



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN FÍSICA



**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS
ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI DE
CAPACHICA 2023.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. JAVIER CARREON QUISPE

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON
EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDI
ANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÁTEG
UI DE CAPACHICA 2023.**

AUTOR

JAVIER CARREON QUISPE

RECuento DE PALABRAS

9908 Words

RECuento DE CARACTERES

55621 Characters

RECuento DE PÁGINAS

64 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

8.4MB

FECHA DE ENTREGA

Nov 4, 2024 8:34 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Nov 4, 2024 8:35 PM GMT-5

● 19% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 18% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 9% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)
- Material citado


Dra. Dometilia Manzanilla Jilaja
DOCENTE
UNA - PUNO


Dr. Alcides Flores Purjes
Docente FCEDUC UNA - PUNO
REGISTRO 157 - SUNEDU

Resumen



DEDICATORIA

A Dios, mi creador y guía, expreso mi más profundo y sincero agradecimiento por su amor incondicional, sabiduría infinita y presencia constante en mi vida, que me han permitido superar obstáculos, crecer en conocimiento y perseverar en la fe, alcanzando con éxito este logro académico, para su gloria y honor.

A mis queridos padres, cuyo amor incondicional y sacrificios incansables han sido la luz que me ha guiado en los momentos más desafiantes. Gracias por inculcarme el valor de la educación y por enseñarme siempre a luchar por mis sueños. Ustedes son mi mayor inspiración y motivación.

A todos mis profesores y mentores, que me han guiado con su sabiduría y pasión por el conocimiento. Sus enseñanzas han dejado una huella profunda en mi vida, y estoy eternamente agradecido por el impacto que han tenido en mi desarrollo personal y académico.



AGRADECIMIENTO

Agradezco profundamente a la Universidad Nacional del Altiplano por brindarme una educación de excelencia, oportunidades de crecimiento y un entorno académico estimulante. Su compromiso con la formación integral y la investigación ha sido fundamental en mi desarrollo profesional y personal. Expreso mi gratitud a la comunidad universitaria, docentes, compañeros y personal administrativo, por su apoyo y dedicación.

A mis hermanas y hermano, quienes han estado a mi lado en esta travesía. Su apoyo y compañía han hecho que cada momento valga la pena. Gracias por creer en mí y por darme fuerzas en cada tropiezo.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	11
ABSTRACT.....	12
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2.1 Problema General	14
1.2.2 Problemas Específicos	14
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3.1 Objetivo General.....	15
1.3.2 Objetivos Específicos	15
1.4 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.4.1 Hipótesis Especificas	15
1.5 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	16

CAPÍTULO II



REVISIÓN DE LITERATURA

2.1.	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	17
2.1.1	Antecedentes Internacionales	17
2.2.1	Antecedentes Nacionales	19
2.3.1	Antecedentes Locales	20
2.2.	MARCO TEÓRICO	23
2.2.1	Actividad Física	23
2.2.2	Tipos de Actividad Física	23
2.2.3	Estrés Académico	26
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	29
2.3.1	Actividad Física	29
2.3.2	Estrés Académico	29
2.3.3	Estresores Académicos	29
2.3.4	Síntomas de estrés académico.....	29

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	30
3.2.	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	30
3.2.1	Tipo de Investigación.....	30
3.2.2	Diseño de Investigación.....	31
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	31
3.3.1	Población	31
3.3.2	Muestra	32
3.4.	DISEÑO ESTADÍSTICO	32
3.5.	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	33



3.5.1	Técnicas	33
3.5.2	Instrumentos.....	33
3.6.	PROCEDIMIENTO.....	35
3.6.1	Plan de Recolección de datos.....	35
3.6.2	Análisis estadístico de datos	36
3.6.3	Validez y confiabilidad.....	36
3.6.4	Consideraciones Éticas	37
3.7.	VARIABLES	38
CAPÍTULO IV		
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		
4.1.	RESULTADOS.....	39
4.1.1	Resultados según el objetivo General	39
4.1.2	Resultados según los objetivos específicos	42
4.2.	DISCUSIÓN	46
V.	CONCLUSIONES.....	48
VI.	RECOMENDACIONES	49
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	50
ANEXOS.....		53

ÁREA: Educación Física

TEMA: Actividad física y el estrés académico

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 11/11/2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Poblacion	32
Tabla 2 Relación entre la actividad física y el nivel de estrés académico	39
Tabla 3 Nivel de actividad física según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).....	40
Tabla 4 Nivel de condición Física según el test de Ruffier - Dickson.....	41
Tabla 5 Relación entre la actividad física y los estresores.....	43
Tabla 6 Relación entre la actividad física y los síntomas del estrés académico	44
Tabla 7 Tabla cruzada entre la actividad física y estrés académico	45



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Inventario SISCO SV -21	53
ANEXO 2 Cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ	56
ANEXO 3 Ficha de recolección de datos para el test de Ruffier Dickson.....	58
ANEXO 4 Consentimiento Informado	60
ANEXO 5 Constancia de Ejecución	61
ANEXO 6 Evidencias fotográficas	62
ANEXO 7 Declaración jurada de autenticidad de Tesis	63
ANEXO 8 Autorización para el deposito de tesis en el repositorio institucional	64



ACRÓNIMOS

IPAQ	: Cuestionario Internacional de Actividad Física
SISCO	: Inventario Sistémico Cognoscitivista
OMS	: Organización Mundial de la Salud
SPSS	: Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales



RESUMEN

Este estudio de investigación se llevó a cabo en la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica en el año 2023. El objetivo principal fue analizar la relación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de dicha institución. El diseño de investigación utilizado fue cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional y de corte transversal, sin implicaciones experimentales. El lugar de estudio fue la propia institución educativa José Carlos Mariátegui de Capachica. La población estuvo compuesta por 194 estudiantes según la lista de matrícula, y se utilizó un muestreo por conveniencia no probabilístico, incluyendo a todos los estudiantes debido a su fácil accesibilidad. Se recopiló información de estudiantes de ambos géneros. Para recolectar los datos, se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) para medir la actividad física, y el inventario SISCO SV-21 para evaluar el estrés académico. Los resultados del estudio mostraron una correlación de Pearson entre la actividad física y el estrés académico de $r = -0.905$, indicando una correlación negativa muy fuerte. Esta correlación negativa sugiere que a medida que aumenta la actividad física, tiende a disminuir el estrés académico. En conclusión, en este estudio se encontró una correlación negativa significativa entre la actividad física y el estrés académico ($r = -0,905$), indicando que aumentar la actividad física reduce el estrés académico. Esta relación se mantuvo en las dimensiones específicas del estrés académico: estresores ($r = -0,882$) y síntomas ($r = -0,912$). Estos resultados sugieren que la actividad física es un factor protector contra el estrés académico, destacando la importancia de incorporarla en los hábitos de los estudiantes para mejorar su bienestar emocional y académico.

Palabras Clave: Actividad física, Duración, Estrés académico, Frecuencia, Intensidad.



ABSTRACT

This research study was carried out at the José Carlos Mariátegui Secondary Educational Institution of Capachica in the year 2023. The main objective was to analyze the relationship between physical activity and academic stress in the students of said institution. The research design used was quantitative, descriptive, correlational and cross-sectional, without experimental implications. The place of study was the José Carlos Mariátegui de Capachica educational institution itself. The population was made up of 194 students according to the enrollment list, and non-probabilistic convenience sampling was used, including all students due to their easy accessibility. Information was collected from students of both genders. To collect the data, the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was applied to measure physical activity, and the SISCO SV-21 inventory was applied to evaluate academic stress. The results of the study showed a Pearson correlation between physical activity and academic stress of $r = -0.905$, indicating a very strong negative correlation. This negative correlation suggests that as physical activity increases, academic stress tends to decrease. In conclusion, in this study a significant negative correlation was found between physical activity and academic stress ($r = -0.905$), indicating that increasing physical activity reduces academic stress. This relationship was maintained in the specific dimensions of academic stress: stressors ($r = -0.882$) and symptoms ($r = -0.912$). These results suggest that physical activity is a protective factor against academic stress, highlighting the importance of incorporating it into students' habits to improve their emotional and academic well-being.

