



Universidad del Azuay

Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**ACTIVIDAD FÍSICA Y SU PAPEL EN EL
ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
UNIVERSITARIOS**

Autor:

Andrés Nicolás Torres Ochoa

Directora:

Mst. María Cecilia Salazar

Cuenca – Ecuador

2023

DEDICATORIA

A mi familia, quienes toda mi vida han sido mi compañía y guía, a ellos que jamás dejaron que me faltase nada, quienes, con sus sacrificios, enseñanzas, ejemplos y motivaciones, me ayudaron a ser la persona que soy hoy en día.

A mis padres, porque sin ellos jamás habría imaginado, mucho menos logrado, las metas que he alcanzado hasta el día de hoy.

A mis abuelitos, por todo su amor, sabiduría y cariño, quienes fueron y siempre serán aquel destello de esperanza y bondad que veo en el mundo.

A mi tío Pepe, aquel que siempre me motivó y no deja que pierda el camino de una vida sana orientada al deporte.

A mi hermano Joaquín, pues es la más grande motivación que tendré en mi vida, ese pequeño ser que me impulsa a ser mejor persona cada día.

A mis amigos, que me han apoyado a lo largo de este recorrido.

AGRADECIMIENTO

A mi madre, por su amor, cariño, guía y sabiduría, sin ella mi vida sería un desastre, pues jamás podría concebir la idea de un mundo sin una persona tan altruista y bondadosa.

A mi padre, pues su sacrificio diario no permite que me haga falta absolutamente nada, sus enseñanzas, que jamás dejarán que me desvié del camino y espero, algún día, devolverle todo lo que me ha dado y mucho más.

A mi familia, pues creo jamás nadie tendrá la suerte de contar con personas tan excepcionales. Personas que cada día buscan el bienestar de los demás, se preocupan y se esfuerzan por lo mejor para uno. Personas que cada día tienen algo nuevo que enseñarnos o incluso enseñarnos una nueva perspectiva de algo viejo. Las personas más sabias, buenas e inteligentes que he tenido la suerte de conocer, a todos ellos agradezco ser la persona que soy hoy en día. Jamás lo habría logrado sin todos ustedes.

A mi tutora, Mst. Cecilia Salazar, por ser aquella maestra que aún se interesa por enseñar de verdad, por impartir los conocimientos útiles y necesarios, por brindarme su tiempo y consejos para alcanzar a ser un profesional digno.

RESUMEN

El estrés es de las grandes problemáticas psicopatológicas de las últimas décadas, se puede presentar en diversos ámbitos de la vida de la persona, siendo el académico el foco de interés de este estudio. Para el presente trabajo se contó con la participación de 61 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, el objetivo del estudio fue comparar el nivel de estrés académico entre estudiantes que realizan actividad física y quienes no, para lo cual se optó por el uso del Inventario SISCO SV-21 y el Cuestionario IPAQ. Al concluir con la comparación del grupo que realiza actividad física y aquel que no, se demostró que sí existe una relación significativa entre la actividad física y el grado de estrés académico, siendo este último una variable dependiente de la actividad física.

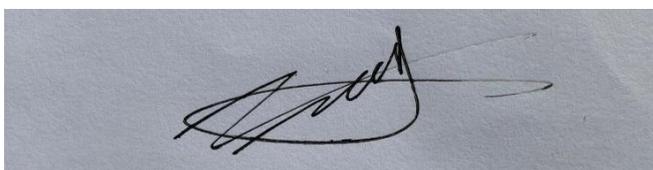
Palabras clave: actividad física, Cuestionario IPAQ, estrés académico, Inventario SISCO SV-21.

ABSTRACT

Stress is one of the greatest psychopathological problems of the last decades. It can occur in various scopes of a person's life, the academic being the primary focus of this study. For this research, 61 students of the Clinical Psychology major of the University of Azuay participated. The objective of the study was to compare the level of academic stress between students who perform physical activity and those who do not, for which it was decided to use the SISCO SV-21 Inventory and the IPAQ Questionnaire. Upon concluding with the comparison of the group that performs physical activity and the group that does not, it was shown that there is a significant relationship between physical activity and the rank of academic stress, the latter being a variable dependent on physical activity.

Keywords: academic stress, IPAQ Questionnaire, physical activity, SISCO SV-21 Inventory

Translated by



Andrés Nicolás Torres Ochoa

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	IV
ABSTRACT.....	V
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	VI
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.....	12
1.1 ESTRÉS Y SUS DISTINTAS MANIFESTACIONES	12
1.1.1 Conceptos generales del estrés	12
1.1.2 Eustrés y Distrés.....	14
1.1.3 Estrés agudo.....	14
1.1.4 Estrés postraumático	15
1.1.5 Estrés crónico	15
1.1.6 Estrés académico	16
1.2 ESTRÉS ACADÉMICO.....	17
1.2.1 Causas del estrés académico.....	20
1.2.2 Desarrollo del estrés académico.....	23
1.2.3 Sintomatología del estrés académico.....	26
1.2.4 Consecuencias del estrés académico	28
1.2.5 Prevalencia del estrés académico.....	30
1.3 ACTIVIDAD FÍSICA	33
1.3.1 Beneficios de la actividad física.....	33
1.3.2 Formas de tener una vida físicamente activa	35
1.3.3 Actividad física en estudiantes universitarios	37
1.3.4 Actividad física y su papel en el estrés académico	39
CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA	41

2.1	TIPO DE ESTUDIO	41
2.2	OBJETIVO GENERAL	41
2.3	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	41
2.4	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	42
2.5	PARTICIPANTES	42
2.6	ANÁLISIS DE DATOS	43
2.7	INSTRUMENTOS	43
	CAPÍTULO 3	49
3.1	RESULTADOS	49
3.2	ANÁLISIS ESTADÍSTICO	54
	DISCUSIÓN	55
	CONCLUSIONES	57
	RECOMENDACIONES	59
	REFERENCIAS	60
	ANEXOS	75

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: <i>Reacciones del estrés académico</i>	25
Tabla 2: <i>Tipos de síntomas según su tipo</i>	26
Tabla 3: <i>Sintomatología del estrés académico</i>	28
Tabla 4: <i>Consecuencias del estrés académico</i>	30
Tabla 5: <i>Nivel de actividad física</i>	48
Tabla 6: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable edad.</i>	49
Tabla 7: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable sexo.</i>	49
Tabla 8: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes de autoevaluación de realización de actividad física.</i>	49
Tabla 9: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes de autoevaluación de estrés académico durante el último año de vida.</i>	50
Tabla 10: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes de sintomatología auto percibida a causa del estrés académico.</i>	50
Tabla 11: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes del nivel de estrés académico percibido (1 “poco” – 5 “mucho”)</i>	51
Tabla 12: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes de los participantes que realizan suficiente actividad física, y aquellos que no realizan la suficiente actividad física.</i>	51
Tabla 13: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes del nivel de actividad física basado en el cuestionario IPAQ</i>	51
Tabla 14: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes del nivel de estrés académico basado en el inventario SISCO SV-21 (Para la presente clasificación se ha utilizado el baremo normativo)</i>	52
Tabla 15: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes del Grupo 1.</i>	52
Tabla 16: <i>Tabla de frecuencias y porcentajes del Grupo 2.</i>	52

Tabla 17: *Prueba de Correlación de Spearman* 54

INTRODUCCIÓN

El presente estudio nace a partir de la consideración de la actividad física como una de las mejores y, sin embargo, menos utilizadas herramientas para combatir el estrés que toda persona ha experimentado en algún punto de su vida, se decidió tomar como foco de estudio el estrés académico. La actividad física es parte de la vida cotidiana de las personas, ya sea en menor o mayor medida, encaminar nuestras rutinas hacia el ejercicio física puede ser la clave para mejorar nuestra salud mental, obviamente, no reemplaza al hecho de acudir con un profesional con el fin de obtener un tratamiento más completo.

A lo largo del presente estudio investigativo, en cuanto a lo referente al primer capítulo, se ahondó y explicó toda la información necesaria relacionada al estrés académico, definiciones, características, causas, síntomas y consecuencias; se da una perspectiva mucho más seria y consecuente al estrés experimentado por estudiantes y cómo sus vidas se ven afectadas por el mismo. La actividad física, los beneficios que ésta presenta para la vida de las personas, las muchas y diversas maneras de llevar una vida físicamente activa y, sobre todo, la relación que guarda con el estrés académico, se desglosa en el siguiente apartado del primer capítulo, la forma en la que la actividad física ha sido utilizada y estudiada por varios científicos e investigadores permitió tener una visión mucho más centrada de todos los beneficios que puede traer a nuestras vidas, y de las maneras en las que puede ayudar a muchos estudiantes a mejorar y desenvolverse de una manera más óptima en su vida académica.

Más adelante en el capítulo de la metodología, se presentan los objetivos del estudio, el cual fue, principalmente, comparar el nivel de estrés académico entre estudiantes que realizan actividad física y quienes no, se describieron las características

de la población, la cual se basó en estudiantes universitarios de la ciudad de Cuenca, Ecuador y, por último, los instrumentos que se utilizaron para llevar a cabo el mismo.

Posteriormente los resultados demuestran lo alcanzado con el estudio, detallando conductas, síntomas y hábitos que se encuentran presentes en las vidas de los participantes.

Los capítulos finales de este estudio, discusión conclusiones y recomendaciones, finalizan el presente trabajo dando a conocer la correlación que existe entre las variables presentadas, la manera en la que éstas se desarrollan en la población estudiada y las sugerencias que podrían manifestar una mejora, tanto en el sistema educativo actual, como también brindar una apertura a más estudios de esta índole.

CAPÍTULO 1: MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL

1.1 ESTRÉS Y SUS DISTINTAS MANIFESTACIONES

Considerado por muchos como una de las grandes problemáticas de nuestros tiempos, el estrés se ha llegado a posicionar como un compañero rutinario, está presente en gran parte del día a día de las personas, ya sea de manera ocasional o permanente, la amplia versatilidad de manifestaciones que caracteriza al estrés lo vuelve en una de las patologías de mayor dificultad, tanto al momento de diagnosticar como para tratarla. En las siguientes líneas del actual capítulo, se desarrollará una idea precisa del estrés, sus implicaciones, causas, consecuencias, prevalencia y síntomas, basándose en estudios, investigaciones e ideas concebidas con anterioridad. Además de que se redactará toda la información pertinente en cuanto al foco de atención del presente trabajo, el estrés académico.

1.1.1 Conceptos generales del estrés

En pequeñas cantidades puede ser positivo y conveniente, pero si prevalece, pese a la ausencia de un estímulo estresante, éste se tornará en contra de la persona, perjudicando así su salud y bienestar. (MedlinePlus, 2022)

El estrés es una reacción fisiológica y psicológica normal del cuerpo, predecible ante un contexto, evento o situación que la persona interprete como demandante. En niveles estables, el estrés es una ayuda para la persona, pues evalúa la situación de manera que se pueda optar por la mejor respuesta ante la misma. Sin embargo, cuando estos niveles de estrés se elevan demasiado, la habilidad para tomar decisiones empieza a verse

limitada, además de que esto producirá diversas consecuencias en la persona, la somatización es una de ellas.

Considerado como “el padre del estrés”, Hans Selye definió al estrés como, la **respuesta biológica no especificada y repetitiva ante un factor estresante**, produciendo cambios en los sistemas endocrino, inmunológico y nervioso (Selye, 1936).

