

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 1

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Web: <https://revistamentor.ec/>

Subdirectora: Ph.D. (c) Patricia León Quinapallo

Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

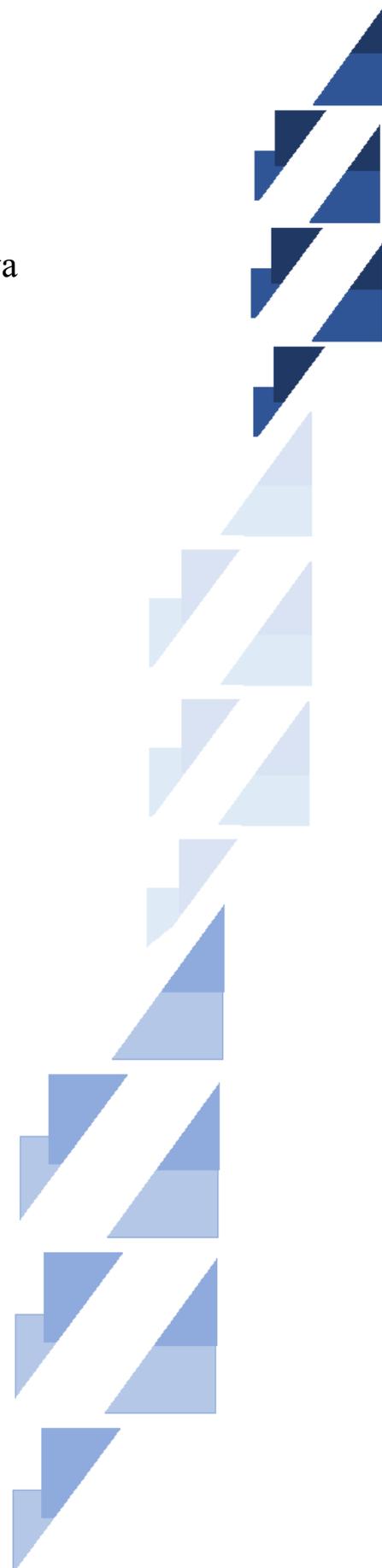
Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

Coordinadora de Redacción: Msc. Shirley Villarreal Arias

Coordinador Editorial: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



Relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios

Relationship between moderate physical activity and academic stress in college students

Cárdenas Calero Byron Santiago*

*ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6774-6032>

*Estudiante Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

Contacto:

* bscardenas@uce.edu.ec

Recibido: 17/12/2021

Aceptado: 02/01/2022



Resumen

El objetivo de este estudio fue analizar la relación la relación que existe entre la actividad física moderada y el estrés académico. La metodología fue no experimental del nivel descriptivo correlacional de corte transversal, se aplicó la técnica de la encuesta con un banco de preguntas validado a través de un juicio de cinco expertos su confiabilidad fue por medio del programa SPSS dando un alfa de Cronbach de 0.95. El instrumento fue enviado por Google Forms a 33 estudiantes universitarios pertenecientes a el octavo semestre de la Carrera Pedagogía en Actividad Física y Deporte. Los resultados indicaron que sí existe una relación significativa entre la actividad física y el estrés académico, por lo que los estudiantes suelen eliminar el estrés cuando realizan algún tipo de actividad física moderada. Como conclusión. se manifiesta que al realizar actividad física puede mejorar los aspectos cognitivos de los estudiantes, como su concentración, mejorando su aprendizaje al eliminarse el estrés académico.

Palabras clave: Actividad física moderada, estrés académico, salud.

Abstract

The objective of this study was to analyze the relationship between moderate physical activity and academic stress. The methodology was non-experimental of the descriptive correlational cross-sectional level, the survey technique was applied with a bank of questions validated through a trial of five experts, its reliability was through the SPSS program, giving a Cronbach's alpha of 0.95. The instrument was sent by Google Forms to 33 university students belonging to the eighth semester of the Career Pedagogy in Physical Activity and Sports. The results indicated that there is a significant relationship between physical activity and academic



stress, which is why students tend to eliminate stress when they perform some type of moderate physical activity. Conclusion. It is stated that by doing physical activity it can improve the cognitive aspects of students, such as their concentration, improving their learning by eliminating academic stress.

