

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volumen 1

Número 3

2022

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

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

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

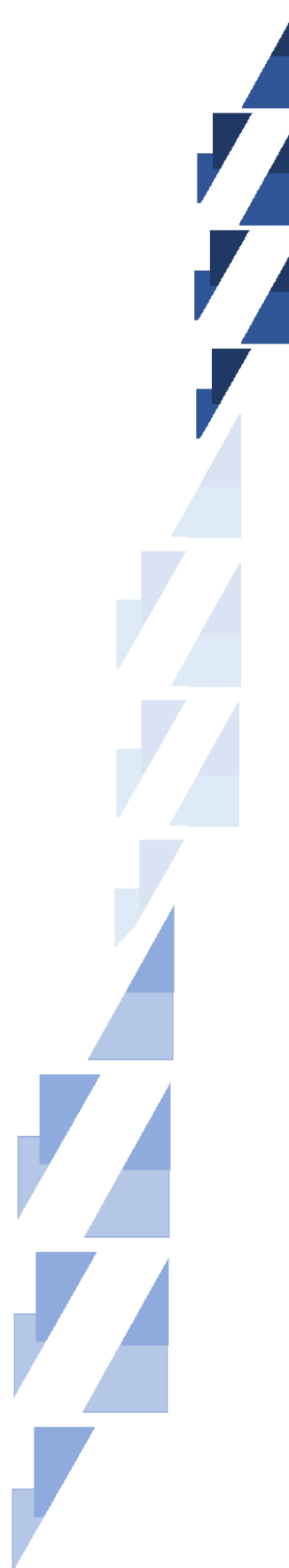
Editora en Jefe: Ph.D.(c) Susana Paz Viteri

Coordinador Editores Asociados: Msc. Luis Noroña Casa

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

Coordinadora Comité Científico: Ph.D. Laura Barba Miranda

Coordinador del Consejo de Revisores: Msc. José Julio Lara Reimundo



Original

El nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes universitarios

The level of physical activity and its relationship with academic stress in university students

Sol María Salazar Casamen*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8406-1721>

*Estudiante Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

Contacto:

* salsalazar1998@gmail.com

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo determinar la relación que existe entre el nivel de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de 7mo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2021. Participaron voluntariamente 30 estudiantes universitarios. Se empleó un cuestionario tipo escala de Likert con dos variables de estudio: El nivel de actividad física y estrés académico. Los resultados revelaron que existe una correlación débil negativa entre las variables Actividad Física y el Estrés Académico en los estudiantes de 7mo semestre de la FCF de la UCE. Adicionalmente se muestra que la prevalencia de la actividad física fue del 53,33%, cuyo nivel es alto y el estrés académico del 33,33 %, cuyo nivel es moderado en los estudiantes de 7mo semestre. Se concluye, que el estrés académico de alguna manera se asocia con la práctica de actividad física de los estudiantes en este estudio en particular. Por esta razón es importante esta investigación ya que servirá para implementar programas de actividad física u otras estrategias con la finalidad de fortalecer en los estudiantes, los recursos necesarios para sobrellevar una satisfactoria vida universitaria.

Palabras clave: Actividad física, estrés académico, estudiantes universitarios

Abstract

The objective of this research is to determine the relationship between the level of physical activity and academic stress in 7th semester students of the Faculty of Physical Culture of the Central University of Ecuador in the period 2021. 30 university students participated voluntarily. A Likert scale type questionnaire was used with two study variables: The level of



physical activity and academic stress. The results revealed that there is a weak negative between the variables Physical Activity and Academic Stress in the students of the 7th semester of the FCF of the UCE. Additionally, it is shown that the prevalence of physical activity was 53.33%, whose level is high, and academic stress was 33.33%, whose level is moderate in 7th semester students. It is concluded that academic stress is somehow associated with the practice of physical activity of students in this particular study. For this reason, this research is important since it will serve to implement physical activity programs or other strategies in order to strengthen in students the necessary resources to cope with a satisfactory university life.

Keywords: Physical activity, academic stress, college students

Introducción

La presente investigación tiene como tema principal el nivel de actividad física y su relación con el estrés académico en los estudiantes de 7mo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2020-2021, Cargua et al. (2019) menciona que la misma que parte de la necesidad de estudiar de una forma exhaustiva un tema que actualmente está afectando a los estudiantes universitarios y que está generando dificultades en el desarrollo de los mismos.

La actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud como “cualquier movimiento corporal producidos por los músculos esqueléticos que se exige para el gasto de energía”. La actividad física no solo abarca al ejercicio, sino también, a otras actividades recreativas (Posso et al. 2021), tareas domésticas, movimientos activos, etc., que se utilizan para mejorar el desenvolvimiento corporal (Posso, 2018b). Estas actividades se realizan en el

tiempo libre o como parte del trabajo, siendo a su vez muy beneficiosa para la salud. (OMS, 2018).