Redolar (2016) define al estrés como una **desigualdad entre la demanda y la respuesta**, dicho de otra manera, es un estado, acompañado de varios síntomas, en el que **la persona no logra conseguir un equilibrio que le sea satisfactorio entre sus habilidades y expectativas**. A partir de esta definición, se puede deducir que el estrés es la ausencia de percepción de igualdad que tiene una persona ante lo que cree que es capaz de realizar, expectativas, y su opinión en cuanto a sus destrezas para alcanzar dicho objetivo, habilidades.

Con el objetivo de resaltar la mecánica fisiológica del estrés, Oken, *et al.*, (2019) señalan que, en una situación estresante, la respuesta del cuerpo es aumentar la secreción de neurohormonas hipotalámicas, como las citoquinas y el ACTH del sistema inmunitario. Las distintas hormonas liberadas como, **noradrenalina, cortisol, ACTH y citoquinas** tienen un efecto directo en el cerebro, amígdala, corteza prefrontal e hipocampo, esta interacción constituye un mecanismo de retroalimentación que, usualmente, enciende las señales inhibitorias.

1.1.2 Eustrés y Distrés

Los términos *eustrés* y *distrés*, hacen referencia al “estrés bueno” y *distrés* al “estrés malo”, respectivamente. Ambos causan las mismas reacciones en el cuerpo, sin embargo, la interpretación de buen o mal estrés dependerán de la percepción de la persona al adaptarse a dicha situación (Selye, 1956).

En adición al legado de Selye, se puede describir, principalmente, dos tipos de estrés. El eustrés se lo puede definir como un estado de la persona, el cual se ve beneficiado por el mismo, en la manera en que propicia una respuesta adaptativa ante un contexto estresante para la persona; en contraste con éste, el distrés se caracteriza por ser el estado que genera malestar, tristeza o disgusto, limitando así, la respuesta de la persona ante una situación estresante. (Espinoza *et al.*, 2018)

De esta forma podemos recalcar la importancia del papel del estrés en el desarrollo de cada persona, pues de manera subjetiva todos los individuos dependen de sus virtudes, aptitudes y capacidades para interpretar situaciones estresantes y así concluir con la que consideren la respuesta más adecuada para cada contexto.

1.1.3 Estrés agudo

El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría en su quinta edición o DSM-V, por sus siglas en inglés, menciona el estrés agudo o Trastorno de estrés agudo como un trastorno en el que se puede presentar sintomatología como: síntomas de intrusión, estado de ánimo negativo,

síntomas de evitación, síntomas de alerta, síntoma disociativo, entre otros; esto a causa de una exposición a la muerte, lesión grave, o violencia sexual, ya sea real o amenaza (American Psychiatric Association, 2014).

De igual manera, Crespo *et al.*, (2019) señalan que en el trastorno de estrés agudo la sintomatología se presenta durante el último mes como resultado de un evento o alguna experiencia traumática para la persona, siendo; la reexperimentación, evitación, humor negativo e hiperalerta los principales síntomas.

1.1.4 Estrés postraumático

La clasificación internacional de enfermedades, en su onceava edición, define al trastorno por estrés postraumático como un trastorno que tiende a desarrollarse como consecuencia de la exposición a eventos peligrosos o amenazantes (OMS, 2022).

Si bien el trastorno por estrés postraumático comparte ciertas similitudes con el trastorno por estrés agudo, la brecha temporal de cada uno de éstos, marca su diagnóstico diferencial (Zapardiel, 2015)

1.1.5 Estrés crónico

En el estudio realizado por García (2022) se pueden señalar varias causas o relaciones del estrés crónico, como, por ejemplo; la edad, o dentro del ámbito laboral, la posición jerárquica y tener o no personas bajo el mando de la misma. Además, se

demuestra que el nivel de estrés percibido por la persona, aumenta al ocupar una posición de mando ante otros.

El estrés crónico puede ocupar bastos períodos de tiempo en la persona si es que no es tratado a tiempo y por un especialista, comúnmente se manifiesta cuando la persona en cuestión se encuentra ya en un estado normal de estrés y recibe potentes emociones, tornando así, de estrés normal a uno patológico. (García, 2016).

1.1.6 Estrés académico

El estrés académico, en términos generales, podría conceptualizarse como el estrés producido a causa de factores de índole académica, en los cuales la persona no posee las habilidades necesarias para sobrellevar las tareas propias de este espacio o, de ser el caso, si la persona percibe el ambiente académico como muy amenazante. El término *estrés académico* no es nuevo, pues Lazarus y Folkman (1984) describieron al ámbito académico como uno de los más grandes generadores de estrés para el ser humano, el cual puede desembocar en evitación, deserción académica o como una reacción desadaptativa para la persona.

Con esta muy breve explicación se da paso al desarrollo general del concepto de *estrés académico*, sus causas, consecuencias, síntomas y demás datos imprescindibles para una óptima construcción de la presente investigación.

1.2 ESTRÉS ACADÉMICO

Independientemente del nivel de sentimentalismo, las etapas estudiantiles son consideradas de las mejores experiencias que vive una persona a lo largo de su vida, suelen ser recordadas con gran nostalgia y emotividad. El contraste de la vida laboral adulta contribuye a que los recuerdos de una experiencia académica sean mucho más gratos, pues es un hecho que la memoria no es perfecta y es susceptible a modificaciones con el paso del tiempo. De esta manera, es lógico no recordar que a lo largo de la vida académica hayamos experimentado momentos estresantes, situaciones incómodas o contextos que fueron percibidos de manera muy amenazante. El estrés académico puede presentarse de varias formas y acarrear distintas consecuencias para la persona como veremos a continuación.

Como se observará a continuación, varias definiciones concuerdan con lo descrito por Alfonso *et al.* (2015). quien define el estrés académico como aquella consecuencia que, debido principalmente, a factores estresantes causados por las demandas de sus ambientes y niveles estudiantiles, generan distintas consecuencias que limitan el correcto proceso de adaptación; además se puede resaltar, y como se verá más adelante, el cambio a la educación universitaria potencia los factores estresantes en los estudiantes.

Con la intención de dar un mejor enfoque y acercamiento al estrés académico, Suárez-Montes y Díaz-Subieta (2015) señalan que se trata de un conjunto de actividades realizadas en el contexto estudiantil, necesarias para dominar los retos académicos y que involucra la flaqueza de la persona, la misma que se ve condicionada por su apoyo social, su temperamento y sus capacidades para el afrontamiento. Desglosando lo expuesto

anteriormente, los factores que resaltan para poder sobrellevar las distintas actividades que pueden ser motivos de estrés del sujeto son: su apoyo social, el cual puede venir de distintas fuentes como una pareja, amistades cercanas, familia, o cualquier otro grupo social que la persona frecuente; el temperamento puede considerarse un factor de gran peso, pues distintos estímulos provocan distintas respuestas en cada persona, su capacidad para mantener la calma y concentración son imprescindibles; y por último, las capacidades de afrontamiento definirán la competencia de la persona para poder manejar el estrés.

Para Alania *et al.*, (2020) cualquier estímulo que pueda ser percibido como amenazante o nuevo en el ambiente, puede ser considerado como perjudicial, o potencialmente negativo, para la estabilidad emocional del individuo. La vida académica, sobre todo la educación en la etapa adolescente, suele ser bastante rutinaria, por lo que cualquier acontecimiento que rompa con aquella cotidianeidad resalta por encima de todas las demás actividades, y no es precipitado suponer que la alteración de la rutina puede generar cierto grado de estrés en las personas, dependiendo de sus tipos de personalidad, habilidades para manejar situaciones nuevas, conducta, entre otras.

Martínez y Díaz (2007) definen el estrés académico como:

El malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales ya sea de carácter interrelacional o intrarelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de

un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada (p. 5).

No obstante, como vimos anteriormente, un nivel moderado de estrés puede ser beneficioso para la persona, ya que agudiza su capacidad para tomar decisiones. Como expone Landázuri *et al.*, (2016) varias investigaciones han concluido que gran cantidad de estudiantes han presentado niveles moderados de ansiedad, sin embargo, también existen aquellos estudiantes que presentan este nivel de ansiedad o de estrés de manera constante, afectando así, sus capacidades para alcanzar un mejor desempeño, esto a causa, entre varios otros factores, debido a la sobre carga de tareas o al poco tiempo establecido para culminar las mismas.

Para Abuid y Hurtado (2017) la transición hacia la vida universitaria es un momento de gran importancia y, sobre todo, es cuando se es más propenso a experimentar este tipo de estrés, pues factores como la exigencia y el nuevo ritmo de estudio suelen ser los causantes de consecuencias como cansancio mental, deserción académica, disminución en las calificaciones, entre otras.

El estrés académico es la relación, percibida como desorbitante, entre el estudiante y su medio educativo, la cual puede, y producirá, alteraciones a nivel emocional, causando así, dificultades a nivel físico o mental y en sus las relaciones interpersonales, además de que algunas de sus reacciones fisiológicas están directamente relacionadas con patologías

cognoscitivas u orgánicas y actitudes que pueden ser interpretadas como poco adaptativas para sus semejantes. (Pozos-Radillo *et al.*, 2015)

1.2.1 Causas del estrés académico

Como cualquier otro tipo de estrés, el estrés académico puede nacer como consecuencia de una gran cantidad de eventos, acciones, contextos o situaciones en los que la persona se sienta amenazada, se sienta incapaz de dar una respuesta funcional a su entorno o en donde la falta de apoyo de sus allegados no le permita desenvolverse adecuadamente. Como vimos previamente, cualquier situación que altere el normal o rutinario desempeño de la vida académica puede ser considerado como un estresor; en adición a esto, durante las siguientes líneas se dará a conocer más causas del estrés académico.

Las causas del estrés pueden ser catalogadas en dos, significativos, grupos: causas externas, que pueden surgir de; la familia, ambientes sociales, el entorno laboral, experiencias traumáticas, relaciones interpersonales, en otras palabras, cualquier fuente que sea ajena al sujeto; las causas internas, por otro lado, están relacionadas a características personales propias del individuo, como la personalidad, y la forma en que la persona enfrenta las diversas situaciones de su vida a partir de su evaluación de la misma (Coduti *et al.*, 2013).

La competitividad es un hecho presente en casi todos los seres humanos, ya sea en el ámbito deportivo, laboral, sexual o, en este caso, educativo; es una respuesta innata, y muy posiblemente, un reflejo de supervivencia, el anhelo de destacar por encima de

nuestros pares. Es así que, según Belhumeur *et al.* (2016) la competitividad estudiantil tiene todo el potencial de ser otro generador de estrés académico, ya que la percepción que se tiene de la obtención de calificaciones es directamente proporcional a la idea de un mejor futuro, el deseo de “ser el mejor” provoca un grado de estrés que, de no ser debidamente atendido, puede manifestarse en frustraciones por deseos, ahora transformados en necesidades insatisfechas.

En el estudio llevado a cabo por León (2013) la carga curricular era la primera causa de estrés o burnout, presente en veinte estudiantes de la Universidad Nacional de Costa Rica. En concordancia con los resultados de León, la investigación realizada por Castillo *et al.* (2016) muestra que un importante porcentaje de estudiantes destacan la sobrecarga de trabajos y tareas escolares como un factor causante de estrés; además de que los resultados de esta misma investigación han señalado que el tipo de evaluación por parte de los profesores y el tiempo determinado por el personal docente para el cumplimiento de tareas son también, potenciales estresores. Ambas publicaciones han mostrado que, hasta ahora, las causas externas tienen un importante papel en la formación del estrés académico, la carga curricular, el tiempo para el cumplimiento del mismo y el estilo del docente para llevar a cabo sus evaluaciones han destacado de muchos otros posibles agentes estresores.