Keywords: Moderate physical activity, academic stress, health.

Introducción

A través del tiempo el término estrés se ha convertido en una palabra de moda en el mundo contemporáneo, lo han utilizado no solamente los científicos sino también la gente común. La razón por la que el estrés se ha vuelto un tema de gran importancia es debido a que hoy en día el mundo requiere de personas más competentes y competitivos para cumplir con los objetivos que demanda éste.

Como consecuencia, se ha visto efectos negativos a nivel físico, mental, académico y laboral (Posso et al., 2021). En las últimas décadas se ha pensado que el estrés es una cuestión propia del siglo XX. Cabe indicar entonces que este tema no es solo un problema actual, sino ha sido un problema permanente a través de la historia (Posso et al., 2020). Por tal motivo todas las personas, sin importar el nivel educativo y económico han utilizado de manera abusiva esta palabra, provocando el surgimiento de creencias exageradas acerca del verdadero efecto que tiene el estrés sobre el organismo (Feldman, et al., 2008)

Según la Organización Mundial de la Salud, OMS (2014) el estrés es “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”. Entonces resta decir que cuando existe la presencia del agente estresante, se produce un desequilibrio en el medio interno



del organismo que mediante la intervención de estructuras ubicadas en el sistema nervioso central y vegetativo y por acción de determinadas hormonas se inicia un proceso de restauración del medio interno, regresando de esta manera a su estado basal. Si esto no llega a suceder, el organismo pierde su habilidad para volver al equilibrio y como consecuencia se presentan alteraciones sistémicas o psicológicas (Ortega, 2021).

Por lo antes expuesto el objetivo de este estudio fue analizar la relación la relación que existe entre la actividad física moderada y el estrés académico, para poder consolidar conocimientos, las cuales servirán de base para la realización de futuras investigaciones.

Metodología

La metodología fue no experimental del nivel descriptivo correlacional de corte transversal, se aplicó la técnica de la encuesta con un banco de 25 preguntas desarrollada en base a la escala de Likert siendo las opciones de respuesta: Nunca (1) A veces (2) Indeciso/a (3) Casi siempre (4) Siempre (5); en base a las variables obtenidas, se validado a través de un juicio de cinco expertos su confiabilidad fue por medio del programa SPSS dando un alfa de Cronbach de 0.95. (Posso et al., 2021)

El instrumento fue enviado por Google Forms a 33 estudiantes universitarios pertenecientes a el octavo semestre de la Carrera Pedagogía en Actividad Física y Deporte. En el consentimiento informado se les comunicó la naturaleza y los objetivos de la investigación, como también se les hizo una introducción sobre la actividad física y el estrés académico, para que se aproximen con sus conocimientos previos, siempre precautelando que no modifique su pensamiento ni sus hábitos de práctica de actividad física moderada y el estrés académico durante la realización de la investigación.

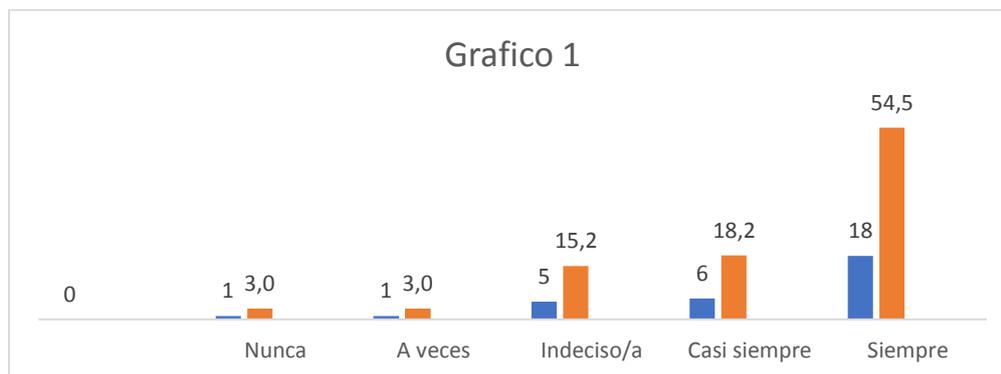
Los estudiantes respondieron el cuestionario de manera anónima arrojándonos distintos resultados. Se procesó toda la información recopilada con el software SPSS (Posso y Bertheau, 2020) de última generación obteniendo los siguientes resultados y conclusiones.