Para Barraza (2006), el estrés universitario es un procedimiento sistémico de aspecto adaptativo y psíquico en el cual el alumno empieza interpretando los estímulos académicos tantos estresores ocasionando una inestabilidad sistémica que se manifiesta con síntomas obligando al estudiante a adquirir medidas de afrontamiento. Por lo que, el estudiante universitario considera como angustiantes la mayoría de las situaciones a las que se enfrenta en su proceso formativo, dado que desconoce las estrategias de afrontamiento para hacerle frente a las exigencias de su entorno académico. (Posso, 2018a)

En el Ecuador, esta problemática se establece como una importante área de investigación, pues no existen estimaciones sobre el estudio del nivel de actividad física y su relación con el estrés académico que experimentan los estudiantes de educación superior a nivel nacional (Posso et al., 2022).

Dado lo anterior, el propósito de la investigación es determinar qué relación existe entre el nivel de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de 7mo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2021.

Metodología

Para la presente investigación se utilizó el diseño no experimental del nivel descriptivo correlacional de corte transversal. La utilidad y el propósito de los estudios correlacionales cuantitativos son saber cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el

comportamiento de otras variables relacionadas. Este tipo de estudio tienen como propósito evaluar la relación que existe entre dos o más conceptos, categorías o variables (Lerma, 2009). Por lo tanto, es un estudio no-experimental de carácter descriptivo correlacional, que midió el nivel de relación que existe entre el nivel de actividad física y el estrés académico.

La población para esta investigación son los estudiantes de 7mo semestres de la facultad de Cultura Física de la universidad Central del Ecuador donde las encuestas se realizaron a una muestra representativa de 30 estudiantes, se aplicó un cuestionario como prueba piloto para medir el nivel de actividad física y estrés académico.

Se utilizó la técnica de la encuesta, para tener información acerca de los sujetos objetos de estudio, la cual fue aplicada para la variable actividad física y así mismo para la variable estrés académico. El instrumento fue un cuestionario de tipo escala de Likert, que corresponden a la técnica de la encuesta, el mismo que fue elaborado para medir cada una de las variables, agrupando las dimensiones y fue aplicado a un grupo seleccionado como pilotaje para comprobar si los datos son fiables.

La validez y confiabilidad para Fernández y Baptista (2010) menciona que es “en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir”. (p. 243). El contenido del instrumento fue validado por juicio de expertos conformado por: tres magísteres, quienes validaron el contenido y determinaron que el instrumento cumpla con los indicadores, sea pertinente, relevante y de claridad.

Por otro lado, con los resultados obtenidos se elaboró una base de datos en Excel y los datos se trasladaron al software SPSS, además se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach para saber cuál es la fiabilidad. En base al rango de la tabla elaborada por (George, D., 2003)

el nivel de fiabilidad del instrumento es de 0.880 lo que determina que el mismo tiene un excelente nivel de confiabilidad.

Resultados

Debido a que el valor obtenido de P es igual a: 0,012 y es menor a 0,05 aceptamos la hipótesis del investigador y rechazamos la hipótesis nula. Es decir que, existe relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico en los estudiantes de 7mo semestre de la Facultad de Cultura Física en el periodo 2021.

Tabla 1
Correlación

			Nivel de Actividad Física	Estrés Académico
Rho de Spearman	Nivel de Actividad Física	Coeficiente de correlación	1,000	-,045
		Sig. (bilateral)	.	,012
		N	30	30
	Estrés Académico	Coeficiente de correlación	-,045	1,000
		Sig. (bilateral)	,012	.
		N	30	30

Análisis según el Contraste de Hipótesis HE1: ¿El nivel de actividad física leve es el que predomina en los estudiantes universitarios de 7mo semestre de la FCF de la UCE?

Tabla 2
Hipótesis Específicas 1

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
¿El nivel de Actividad Física leve es el que predomina en los estudiantes universitarios	30	8,00	15,00	13,1333	1,83328

de la FCF de la UCE?

Interpretación: Debido a que el 53% representa el nivel de Actividad Física alta se concluye que el nivel de actividad física leve no es el que predomina en los estudiantes universitarios de 7mo semestre de la FCF de la UCE.

Análisis según el Contraste de Hipótesis HE2: ¿El nivel de estrés académico alto es el que predomina en los estudiantes universitarios de 7mo semestre de la FCF de la UCE?

Tabla 3

Hipótesis Específica 2

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
¿El nivel de estrés académico alto es el que predomina en los estudiantes universitarios de 7mo semestre de la FCF de la UCE?	30	8,00	20,00	15,7667	2,77530

El resultado de coeficiente de correlación de Spearman es igual a 0,730 los que de acuerdo a la tabla de interpretación que pueden tener una variación de entre menos -1.00 a + 1.00, por lo que se determina que existe una correlación positiva alta y se acepta la hipótesis

del investigador que señala que existe relación entre Metodologías Activas y la Formación Inicial del profesorado.

Interpretación: Debido a que el 33,33 % representa el nivel de estrés académico moderado se concluye que el nivel de estrés académico alto no es el que predomina en los estudiantes universitarios de 7mo semestre de la FCF de la UCE.