En adición a lo expuesto Cabanach, *et al.* (2013) señalan situaciones que pueden ser vistas como estresantes a los exámenes, la sobrecarga de tareas, exposiciones o trabajos, y las intervenciones en público.

Ahora bien, después de lo descrito por varios autores, resulta bastante obvio que el entorno educativo es en sí, un generador de estrés; al ser un ambiente en donde las evaluaciones, tareas, trabajos y desenvolvimiento social, son requisitos indispensables para lograr alcanzar el éxito y avanzar, de forma óptima, en el desarrollo de esta etapa, es de esperarse que su población se vea afectada, ya sea en menor o mayor grado, por el estrés, causando así varias consecuencias. Al ser el campo educativo tan repetitivo, en cuanto a su organización y ejecución, es esperable que los agentes estresores que se viven en una temprana etapa educativa, se repitan en un futuro, como en el colegio, bachillerato y universidad, es por ello que el estrés académico se desarrollará en la gran mayoría, por no decir todas, las carreras de educación superior. Como concluye Soto et al., (2021) el estrés académico se ve en gran parte de la comunidad universitaria, sobre todo en aquellos que no realizan actividad física o deporte, siendo mayor en la población femenina y en específico en los estudiantes de la carrera de Motricidad Humana o del área de la salud.

Otra causa del estrés, específicamente del estrés académico, es la falta de conocimiento o quizás de existencia de planes de trabajo o talleres educativos para poder sobrellevar de manera adecuada dicho fenómeno, al ser un término usado tan convencionalmente hoy en día, es normal que el tratamiento del mismo pase desapercibido o se vea subestimado. Si lo pensamos por un momento, podemos estar de acuerdo con la descripción de la OMS acerca del estrés, pues la menciona como la epidemia de salud del siglo XXI (OMS, 2020).

En concordancia con lo expuesto por Reyes-Domínguez (2022), el escaso conocimiento por parte de los estudiantes para aplicar estrategias de afrontamiento ante el estrés es una gran limitante para poder desarrollarse en sus áreas, tanto académicas

como personales, por ello, en su investigación destaca el empleo de la pintura como estrategia que promueve la confianza, el autocuidado y la autoestima, además de ser vista como un método para afrontar el estrés en estudiantes.

En el estudio de Garcia y González (2022) se llega a la conclusión de que independientemente de las causas del estrés de cada estudiante las estrategias de afrontamiento más utilizadas son; escuchar música, realizar algún deporte, caminar, etc., además de que se resalta la importancia de dirigir nuevos estudios e investigaciones hacia el desarrollo de planes de afrontamiento de estrés académico en las instituciones educativas.

La falta de un plan de contención o un plan de respuesta a una problemática que cada día crece más, puede ser considerada como una causa del problema mismo, puesto que, mientras existan casos de poblaciones con el mismo problema y más indiferencia o falta de atención a los mismo haya, el problema prevalecerá y crecerá de forma directamente proporcional a la falta de respuesta del mismo. Si bien es cierto que el estrés académico es un término que ha estado en circulación desde hace varios años, Lomas y Clemente (2017) recomiendan continuar con la investigación de formas de afrontamiento del estrés en el contexto estudiantil.

1.2.2 Desarrollo del estrés académico

Como se pudo observar previamente, el estrés es uno de tantos padecimientos que se suelen mal interpretar como un mal momento pasajero, o un malestar con el que se deberá lidiar en el día a día, sin embargo, resulta abrumador conocer la cantidad de causas,

síntomas y consecuencias que el mismo puede traer a la persona; al ser una clase de estrés que se manifiesta durante etapas indispensables de la vida, no es poco común dejar su tratamiento o cura, al paso del tiempo, lo cual es una solución poco convencional.

Los factores que contribuyen al efecto que el estrés académico puede casuar en una persona vienen determinados por la singularidad y la capacidad subjetiva de cada persona para poder adaptarse a distintos estímulos, la resistencia orgánica, la personalidad y la autoestima son algunos de los factores que se toman en cuenta para dar respuesta al tratamiento que puede servir como afrontamiento de dicho malestar. (Domingues *et al.*, 2018).

Entre las respuestas al estrés que destaca Escobar *et al.*, (2018) podemos identificar el nerviosismo, el agobio, cansancio, tensión, inquietud, entre otras; además de que destaca la incorporación a la vida universitaria como otra potencial experiencia de estrés, todos estos cambios y experiencias aumentan la probabilidad de presentar estrés académico.

Los identificados como estresores académicos, causan una inestabilidad sistémica, la cual se presenta en una amplia serie de síntomas y consecuencias que deben ser afrontadas por el estudiante. (García *et al.*, 2017; Peña *et al.*, 2018).

Gutiérrez (2021) expone que algunas de las más comunes reacciones del cuerpo para poder detectar el estrés académico son las expuestas en la Tabla 1, además de que, entre las maneras para evitar o afrontar el estrés, resalta la activación física.

Tabla 1: *Reacciones del estrés académico*

Físicas	Somnolencia
	Cansancio y fatiga
	Dolor de cabeza
	Dolor de estómago
	Dolor de espalda
	Palpitaciones fuertes
	Falta de apetito
	Debilidad del sistema inmune
Emocionales	Inquietud
	Tristeza
	Ansiedad
	Dificultad de concentración
	Problemas de memoria
	Irritabilidad
	Temor por no cumplir con las obligaciones
	Baja motivación para realizar actividades académicas

Fuente: (Gutiérrez, 2021).

Como se ha visto, el desarrollo del estrés académico se da en muchos niveles, afectando a varias áreas en las que la persona se desenvuelve, las reacciones que provoca son muy variadas, puede ir desde la dificultad para concentrarse, hasta somnolencia o dolores de estómago, el inicio del padecimiento es muy difuso, puesto que sus causas pueden ser confundidas con las del estrés pasajero por alguna situación demasiado amenazante para la persona, o también puede ser confundido con algún malestar fisiológico, no obstante, la prevalencia de la enfermedad ayudarán a determinar con certeza el diagnóstico del estrés académico. Las formas de afrontamiento del estrés pueden ser aplicadas a este caso puntual de estrés, además de que podríamos destacar la relación explícita, positiva, con la realización de actividad física.

1.2.3 Sintomatología del estrés académico

El estrés académico funciona de manera similar a cualquier otro tipo de estrés, por lo que es lógico que sus síntomas sean similares a los demás tipos de estrés. A continuación, se muestran algunos de los más comunes síntomas en un cuadro de estrés.

Tabla 2: *Tipos de síntomas según su tipo*

Cognitivos	<u>Pérdida de memoria</u>
	<u>No puede conseguir concentrarse</u>
	<u>Autoestima baja</u>
	<u>Negativismo</u>
	<u>Preocupación</u>
Físicos	<u>Pérdida de peso</u>
	<u>Pensamientos negativos</u>
	<u>Migrañas</u>
	<u>Enfermedades en el sistema inmunológico</u>
	<u>Dolores estomacales</u>
	<u>Sensación de náuseas, vómitos, o mareos</u>
	<u>Caída del cabello</u>
Emocionales	<u>Falta de apetito o aumento de apetito</u>
	<u>Frustración</u>
	<u>Irritabilidad</u>
	<u>Depresión</u>
	<u>Sensibilidad</u>
	<u>Baja productividad</u>
Conductuales	<u>Poco interés o emoción</u>
	<u>Comer desmedidamente</u>
	<u>Sueño interrumpido</u>
	<u>Sentirse aislado</u>
	<u>Usar estupefacientes</u>
	<u>Conducta nerviosa</u>

Fuente: Servicio de atención psicológica de la Universidad de Málaga.

Si bien el estrés académico presenta sintomatología muy similar, es un hecho que destaca ciertos síntomas propios del contexto académico. Para Ávila *et al.*, (2018) el estrés de origen académico, presenta, como muchos otros, manifestaciones psicológicas

como: inquietud, ansiedad, irritabilidad, incapacidad para concentrarse, pérdida de confianza en sí mismo, preocupación, dificultad para tomar decisiones, pensamientos recurrentes, distraibilidad y depresión.

Como se ha observado, varios de los síntomas que se dan durante el estrés académico son proclives a desencadenar el aumento del mismo, por ejemplo; la dificultad para tomar decisiones, la incapacidad para concentrarse y la distraibilidad van a continuar dificultando el avance académico de la persona, provocando una especie de espiral sin fin, en donde los síntomas de la enfermedad provocan que la enfermedad prevalezca, en este caso, el estrés académico; todos estos síntomas provocarán que las principales causas del estrés académico sigan en ascenso, la carga curricular y el tiempo establecido para el cumplimiento de tareas y proyectos se verán afectadas por la falta de concentración, distraibilidad y la dificultad al momento de tomar decisiones.

Para puntualizar la sintomatología del estrés académico Zurita *et al.*, (2019) señalan que en el contexto estudiantil los síntomas del estrés se pueden manifestar en forma de depresión, ausentismo, desinterés y bajo rendimiento. Un constante grado de estrés prolongado por cierto tiempo puede conducir a un cuadro depresivo, así lo constata de Francisco *et al.* (2016) ya que concluye que la relación entre el estrés y la depresión es ampliamente significativa, estadísticamente hablando, y que la prevalencia de la depresión puede llegar al 47,2% de la población analizada.

Poco interés ante el estudio, agotamiento, nerviosismo e incluso la pérdida de control son algunas de las respuestas del cuerpo ante situaciones estresantes que el individuo experimenta (Alfonso *et al.*, 2015).

Tabla 3: *Sintomatología del estrés académico*

Físicos	<u>Insomnio</u>
	<u>Cansancio</u>
	<u>Dolor de cabeza</u>
	<u>Problemas de digestión</u>
	<u>Morderse las uñas</u>
	<u>Temblores</u>
	<u>Etc.</u>
Psicológicos	<u>Inquietud</u>
	<u>Tristeza</u>
	<u>Angustia</u>
	<u>Indecisión</u>
	<u>Falta de entusiasmo</u>
	<u>Sensación de inutilidad</u>
	<u>Pesimismo hacia la vida</u>
	<u>Susceptibilidad</u>
	<u>Problemas de concentración</u>
	<u>Bloqueo mental</u>
<u>Olvidos</u>	
<u>Etc.</u>	
Comportamentales	<u>Conflictos</u>
	<u>Aislamiento</u>
	<u>Consumo de tabaco</u>
	<u>Indiferencia</u>
	<u>Variaciones en la ingesta de alimentos</u>
	<u>Desgano</u>
	<u>Absentismo</u>
	<u>Ingestión de bebidas alcohólicas</u>
<u>Etc.</u>	

1.2.4 Consecuencias del estrés académico

Además de considerarse como síntomas del estrés, para Borau (2015) los trastornos del sueño, migrañas, aumento o pérdida de peso, trastornos digestivos y depresiones son algunas de las manifestaciones del mismo, por lo que pueden ser entendidas como sus consecuencias. Consecuencias tanto psicológicas como físicas, como lo son los trastornos del sueño y variaciones de peso pueden concluir en consecuencias mucho más graves para

los estudiantes; trastornos digestivos como la gastritis son dolencias usuales en la comunidad universitaria y no es erróneo suponer que la causa de la misma sea un mal horario alimenticio debido a la responsabilidad que tenga la persona en cuanto al cumplimiento de sus labores estudiantiles.