Keywords: Physical activity, Duration, Academic stress, Frequency, Intensity.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

En el competitivo entorno académico actual, el estrés de los estudiantes es un tema importante que afecta su salud física y mental, así como su rendimiento académico. Se reconoce que la actividad física es un importante calmante para el estrés, cuyos beneficios se extienden no sólo a la salud física, sino también en la salud mental y emocional. El propósito de este estudio es investigar la relación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica durante el año 2023.

Comprender cómo las diferentes formas y niveles de actividad física afectan los niveles de estrés académico es fundamental para desarrollar estrategias efectivas de manejo del estrés y promover el bienestar general de los estudiantes. La institución educativa José Carlos Mariátegui de Capachica proporciona un contexto valioso para este estudio, proporcionando ideas específicas aplicables a entornos educativos similares.

A través de un análisis exhaustivo, esta investigación buscará identificar patrones y correlaciones significativas entre la actividad física y los niveles de estrés académico, proporcionando una base sólida para recomendaciones prácticas que puedan mejorar la calidad de vida estudiantil y optimizar el rendimiento académico.

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Según estudios de la OMS (2017), los niveles alarmantemente altos de inactividad física entre los jóvenes amenazan su salud actual y futura. La Dra. Regina Guthold, autora del estudio, menciona que "es necesario establecer normas urgentes que fomenten la realización de actividad física".



Perú es uno de los tantos países que enfrentan los efectos del aislamiento social, que limita el desarrollo de actividades físicas. En la Institución Educativa José Carlos Mariátegui de Capachica, esta situación ha afectado a todos los pobladores, especialmente a los adolescentes, quienes tienen responsabilidades académicas y, en algunos casos, laborales, lo que dificulta encontrar tiempo para realizar actividad física.

El estrés escolar es un problema grave que afecta tanto a nivel físico como emocional. Según Barlow (citado por Badós, 2017), "el estrés impacta en la salud a través de eventos estresantes frecuentes o continuos que se acompañan de un estado de ansiedad, especialmente si existe una fragilidad en la salud".

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Por ello, se plantea la siguiente pregunta:

1.2.1 Problema General

¿Qué relación existe entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Qué relación existe entre la actividad física y los estresores del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023?

¿Qué relación existe entre la actividad física y los síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023?



1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 Objetivo General

Determinar la relación entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

1.3.2 Objetivos Específicos

Identificar la relación que existe entre la actividad física y los estresores del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

Analizar la relación que existe entre la actividad física y los síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

1.4 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

Existe una relación significativa entre la actividad física y el estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

1.4.1 Hipótesis Específicas

-Existe una relación negativa entre la actividad física y los estresores del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.



-Existe una relación negativa entre la actividad física y los síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

1.5 JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

La justificación social de esta investigación se centra en apoyar la prosperidad de la salud física e intelectual de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica, lo cual es esencial para asegurar una adolescencia plena.

Metodológicamente, la presente investigación se justifica como un punto de partida para futuros estudios que abordarán este tema, con el fin de mejorar la salud física y mental de los adolescentes.

Desde un punto de vista práctico, la investigación se justifica porque proporciona nueva información, analiza las variables desde una perspectiva pedagógica, y evalúa las variables de estudio, lo cual contribuirá a mejorar la calidad de vida de los estudiantes.

Se ha demostrado que la salud no se limita solo al contexto biológico y socioambiental, lo cual también incluye factores de conducta que influyen de diversas maneras. Hay múltiples conductas y acciones cotidianas, como una nutrición adecuada, comportamientos protectores, un buen descanso, evitar sustancias dañinas y la realización de actividad física, entre otras, que mejoran la calidad de vida de las personas.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 Antecedentes Internacionales

Calderón (2022), en su tesis titulada “Actividad física y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Stanford, Riobamba, Ecuador, 2021”, El objetivo fue determinar la cantidad de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Stanford, Riobamba, Ecuador 2021 a muestra estuvo conformada por 425 participantes masculino y femeninos de 18 a 40 años y el tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo con niveles de correlación descriptivo, diseño no experimental, de corte transversal, como conclusión el investigador menciona que a mayor actividad física, menos síntomas provocados por el estrés académico.

Rodríguez et al. (2020), en su investigación realizada de “Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el ambiente escolar”, realizo un estudio para determinar la relación entre el estrés académico y el rendimiento académico en una unidad educativa privada de 154 estudiantes, sugiere utilizar la muestra que identifico. Investigación utilizando enfoques empírico cuantitativos, correlaciones descriptivas y cortes transversales. Los investigadores concluyen que el estrés académico no afecta el rendimiento académico, por lo que se consideran los siguientes indicadores: Estructura familiar, genero, relaciones con los profesores, fuentes de estrés adolescente.



Silva et al. (2020), en la investigación realizada de “Estrés académico en estudiantes universitarios” tiene como objetivo planteado es determinar el nivel de estrés en estudiantes universitario, la muestra de la investigación estuvo conformado de 255 estudiantes, el método que se planteo es mediante un estudio cuantitativo, descriptivo y correlacional, como conclusión los investigadores mencionan que el 86.03% de los evaluados muestran un nivel moderado de estrés lo cual se comprobó estrés y el sexo ($p= .298$) y obtiene la significativa del programa estudios ($p= .005$).

Barraza et al. (2019), en la investigación realizada “El estrés académico en alumnos de odontología”, se plantea el objetivo de establecer el perfil descriptivo del estrés académico de los estudiantes de odontología y de terminar su relación con las variables: sexo, edad, semestre actual, relación afectivas, desayunar, tabaquismo, actividad física y ciclo menstrual, para el estudio se determinó la muestra de 93 estudiantes, el método que se llevó a cabo un estudio correlaciona, transversal y no experimental, llegando a la conclusión que requiere la necesidad de explorar las variables con el estrés académico para ser la mediadora de la relación y así mejor desempeños de los estudiantes.

Espinosa (2019), en la investigación realizada de “Influencia del estrés sobre el rendimiento académico”, como objetivo de plantea describir los efectos del estrés en el rendimiento académico de estudiantes a nivel universitario, la muestra está conformada de estudiantes de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 24 años, el método de estudio es de enfoque cuantitativo y a través del paradigma positivista, en conclusión el investigador define que el estrés influye en otros aspectos de la vida y especialmente en el rendimiento académico.



2.2.1 Antecedentes Nacionales

Chavez (2022), en su tesis titulada “Actividad física y nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad pública durante la pandemia del COVID-19, Lima-2021” El objetivo fue determinar la relación entre la actividad física y el estrés académico durante la pandemia COVID-19 (Lima-2021), la muestra estuvo conformado por un total de 217 estudiantes de la Escuela Profesional de Tecnología Médica el estudio de tipo cuantitativo, analítico, diseño no experimental, observacional y de corte transversal, se concluyó que no pueden detectar una relación entre la actividad física y el estrés académico, solo una asociación de la actividad física, estrés académico con el sexo y el año de estudio.

Prada (2021), en su tesis titulada “Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa 3070, Puente Piedra – 2020”, se plantea como objetivo de determinar la influencia de las actividades físicas sobre el estrés académico de los estudiantes del V ciclo de la I.E. 3070, Puente Piedra, 2020, la muestra estuvo conformado por 120 estudiantes del v ciclo de primaria, utilizando el método de deducción hipotética, diseño no experimental, correlacional causal, el investigador estadísticamente concluyó la influencia de la actividad física en el estrés académico del V ciclo de la I.E. 3070, Puente Piedra (Nagelkerke= 0,701).

Chávez y Peralta (2019), en su investigación “Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú”, el objetivo fue esclarecer la asociación entre el estrés académica y la autoestima en esta población. La muestra se extrajo de 126 estudiantes de enfermería en los grados de primero a quinto año, la investigación es descriptiva, relacional y transversal, la conclusión fue lo siguiente que el estrés académico se relaciona de forma



inversa con la autoestima en los estudiantes, para lo cual debe tener en cuenta la formación de enfermeros(as).