Discusión

De acuerdo a los resultados encontrados en esta investigación, se determinó que existe una relación débil entre la actividad física y el estrés académico de los estudiantes de 7mo semestre de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central del Ecuador en el periodo 2021 .Por lo que concuerda con el estudio de Valenzuela et al. (2011), también encontraron que, para el grupo de seleccionados universitarios, estadísticamente no existe una relación significativa fuerte entre el estrés académico y actividad física de clasificación de los deportes, como el fútbol, básquetbol, rugby y vóleibol.

Al considerar nuestros datos acerca de la actividad física en nuestra población de estudio, encontramos que el 53% presenta un nivel alto de actividad física, Por lo anterior, los resultados de otra investigación de Santillán et al. (2018),muestran totalmente lo contrario como evidencia el cuestionario IPAQ, el 55,71 % de la muestra representativa estudiada (78 sujetos) posee un nivel de actividad física evaluada de "Baja", evidenciando la necesidad de diseñar estrategias físico-recreativas institucionales como respuesta a los altos niveles de sedentarismo existentes (Posso et al., 2021) en las carreras universitarias estudiadas.



Luego de analizar nuestros datos acerca del estrés académico en nuestra población de estudio, encontramos que el 33.33 % presenta un nivel moderado de estrés académico, según los resultados del Inventario SISCO SV-21. Estos resultados concuerdan con los obtenidos en un estudio realizado por Pimienta & Díaz (2016), donde se observó que el 59.1 % de su población se encontraba dentro de un rango moderado de estrés académico.

Estos resultados nos dan a entender que la práctica de la Actividad Física de nivel moderado y alto podría ayudar a disminuir los niveles de estrés académico en los estudiantes. Así como también, en un estudio realizado por Castillo y Vivancos (2019), concluyeron que si bien es cierto no se puede evitar que los estudiantes universitarios presenten niveles de Estrés Académico sobre todo aquellos estudiantes quienes pertenecen al área de salud (Posso et al., 2022), la práctica regular de Actividad Física genera niveles más bajos de Estrés Académico.

Conclusiones

Se concluye, que el estrés académico de alguna manera se asocia con la práctica de actividad física de los estudiantes en este estudio en particular. Por esta razón es importante esta investigación ya que servirá para implementar programas de actividad física u otras estrategias con la finalidad de fortalecer en los estudiantes, los recursos necesarios para sobrellevar una satisfactoria vida universitaria.

Referencias

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académica. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110–129.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>



- Cargua García, A. X., Posso-Pacheco, R. J., Cargua García, N. I. y Rodríguez Torres, Á. F. (2019). La formación del profesorado en el proceso de innovación y cambio educativo. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 16(54), 140-152. <http://www.ub.edu/obipd/la-formacion-del-profesorado-en-el-proceso-de-innovacion-ycambio-educativo/>
- Castillo Contreras, L. A., & Vivancos Condori, J. (2019). *Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este 2019*, [Tesis pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPeU https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/1943/Luis_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. Mc. Grau Hill.
- George, D. (2003). *Science and Education*. <http://www.sciepub.com/reference/65129>
- Lerma, H. (2009). *Metodología de la investigación*. Ecoe Ediciones
- Organización Mundial de la Salud. (2018). *Inactividad física: un problema de salud pública mundial*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pimienta, C. C., de la Cruz, T. C. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en educación médica*, 5(20), 230-237. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572016000400230&script=sci_abstract
- Posso-Pacheco, R. J. (2018a). Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la educación física (Master'sthesis). <https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>

- Posso, R. (2018b). Propuesta de *Estrategias Metodológicas aplicadas a la Educación Física* (Tesis de maestría). Universidad Internacional de la Rioja.
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/7439>
- Posso, R. J., Marcillo, J. C. y Bedón, E. D. (2021). Las tecnologías de la Información y comunicación como alternativa para el entrenamiento en la pandemia. *Revista científica Olimpia*, 18(2), 1090-1100.
<https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2682>
- Posso Pacheco, R., Villarreal Arias, S., Marcillo Ñacato, J., Carrera Toapanta, P., y Morales Pérez, N. (2021). Inteligencias múltiples como estrategia para la Educación Física: una intervención didáctica durante la pandemia. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(1), 120 - 131.
<https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1184>
- 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>
- Posso, R., Barba, L., Paz, B., Pereira, M., León, X., Ortiz, N. y Noroña, L. (2022) *Exclusión del ejercicio físico desde la mirada de las TIC*. Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB. <https://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0011>
- Santillán Obregón, R. R., Asqui Luna, J. E., Casanova Zamora, T. A., Santillán Altamirano, H. R., Amparo Obregón, G., & Vásquez Cáceres, M. G. (2018). Nivel de actividad física



en estudiantes de administración de empresas y medicina de la ESPOCH. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(4), 0-0.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000400015

Valenzuela, M. C. S., Gallegos, L. I. F., Baca, L. R. L., López, H. L. M. y Rico, F. J. F. (2021).

Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.

<https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/2175>

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.