Otras de las consecuencias que conlleva el estrés académico son la ansiedad, depresión e ideación suicida y estrés crónico (Restrepo *et al.*, 2020). Como se puede apreciar en líneas previas, varias consecuencias del estrés son de índole psicológica, lo que nos permite inferir que, al partir de un problema, relativamente sencillo de tratar, puede sumarse todo un conflicto muchísimo más complejo, sin dejar de lado la génesis del malestar, que en este caso vendría a ser el estrés académico, consecuencias tan complejas como la ideación suicida o la depresión van de la mano como causas o factores detonantes del suicidio.

Altos niveles de ansiedad y estrés, constituidos principalmente por la experiencia universitaria pueden deteriorar el enfoque de aprendizaje, la manera de estudiar y la esfera personal del estudiante (Escobar, *et al.*, 2018).

Además de las ya mencionadas consecuencias del estrés académico Gutiérrez y Amador (2016) señalan reducción del apetito, reducción del sueño, cefalea y problemas de digestión.

Seaward (2017) ha demostrado, tras varios análisis, que una de las respuestas fisiológicas más importantes ante el estrés es el aumento de secreción de catecolaminas,

específicamente de epinefrina, la cual puede aumentar hasta en un 300% en comparación con muestras tomadas en estado de reposo.

Tabla 4: *Consecuencias del estrés académico*

Psicológicas	Trastornos del sueño
	Depresión
	Ansiedad
	Ideación suicida
	Estrés crónico
	Etc.
	Físicas
Cansancio	
Impotencia	
Excesiva sudoración	
Temblores o tics nerviosos	
Aumento de peso	
Pérdida de peso	
Úlceras	
Hipertensión	
Asma	
Indigestión	
Acidez estomacal	
Etc.	

1.2.5 Prevalencia del estrés académico

El estrés académico es un mal ya generalizado y del cual se empieza a tomar conciencia, no obstante, aún no se ha investigado lo suficiente como para tener claro el porcentaje de población afectada por el mismo, los factores que tienen mayor incidencia en el desarrollo del malestar o incluso qué poblaciones son más susceptibles a ello, pues la bibliografía existente nos ha demostrado que, tomando en cuenta, variables como el

sexo, edad o carrera universitaria, el grado de estrés que afecte a la persona, será mayor o menor.

El estudio realizado por Alba *et al.* (2013) llevado a cabo en Colombia, demostró que existe un nivel moderado de estrés académico, ya que el 16,56% de participantes dio dichos resultados; además determinó que, del total de su muestra, el 65,1% era población foránea, y el 34,9% pertenecía a la zona.

El estudio llevado a cabo con 172 estudiantes universitarios de Perú demostró que existe una alta tasa de prevalencia del estrés académico, en donde los resultados fueron; 47.1%, 37.8%, 15.1%, los cuales indican niveles altos, moderados y bajos, respectivamente. En adición a esto, se pudo concluir que los participantes se caracterizaban por presentar reacciones negativas a nivel emocional y físico (Estrada *et al.*, 2021)

En concordancia con el previo estudio, la publicación de Teque-Julcarima *et al.*, (2020) mostró que un promedio de 78.3% de estudiantes de la carrera de Enfermería de una universidad peruana, experimentan estrés académico.

Acercándonos un poco más al contexto nacional, la investigación realizada por Santos (2017) determinó que, de una muestra de 312 estudiantes de las carreras de Ciencias de la Salud de la Universidad Católica de Cuenca, existe una prevalencia de estrés académico del 87,2%.

En el estudio realizado por Álvarez *et al.*, (2018) en donde se tomó en cuenta una muestra de 210 estudiantes de Tecnología Superior en Finanzas de la ciudad de Guayaquil, Ecuador, los resultados mostraron que el 97% de los implicados en la investigación han experimentado estrés académico; además, el presente estudio arrojó datos como; la población femenina es la más afectada por estrés académico, y que las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales están presentes en un 34.90%, 32.19% y un 31.44% respectivamente. Estos datos nos demuestran que las reacciones presentadas por el cuerpo estudiantil están presentes casi de manera igualitaria.

En la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador, la presencia de estrés académico resultó ser del 93,4% en una muestra de un total de 305 estudiantes. (Roblero, 2017)

En la investigación realizada por Loor (2019) se halló que el 92% de su población estudiada considera que el estrés académico ha llegado a tener repercusiones negativas en su área comportamental.

Santos (2017) concluye, a través del uso del inventario SISCO, que, de su muestra constituida por 159 estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Católica de Cuenca, la prevalencia de estrés académico constó en un 95%; además de que la frecuencia de depresión fue del 57.9%.

Una vez presentada y demostrada la alta prevalencia del estrés académico en poblaciones universitarias, podemos concluir que es un hecho que la gran mayoría de estudiantes padecen de este malestar, el cual afecta a varias áreas, y sus consecuencias se

manifiestan en campos psicológicos, físicos o comportamentales. El hecho de que varias investigaciones concluyan que la prevalencia del estrés académico está por encima del 80% debería ser una señal lo suficientemente alarmante como para que escuelas, colegios, universidades o instituciones tecnológicas superiores, empiecen a diseñar e implementar sus propios planes de afrontamiento ante la presente problemática.

1.3 ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física está presente en el día a día de absolutamente todas las personas, sin importar su empleo, clase social o económica, ni las características propias de la persona o su entorno. Es uno de los tratamientos más antiguos y más eficaces, no obstante, se ha visto opacado por la carga laboral, académica o nivel de sedentarismo que se ha cultivado a partir de la Revolución Industrial, se han dejado de lado o no se las ha tomado con la debida seriedad a la serie de beneficios que la actividad física posee para la vida de las personas, soluciones que van desde moderar el nivel de grasa o musculación de una persona, hasta el efecto preventivo de varias patologías degenerativas. Como se observará en las siguientes líneas, la práctica de actividad física pretende ser, si no la solución, la mejor manera de afrontamiento ante varios malestares, y más precisamente, la mejor manera de afrontar o detener el estrés académico.

1.3.1 Beneficios de la actividad física

La práctica de actividad física o de algún deporte en general es un tema que ha estado tomando mayor impacto en nuestra sociedad, no obstante, aún no existe una cultura

deportiva bien formada en el Ecuador, según datos del INEC (2022) en Ecuador 1.7 millones de adultos entre 18-69 años de edad realizan actividad física insuficiente.

Maureira (2018) describe que durante las últimas décadas se ha relacionado positivamente el ejercicio físico con la mejora de funciones cognitivas como la atención, la memoria, funciones ejecutivas e incluso el rendimiento académico.

A partir de las investigaciones de Luque (2016) y Pérez *et al.*, (2017) se concluyó que la actividad física además de prevenir enfermedades crónicas y trastornos mentales, posee un efecto significativo sobre procesos cognitivos como: atención, control cognitivo, memoria, percepción o aprendizaje

La relación explícita entre la práctica de deporte y la salud, tanto mental como física, de las personas ha sido demostrada y estudiada en varios contextos (Lorenzo y Lozano, 2017).

Gracias a la información presentada con anterioridad, podemos resumir varios beneficios de la actividad física que están en concordancia con la disminución, o al menos, control del estrés académico. Esta forma de afrontamiento del estrés resulta ser de las mejores opciones por la que una persona podría optar, al ser la actividad física un concepto con un espectro tan amplio, la realización de la misma puede llevarse a cabo independientemente de la capacidad económica, física o social de cualquier persona, incluso para sujetos que por cualquier situación no se encuentren plenamente en capacidad de realizar ejercicios físicos de gran impacto; la práctica de la natación o el ciclismo son formas de mantener una vida activa sin correr el riesgo de lesiones.

Otro de los grandes beneficios de la actividad física, ya sea que se realice regularmente o a manera de intervalos, es que sirve como **estimulante para el nacimiento de nuevas neuronas, incluso en el cerebro adulto, pues estas nuevas neuronas tienen características muy especiales, son más excitables y poseen mayor predisposición para incorporarse a los circuitos de la memoria ; realizar ejercicio mejora el funcionamiento de la memoria de manera instantánea, ya que la capacidad para memorizar del hipocampo se ve altamente beneficiada por ésta actividad. (Suzuki, 2020)**

Distintos estudios señalan la reducción de sintomatología depresiva y ansiosa, con la práctica de actividad física, además de que se constata una menor prevalencia del inicio de nuevas enfermedades y una mejora del bienestar general (Fortuño, 2017).

1.3.2 Formas de tener una vida físicamente activa

Uno de los ejercicios más infravalorados y que no obstante, realizamos a diario es la caminata, ya sea para llegar al supermercado, a casa, al trabajo, a la escuela o simplemente como nuestro principal medio de transporte, la caminata es un ejercicio de baja intensidad que no se lo ve con todo el potencial que el mismo posee; sin embargo, trotar o correr son ejercicios de los que se escucha muchísimo más y que producen el mismo efecto en el cuerpo, la única diferencia es, la intensidad.

Como lo señala Carrasco (2013) la capacidad aeróbica es un elemento decisivo de la actividad física, la cual reflejará sus respuestas en beneficios para la vida académica como; mejora de la memoria, mayor capacidad de concentración y atención, y de manera más general, mejores resultados académicos.

Con esta aclaración, nos compete definir de manera clara, qué es la capacidad aeróbica, Martí (2022) la define como la capacidad del corazón y del sistema vascular para funcionar eficazmente y realizar actividades físicas por un cierto tiempo e intensidad.

De esta manera podríamos inferir que casi cualquier actividad física o deporte pone a prueba nuestra capacidad aeróbica, obviamente, habrá actividades y deportes que exijan mayor esfuerzo aeróbico, no obstante, la práctica regular de cualquier de ellos aporta a la mejora de nuestro sistema vascular.

En el estudio realizado por Carratalá (2020) el judo toma especial participación por ser un deporte de alto impacto físico, competitivo e individual, dentro de sus conclusiones menciona que aquellos deportistas que se dedican a esta arte marcial de manera competitiva, judocas en este caso, presentan mayores niveles de afrontamiento académico.

Son muchas y muy diversas las formas en las que una persona puede mantener una vida físicamente activa, pues contrario a la opinión popular, no se necesita de grandes y costosas máquinas para mantener un nivel saludable de actividad física. Con el avance de la tecnología, y más puntualmente, en el mundo de los videojuegos, existen una gran variedad de consolas y juegos diseñados para mantener activas a las personas, el estudio realizado por Gao *et al.*, (2013) mostró que mediante el uso del videojuego *Dance Dance Revolution* se logró llevar a cabo una investigación en donde estudiantes de 4to grado realizaban dicha actividad, que consiste en bailar varias coreografías de distintos artistas, durante 30 minutos tres veces por semana, los cursos de 3ero y 5to grado fueron usados

como grupos de control, las diferencias de los resultados fueron estadísticamente significativas.

El ámbito deportivo y la actividad física son parte de un contexto increíblemente amplio, y que, gracias al avance de nuevas tecnologías, nuevos métodos de entrenamiento y al nacimiento de nuevas empresas, obsequia al mundo una gran cantidad de maneras de realizar actividad física, la cual únicamente se verá limitada por la imaginación del sujeto.

1.3.3 Actividad física en estudiantes universitarios

La vida estudiantil está ligada, en mayor o menor medida, a una vida físicamente activa, ya que la energía que se tiene en la juventud es rebosante y vigorosa en comparación con otras etapas, esto sin mencionar que varias instituciones educativas tienen sus propios organismos deportivos, los mismos que pueden servir como objeto motivador para el cuerpo estudiantil, para reforzar esta idea Álvarez *et al.*, (2014) exponen que la práctica deportiva y al realización de actividad física están ligadas al desarrollo integral de un estudiante, pues varios estudios, como se verá a continuación, hallan una estrecha relación entre la práctica de actividad física y los beneficios que la misma conlleva al desarrollo académico de los estudiantes.