Resultados

En el grafico 1 se observa que el 54,5% de la población investigada demuestra que el realizar actividad moderada ayuda a bajar los niveles de estrés, mientras que el 39,5 se observa que existe cierto grado de menor convencimiento por el optar realizar actividad física moderada.

Gráfico 1

Actividad física en beneficio del estrés

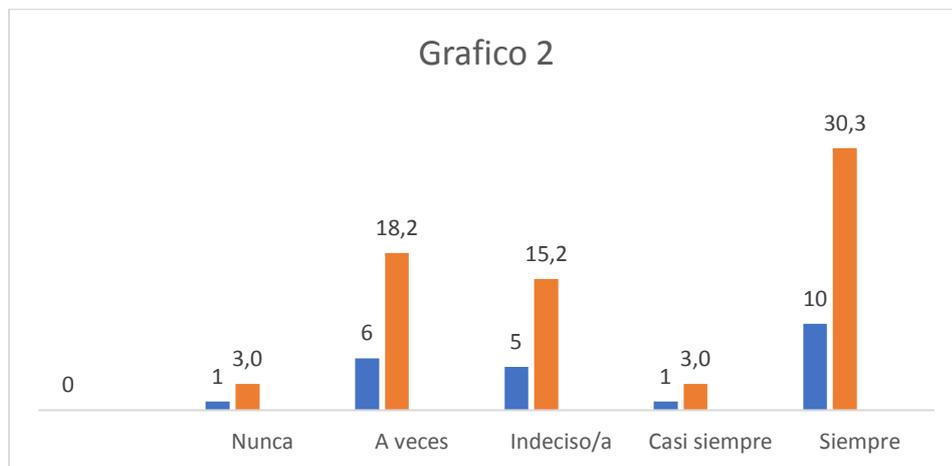


En la tabla 2 del grafico 2 se observa que el 33,3% de la población investigada demuestra que a nivel académico universitario a menudo suelen estresarse por las tareas o diferentes tipos de actividades que el docente planifica para su formación profesional, mientras

que el 66,7 de la población mantiene un ritmo de vida no tan estresado por las labores estudiantiles.

Gráfico 2

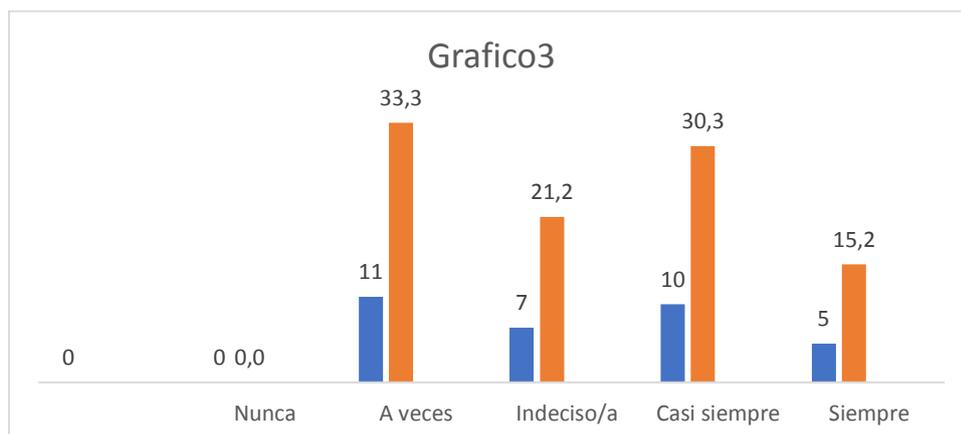
Nivel de estrés académico a nivel universitario



En el gráfico 3 se observa que el 45,5% de la población investigada demuestra que muy pocas veces los docentes dejan minutos para que ellos puedan realizar algún tipo de actividad física moderada, mientras que el resto de la población (54,5%) demuestra que tienen un poco más de planificación en su tiempo el cual si les permite realizar cierta actividad física.

