



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN  
PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V  
ciclo de la Institución Educativa 3070, Puente Piedra - 2020**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestra en Psicología Educativa

**AUTOR:**

Br. Prada Vergara, Henry Feliciano (ORCID: 0000-0003-1229-5259)

**ASESOR:**

Mg. Gallarday Morales, Santiago (ORCID: 0000-0002-0452-5862)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LIMA - PERÚ

2021

## **Dedicatoria**

A mi familia que siempre está pendiente de mí en cada paso que doy.

## **Agradecimiento**

A cada una de las personas que me apoyaron y me ayudaron a complementar el esfuerzo en mi para seguir avanzando por la senda del éxito.

## Índice de contenidos

	Pág.
Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vi
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. Introducción	9
II. Marco teórico	12
III. Metodología	18
3.1 Tipo y diseño de investigación	18
3.2 Operacionalización de variables	19
3.3 Población, muestra y muestreo	20
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	21
3.5 Procedimiento	23
3.6 Método de análisis de datos	24
3.7 Aspectos éticos	24
IV. Resultados	24
4.1. Resultados descriptivos	<b>24</b>
4.2. Resultados correlacionales.	25
V. Discusión	34
VI. Conclusiones	38
VII. Recomendaciones	39
Referencias	40
Anexos	48

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Ficha técnica del instrumento para las actividades físicas	22
Tabla 2. Ficha técnica del instrumento para medir la variable estrés académico	22
Tabla 3. Validez de expertos	23
Tabla 4. Niveles de actividades físicas (AF)	25
Tabla 5. Niveles de las dimensiones de las actividades físicas (AF)	26
Tabla 6. Niveles de estrés académico EA	27
Tabla 7. Niveles de las dimensiones del estrés académico EA	28
Tabla 8. Valor de ajuste de los datos para el modelo	29
Tabla 9. Valores de la bondad de ajuste para el modelo.	30
Tabla 10. Coeficiente de determinación del modelo para la hipótesis general	30
Tabla 11. Actividades físicas en el estrés académico	31
Tabla 12. Coeficiente de del modelo para la hipótesis específica 1	32
Tabla 13. Coeficiente de modelo para la hipótesis específica 2	32
Tabla 14. Coeficiente del modelo para la hipótesis específica 3	33

## Índice de gráficos y figuras

Figura 1. Niveles de actividades físicas	25
Figura 2. Niveles de las dimensiones actividades físicas	26
Figura 3. Niveles de estrés académico	27
Figura 4. Niveles de las dimensiones de estrés académico	28

## Resumen

El objetivo general de la investigación fue determinar la influencia de las actividades físicas en el estrés académico de los estudiantes del V ciclo de la I.E. 3070, Puente Piedra, 2020. La muestra estuvo compuesta por 120 estudiantes del v ciclo de primaria.

El método empleado fue el hipotético-deductivo, el diseño fue el no experimental, correlacional causal, se desarrolló la técnica de la encuesta y el instrumento fue un cuestionario diseñado en Google formularios que se utilizó para recoger información de los estudiantes del V ciclo de primaria. Para la confiabilidad del instrumento se utilizó el alfa de Cronbach, siendo para la variable actividades físicas de 0,949 y para la variable estrés académico fue de 0,798. Para el análisis descriptivo se realizó tablas de distribución de frecuencias y el gráfico de barras.

De acuerdo al estadístico regresión ordinal ( $R^2$ ) se concluyó la influencia de las actividades físicas en el estrés académico de los estudiantes del V ciclo de la I.E. 3070, Puente Piedra, 2020 (Nagelkerke= 0,701). Esto confirmó la hipótesis general del estudio.

**Palabras Clave:** Actividades físicas, estrés académico, estiramientos

## **Abstrat**

The general objective of the research was to determine the influence of physical activities on the academic stress of the students of the V cycle of the I.E. 3070, Puente Piedra, 2020. The sample consisted of 120 students from the fifth primary cycle.

The method used was hypothetical-deductive, the design was non-experimental, causal correlational, the survey technique was developed and the instrument was a questionnaire designed in Google forms that was used to collect information from the students of the V primary cycle. For the reliability of the instrument, Cronbach's alpha was used, being 0.949 for the physical activities variable and 0.798 for the academic stress variable. For the descriptive analysis, frequency distribution tables and the bar graph were made.

According to the ordinal regression statistic (R<sup>2</sup>), the influence of physical activities on the academic stress of the students of the V cycle of the I.E. 3070, Puente Piedra, 2020 (Nagelkerke = 0.701). This confirmed the general hypothesis of the study.

**Keywords:** Physical activities, academic stress, stretching