Peña (2023), en su tesis titulada “Actividad física y estrés académico en dos facultades del décimo ciclo de la Universidad de San Martín de Porres Filial Norte – 2021” El objetivo fue determinar la relación entre la actividad física y el nivel de estrés académica en la facultades de Medicina Humana y Ciencias Administrativas y Recursos Humanos del décimo ciclo de la Universidad de San Martín de Porres Filial Norte- 2021, en una muestra de 166 estudiantes, la investigación es de enfoque cuantitativo, tipo correlacional, de corte transversal, el investigador concluyó que no existe estrés ni actividad física entre los estudiantes del décimo ciclo.

Ballena y Bravo (2019), en su tesis realizada “Estrés académico y actividad física en estudiantes de la carrera de arquitectura de una universidad privada de Lima Este” El objetivo fue determinar si existe una relación significativa entre el estrés académico y la actividad física entre estudiantes de arquitectura de una universidad privada del oriente de Lima. La muestra estuvo compuesta por 178 estudiantes, hombres y mujeres, de entre 16 y 47 años, y este estudio fue un estudio correlacional transversal no experimental. Los investigadores concluyeron que no había evidencia de un vínculo entre el estrés académico y la actividad física.

2.3.1 Antecedentes Locales

Cansaya (2022), en su tesis titulada “Estrés académico y actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano”, El objetivo del estudio fue determinar la relación entre el nivel de estrés académico y la actividad física entre estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano, la muestra fue



seleccionado probalisticamente de una población que conforma de un total de estudiante matriculados, La investigación está enmarcada en el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, diseño correlacional, en conclusión afirmó que las investigaciones muestran que las variables del estrés académico no están relacionadas con la actividad física.

Huaracallo (2021), en su tesis titulada “Actividad Física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios Emblemáticos Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno” Su trabajo tiene como objetivo de examinar la relación entre la actividad física y el estrés académico entre estudiantes de quinto grado de las instituciones educativas secundaria de la Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno. La muestra estuvo conformada por 367 estudiantes de dos instituciones. El método de investigación fue un enfoque cuantitativo descriptivo correlacional con un diseño transversal no experimental. Finalmente, los investigadores observaron que si había una correlación alta ($p < 0,05$) entre la actividad física y el estrés académico (-0,828), entonces una mayor actividad física reduciría el estrés académico.

Sucari (2021), en su tesis titulada “Actividad Física de los estudiantes del medio rural quechua de la Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de “Yajchata” Azángaro” se plantea como objetivo, determinación del nivel de actividad física de los estudiantes del medio rural quechua de la Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de “Yajchata” Azángaro 2021, La muestra del estudio estuvo determinada entre 79 estudiantes (49 mujeres y 30 hombres) con edades entre 12 y 17 años, el método de investigación fue no experimental, mediante un diseño descriptivo transeccional, llegando a la conclusión el



investigador señala que la mayoría de demostraron realizar actividades físicas de intensidad moderada, las cuales respondieron positivamente a las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud.

Nina (2018), presenta en su tesis titulada “La práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017” el objetivo propuesto fue medir los niveles de actividad física de los estudiantes de la facultad de Ingeniería Civil Puno de la Universidad Nacional del Altiplano por género. La muestra en la que se realizó el estudio estuvo conformada por 300 estudiantes (22 mujeres, 278 hombres) y el método de estudio fue un diseño transaccional descriptivo no experimental, llegando a la conclusión que en su mayoría evidencias que realizan la actividad física un nivel moderado por lo tanto no alcanza el nivel recomendado según la OMS.

Peralta (2018), en su tesis titulada “Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017”, tuvo como objetivo medir el nivel de actividad física de los alumnos del 7º Ciclo de Pedro Vilcapaza de la ciudad de Azángaro, la muestra del estudio estuvo conformado de 236 estudiante, el método de estudio fue de carácter no experimental básico, un diseño transversal y descriptivo, el investigador señala al final de estudio es que los estudiantes en un mayor porcentaje evidencian un nivel bajo de actividad física por consiguiente no cumplen lo sugerido de la OMS.



2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1 Actividad Física

La OMS (2017) “define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas”. (p.13).

Según Brenes (1996), la actividad física se describe como cualquier movimiento del cuerpo generado por los músculos que necesita energía.

Para Meneses y Monge (1999), la actividad física abarca cualquier acción que implique un esfuerzo, como cepillarse los dientes, moverse de un lugar a otro según las necesidades, limpiar el hogar, lavar el coche o incluso realizar deportes de alta intensidad, entre muchas otras actividades que lleva a cabo el ser humano.

Stensaasen (1983), menciona que la actividad física varía dependiendo de la etapa de vida en la que se encuentre una persona. Comienza con el juego en la infancia, continúa con el deporte durante la juventud y, en la edad adulta, estas experiencias se integran en diferentes formas de expresión y desarrollo tanto físico como mental.

2.2.2 Tipos de Actividad Física

Las formas de actividad abarcan cualquier tipo de movimiento realizado por personas que involucra grandes grupos de músculos que pueden ser sostenidos y que son rítmicos y aeróbicos, por ejemplo: caminar, subir escaleras, correr, trotar, andar en bicicleta, bailar, junto con las actividades deportivas, laborales (mecánicas, agrícolas), de ocio y artísticas, así refiere (Marquez & Garatachea, 2010).



De acuerdo con Firman (2013), las categorías de actividad física se dividen según la intensidad de la misma, evaluada por el gasto metabólico, la generación de energía o la regulación cardiovascular, y se pueden agrupar en dos grandes tipos:

- a. La actividad física de baja intensidad (caminar, pasear, actividades cotidianas como tareas domésticas, compras, actividades laborales, actividades al aire libre, etc.) se describe como vigorosa y sostenida. Por tanto, tiene algún efecto sobre el sistema neuromuscular (aumenta la fuerza muscular, la flexibilidad y la movilidad articular), pero sólo un efecto mínimo sobre el sistema cardiovascular. Por tanto, su valor en los programas es la preparación física y mental para programas de ejercicio más intensivos en adultos mayores que son extremadamente debilitados o sedentarios.
- b. Las actividades físicas de alta intensidad se pueden dividir en dos tipos: anaeróbicas y aeróbicas, según la forma en que los músculos transforman y obtienen la energía necesaria para el rendimiento, la duración del ejercicio y la velocidad de recuperación.
- c. La actividad física anaeróbica es una actividad que obtiene energía por medios anaeróbicos, enzimáticos y sin oxígeno. Estos ejercicios obligan al cuerpo a responder a la máxima potencia (máxima fuerza y velocidad posibles) hasta el agotamiento. Los más populares son el sprint (60m, 100m, etc.), el levantamiento de pesas, el dyno pull, etc. De corta duración (en segundos). Su principal efecto es sobre la fuerza y el tamaño de los músculos. Una consecuencia directa de esto es la producción masiva de ácido láctico debido al metabolismo anaeróbico, aunque la recuperación



es rápida (unos minutos), la fatiga aparece muy rápidamente. No se recomienda el entrenamiento anaeróbico para programas diseñados para personas mayores.

El ejercicio aeróbico es una actividad que utiliza oxígeno para producir energía mediante oxidación o combustión aeróbica. Estos son ejercicios que involucran grandes grupos de músculos de manera rítmica y continua. Los más populares son caminar a paso ligero, correr, andar en bicicleta, nadar, bailar, etc. Su principal efecto es la mejora de la condición física (principalmente la mejora de los sistemas respiratorio, cardiovascular, neuromuscular y metabólico) y el incremento de la capacidad aeróbica (ingesta máxima de oxígeno). pueden ser consumidos, transportados y utilizados por los individuos). Larga duración (minutos u horas), fatiga retrasada y recuperación lenta (horas o días).

El ejercicio aeróbico es el más saludable y, por tanto, el tipo de ejercicio físico más común en el que nos centramos en medicina y psicología de la salud se enmarca dentro de esta modalidad.

a. Frecuencia

Esto generalmente se refiere al número de veces por semana. El número varía según el estado de salud y la condición física de cada individuo, así como la intensidad del entrenamiento. En realidad, es posible realizar ejercicio aeróbico moderado todos los días. Los ejercicios de fuerza y equilibrio se pueden hacer todos los días. Basta con hacerlo una o dos veces por semana, y trataremos de hacer ejercicios de flexibilidad todos los días, así refiere (Ros, 1996).



b. Intensidad

Se calcula como el porcentaje de la capacidad de trabajo físico máxima empleada en actividades físicas. Este es un aspecto muy importante a tener en cuenta, especialmente para los adultos sedentarios. La intensidad de la acción es esencial para obtener beneficios y evitar riesgos.