Gráfico 3

Actividad Física y salud





Discusión

El realizar actividad física y el nivel de estrés académico, determinado por los encuestados con respecto a su rendimiento académico indica que en gran porcentaje de estudiantes conocen y saben los beneficios que la actividad física moderada (Barraza, 2006) aporta a su salud física (Ávila et al., 2018) como a su salud mental (Castillo, 2016), pero por otra parte la falta de tiempo limitan que estos puedan realizarla (Hormiga, 2015), por lo que mantienen un nivel de estrés elevado y deberían mejorar su planificación tanto de labores académicas (Challco, 2019). como de su tiempo para invertirlo en realizar cierto tipo de actividad física moderada (Estupiñan y Uribe, 2019).

Conclusión

En conclusión, se pudo determinar que la actividad física si tiene relación con el estrés académico, pues el realizar actividad física demuestra que puede mejorar los aspectos cognitivos de los estudiantes, como su concentración, su capacidad de captar de mejor manera las cosas, etc. Aportándole muchos beneficios,

Los datos de la investigación sugieren que los estudiantes deben incorporar en sus actividades diarias la práctica de ejercicio físico distribuyendo de mejor manera su tiempo, para que puedan mantener una buena salud y condición física, y así poder reducir los niveles de estrés académico.



Referencias

- Ávila, C., Aldas, H., & Jarrín, S. (2018). La actividad física y el rendimiento académico en estudiantes. *Killkana Social*, 2(4), 97-102. doi:doi.org/10.26871/killkana_social.v2i4.214
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Psicología científica*.
- Challco, S. (2019). Estrés académico en estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad del Cusco 2018. (Tesis) Universidad del Cusco.
- Córdova, D., & Irigoyen, E. (2015). Estrés y su asociación en el rendimiento académico en los estudiantes de la facultad de medicina desde primero a octavo nivel de la PUCE, sede Quito en el período correspondiente de enero a mayo 2015. (Tesis de Grado). Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/8882>
- Estupiñan, J., & Uribe, F. (2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia (Tesis) Universidad Cooperativa de Colombia. Repositorio institucional. Obtenido de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf
- Feldman, L., Goncalves, L., Chacón, G., Zaragoza, J., Bagés, N., & De Pablo, J. (2008). Relaciones entre estrés académico, apoyo social, salud mental y rendimiento académico en estudiantes universitarios venezolanos. *Scielo*. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v7n3/v7n3a11.pdf/>



- Hormiga, C. (2015). Perspectiva de género en el estudio de la práctica de actividad física. 13(2), 233 - 248. doi:<https://doi.org/10.12804/revsalud13.02.2015.08>
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Actividad Física. Obtenido de Organización mundial de la salud: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/>
- Ortega, C. (2021). El estrés académico y su incidencia en las funciones cognitivas básicas en estudiantes de sexto y séptimo semestre de la carrera de psicopedagogía de la universidad Técnica de Ambato. (Tesis) Universidad Técnica del Ecuador.
- Posso, R., Barba, L., Marcillo, J., Acuña, M. y Hernández, F. (2020). Enfoques curriculares como contribución para la autonomía de la actividad física. EmásF. Revista Digital de Educación Física. (63), 132-145. https://emasf.webcindario.com/Enfoques_curriculares_como_contribucion_para_la_autonomia_de_la_actividad_fisica.pdf
- Posso Pacheco, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C. y Beltrán Vásquez, S. J. (2021). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid-19. Acción, 17. <http://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154>
- Posso Pacheco, R., Otáñez Enríquez, N., Cóndor Chicaiza, J., Cóndor Chicaiza, M. y Lara Chala, L. (2021b). Educación Física remota: juegos motrices e inteligencia kinestésica durante la pandemia COVID-19. PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16(2), 564-575. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1096>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Los autores han participado en la redacción del trabajo y análisis de los documentos.