Así, para Navarro-Aburto *et al.*, (2017) la bibliografía ha mostrado una relación positiva entre la práctica de actividad física o deporte, y el desempeño académico.

Es común que la actividad física tenga una respuesta de satisfacción instantánea en muchas personas, pues, en prácticas deportivas en las que se da un mayor énfasis al

desarrollo de la musculatura, el desgarre del mismo, el cual es inmediato, produce la ilusión de que ha crecido de forma violenta inmediatamente después de terminar con la práctica deportiva, no obstante, ésta ilusión es momentánea, pues esto es un proceso que conlleva disciplina y paciencia; como exponen Rebova *et al.*, (2016) los efectos que provoca la actividad física sobre procesos cognitivos es positiva, pese a que no se vea reflejado en el rendimiento académico a corto plazo.

Como lo explica Navea (2015) uno de los factores más importantes para un óptimo desempeño académico es la autoeficacia, en su estudio se definió a ésta como la variable más importante y destacable de la investigación, además, concluye el mismo con la observación de que se deberían incentivar espacios y actividades académicas en las cuales la importancia del docente, el peso del trabajo y la trascendencia del estudio sean los focos principales para promover un adecuado espacio académico y garantizar un óptimo desempeño por parte de la comunidad estudiantil.

Es así como la práctica de actividad física o deportes se vuelven determinantes para la realización de cierta tarea o actividad escolar. Como se demuestra en el estudio realizado por Posso *et al.*, (2022) la práctica en general de algún deporte o de cualquier actividad física ayuda a disminuir hacia niveles más bajos el estrés académico.

En la tesis llevada a cabo por Mondoñedo (2018) se tomó una muestra de 253 estudiantes de la Universidad privada de Lima Metropolitana, se pudo observar que hay una gran variedad de estudiantes que realizan alguna clase de actividad física o deportiva, pese a que no se halló una diferencia significativa entre los participantes que realizaban ciertas clases de actividad física o entre quienes realizaban deportes en equipo o en

solitario, sí se logró confirmar que la actividad física disminuye los niveles de estrés en los estudiantes.

1.3.4 Actividad física y su papel en el estrés académico

Según Martínez (2017) y González (2016) promover el deporte y la actividad física es ofrecer una herramienta educativa, la cual intervendrá en diversas áreas como la educación, la salud y la psicología. Mantener una vida físicamente activa nos trae varios beneficios como se pudo observar, además de que, según lo señalado por Martínez y González, el deporte o la actividad física se vuelven una herramienta multifuncional, ya que actúa en varios escenarios de la vida de la persona, promoviendo así un bienestar que apoyará en las áreas de la salud, educación y psicología.

Además de estar positivamente relacionada con el rendimiento académico, la realización de actividad física o la práctica de algún deporte están asociadas negativamente con conductas que traen consecuencias negativas tanto a la salud física y psicológica, como al rendimiento escolar, estas son; consumo de sustancias alcohólicas, tabaco, y drogas (Capdevila *et al.*, 2015; UNOSDP, 2014)

Como expone Suzuki (2018) realizar actividad física o practicar algún deporte, es de las mejores actividades que podemos realizar para mejorar nuestra concentración, nuestro estado de ánimo, etc., además de que tiene un efecto protector en nuestro cerebro en cuanto a; depresión, Alzheimer o demencia, siendo un beneficio que puede prevalecer a largo plazo.

Estudios llevados a cabo en el año 2017, donde se tomaron en cuenta variables como la frecuencia cardíaca, el nivel de ansiedad, entre otros, han demostrado que la actividad física, y en específico, la realización de actividad física vigorosa, presenta una clara relación con la disminución del nivel de estrés percibido, esto ya que durante los estudios se tomó en cuenta, además del estrés percibido, los niveles de cortisol salival segregados por los participantes (Gerber *et al.*, 2017; Jones *et al.*, 2017)

Para Sánchez (2016), el ejercicio físico sirve para la persona como freno para la percepción de estrés. Lo cual nos indica que la actividad física no sirve, únicamente, como forma de afrontamiento al estrés, sino que nos ayuda a mantener una mente ocupada, y un cuerpo en constante actividad, es así que el hecho de tener un deporte, ya sea como hobby o de manera profesional, nos permite mantenernos alejados de una de las grandes pandemias psicológicas de nuestra generación.

Estos beneficios conllevan a toda una mejora del desempeño académico, relacionado con el punto de vista psicológico, además de una disminución del estrés académico que un estudiante podría estar padeciendo, al mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad, los síntomas del estrés académico también se verán afectados, y en gran cantidad, pues tener un estado de ánimo mucho más estable, conlleva a una mejor toma de decisiones; la disminución de la ansiedad y el estrés, calmarán las variaciones del sueño del individuo, mejorando también su estado de irritabilidad y productividad.

CAPÍTULO 2: METODOLOGÍA

2.1 TIPO DE ESTUDIO

Esta investigación se llevará a cabo con un enfoque cuantitativo, un diseño correlacional de tipo transversal y de alcance correlacional.

2.2 OBJETIVO GENERAL

Comparar el nivel de estrés académico entre estudiantes que realizan actividad física y quienes no.

2.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar el nivel de estrés académico de los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay a través del uso del inventario SISCO SV-21.
- Segmentar la muestra en dos grupos; aquellos que realizan ejercicio físico y aquellos que no, mediante el uso del cuestionario IPAQ.
- Analizar los datos del grupo que realiza ejercicio físico y el grupo que no realiza ejercicio físico.
- Comparar el nivel de estrés académico de ambos grupos.

2.4 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuál es el grado de relación entre el estrés académico y la realización de actividad física de los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay?

2.5 PARTICIPANTES

Se obtuvo una muestra de 61 estudiantes de primer año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, esta muestra se determinó a través de un muestreo no probabilístico por conglomerados.

Los criterios de inclusión:

- Estudiantes de primer año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Del Azuay.
- Aquellos estudiantes que de manera voluntaria acepten y firmen un consentimiento informado acerca de la presente investigación en la que formarían parte.

Los criterios de exclusión son:

- Personas que no sean estudiantes de primer año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Del Azuay.
- Aquellos estudiantes que de manera voluntaria no acepten el consentimiento informado acerca de la presente investigación.

2.6 ANÁLISIS DE DATOS

Para empezar a realizar el análisis de los datos obtenidos, se ha implementado una base de datos con las distintas variables que se estudiarán; siendo, hallar la relación entre la actividad física y el estrés académico, el principal objetivo del presente estudio.

Para el análisis de datos, se optó por usar el software “RStudio”.

2.7 INSTRUMENTOS

Los instrumentos que se utilizaron para el presente estudio fueron tres; una encuesta desarrollada por el autor, el Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico en su segunda versión de 21 ítems o SISCO SV – 21 y el Cuestionario Internacional de Actividad Física o IPAQ, por sus siglas en inglés.

Para facilitar la segmentación de la muestra se optó por desarrollar una encuesta en la que se pueda informar acerca de síntomas del estrés que la persona haya experimentado, los mismos han sido seleccionados de una amplia descripción de diversos autores que señalaron dichos síntomas como los más comunes al momento de describir las consecuencias del estrés; además se registraron datos personales como la edad, el sexo y una autoevaluación de la cantidad de tiempo que la persona lleva realizando actividad física, estos datos fueron de utilidad para el presente trabajo, pues ayudaron a obtener una visión más precisa de las características de la muestra.

Para obtener un resultado dentro del contexto del estrés académico se utilizó el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico en su segunda versión de 21 ítems o SISCO SV – 21, el cual permite evaluar, principalmente, la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, la frecuencia con que se presentan los síntomas o reacciones ante un estímulo estresor y, la frecuencia de uso de estrategias de afrontamientos. El mismo fue construido con un total de 994 estudiantes, de los cuales el 33.9% fueron de sexo masculino, y el 66.1% fueron de sexo femenino; el 48.1% cursaban estudios de bachillerato, el 46.3% eran estudiantes de licenciatura, y el 5.6% estudiantes de posgrado, la edad promedio que se registró, fue de 20 años de edad. La selección de los participantes fue no probabilística, de tipo intencional y determinada, además, por la accesibilidad a los mismos. El inventario presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85. La dimensión de estresores presenta una confiabilidad de .83; la de síntomas presenta una confiabilidad de .87; y la de estrategias de afrontamiento una de .85. Todas ellas también en alfa de Cronbach. Todos estos niveles de confiabilidad pueden ser considerados muy buenos de acuerdo con la escala de valores propuesta por Olivas-Ugarte, *et al* (2021) en su estudio llevado a cabo con una población de 560 estudiantes peruanos de entre 18- 50 años y al ser el alfa de Cronbach un procedimiento basado en la consistencia interna se puede afirmar la homogeneidad de los ítems con relación al constructo “estrés académico” que los integra. Para la legitimación de la validez del inventario se decidió tomar en cuenta tres procedimientos; análisis de consistencia interna, análisis de grupos contrastados y análisis factorial.

La manera en que los distintos ítems, reactivos o puntos a evaluar de un test o, cualquier tipo de prueba, guardan parentesco entre ellos se puede medir mediante la

confiabilidad tipo consistencia interna, ésta es una de las varias formas de correlacionar variables (Cascaes *et al.*, 2015).

En el análisis de grupos contrastados se evalúa la capacidad, mediante una prueba tipo Likert, de cada ítem para discriminar la puntuación de la variable medida, es decir, si se identifican puntuaciones altas o bajas (Cascaes *et al.*, 2015).

El análisis factorial exploratorio consiste en diversas técnicas estadísticas que ayudarán a identificar las dimensiones comunes que emergen en la medición de cierta variable (López-Aguado y Gutiérrez-Provecho, 2019).

Se hallaron pruebas de validez fundamentadas en la estructura interna del inventario, a través de la validez de consistencia interna y el análisis de grupos contrastados, las cuales permiten evidenciar que; todos los ítems correlacionaron positivamente (con un nivel de significación de .00) con el puntaje global obtenido por cada encuestado, y todos los ítems permiten discriminar (con un nivel de significación de .00) entre los grupos que reportan un alto y bajo nivel de presencia de los diferentes estresores académicos (Barraza, 2018)

Los autores del inventario establecen tres puntos de corte en los percentiles 33, 66 y 100 de la variable general, la cual es el estrés.

El primer nivel quedaría comprendido del 0 al 2.38; el segundo nivel sería del 2.39 al 3.0; y el tercer nivel del 3.1 al 5.0. Estas medias, transformadas en porcentaje, y los niveles identificados con un valor escalar, permiten establecer el siguiente baremo:

- De 0 a 48% nivel leve del estrés.
- De 49% a 60% nivel moderado del estrés.
- Del 61% al 100% nivel severo de estrés.

No obstante, si se considera que la presencia de la variable estrés se dilata demasiado de los valores expuestos anteriormente, se aprueba el uso del siguiente baremo, siempre y cuando, se indique qué baremo se está por utilizar.

- De 0 a 33% nivel leve del estrés.
- De 34% a 66% nivel moderado del estrés.
- Del 67% al 100% nivel severo de estrés.