Las características de la persona y el grado de su condición física deben tenerse en cuenta al tomar esta decisión (Ros, 1996).

2.2.3 Estrés Académico

En el año 1956 Selye definió el estrés como una respuesta del cuerpo humano que exhibe cambios internos y produce cambios emocionales que se manifiestan como malestar físico y/o mental (Hans, 2019).

Orlandini en 1999 mencionó que: “Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar” (Orlandini, 1999).

Barraza (2005) afirmó que, los estudiantes de educación superior expresaron el mayor estrés académico y mencionaron que sus fuentes de estrés estaban relacionadas principalmente con sus actividades académicas.

Según Barraza (2021), señala que “el estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta de manera descriptiva en tres etapas” .

- a. En el entorno escolar, los estudiantes tienen que hacer frente a una serie de exigencias que se consideran estresantes.



- b. Cuando estos factores estresantes provocan un desequilibrio del sistema (situación de estrés) y se manifiestan como una serie de síntomas (indicadores de desequilibrio).
- c. Cuando este desequilibrio sistémico hace que los estudiantes tomen acciones de respuesta (resultados) para equilibrar el sistema.

Además, Collazo et al. (2008) plantearon que “el estrés académico es una etapa que ocurre en la fase de aprendizaje a través de sistemas adaptativos y es causado por las altas exigencias que imponen a los estudiantes las instituciones de educación superior cuyo principal objetivo es conservar su profesionalismo pedagógico”. Componentes del estrés académico Barraza teorizó en 2006 que el estrés académico tiene tres componentes sistémicos, a saber:

a. Estresores académicos.

Las demandas que generan estrés académico pueden ser internas o externas, y en algunas situaciones pueden estar bajo el control del estudiante. Frecuentemente, estas presiones llevan a los estudiantes al límite de su capacidad de adaptación, lo cual puede ser perjudicial para su salud física y mental. No obstante, también les brinda la oportunidad de explorar y desarrollar habilidades para manejar estas situaciones.

b. Síntomas de estrés académico.

El estrés académico tiene tres síntomas: psicológico, físico y conductual. Los síntomas psicológicos están relacionados con el funcionamiento emocional, como dificultad para concentrarse, irritabilidad, ansiedad, etc. Los síntomas físicos incluyen insomnio, morderse las uñas, migrañas, temblores corporales y otras reacciones físicas. Los síntomas conductuales son síntomas relacionados con el



comportamiento de una persona, incluido el aislamiento, la pérdida de apetito, etc. (Barraza, 2021).

El modelo cognitivo de sistemas fue creado por Barraza en 2006 para estudiar el estrés académico y afirma que el entorno plantea exigencias o exigencias al individuo. Cuando las demandas son mayores que los recursos que tienen se considera un estresor. Los factores que causan estrés se perciben como molestias que afectan al sistema, generando un desajuste en la persona y su entorno. Este desajuste iniciará una nueva etapa, y es esencial evaluar la capacidad para enfrentar esta nueva realidad, siendo crucial encontrar la mejor estrategia para manejar la situación estresante. El sistema responde utilizando estrategias que le permitan satisfacer las demandas del entorno. Cuando estas estrategias se utilizan y tienen éxito, el sistema volverá al equilibrio, pero si no, el sistema debe hacer ajustes en el proceso de evaluación para tener éxito.

Collazo et al. (2008) Indicaron que los principales factores que causan estrés académico son: exceso de tareas, exámenes, comprensión de los cursos después de una gran cantidad de información, aporte verbal de los docentes en una clase, entre otros.

c. Niveles de estrés académico

- **Estrés académico leve:** En esta situación, el estresor amenaza o interviene por un tiempo limitado, y el equilibrio se restablece en poco tiempo (Labrador, 2005).
- **Estrés académico moderado:** Es la naturaleza de un factor de estrés (amenaza) que actúa durante mucho tiempo y presagia cambios continuos en el cuerpo (Labrador, 2005)



- **Estrés académico severo:** Exponer a las personas a factores estresantes durante meses o años puede provocar enfermedades a más largo plazo, más importantes y más graves que provocan cambios psicológicos en las personas (Labrador, 2005).

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1 Actividad Física

La actividad física se define como cualquier movimiento corporal voluntario que implica la contracción de músculos esqueléticos, resultando en el gasto de energía, abarcando actividades diversas como trabajo, recreación, desplazamientos, tareas domésticas y tiempo libre.

2.3.2 Estrés Académico

“El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico” Barraza (2021).

2.3.3 Estresores Académicos

Las exigencias que pueden provocar estrés profesional pueden ser internas o externas, y en algunos casos pueden estar bajo el control del estudiante.

2.3.4 Síntomas de estrés académico

Collazo et al. (2008) afirmaron que los principales factores del estrés académico son: demasiada tarea, exámenes, comprensión del curso después de mucha información, aportación verbal del profesor en la lección, etc.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El área de estudio del presente estudio de investigación es en la I.E.S. José Carlos Mariátegui (Jornada escolar completa), ubicado en el Distrito de Capachica pertenece al Departamento Puno, Provincia Puno, área geográfica urbano con dirección Jr. 2 de mayo N° 831 está a una altitud de 3880 m.s.n.m. a una distancia de recorrido de transporte (61.7 km) a 1 h 13 minutos de tiempo de viaje desde la ciudad de Puno hasta llegar a dicha Institución Educativa, que se encuentra a 6 cuadras desde la plaza de armas con dirección al estadio. Es una Institución Educativa estatal perteneciente a la UGEL Puno. Los estudiantes son provenientes de distintas comunidades y centros poblados del distrito de Capachica.

3.2. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

3.2.1 Tipo de Investigación

El actual trabajo de investigación es de tipo no experimental, caracterizándose por ser empírico y sistemático. Las variables independientes no pueden ser manipuladas deliberadamente porque ya han ocurrido, es decir, no se realizan modificaciones intencionales en las variables independientes para observar sus efectos en otras variables. En la investigación no experimental, se observan los fenómenos tal como se presentan en su entorno natural para su posterior análisis.

Esta investigación adopta un enfoque cuantitativo, que incluye una serie de métodos que deben seguir un orden riguroso y justificado. Cada fase precede a



la siguiente y no es posible omitir ni saltar ninguna de ellas debido a la estricta estructura que establece un marco teórico y una hipótesis. Para ello, se revisó la literatura en un contexto específico, se examinan las variables y se utilizan técnicas estadísticas para el análisis, evitando así una serie de definiciones vagas.

Según el alcance del presente trabajo, es de tipo descriptivo correlacional. En esta investigación se identifica una necesidad y se plantea una hipótesis que propone la relación entre dos o más variables. Se realizó estudios con análisis del contenido lingüístico y se exploraron las relaciones que pueden surgir entre las categorías identificadas en las declaraciones de los participantes (Hernández et al. 2014).

3.2.2 Diseño de Investigación

El trabajo de investigación pertenece a un diseño transeccional, según Hernández et al. (2014) “los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como tomar una fotografía de algo que sucede” (p. 154).

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

3.3.1 Población

Este trabajo de investigación, estuvo conformada la población de 194 estudiantes de la institución Hernández (2014), "una población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con una serie de especificaciones” (p. 174). Es el conjunto del fenómeno objeto de estudio, cuyas unidades de población tiene características habituales, materiales de investigación que se estudia y produce.

Tabla 1*Población*

GRADO	PRIMER GRADO		SEGUNDO GRADO			TERCER GRADO			CUARTO GRADO		QUINTO GRADO	
	SECCION	A	B	A	B	C	A	B	C	A	B	A
Masculino	9	10	8	8	9	6	5	8	10	9	8	8
Femenino	7	7	7	6	6	9	10	10	11	10	13	15
Sub Total	16	17	15	14	15	15	15	18	21	19	21	23
TOTAL	194											

Nota: Población de estudio de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui.

3.3.2 Muestra

Según Hernández et al. (2014) “la muestra es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse y delimitarse de antemano con precisión, además de que debe ser representativo de la población” (p. 173). Por lo tanto, se aplicó la muestra no probabilística por conveniencia y se trabajó con los 194 estudiantes para obtener un trabajo significativo.

3.4. DISEÑO ESTADÍSTICO

El diseño estadístico para el análisis de los datos de las variables de estudio 1 y 2 es independiente de la estadística descriptiva (frecuencia y porcentajes). Sin embargo, para determinar la relación entre las variables de estudio, se empleó la correlación de Pearson.

La recolección y el procesamiento de datos abarcaron la planificación y la aplicación de los instrumentos para recoger información de los alumnos de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica en el año 2023; de acuerdo con los objetivos del estudio, los datos se organizan en forma de tablas y gráficos, y se



realiza un procesamiento estadístico (resultados) con una descripción de los resultados y una discusión relacionada. Las conclusiones se realizaron mediante procesamiento de datos descriptivos y estadísticos.

3.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

3.5.1 Técnicas

Para recopilar información, se utilizó cuestionarios para lo cual se le predestino a cada estudiante de una manera anónima para recoger la información verídica.

3.5.2 Instrumentos

Para valorar el porcentaje de actividad física se utilizó cuestionario sobre actividad física en estudiantes que se utilizó.

El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) creado por la OMS el año 1996 y utilizado por Craig K. et al. El principal objetivo de su creación fue "encontrar un instrumento estandarizado para medir la actividad física en diversas poblaciones". Existen dos versiones del cuestionario IPAQ; la forma corta y larga. La versión larga cuenta con 31 ítems de contenido que recopilan información sobre actividades de la vida cotidiana como laboral, domestica, transporte entre otros. La versión corta tiene 7 ítems y nos brinda información acerca de cuánto tiempo pasan las personas realizando diferentes intensidades de actividad. En su forma corta el IPAQ consta de 7 preguntas. Esta versión le permite registrar valores de tiempo total y consumo de calorías. Este instrumento proporciona información sobre cuánto tiempo han participado las personas en actividades de intensidad moderada o vigorosa durante los últimos siete días. También proporciona información sobre el tiempo que las personas



utilizan en caminar y estar sentado. El tiempo de llenado del cuestionario es de 20 minutos como máximo. Cada actividad se registra en Mets por minuto y por semana. Los valores de referencia son: 3,3 Mets para caminar, 4 Mets para actividad física moderada y 8 Mets para actividad física vigorosa. Para encontrar los resultados, multiplica la frecuencia por Mets y el tiempo realiza los 3 tipos de actividad. Una vez obtenidos los resultados se podrá categorizar como actividad física leve, moderado o vigoroso.

Adicionalmente para verificar la condición física de los estudiantes se aplicó el Test de Ruffier Dickson el cual consiste en realizar 30 flexo extensiones profundas de pierna (colocarse en posición sedente y luego a bípedo) con las manos en la cadera en un tiempo de 30-45 segundos, se obtiene la frecuencia cardiaca antes del ejercicio (P0) después del ejercicio (P1) y un minuto después del ejercicio (P2) y se registra los valores de frecuencia cardiaca obtenidos lo cual son los siguientes:

- **P0:** Frecuencia cardiaca en reposo
- **P1:** Frecuencia cardiaca al finalizar el ejercicio
- **P2:** Frecuencia cardiaca un minuto después del ejercicio

Calificación e interpretación

Se utilizó la siguiente fórmula para obtener los niveles de capacidad cardiorrespiratoria (6):

Fórmula Ruffier Dickson: $(P0+p1+p2) -200/10$

Al tener el resultado final, se asignará el nivel de capacidad cardiorrespiratoria de acuerdo a los siguientes valores (6):

- 0: excelente
- 1-5: muy buena
- 6-10: bueno



- 11-15suficiente
- mayor a 15: insuficiente.

Para determinar el nivel de estrés académico se utiliza el inventario:

Inventario sistémico cognoscitivista (SISCO-SV21) fue elaborado por Barraza, (2021), la segunda versión es un instrumento utilizado para calcular el nivel de estrés académico y consta de 21 ítems. El primer ítem pregunta si la persona ha estado bajo circunstancias de estrés o no. En el segundo se presenta un cuadro con una escala del 1 al 5 el cual tiene la finalidad de identificar la intensidad de estrés que presenta. Asimismo, se presenta 3 grandes grupos en el cual cada uno presenta 7 ítems, los cuales son valorados mediante la escala tipo Likert de seis valores. El primer grupo tiene como finalidad identificar que tan frecuente son “las demandas del entorno y cuales son consideradas como estímulos estresores”. El segundo grupo tiene como finalidad “identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas o reacciones” y el tercer grupo permite “identificar que tan frecuente usa estrategias de afrontamiento antes estos estímulos estresores”. Este inventario fue diseñado para ser autoadministrado en un tiempo aproximado de 20 minutos y está dirigido a estudiantes.

3.6. PROCEDIMIENTO

3.6.1 Plan de Recolección de datos

- a. Los estudiantes de la Institución educativa secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica fueron informados sobre su cooperación en el estudio de la investigación, Aquellos que aceptaron participar recibieron los instrumentos para registrar sus respuestas.
- b. Los resultados fueron procesados en una base de datos Microsoft Excel, virtualizados y exportados a SPSS versión 25.0 para análisis estadístico.



3.6.2 Análisis estadístico de datos

Los datos se guardaron en Microsoft Excel versión 2019 y luego se analizaron en SPSS versión 25.0. Para analizar las variables actividad física y estrés académico se utilizaron las frecuencias y porcentajes presentados en las tablas. También se realizó estadística inferencial para analizar la relación entre las variables actividad física y estrés académico. Para lo cual se empleó pruebas no paramétricas como Correlación de Pearson, ya que se evidenció una distribución normal y se trabajó con más de 30 datos.

3.6.3 Validez y confiabilidad

La escala de cognición sistémica fue desarrollada por Barraza en 2007 con el objetivo principal de identificar factores que contribuyen al estrés en la vida académica. Se ha utilizado en varios estados de América y tiene una confiabilidad alfa de Cronbach de 0,90. La confiabilidad de la segunda versión utilizada en este estudio fue de 0,85 alfa de Cronbach. Las confiabilidades fueron de 0,83, 0,87 y 0,85 para las dimensiones del estresor, los síntomas y las estrategias de afrontamiento, respectivamente.

En el Perú el inventario SISCO SV-21 fue adaptado y validado en el estudio “Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos” por Olivas et al. (2021) y se obtuvo la confiabilidad con el coeficiente omega ($\omega > .80$) para sus tres componentes: estresores con una confiabilidad de 0.90, síntomas con una confiabilidad de 0.89 y estrategias de afrontamiento con una confiabilidad de 0.89. Para la confiabilidad del instrumento en este estudio se calculó el alfa de Cronbach y el valor obtenido fue de 0,828 el cual se consideró aceptable.



El Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se usó inicialmente en Ginebra en 1998, está diseñado para medir la cantidad de tiempo que una persona realiza actividad física y ha demostrado confiabilidad y validez en la investigación. “International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity” realizado por (Craig et al., 2000).

El cuestionario IPAQ formato corto presenta una confiabilidad de alfa Cronbach de 0.65. (40). Obtuvo en España una confiabilidad de alfa Cronbach de 0.88 (44) y en Chile una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.71 (45). Un estudio realizado en Perú por Lecca et al. (2019) obtuvieron una confiabilidad alfa de Cronbach de 0.74. Para la confiabilidad del instrumento en este estudio se calculó el alfa de Cronbach y el valor obtenido fue de 0,753 el cual se consideró aceptable.