Para determinar la cantidad de participantes que realizan actividad física se utilizó el Cuestionario Internacional de Actividad Física o IPAQ, por sus siglas en inglés, el cual permitió distinguir tres niveles de actividad física; actividad física vigorosa, actividad física moderada y caminata. El desarrollo de la presente medida internacional para actividad física comenzó en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez hecha en 12 países (14 sitios) en el año 2000. Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física. En adición a esto, en un estudio realizado en población brasileña, Bortolozo *et al.*, (2017) señaló la validez del IPAQ, mediante correlación con el uso de podómetros, hasta un 84,10% ($r=0.917$) de la variable dependiente, es decir, el nivel de actividad física.

Los resultados de los análisis para la fiabilidad, validez concurrente y validez de criterio mostraron que, para la versión corta del cuestionario, la que se usará en la presente investigación, el 75 % de los coeficientes de correlación observados estuvieron sobre 0,65 con rangos entre 0,88 y 0,32 ($r = 0,76$; IC 95 %: 0,73-0,77). Los coeficientes de validez concurrente observados entre las formas IPAQ, sugirieron que ambas versiones, larga y corta tienen una concordancia razonable ($r = 0,67$; IC 95 %: 0,64-0,70; para comparaciones entre versión larga y corta). La validez de criterio de los datos IPAQ contra los obtenidos con acelerómetro CSA mostraron una correlación moderada para la versión corta $r = 0,30$; IC 95 %: 0,23-0,36. Teniendo en cuenta que las correlaciones típicas estuvieron cerca de 0,80 para la confiabilidad y 0,30 para la validez los investigadores consideraron que los resultados de la investigación sustentaron la aceptabilidad de la ejecución métrica de los cuestionarios IPAQ (Bortolozzo *et al.*, 2017)

En el estudio llevado a cabo por Torres (2020) se pudo concluir la confiabilidad del cuestionario, la cual mostró una confiabilidad de 0.693 en alfa de Cronbach.

La forma de calificación del cuestionario indica tres categorías de nivel de actividad física; actividad física baja, actividad física moderada y actividad física alta, las cuales se obtienen a través de METs, Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico, los cuales se evalúan de la siguiente manera:

- Actividad intensa: 8METs x minutos de actividad física intensa al día x días que se practica esa actividad en una semana.

- Actividad moderada: 4METs x minutos de actividad física moderada al día x días que se practica esa actividad en una semana.
- Caminar: 3.3METs x minutos caminando al día x número de días que camina a la semana.

Para una identificación más apropiada de las categorías de nivel de actividad física se optó por diseñar la siguiente tabla:

Tabla 5: *Nivel de actividad física*

Bajo Nivel 1	No realiza ninguna actividad física
	La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3
Moderado Nivel 2	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día
	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día
	5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 METs por minutos y por semana
Alto Nivel 3	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500METs por minuto y por semana
	7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000METs por minuto y por semana

Para la realización del presente estudio, las aplicaciones de la encuesta, el inventario SISCO SV-21 y del cuestionario IPAQ se realizaron de manera digital, a través de la plataforma Google Forms, la misma que registró las respuestas para posteriormente trasladarlas al software RStudio, esto con el fin de hallar las correlaciones indispensables para los resultados del actual trabajo.

CAPÍTULO 3

3.1 RESULTADOS

Tabla 6: *Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable edad.*

	<i>f</i>	<i>%</i>
17	2	3,3
18	23	37,4
19	21	34,4
20	3	4,9
21	3	4,9
22	4	6,6
23	2	3,3
24	1	1,6
25	2	3,3

La mayor parte de los participantes (37,4%) tiene 18 años de edad, y un grupo mínimo (1,6%) tiene 24 años de edad.

Tabla 7: *Tabla de frecuencias y porcentajes de la variable sexo.*

	<i>f</i>	<i>%</i>
Masculino	22	36,1
Femenino	39	63,9

El 63,9% de los participantes pertenecen al género femenino, mientras que el 36,1% al género masculino.

Tabla 8: *Tabla de frecuencias y porcentajes de autoevaluación de realización de actividad física.*

	<i>f</i>	<i>%</i>
Realizo actividad física o deporte al menos 30 minutos diarios	17	27,9
Realizo actividad física o deporte al menos 60 minutos diarios	34	55,7
Realizo actividad física o deporte al menos 180 minutos (3 horas) a la semana	10	16,3

El 55,7% de los participantes realizan un mínimo de 60 minutos diarios de actividad física o deporte, mientras que el 16,3% realiza un mínimo de 180 minutos de actividad física o deporte a lo largo de la semana

Tabla 9: *Tabla de frecuencias y porcentajes de autoevaluación de estrés académico durante el último año de vida.*

	<i>f</i>	<i>%</i>
Si	44	72,1
No	17	27,9

La mayor parte de los participantes (72,1%) refieren haber experimentado estrés académico.

Tabla 10: *Tabla de frecuencias y porcentajes de sintomatología auto percibida a causa del estrés académico*

	<i>f</i>	<i>%</i>
Insomnio	33	54,1
Cansancio	50	82,0
Bajo rendimiento académico	16	26,2
Desinterés académico	27	44,3
Inquietud	16	26,2
Ansiedad	45	73,8
Irritabilidad	37	60,7
Incapacidad para concentrarse	28	45,9
Pérdida de confianza en sí mismo	30	49,2
Preocupación	39	63,9
Dificultad para tomar decisiones	23	37,7
Pensamientos recurrentes	23	37,7
Distraibilidad	21	34,4
Depresión	22	36,1

El síntoma más registrado por los participantes (82,0%) es el cansancio, y los menos registrados (26,2%) son el bajo rendimiento académico y la inquietud; cabe recalcar que el segundo síntoma más registrado (73,8%) es la ansiedad.

Tabla 11: *Tabla de frecuencias y porcentajes del nivel de estrés académico percibido (1 “poco” – 5 “mucho”)*

<i>Nivel de estrés</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
1	6	9,7
2	10	16,1
3	26	41,9
4	13	21
5	7	11,3

El 41,9% de participantes indican un nivel medio de estrés académico, mientras que el 9,7% indican poco estrés académico

Tabla 12: *Tabla de frecuencias y porcentajes de los participantes que realizan suficiente actividad física, y aquellos que no realizan la suficiente actividad física.*

	<i>f</i>	<i>%</i>
Realiza actividad física suficiente	52	83,9
No realiza actividad física suficiente	10	16,1

El 83,9% de los participantes realizan suficiente actividad física.

Tabla de frecuencias y porcentajes del nivel de actividad física basado en el cuestionario IPAQ

<i>Nivel de actividad física</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Bajo	10	16,1
Moderado	46	74,2
Alto	6	9,7

El 74,2% de los participantes presentan un nivel moderado de actividad física.

Con los datos obtenidos mediante la calificación del Cuestionario IPAQ, y como se puede observar en la Tabla 13, se puede concluir que más del 80% de los participantes realizan actividad física suficiente.

Tabla 13: *Tabla de frecuencias y porcentajes del nivel de estrés académico basado en el inventario SISCO SV-21 (Para la presente clasificación se ha utilizado el baremo normativo)*

Nivel de estrés académico	<i>f</i>	%
Leve	5	8,2
Moderado	36	59
Grave	20	32,8

Más de la mitad de los participantes presentan un nivel moderado de estrés a causa de su vida académica.

A continuación, se procederá con la segmentación de los grupos del estudio, el Grupo 1, aquellos participantes que realizan suficiente actividad física, y el Grupo 2, aquellos participantes que no realizan la suficiente actividad física.

Tabla 14: *Tabla de frecuencias y porcentajes del Grupo 1.*

		<i>f</i>	%
Actividad física suficiente		51	83,6
		<i>f</i>	%
Estrés académico	Leve	6	11,8
	Moderado	30	58,8
	Grave	15	29,4

En el Grupo 1, el 58,8% de sus participantes presentan un nivel moderado de estrés académico.

Tabla 15: *Tabla de frecuencias y porcentajes del Grupo 2.*

		<i>f</i>	%
Actividad física insuficiente		10	16,4
		<i>f</i>	%
Estrés académico	Leve	0	0
	Moderado	7	70
	Grave	3	30

En el Grupo 2, el 70% de sus participantes presentan un nivel moderado de estrés académico.

Como se muestra en las tablas 15 y 16 ambos grupos presentan un nivel similar de estrés académico, es decir, ambos grupos describen un nivel moderado de estrés académico, con lo cual se puede dar por cumplidos los objetivos específicos del estudio.

En los resultados cuantitativos, los datos obtenidos muestran que la mayor parte de la población que participó (74,2%) presenta un nivel moderado de actividad física. En contraste con estos datos, se pudo evidenciar, de igual manera, que la mayoría de los participantes (59%) presentan un nivel moderado de estrés académico.

Al obtener los resultados de ambos grupos, se puede observar, de acuerdo al último objetivo específico, que el nivel general de estrés académico de los participantes del estudio es un nivel moderado, de igual manera, se puede describir que la mayor parte de participantes presentan un nivel moderado de actividad física. En adición a esto, el grupo 1 muestra tener mayor cantidad de participantes con un nivel leve de estrés académico, en comparación con el grupo 2, el cual no se hallan participantes con ese nivel de estrés académico.

A continuación, en el apartado de análisis estadístico, se muestra la correlación existente entre las variables del estudio.

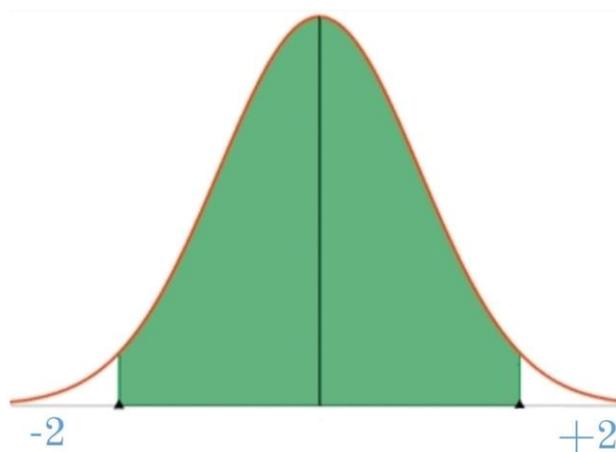
3.2 ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Al momento de interpretar de manera estadística los datos obtenidos se plantearon dos hipótesis con la finalidad de obtener, con mayor claridad, una respuesta interpretativa a los datos. La hipótesis nula plantea la opción, si el valor estadístico de prueba es menor al valor crítico no existe una correlación lineal entre las variables. Mientras que, la hipótesis 1, plantea el hecho de que, si el valor estadístico de prueba es mayor que el valor crítico, se puede dar por hecho que si existe una correlación lineal entre las variables.

Para hallar la correlación existente entre las variables, actividad física y estrés académico, se optó por usar la prueba estadística de correlación de Spearman, la misma con la cual se logró concluir que existe la suficiente evidencia estadística para determinar que sí existe una correlación lineal entre las variables planteadas, pues el valor estadístico de prueba (2,6), es mayor al valor crítico de la prueba (2,0).

Tabla 16: *Prueba de Correlación de Spearman*

Valor crítico	2
Estadístico de prueba	2,6
Región de aceptación	-2 - +2



DISCUSIÓN

El presente estudio fue realizado con el objetivo de comparar los niveles de estrés académico y el grado de actividad física de los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay, por lo que los resultados obtenidos demostraron que los participantes presentan un nivel de estrés académico moderado, frente al grado de actividad física, el cual resultó que tienen la mayoría de los participantes, igualmente, dentro de un nivel de actividad física moderado.

En concordancia con lo descrito por Palomeque *et al.*, (2019) entre los síntomas mayormente señalados por los participantes del presente estudio, el cansancio y la ansiedad fueron las respuestas que con mayor frecuencia se presentan en los estudiantes, siendo también la preocupación y la irritabilidad características señaladas por los mismos. Esto permitió obtener un análisis mucho más descriptivo de los síntomas percibidos por la población que no realiza actividad física suficiente.