3.6.4 Consideraciones Éticas

Los estándares de investigación biomédica establecidos en la 64 Asamblea general de la Declaración de Helsinki fueron tomados en cuenta en este estudio, donde establece que se deben tomar diversas precauciones para resguardar la intimidad de la persona y la confidencialidad de su información. Los criterios utilizados son:

- a. **Autonomía:** Se incluyó a los estudiantes que se comprometen a firmar un consentimiento informado y si desean abandonar el estudio en algún momento, se respetará su decisión.
- b. **Justicia:** Porque se garantiza la confidencialidad y la igualdad de trato.
- c. **Beneficencia:** Los datos resultantes pueden servir como base para aplicar nuevas estrategias en beneficio de la población de investigación.



d. No maleficencia: Esta investigación no causó ningún daño y no amenazó la integridad física o psíquica.

3.7. VARIABLES

Variable 1: Actividad Física

Dimensiones:

Categorías: Leve, Moderado, Vigoroso

Variable 2: Estrés académico

Dimensiones: Estresores académicos, Síntomas del estrés académico.

Categorías: Leve, Moderado, Severo.



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

Los resultados se detallan y organizan de acuerdo al objetivo general y los objetivos específicos

4.1.1 Resultados según el objetivo General

Determinar la relación de la actividad física y el nivel de estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

Tabla 2

Relación entre la actividad física y el nivel de estrés académico

		Actividad Física	Estrés académico
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	-,905
	Sig. (bilateral)		,000
	N	194	194
Estrés académico	Correlación de Pearson	-,905	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	194	194

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 2 se observa que la correlación de Pearson entre las variables actividad física y el estrés académico es $r = -0.905$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte, así como también una correlación negativa significa que a medida que la actividad física aumenta, el estrés académico tiende a disminuir, y viceversa.

El valor de significancia bilateral es 0.000, que es menor que el nivel alfa comúnmente utilizado de 0.05. Esto indica que la correlación observada es estadísticamente significativa, en otras palabras, existe una probabilidad extremadamente baja de que la correlación observada haya ocurrido por azar.

4.1.1.1. Nivel de Actividad física

Tabla 3

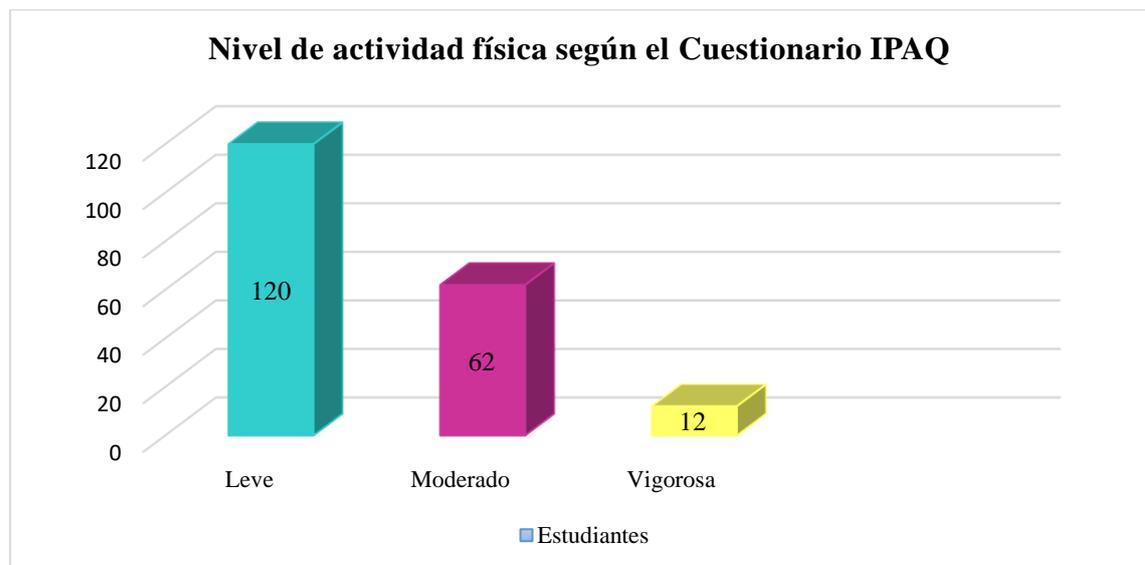
Nivel de actividad física según el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ).

	fi	%
Leve	120	61.9
Moderado	62	32.0
Vigorosa	12	6.2
Total	194	100.0

Nota: Nivel de actividad física

Figura 1

Nivel de actividad física según cuestionario IPAQ



Nota: En la figura se muestra los resultados obtenidos del cuestionario IPAQ



En la tabla 3 se verifica que el 61.9% de las personas (120 individuos) se encuentran en un nivel de actividad física leve. Este es el grupo más grande, lo que sugiere que la mayoría de las personas realizan actividades físicas de baja intensidad, mientras que nivel moderado: El 32.0% (62 personas) tienen un nivel de actividad física moderado, lo que implica una participación en actividades de intensidad moderada, como caminar a paso ligero o tareas domésticas más exigentes. Aunque es una porción menor en comparación con el nivel leve, es significativo, representando casi un tercio del total, el nivel vigoroso: Solo el 6.2% (12 personas) realiza actividad física vigorosa, es decir, actividades intensas como deportes competitivos o ejercicios que requieren un alto esfuerzo físico. Este es el grupo más pequeño de la muestra.

Para valorar el nivel de condición física se evaluó mediante el Test de Ruffier - Dickson a estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

Tabla 4

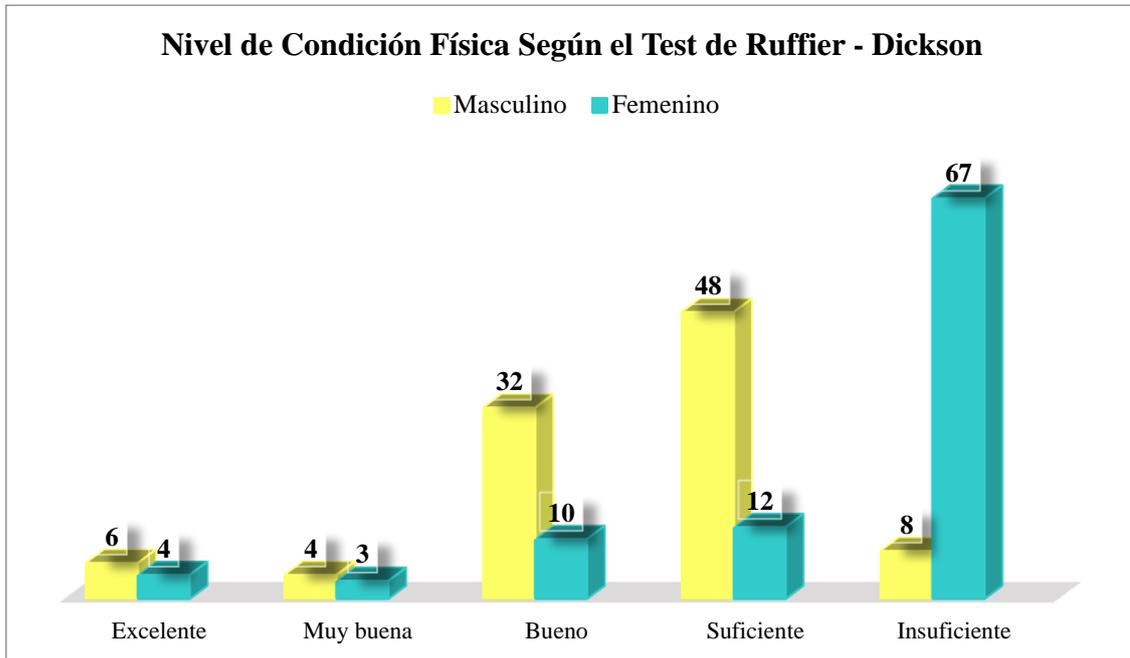
Nivel de condición Física según el test de Ruffier - Dickson

Nivel	fi	%
Excelente	10	5.2
Muy buena	7	3.6
Bueno	42	21.6
Suficiente	60	30.9
Insuficiente	75	38.7
Total	194	100.0

Nota: Resultados de la evaluación del test de Ruffier-Dickson

Figura 2

Nivel de condición Física según el test de Ruffier - Dickson



En la Tabla 4 se muestran los resultados obtenidos del test de Ruffier Dickson aplicado a los 194 estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023, se revela que la mayoría de los individuos (69.6%) tienen una condición física que se clasifica como suficiente o insuficiente, lo que sugiere que un gran porcentaje de los estudiantes podría beneficiarse de mejorar su condición física. Solo un pequeño grupo (8.8%) se encuentra en niveles muy buenos o excelentes. Esto podría indicar la necesidad de un enfoque más fuerte en programas de mejora física para la mayoría del grupo.