Como se demostró en los estudios de 2017 llevados a cabo por Gerber *et al.*, y Jones *et al.*, la realización de actividad física, y específicamente, de actividad física vigorosa disminuye los niveles de estrés percibido; los datos que este estudio ha reflejado también demostraron que el 9,7% de participantes realizan actividad física vigorosa de manera continua, lo cual se contrasta con el 8,2% de la muestra que presenta un nivel leve de estrés académico.

Al comparar los niveles de estrés académico de la población encuestada para el presente estudio, se hallaron coincidencias con el estudio realizado por López-Walle

et al., (2020) el cual demostró qué, de igual manera dentro de una población universitaria, los niveles de estrés se ven directamente influenciados por el grado de actividad física realizado, presentando grandes beneficios para la disminución de éste.

En conformidad con lo obtenido en el estudio de Oña y Rodríguez (2016) el cual, análogamente optó por una población de los primeros años de educación superior, la población que presentaba un nivel moderado de actividad física también presentaba un nivel moderado de estrés académico.

En cuanto a lo obtenido con el presente estudio se puede deducir que, en la población en la que se realizó el estudio, y tomando en cuenta la extensa literatura científica relacionada a la temática del mismo la realización de actividad física, si bien no demuestra una abismal reducción del estrés académico, si se puede interpretar como una certera forma de afrontamiento ante el mismo, además, se pudo observar que en el grupo 1, aquellos participantes que sí realizan suficiente actividad física, hay un cierto número de personas que sí presentan un nivel leve de estrés académico, las mismas características no se observan en el grupo 2, que es el de aquellos participantes que no realizan la suficiente actividad física.

CONCLUSIONES

Después de haber realizado la medición del estrés académico y el grado de actividad física de los estudiantes de primer año de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay se concluye lo siguiente:

Se contó con la participación de 61 estudiantes para evaluar su nivel de estrés académico. Las respuestas registradas nos han permitido entender que el 59% de la población presenta un nivel moderado de estrés académico.

Se registró, que la mayor parte de los participantes realizan un nivel moderado de actividad física, ya sea por la realización de actividades vigorosas en un menor lapso de tiempo, o por la realización de actividades moderadas en un tiempo más prolongado.

Ambas variables mencionadas están estadísticamente relacionadas, el estrés académico es directamente proporcional a la actividad física, por lo tanto, las dos variables presentan factores moderados en los estudiantes.

En relación al estrés académico, la actividad física puede ser considerada como un factor que disminuye la percepción del estrés por parte de los participantes.

Al contar con una muestra relativamente pequeña, no se registra una gran disminución del estrés académico, sin embargo, al momento de diferenciar los grupos por su grado de actividad física, el grupo que contaba con una mayor realización de actividad física, registró una mínima cantidad de participantes con un nivel leve de estrés

académico, frente al grupo que realizaba menos actividad física, en donde se halló una mayoría de participantes con un nivel moderado de actividad física.

De modo que, sí existe una relación significativa entre la realización de actividad física y la percepción de estrés académico, se puede inferir que, con un mayor nivel de actividad física, la probabilidad de sufrir estrés académico disminuye.

RECOMENDACIONES

Continuar con las investigaciones relacionadas a los muchos beneficios de la actividad física, pues es un factor que ayuda a precautelar el bienestar psicológico y físico de las personas, actúa en diversas áreas, puede verse también como una variable que alienta la vida social de las personas, mejorando así sus redes de apoyo. Además, continuar con investigaciones relacionadas a estas dos variables, pero con una mayor cantidad de participantes ayudará a la generalización de los resultados, dando así un mayor énfasis en la importancia de los beneficios que la actividad física conlleva.

Diseñar e implementar planes o actividades orientadas al desarrollo y mantenimiento de una vida físicamente activa, podría ayudar a una mejoría en el campo académico de estudiantes, ya sea en niveles de educación básica hasta posgrados. Pues como se pudo describir a lo largo de la presente investigación, la actividad física permite prevenir dificultades y mejorar el rendimiento académico.

Si bien la Universidad del Azuay cuenta con muchas opciones para llevar una vida físicamente activa, la implementación de competencias internas, como campeonatos inter facultades ayudaría a fomentar una cultura deportiva entre los estudiantes y el personal en general de la institución, además de fomentar la disciplina deportiva.

Tras culminar esta investigación, se puede inferir que una vida físicamente activa disminuye las probabilidades de sufrir de estrés académico, por lo cual, se considera pertinente promover talleres educativos enfocados a difundir la positiva relación de una vida físicamente activa y la disminución del estrés.

REFERENCIAS

Abuid, D., & Hurtado, F. (2017). Estrés académico y estilos de afrontamiento en estudiantes de Psicología de una universidad Privada de Arequipa. Arequipa: Universidad Católica San Pablo.

Alania, R.D., Llancari, R.A., Rafaele, M., y Dayan, D.I. (2020). Adaptación del cuestionario de estrés académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID 19. *Revista Científica de Ciencias Sociales*, 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>.

Alba, D., Arenas, A. M., Botero, F. E.; Cañón, S. C., Cardona, H. A., Castaño, J. J., Castro, D., Ocampo, A., Ramírez, D. E. (2013). Estrategias de afrontamiento, estilos de aprendizaje, y comunicación asertiva, en una muestra de estudiantes del conesamejora. *Archivos de Medicina (Col)*, 13 (2), pp. 187-201. <http://www.redalyc.org/pdf/2738/273829753008.pdf>

Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., y Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *EDUMECENTRO*, 7 (2), pp. 163-178. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>

Álvarez, P., Hernández, A. y López, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 43(169), pp. 69-87. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S018527602014000100005

Álvarez-Silva, Luis Antonio, Gallegos-Luna, Roberto Medardo, & Herrera-López, Pablo Samuel. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas-XXI, Revista de Ciencias Sociales y Humanas*, (28), pp. 193-209. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1390-86342018000100193&lng=es&tlng=es.

American Psychiatric Association. (2014). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5*.

Ávila, I. Y. C., Cantillo, A. B., & Estrada, L. R. A. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2).

Belhumeur, S., Segura, A. B., & Retana-Salazar, A. P. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society & Education*, 8(1), 13-22.

Borau, D. (2015). Las consecuencias del estrés. *Revista de cooperativismo sanitario*, 10 (98). https://issuu.com/fespriu/docs/cv_98_cs?e=1320379/12056322

Bortolozzo, E. A. F. Q., Santos, C. B., Pilatti, L. A., & Canteri, M. H. G. Validez del cuestionario internacional de actividad física por correlación con podómetro/Validity of International Questionnaire of Physical Activity by

Correlation with Pedometer. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, (66).

Cabanach, R. G., Farina, F., Freire, C., González, P. y Ferradás, M. M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6 (1), pp. 19–32

Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos*, 27, 28-33.

Carrasco, L., Moliner, L., Pinazo, R. y Rodríguez, B. (2013). Influencia de la práctica deportiva en la ansiedad y los resultados académicos. *Fòrum de Recerca*, 18, pp. 247-258.

Carratalá, H. (2020). Estrés, estrategias de afrontamiento y personalidad resiliente en deportistas y su relación con el rendimiento académico y deportivo. Universidad de Valencia. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia.

Cascaes da Silva, Franciele, Gonçalves, Elizandra, Valdivia Arancibia, Beatriz Angélica, Bento, Gisele Grazielle, Silva Castro, Thiago Luis da, Soleman Hernandez, Salma Stephany, & Silva, Rudney da. (2015). Estimadores de consistencia interna en las investigaciones en salud: el uso del coeficiente alfa. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 32(1), 129-138. Recuperado en 21 de febrero de 2023, de

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S172646342015000100019&lng=es&tlng=es.

Castillo Pimienta, C., Chacón de la Cruz, T., & Díaz-Véliz, G. (Octubre - Diciembre de 2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230- 237.

<http://www.redalyc.org/pdf/3497/349747925004.pdf>

Coduti, P. S., Gattás, Y. B., Sarmiento, S. L., & Schmid, R. A. (2013). Enfermedades laborales: cómo afectan el entorno organizacional. [Trabajo de grado de pregrado, Universidad Nacional de Cuyo]. Archivo digital Universidad Nacional de Cuyo. <https://bdigital.uncu.edu.ar/5215>

Crespo, G., Gutiérrez, C., Ruiz, D. (2019). Trastorno por estrés agudo y postraumático.

Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7054136>

De Francisco, C., Arce, C., Vílchez, M. D., & Vales, Á. (2016). Antecedentes y consecuencias del burnout en deportistas: estrés percibido y depresión. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 16(3), 239-246.

Domingues, C., Devos, E. L., de Almeida, L. K., Tomaschewski-Barlem, J. G., Lerch, V., y Marcelino, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto & Contexto Enfermagem*, 27 (1). <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>

Encalada Torres L. Confiabilidad del cuestionario internacional de actividad física en adultos mayores de la sierra ecuatoriana. *Rev. Med Ateneo* 2020; 22 (1), pp. 57-66

Escobar, E. R., Soria, B. W., López, G. F., y Peñafiel, D. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>

Espinoza, A., González, R. & Pernas, I. (2018). Consideraciones teórico metodológicas y prácticas acerca del estrés. *Humanidades Médicas*, 18(3), 697-717.
Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/hmc/v18n3/1727-8120-hmc-18-03-697.pdf>

Estrada, E. G., Mamani, M., Gallegos, N. A., Mamani, H. J. y Zuloaga M. C. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>

Fortuño, J. (2017). Relación entre ejercicio físico y procesos cognitivos en las personas mayores. *Agora para la educación física y el deporte*, 19 (1) ,73-87.

Gao, Z., Hannan, P., Xiang, P., Stodden, D. & Valdez, V. (2013). Video game-based exercise, Latino children's physical health, and academic achievement. *Am J Prev Med*, 44(3 Suppl 3), S240-s246.

García Frias, J., & González Jaimes, E. I. (2022). El estrés académico causante de la procrastinación en la educación virtual. Una revisión sistemática. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 13(25).

García, N. (2022, 1 marzo). Digitum: Repositorio Institucional de la Universidad de Murcia: El estrés laboral (burnout) como riesgo psicosocial en la Guardia Civil: un estudio exploratorio. <https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/117505>

García, P., Cano, L. E., López, S. J., Castillo, Y., Gutiérrez, G., y Jiménez, A. A. (2017). Nivel de estrés y consumo de alcohol en estudiantes universitarios. *Paraninfo Digital*, 11 (27). <http://www.index-f.com/para/n27/118.php>

Gerber, M., Ludyga, S., Mücke, M., Colledge, F., Brand, S., & Pühse, U. (2017). Low vigorous physical activity is associated with increased adrenocortical reactivity to psychosocial stress in students with high stress perceptions. *Psychoneuroendocrinology*, 80, 104–113. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.03.004>

González, J. y Portoles, A. (2016). Recomendaciones de actividad física y su relación con el rendimiento académico en adolescentes de la Región de Murcia. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 29, 100-104. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464020>

Gutiérrez, A. (2021). *El estrés es una reacción evolutiva que se activa por la sensación de falta de control y prepara al cuerpo para hacer frente a alguna situación difícil*

o peligrosa. Tiene múltiples efectos en el cuerpo y lo prepara para luchar o huir.

<https://www.umm.edu.mx/blog/como-afecta-el-estres-en-la-educacion>

Gutiérrez, H. A. M., & Amador, M. M. E. (2016). Estudio del estrés en el ámbito académico para la mejora del rendimiento estudiantil. QUIPURAMAYOC, 24(45A), 23-28.

INEC. (2022). Actividad física y comportamiento sedentario en el Ecuador. Instituto Nacional de Estadística y Censos.
https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Estadisticas_Sociales/Actividad_fisica/Actividad_Fisica.pdf

Jones, M., Taylor, A., Liao, Y., Intille, S. S., & Dunton, G. F. (2017). Real-time subjective assessment of psychological stress: Associations with objectively-measured physical activity levels. *Psychology of Sport & Exercise*, 31, 79–87. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.03.013>

Landázuri, T., Chasillacta, F., Quishpe, G., De la Fuente, T. (2016). *Estrés en estudiantes*. Enfermería Investiga: Investigación, Vinculación, Docencia Y Gestión Universidad Técnica de Ambato.

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1984). El concepto de afrontamiento en estrés y procesos cognitivos.

- León, G. (2013). ¿Puede el burnout afectar al estudiantado universitario? *Revista CAES*, 4 (1). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5580821.pdf>
- Lomas, A. y Clemente, A. L. (2017). Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños y niñas con TDAH. *Revista digital de educación física*, 44, pp. 63-78. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5807535>
- Loor Vera Valeria Jahel, Ormazza Pincay María de los Angeles y Vera Loor Karina Maryan (2019): “La influencia del estrés académico en el comportamiento de los estudiantes universitarios”, *Revista Caribeña de Ciencias Sociales* (julio 2019). En línea. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/07/estres-academico-universitarios.html/hdl.handle.net/20.500.11763/caribe1907estres-academico-universitarios>
- López-Aguado, M., & Gutiérrez-Provecho, L. (2019). Cómo realizar e interpretar un análisis factorial exploratorio utilizando SPSS. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 12(2), 1-14.
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., & Hernández Pozo, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(2), 265-275.
- Lorenzo Torrecillas, J. J., & Lozano Segura, M. C. (2017). Ansiedad ante los exámenes moderada por la participación en actividades físicas y deportivas. *Revista INFAD*

De Psicología. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 4(1), 277–284. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1057>

Luque, A. (2016). Relación entre ejercicio físico y función cognitiva: una aproximación comportamental y electrofisiológica (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. <https://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/43829/26123800.pdf?sequence=6&isAllowed=y>

Martí, R. (2022) Qué es la capacidad aeróbica y cómo hemos de entrenar para mejorarla. *Runner's world*. <https://www.runnersworld.com/es/training/a35215319/que-es-la-capacidad-aerobica-entrena-para-mejorar-tu-vo2max/#>

Martínez, E. S., y Díaz, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10 (2). <http://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>

Martínez, F. D. y González, J. (2017). Autoconcepto, práctica de actividad física y respuesta social en adolescentes: Relaciones con el rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educación*, 73(1). <https://rieoei.org/RIE/article/view/127>

Maureira Cid, F. (2018). Relación entre el ejercicio físico y el rendimiento académico escolar. *EmásF*, 9(53), 175. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6482543>

MedlinePlus (2022). El estrés y su salud.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>

Mondoñedo Arroyo, C. I. (2018). Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas.

Navarro-Aburto, B., Díaz-Bustos, E., Muñoz-Navarro, S. y Pérez-Jimenez, J. (2017). Condición física y su vinculación con el rendimiento académico en estudiantes de Chile. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 15(1), 309-325. <https://www.redalyc.org/pdf/773/77349627020.pdf>

Navea Martín, A. (2015). Un estudio sobre la motivación y estrategias de aprendizaje en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud.

Oken, B., Chamine, I., y Wakeland, W. (2019). Efectos fisiológicos y psicológicos del estrés ambiental. *Revista IntraMed*
<https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=92550>

Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., & Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2).

OMS. (2020). La organización del trabajo y el estrés. OMS.

Oña, C. A. P., & Vásquez, M. R. (2016). Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito-Ecuador, 2016. *Revista de Investigación Universitaria*, 5(2).

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). *CIE-11 para estadísticas de mortalidad y morbilidad*. <https://icd.who.int/browse11/1-m/es>

Peña, E., Bernal, L. I., Pérez, R., Reyna, L., y García, K. G. (2018). Estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de nivel Superior de la Universidad Autónoma de Guerrero. *Nure Investigación: Revista Científica de Enfermería*, 15 (92) <https://1library.co/document/z12o318y-estres-estrategias-afrontamiento-estudiantes-superior-universidad-autonoma-guerrero.html>

Pérez, D., Párraga, J. A., Villar, M. y Lozano, E. D. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. *EmásF: revista digital de educación física*, 45, 9-30. https://emasf2.webcindario.com/EmasF_45.pdf

Posso, R., Lara, L., López., S. y Garcés, R. (2022). Objetivo de desarrollo sostenible acción por el clima: un aporte desde la Educación Física. *Ciencia y Deporte*.7(2), 34 – 45. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/25953/1/22%20POSSO-LARA-LOPEZ%20OBJETIVO%20DE%20DESARROLLO.pdf>

Pozos-Radillo, B. E., Preciado-Serrano, M. L., Plasencia, A. R., Acosta-Fernández, M., y Aguilera, M. A. (2015). Academic stress and physical, psychological and behavioral factors in Mexican public university students. *Revista Ansiedad estrés*, 21 (1), pp. 35-42.

Reboba, S., Chiroso, L. J., Reigal, R. E. (2016). Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. *Revista andaluza de medicina del deporte*, 9(4).

Redolar, D. (2016). *El estrés*. Editorial UOC.

Restrepo, J., Amador, O. y Castañeda, T. (2020). Academic stress in university students. *PSICOESPACIOS*, 14 (24), p. 26. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Reyes-Domínguez, B. (2022). La pintura como una herramienta para facilitar el autoconocimiento en estudiantes universitarios para afrontar el estrés.

Roblero Pachacama, Jaime René (2017). *Estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Psicológicas de la Universidad Central del Ecuador. Informe final del trabajo de titulación para la obtención del Título de Psicólogo Clínico. Carrera de Psicología Clínica. Quito: UCE. 97 p.*
<http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/12850#:~:text=Donde%20se%20encontr%C3%B3%20que%20la,corresponde%20al%2011%2C%208%25>.

Sánchez, A. (2016). Estilos de vida activa y saludable, salud física y mental, personalidad y rendimiento académico en adolescentes. (Tesis Doctoral). Universidad de Salamanca.

Santos-Morocho, Jose. (2017). PREVALENCIA DE ESTRÉS ACADÉMICO Y FACTORES ASOCIADOS EN ESTUDIANTES DE CIENCIAS DE LA SALUD DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, 2017. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/26542>

Santos-Morocho J, Jaramillo J, Morocho M, Senín-Calderón M, Rodríguez –Testal J. Estudio Trasversal: Evaluación del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina y su Asociación con la Depresión. Rev Med HJCA 2017; 9 (3): 255-260. DOI: <http://dx.doi.org/10.14410/2017.9.3.ao.42>

Seaward, B. L. (2017). Physiology of Stress. En *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being* (9.a ed., pp. 44-60). Jones & Bartlett Learning

Selye, H. (1936). A Syndrome produced by Diverse Nocuous Agents. *Nature*, 138 (32). <https://doi.org/10.1038/138032a0>

Selye, H. (1978). *The Stress of Life*. New York: McGraw Hill. (Original publicado en 1956).

Soto, M. C., Franco, L. I., López, L. R., Medina, H. L., y Flores, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8 (28), pp. 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

Suárez-Montes, N., y Díaz-Subieta, L. B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista Salud Pública*. 17 (2), 301. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf>

Suzuki, Wendy. (2020, Julio 27) *Los beneficios del ejercicio para tu cerebro*. Wendy Suzuki, neurocientífica. [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=PXvz8zyuob0>

Suzuki, Wendy (2018, Marzo 21) Wendy Suzuki: *The brain-changing benefits of exercise / TED* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE>

Teque-Julcarima, M. S., Gálvez, M. C. y Salazar, D. M. (2020). Estrés académico en estudiantes de enfermería de universidad peruana. *Medicina naturista*, 14 (2), pp. 43-48.

United Nations Office of Sport for Development and Peace UNOSDP (2014). Sport and the sustainable development goals. An overview outlining the contribution of sport to the SDGs.

Zapardiel, A. (2015). *Estrés postraumático, depresión y ansiedad a largo plazo en víctimas de atentados terroristas*. Universidad Complutense de Madrid.
<https://eprints.ucm.es/id/eprint/35880/1/T36875.pdf>

Zurita, R. J., Martínez, G., y Mapén, F. J. (2019). Efectos del estrés sobre el rendimiento académico de estudiantes de la maestría en contaduría en una universidad pública. *Revista De Investigación Académica Sin Frontera: División De Ciencias Económicas Y Sociales*, 31 (12). <https://doi.org/10.46589/rdiasf.v0i31.281>

ANEXOS

Inventario SISCO SV-21:

Instrumento:

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) mucho.

1	2	3	4	5

3.-Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor 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	Algunas veces	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 el 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 exigencia de mis profesores/as						
El tipo de trabajo que me piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, 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 que frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás 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 mis emociones para que no me afecte lo que me estresa						
Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucióné						
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 preocupa						

Codificación: se recomienda utilizar para la codificación de las respuestas los siguientes valores numéricos:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S
0	1	2	3	4	5

Cuestionario IPAQ

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA

Estamos interesados en saber acerca de la clase de actividad física que la gente hace como parte de su vida diaria. Las preguntas se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los **últimos 7 días**. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

Piense acerca de todas aquellas actividades **vigorosas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte y le hacen respirar mucho más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días realizó usted actividades físicas **vigorosas** como levantar objetos pesados, excavar, aeróbicos, o pedalear rápido en bicicleta?

____ días por semana

Ninguna actividad física vigorosa ➔ *Pase a la pregunta 3*

2. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le tomó realizar actividades físicas **vigorosas** en uno de esos días que las realizó?

____ horas por día

____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca de todas aquellas actividades **moderadas** que usted realizo en los **últimos 7 días**. Actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal. Piense *solamente* en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas** tal como cargar objetos livianos, pedalear en bicicleta a paso regular, o jugar dobles de tenis? No incluya caminatas.

____ días por semana

Ninguna actividad física moderada ➔ *Pase a la pregunta 5*

4. Usualmente, ¿Cuánto tiempo dedica usted en uno de esos días haciendo actividades físicas moderadas?

____ horas por día

____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

Piense acerca del tiempo que usted dedicó a caminar en los últimos 7 días. Esto incluye trabajo en la casa, caminatas para ir de un sitio a otro, o cualquier otra caminata que usted hizo únicamente por recreación, deporte, ejercicio, o placer.

5. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días caminó usted por al menos 10 minutos continuos?

____ días por semana

No caminó → *Pase a la pregunta 7*

6. Usualmente, ¿Cuánto tiempo gastó usted en uno de esos días caminando?

____ horas por día

____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)

La última pregunta se refiere al tiempo que usted permaneció **sentado(a)** en la semana en los últimos 7 días. Incluya el tiempo sentado(a) en el trabajo, la casa, estudiando, y en su tiempo libre. Esto puede incluir tiempo sentado(a) en un escritorio, visitando amigos(as), leyendo o permanecer sentado(a) o acostado(a) mirando television.

7. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo permaneció **sentado(a)** en un día en la semana?

____ horas por día

____ minutos por día

No sabe/No está seguro(a)