4.1.2 Resultados según los objetivos específicos

Objetivo específico 1: Identificar la relación que existe entre la actividad física y los estresores del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

Tabla 5*Relación entre la actividad física y los estresores*

		Correlaciones	
		Actividad Física	Estresores del estrés Académico
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	-,882**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	194	194
Estresores del estrés Académico	Correlación de Pearson	-,882**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	194	194

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la Tabla 5 la correlación de Pearson entre la variable actividad física y la dimensión estresores del estrés académico es $r = -0.882$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte. Una correlación negativa significa que a medida que la actividad física aumenta, los estresores del estrés académico tienden a disminuir, y viceversa.

El valor de significancia bilateral es 0.000, que es menor que el nivel alfa comúnmente utilizado de 0.05. Esto indica que la correlación observada es estadísticamente significativa. En otras palabras, existe una probabilidad extremadamente baja de que la correlación observada haya ocurrido por azar.

Objetivo específico 2: Se analizó la relación que existe entre la actividad física y los síntomas del estrés académico en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica 2023.

Tabla 6*Relación entre la actividad física y los síntomas del estrés académico*

		Correlaciones	
		Actividad Física	Síntomas del estrés Académico
Actividad Física	Correlación de Pearson	1	-,912**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	194	194
Síntomas del estrés Académico	Correlación de Pearson	-,912**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	194	194

Nota: **. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

En la tabla 6 podemos observar que la correlación de Pearson entre la actividad física y los síntomas del estrés académico es $r = -0.912$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte, una correlación negativa significa que a medida que la actividad física aumenta, los síntomas del estrés académico tienden a disminuir, y viceversa.

El valor de significancia bilateral es 0.000, que es menor que el nivel alfa comúnmente utilizado de 0.05. Esto indica que la correlación observada es estadísticamente significativa, En otras palabras, existe una probabilidad extremadamente baja de que la correlación observada haya ocurrido por azar.

Tabla 7*Tabla cruzada entre la actividad física y estrés académico*

		Estrés académico				
		Leve	Moderado	Severo	Total	
Actividad física	Leve	Recuento	29	36	38	103
		%	47.54%	56.25 %	55.07%	53.09%
	Moderado	Recuento	23	16	22	61
		%	37.70%	25.00%	31.88%	31.44%
	Vigoroso	Recuento	9	12	9	30
		%	14.76%	18.75%	13.05%	15.47%
	Total	Recuento	61	64	69	194
		%	100.00%	100.00%	100.00%	100.00%

En la Tabla 7 se observa que, de los 194 individuos, 103 tienen niveles de actividad física leve, 61 tienen niveles de actividad física moderada y 30 tienen niveles de actividad física vigorosa, el mayor porcentaje de personas con estrés académico severo tiene actividad física leve (55.07%), el porcentaje de personas con actividad física moderada disminuye conforme aumenta el nivel de estrés académico (del 37.70% en estrés leve al 31.88% en estrés severo), el porcentaje de personas con actividad física vigorosa es relativamente bajo en todos los niveles de estrés académico, siendo el más alto en el estrés moderado (18.75%).



4.2. DISCUSIÓN

El resultado general respecto a la determinación de la relación entre la actividad física y el nivel de estrés académico en cuanto a la distribución de frecuencias y porcentajes que se presentan en la tabla 5 nos brinda una visión significativa de que los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica que cuentan con niveles de actividad física leve parecen tener una mayor prevalencia de estrés académico severo (55.07%) comparado con aquellos con actividad física moderada (31.88%) y vigorosa (13.05%), así como también los estudiantes con actividad física vigorosa representan el menos porcentaje en todas las categorías de estrés académico, lo cual podría sugerir que la actividad física vigorosa está asociada con menores niveles de estrés académico. En la tabla 2 se muestra que la correlación entre las variables es de $r = -0.905$ lo que indica una correlación negativa muy fuerte, así como también una correlación negativa lo que significa que a medida que la actividad física aumenta, el estrés académico tiende a disminuir, Calderón (2022) en sus conclusiones de su investigación menciona que cuanto más actividad física serán menor presencia de síntomas proveniente al estrés académico, lo cual concuerda con nuestros resultados.

Referente a los resultados de los objetivos específicos relación entre la actividad física y lo estresores del estrés académico la tabla 5 nos presenta resultados de la correlación negativa muy fuerte $r = -0.882$ la cual indica que existe una alta correlación negativa y su significancia estadística indican una relación fuerte entre la actividad física y los estresores del estrés académico en la muestra estudiada. En este caso, parece que un aumento en la actividad física está asociado con una disminución en los estresores del estrés académico, y viceversa, Prada (2021) en su investigación concuerda con nuestra investigación al determinar que existe una la influencia de correlación causal de la actividad física en el estrés académico, también Huaracallo (2021) en su investigación



noto que si había una asociación alta ($p < 0,05$) entre la actividad física y el estrés académico (-0,828), el aumento de la actividad física reducía el estrés académico.

En cuanto a la relación entre la actividad física y los síntomas del estrés académico la tabla 6 alta correlación negativa $r = -0.912$ y su significancia estadística indican una relación fuerte entre la actividad física y los síntomas del estrés académico en la muestra estudiada. En este caso, parece que un aumento en la actividad física está asociado con una disminución en los síntomas del estrés académico, Chávez y Peralta (2019) mencionan que en si investigación sobre una posible asociación entre la actividad física y el estrés académico solo encontró que la asociación de la actividad física y el estrés académico con algunos aspectos de los síntomas del estrés como el tiempo de estudio, exceso de tareas, falta de actividades deportivas y recreativas.

Estos resultados son consistentes con la literatura que indica un aumento en las tasas de estrés y subrayan la importancia de abordar este problema de salud pública, La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha documentado un aumento dramático en los niveles de estrés a nivel mundial en las últimas décadas. Este fenómeno no se limita a los países de ingresos altos; incluso en las naciones en desarrollo, en base a los resultados hallados en la presente investigación es importante tomar considerar que la práctica de actividades físicas es una herramienta importante para poder reducir los altos niveles de estrés académico en los estudiantes.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se concluye según el objetivo general que existe una correlación de Pearson entre las variables actividad física y el estrés académico es $r = -0.905$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte, así como también una correlación negativa significativa que a medida que la actividad física aumenta, el estrés académico tiende a disminuir.

SEGUNDA: Se concluye según el primer objetivo específico que existe una correlación de Pearson entre la variable actividad física y la dimensión estresores del estrés académico es $r = -0.882$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte, lo que indicaría que un aumento en la actividad física está asociado con una disminución en los estresores del estrés académico.

TERCERA: Se concluye según el segundo objetivo específico que existe una correlación de Pearson entre la actividad física y los síntomas del estrés académico es $r = -0.912$, lo que indica una correlación negativa muy fuerte, una correlación negativa significativa que a medida que la actividad física aumenta, los síntomas del estrés académico tienden a disminuir.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A los directivos de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui de Capachica se recomienda implementar programas continuos de salud y bienestar que promuevan la práctica constante de actividad física moderada y vigorosa para así reducir los altos niveles de estrés académico de sus estudiantes.

SEGUNDO: Se sugiere a los estudiantes incrementar sus niveles de actividad física en un nivel moderado y vigoroso para así reducir los altos niveles de estrés académico a los cuales se encuentran expuestos en sus actividades diarias.

TERCERA: Se recomienda a las autoridades de salud implementar intervenciones médicas multidisciplinarias que incluyan profesionales de la salud, psicólogos organizacionales y expertos en seguridad laboral. Esto asegurará que los programas sean completos, prácticos y eficaces, facilitando la socialización e internalización de sus políticas públicas para mejorar la calidad de vida.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, E., López, D. G., & Texeira, F. D. S. (2010). Actividad física y salud. In Fundación Universitaria Iberoamericana (FUNIBER) (Ed.), *Fundacion Universitaria Iberoamericana* (Vol. 1, Issue 3). <http://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788479789343.pdf>
- Ballena, J. E., & Bravo, J. E. (2019). *Estrés académico y actividad física en estudiantes de la carrera de arquitectura de una universidad privada de Lima Este.*
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de Educación Media Superior. *Investigación Educativa Duranguense*, 4(2).
- Barraza, A. (2021). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3).
- Barraza, A. M., García, L. A. G., Madero, A. G., & León, F. C. de. (2019). *El estrés académico en alumnos de odontología*. 6(1), 12–26.
- Brenes Cordero, H. (1996). *Actividad Física*. https://www.ministeriodesalud.go.cr/gestores_en_salud/guiasalimentarias/actividad_fisica.pdf
- Calderón, R. L. (2022). Actividad física y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Stanford, Riobamba, Ecuador, 2021. *Actividad Física y Estrés Académico En Los Estudiantes Del Instituto Tecnológico Superior Stanford, Riobamba, Ecuador, 2021*, 1–105.
- Cansaya, K. J. (2022). *Estrés académico y actividad física en estudiantes de la Universidad Nacional del Altiplano.*
- Chávez, J. R., & Peralta, R. Y. (2019). *Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. XXV.*
- Chavez, L. D. (2022). *Actividad física y nivel de estrés académico en los estudiantes de una universidad pública durante la pandemia del COVID-19, Lima-2021.*
- Collazo, C., Rodríguez, F., & Rodríguez, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de*



Educación, 46(7), 1–8. <https://rieoei.org/RIE/article/view/1911>

Espinosa, J. F. (2019). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*.

Firman, G. (2013). *Fisiología del ejercicio físico*.

Hans, S. (2019). *The stress of life*.

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. del P. (2014). Metodología de la investigación. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Issue 9).

Huaracallo, C. (2021). *Actividad física y su relación con el estrés académico en estudiantes del 5to grado de los colegios emblemáticos institución educativa secundaria Gran Unidad Escolar San Carlos y María Auxiliadora de la ciudad de Puno*.

Labrador, J. (2005). *El Estrés Académico en Estudiantes de media* (G. C. de Editorial Comunicación (ed.)).

Meneses Montero, M., & Monge Alvarado, M. de los A. (1999). Actividad física y recreación. *Revista Costarricense de Salud Pública*, 8(15). https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291999000200003&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Nina, F. R. (2018). *La práctica de actividad física en los estudiantes de la Escuela Profesional de Ingeniería Civil de la Universidad Nacional del Altiplano – Puno 2017*. 1–54.

OMS. (2017). *Actividad física Nota descriptiva*. 13. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Orlandini, A. (1999). *El estrés: qué es y cómo evitarlo*.

Peña, F. S. (2023). *Actividad física y estrés académico en dos facultades del décimo ciclo de la Universidad de San Martín de Porres filial Norte – 2021*.

Peralta, R. W. (2018). *Actividad física en estudiantes del VII ciclo de la Institución Educativa Secundaria Pedro Vilcapaza Azángaro – 2017*.



- Prada, H. F. (2021). *Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa 3070, Puente Piedra - 2020*. 0–3.
- Rodríguez, Á. F., Rodríguez, J. C., Guerrero, H. I., Arias, E. R., Paredes, A. E., & Chávez, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1–14.
- Ros Fuentes, J. A. (1996). *ACTIVIDAD FÍSICA +SALUD*.
https://deporteparatodos.com/imagenes/documentacion/ficheros/20081202101906actividad fisica_salud.pdf
- Silva, M. F., López-Cocotle, J. J., Elena, M., & Meza-Zamora, C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. 28, 75–83.
- Stensaasen, S. (1983). Educación para la recreación por medio de la actividad física. *Boletín Federación Internacional de Educación Física*, 51(3), 36–49.
- Sucari, L. O. (2021). *Actividad física de los estudiantes del medio Rural Quechua de la Institución Educativa Secundaria Agropecuaria de “Yajchata” Azángaro*.



ANEXOS

ANEXO 1: Inventario SISCO SV -21

INVENTARIO SISCO SV-21

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo(estrés)? Si No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) es mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presenta una serie de aspectos que, en mayor o menos medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? Tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Alguna vez	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

¿Con qué frecuencia te estresa?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días						
La personalidad y carácter de los/as profesores/as que me imparten clases						
La forma de evaluación de mis profesores/as (a través de ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)						
El nivel de exigencias de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajos, ensayos, mapas conceptuales, etc.)						



Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as						
La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estas estresado? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con que frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estas estresado:

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
Fatiga crónica (cansancio permanente)						
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)						
Ansiedad, angustia o desesperación						
Problemas de concentración						
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad						
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? Tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior. Con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
Concentrarse en resolver la situación que me preocupa						
Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa						
Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa						



Mantener el control sobre sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa					
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione					
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas					
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que me preocupa					



ANEXO 2: Cuestionario internacional de actividad física IPAQ

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA (IPAQ)

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días realizó actividades físicas **intensas** tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

_____ días por semana

Ninguna actividad física intensa ➡ **Vaya a la pregunta 3**

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense solo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No incluya caminar.**

_____ días por semana

Ninguna actividad física moderada ➡ **Vaya a la pregunta 5**



4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ días por semana

Ninguna caminata ➡ **Vaya a la pregunta 7**

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted sentado durante los días hábiles de los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

_____ horas por día

_____ minutos por día

No sabe/No está seguro



Anotar los datos obtenidos en el siguiente cuadro:

Frecuencia cardiaca en reposo (P0)	Frecuencia cardiaca al finalizar el ejercicio (P1)	Frecuencia cardiaca un minuto después del ejercicio (P2)	Resultado mediante formula:	Interpretación



ANEXO 4: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo, _____, Identificado(a) con N° de DNI: _____ autorizo para que participe en la investigación denominada **“ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI DE CAPACHICA 2023”**, para que responda las encuestas mi menor hijo (a) _____ de _____ años de edad. He comprendido que la evaluación se llevará a cabo por medio de encuestas y que participe activamente en el desarrollo de esta actividad. Conozco que la información derivada de esta evaluación será confidencial y usada solamente para objetivos que generen bienestar integral en el menor y que mi participación y la de mi hijo (a) en esta intervención no implican ningún peligro para mi o para él.

Autorizo el uso y la divulgación de mi información con fines de investigación y por tanto doy mi consentimiento para los propósitos descritos anteriormente.

Firma del padre/madre

DNI:

FECHA: 22/11/2023



ANEXO 5: Constancia de ejecución



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

CONSTANCIA DE EJECUCIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

El que suscribe, Director de la Institución Educativa Secundaria "José Carlos Mariátegui" Capachica.

HACE CONSTAR:

Que, el Sr. **JAVIER CARREÓN QUISPE** identificado con DNI Nº 75579340, de la Facultad de Ciencias de la Educación, Escuela Profesional de Educación Física de la Universidad Nacional del Altiplano - Puno. Quien ha realizado la ejecución de su proyecto de investigación titulado, "**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI DE CAPACHICA 2023**" habiendo aplicado un conjunto de cuestionarios de primero a quinto grado de educación secundaria de nuestra prestigiosa Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui del distrito de Capachica, el 22 de Noviembre del año 2023, el tesista realizó su ejecución del proyecto de investigación a completa satisfacción y mostró en todo momento eficiencia, puntualidad, responsabilidad y buena formación académica.

Se le otorga el presente documento, para los fines que el interesado crea conveniente.



Capachica, 18 de diciembre del 2023.



ANEXO 6: Evidencias fotográficas





ANEXO 7: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo JAVIER CARREON QUISPE
identificado con DNI 75579340 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MARIÓTEGUI DE CAPACHICA 2023. "

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y no existe plagio/copia de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 24 de OCTUBRE del 2024



FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 8: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo JAVIER CARREON QUISPE
identificado con DNI 75579340 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN FÍSICA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

" ACTIVIDAD FÍSICA Y SU RELACIÓN CON EL ESTRÉS ACADÉMICO
EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA JOSÉ CARLOS MORIÓTEGUI DE CAPACHICA 2023. "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 24 de OCTUBRE del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella