



Universidad  
Norbert Wiener

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN**  
**TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN**

**Tesis**

Actividad física y estrés en estudiantes de una universidad privada, Lima, 2025

**Para optar el Título Profesional de**  
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

**Presentado por:**

**Autora:** Quiroz Andonaire, Aura Lisbeth

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-9248-7965>

**Asesor:** Dr. Puma Chombo, Jorge Eloy

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-8139-1792>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Quiroz Andonaire Aura Lisbeth egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Actividad física y estrés en estudiantes de una Universidad Privada, Lima, 2025”

Asesorada por el docente: Dr. Puma Chombo Jorge Eloy DNI 42717285 ORCID 0000-0001-8139-1792 tiene un índice de similitud de 17 % con código 14912:479450631 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor

Nombres y apellidos del Egresado: Quiroz Andonaire Aura Lisbeth  
 DNI: 75085578



.....  
 Firma

Nombres y apellidos del Asesor: Puma Chombo Jorge Eloy  
 DNI: 42717285

Lima, 02 de mayo de 2025

## Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a mi madre Gladys, por ser el pilar de mi vida, por su amor infinito, el valor del esfuerzo, la humildad y la fortaleza. A mi esposo, Jesús, por caminar a mi lado con paciencia, amor y confianza. A mi hijo, Nicolás, mi mayor motivación y el motor que impulsa mis sueños.

A toda mi familia, por su apoyo constante, por creer en mí y por estar presentes en cada etapa de este proceso. Esta tesis es para ustedes, con todo mi corazón.

## Agradecimiento

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios, por haberme dado la fortaleza, la sabiduría y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa tan importante de mi vida.

Agradezco sinceramente al Dr. Jorge Puma, mi asesor de tesis, por su valioso acompañamiento, por compartir generosamente su conocimiento, y por su orientación constante a lo largo del proceso de investigación.

Tabla de contenido	
Dedicatoria.....	3
AgradecimientoDedicatoria.....	3
Agradecimiento .....	4
Agradecimiento .....	4
Resumen .....	12
Abstract.....	13
Introducción.....	14
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....	16
1.1. Planteamiento del problema.....	16
1.2.    Formulación del problema.....	19
1.2.1. Problema general:.....	19
1.3.    Objetivo de la investigación .....	19
1.3.1. Objetivo general .....	19
1.3.2. Objetivos específicos .....	20
1.4    Justificación de la investigación.....	20
1.4.1. Teórica .....	20
1.4.2. Metodológica .....	21
1.4.3. Practica .....	21
1.5. Limitaciones de la investigación.....	22
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO .....	23
2.1.    Antecedentes de la investigación.....	23
2.1.1. Antecedentes internacionales .....	23
2.1.2. Antecedentes Nacionales .....	25
2.2.    Bases teóricas .....	27
2.2.1. Estudiantes universitarios .....	27
2.2.3. Beneficios .....	27
2.2.4. Consecuencias al no realizar Actividad Física.....	28
2.2.5. Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ.....	28

2.2.6. Estrés.....	29
2.2.7. Psicología del Estrés .....	29
2.2.8. Consecuencias del Estrés .....	30
2.2.9. Estrés académico.....	30
2.2.10. Dimensiones del estrés.....	30
2.2.11. Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO) .....	31
2.3. Formulación Hipótesis.....	31
2.3.1. Hipótesis general.....	32
2.3.2. Hipótesis específicas.....	32
<b>CAPITULO III: METODOLOGIA.....</b>	<b>33</b>
3.1. Método de la Investigación.....	33
3.2. Enfoque de la investigación.....	33
<b>3.3. Tipo de investigación.....</b>	<b>33</b>
3.4. Diseño de la investigación .....	34
3.5. Población, muestra y muestreo .....	34
3.5.1. Población.....	35
3.5.2. Muestra .....	35
3.5.3. Muestreo .....	35
3.5.4. Criterios de inclusión: .....	36
3.5.5. Criterios de exclusión: .....	36
3.6. Variables y operacionalización .....	37
3.7. Técnicas e instrumento de instrumentos.....	41
3.7.1. Técnica.....	41
3.7.2. Descripción de instrumentos .....	41
3.7.3. Validez.....	46
3.7.4. Confiabilidad .....	46
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....	46
3.9. Aspectos éticos .....	47
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....</b>	<b>48</b>
4.1 Resultados.....	48

4.1.1 Análisis descriptivo de resultados.....	48
Tabla 1: Edad.....	48
Gráfico 1: Edad.....	48
Tabla 2: Genero .....	49
Gráfico 2: Genero .....	49
Tabla 3: Estado civil.....	50
Gráfico 3: Estado civil.....	50
Tabla 4: Condición de trabajo .....	51
Gráfico 4: Condición de trabajo .....	51
Tabla 5: Sobrepeso .....	52
Gráfico 5: Sobrepeso .....	52
Tabla 6: Condición de discapacidad física .....	53
Gráfico 6: Condición de discapacidad física .....	53
Tabla 7: Actividad física.....	54
Gráfico 7: Actividad física .....	54
Tabla 8: Estrés .....	55
Gráfico 8: Estrés .....	55
Tabla 9: Pruebas de normalidad .....	56
4.2.2. Análisis inferenciales de los resultados .....	57
Tabla 10: Relación entre Actividad física y Estrés.....	57
Tabla 11: Relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés .....	58
Tabla 12: Relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés.....	59
Tabla 13: Relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés .....	60
4.2.3. Discusión de resultados.....	61
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	63
5.1. Conclusiones.....	63
5.2. Recomendaciones .....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....	67
ANEXO .....	74
ANEXO 1: Matriz de consistencia .....	74

ANEXO 2: Instrumentos .....	77
ANEXO 3: Validez del instrumento.....	84
ANEXO 4: Confiabilidad del instrumento .....	87
ANEXO 5: Aprobación del comité de ética .....	89
ANEXO 6: Formato de consentimiento informado.....	90
ANEXO 7: Carta de aprobación de la institución por la recolección de los datos.....	93
ANEXO 8: Informe del asesor de turnitin.....	95



Universidad  
Norbert Wiener

autorización para el envío del instrumento de recolección de información mediante su correo personal.

Al respecto, la recolección de información deberá realizarse sin interrumpir las clases de los estudiantes y/o retraso en el dictado de las clases.

Asimismo, se precisa que la Sra. **Aura Lisbeth Quiroz Andonaire** es responsable de salvaguardar el nombre y la reputación de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., así como de la información recopilada y usada para el desarrollo de su investigación titulada: **“Actividad Física y Estrés en estudiantes de una Universidad privada, Lima, 2025”**.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., se determina:

- (X) Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.
- ( ) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Lima, 6 de octubre de 2025.

.....  
 **Khristian Vigil Vega**  
 Representante Legal  
 Universidad Norbert Wiener Universidad Privada Norbert Wiener S.A

706 5555 - 706 5100  
 994 672 467  
[uwiener.edu.pe](http://uwiener.edu.pe)

Local 1: Jr. Larrabure y Uranue 110 Santa Beatriz, Lima.  
 Local 2: Av. Arequipa N°440 Santa Beatriz, Lima.

Local 4: Jr. Saco Oliveros 150, Lima.  
 Local 5: Av. Arenales 1535 y 1555, Lince.

..... 94

ANEXO 8: Informe del asesor de turnitin..... 95

## Índice de tablas

Tabla 1: Edad.....	48
Tabla 2: Genero .....	49
Tabla 3: Estado civil.....	50
Tabla 4: Condición de trabajo .....	51
Tabla 5: Sobrepeso .....	52
Tabla 6: Condición de discapacidad física .....	53
Tabla 7: Actividad física.....	54
Tabla 8: Estrés .....	55
Tabla 9: Pruebas de normalidad .....	53

Tabla 10: Relación entre Actividad física y Estrés.....	54
Tabla 11: Relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés .....	55
Tabla 12: Relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés.....	56
Tabla 13: Relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés .....	57

### Índice de gráficos

Gráfico 1: Edad.....	45
Gráfico 2: Genero .....	46
Gráfico 3: Estado civil.....	47
Gráfico 4: Condición de trabajo .....	48
Gráfico 5: Sobrepeso .....	49
Gráfico 6: Condición de discapacidad física .....	50
Gráfico 7: Actividad física .....	51
Gráfico 8: Estrés .....	52

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la actividad física y el estrés en estudiantes de una Universidad Privada, Lima, 2025. Para este fin, se utilizó un método cuantitativo aplicado con una estructura no experimental, con un corte transversal y correlacional. La muestra estuvo compuesta por 80 estudiantes universitarios, quienes fueron evaluados mediante dos instrumentos validados: el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO) para medir el estrés académico. Desde el punto de vista sociodemográfico, se observó que la mayoría de los participantes fueron mujeres (88,8%), solteros (90%) y un 56,3% trabajaba mientras estudiaba.

Entre los descubrimientos más significativos se encontró que el 55% de universitarios mostraron un nivel reducido de actividad física, mientras que únicamente el 21,3% indicó tener un nivel elevado. En cuanto al estrés, la mayoría se ubicó en niveles moderados o adecuados. La prueba de Spearman arrojó una relación positiva baja entre actividad física y estrés ( $r = 0,040$ ), que esta no es fuerte ni significativa en términos prácticos.

Los datos sugieren que la cantidad, frecuencia o duración de la actividad física no son determinantes directos del nivel de estrés en esta población. Por ello se propone diseñar programas universitarios que fomenten la actividad física desde un enfoque integral y promover estrategias de salud mental para apoyar a los estudiantes, especialmente aquellos que estudian y trabajan.

***Palabras claves: actividad física, estrés, estudiantes, nivel***

#### Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between physical activity and stress in students at a private university in Lima in 2025. To this end, a quantitative method was used with a non-experimental, cross-sectional, and correlational structure. The sample consisted of 80 university students, who were evaluated using two validated instruments: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Cognitive System Inventory (SISCO) to measure academic stress. From a sociodemographic perspective, it was observed that the majority of participants were female (88.8%), single (90%), and 56.3% worked while studying.

Among the most significant findings was that 55% of university students showed a reduced level of physical activity, while only 21.3% showed a high level. In terms of stress, most were at moderate or adequate levels. Spearman's test showed a low positive correlation between physical activity and stress ( $r = 0.040$ ), which is neither strong nor significant in practical terms.

The data suggest that the amount, frequency, or duration of physical activity are not direct determinants of stress levels in this population. Therefore, it is proposed to design university programs that promote physical activity from a comprehensive approach and promote mental health strategies to support students, especially those who study and work.

***Keywords: physical activity, stress, students, level***

## Introducción

El desarrollo de la presente investigación se estructura en cinco capítulos

El **Capítulo I** desarrolla el planteamiento del problema de investigación, tanto en su dimensión general como específica, junto con los objetivos propuestos. Asimismo, se expone la justificación del estudio desde enfoques teóricos, metodológicos y prácticos, y se delimitan sus alcances y limitaciones.

El **Capítulo II** corresponde al marco teórico, donde se presenta una revisión de literatura nacional e internacional que sustenta conceptualmente las variables en estudio. Se incluyen también las bases teóricas, la formulación de hipótesis generales y específicas, así como la

definición de términos clave, lo que permite un análisis riguroso y fundamentado del fenómeno investigado.

En el **Capítulo III** se describe el diseño metodológico, especificando el enfoque, tipo y método de investigación, junto con la caracterización de la población, muestra y técnicas de muestreo empleadas. Asimismo, se detallan las variables, sus dimensiones e indicadores, los instrumentos utilizados para la recolección de datos, y se documenta su validez, confiabilidad y los aspectos éticos considerados.

El **Capítulo IV** presenta los resultados alcanzados, combinando análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, así como una discusión crítica de los hallazgos en relación con los objetivos planteados y el marco teórico adoptado.

Finalmente, el **Capítulo V** presenta las conclusiones derivadas del análisis, seguidas de recomendaciones pertinentes. Además, se incluyen las referencias bibliográficas empleadas y los anexos correspondientes, como la matriz de consistencia, los instrumentos validados, el consentimiento informado, el dictamen ético y el reporte de similitud de Turnitin.

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

Según la OMS la actividad física (AF) es favorable para la salud, pero la problemática radica en que el 31% no realiza AF incrementándose el nivel de inactividad física, esta estadística se va a ir ampliando hasta un 35% en los siguientes años aumento con la edad, siendo el género femenino el menos activo (1).

En China se evidencia que una mala condición física es bastante común y presenta una evaluación significativa con varios factores, tales como la carga de tareas, los exámenes y el estrés (2).

La fatiga es una de las causas más importantes que impactan el desempeño académico en los alumnos de Alemania,, lo que indica altos niveles de estrés, las investigaciones muestran que el 68,5% de los estudiantes universitarios (EU) sufren estrés, cabe resaltar que el género y la economía son factores que afectan, en consecuencia, aumentan sus niveles de estrés (3).Así también en el Sur de España se llevó a cabo un estudio que demuestra que los estudiantes que participaron en AF obtuvieron puntuaciones superiores que los estudiantes que no seguían las instrucciones de AF. Asimismo, se constató que el aprendizaje físico favorece la comprensión y la regulación emocional de los estudiantes (4).

La proporción de A.F. en los jóvenes latinos fue inferior: 38% en una categoría baja, 36% en una categoría baja, 36% en una categoría media y 25% en una categoría alta, pero estos niveles también fueron consistentes con el programa implementado y asignado a ellos, cabe destacar que existe una conexión significativa entre el género (5).

En Ecuador se evidencia que los estudiantes de los últimos años de estudio presentan los niveles más elevados de estrés, llegando al 90,2%, debido a la sobrecarga de tareas que enfrentan (6). En Barranquilla se pudo constatar que el nivel de estrés de los EU es alto, la evaluación menciona que las exigencias que se imponen a uno mismo son factores que generan estrés en el entorno académico, además resalta grupo con mayor estrés son las estudiantes de género femenino. (7)

Un estudio realizado en 6 ciudades del Perú demostró que un 83% de los estudiantes reportó experimentar niveles moderados a altos de estrés académico en cada ciclo (8).Así mismo en Tacna la sobrecarga de tareas fueron unas de

las principales causas para que presenten un 69,9% de la población estrés moderado (9). Por último en Lima Metropolitana el estudio indico un moderado nivel de EA por la carga de trabajo por ello lleva a diferentes consecuencias como baja autoestima, miedo a fracasar y a no terminar su carrera universitaria (10).

En una universidad privada se ha encontrado que los estudiantes presentan ciertos cuadros de estrés, así también problemas en la actividad física por tal motivo son de interés del autor estudiar la relación del estrés y actividad física en estudiantes universitarios, lima, 2025”

## 1.2. Formulación del problema

### 1.2.1. Problema general:

- ¿Cuál es la relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025?

### 1.2.2. Problemas específicos

- ¿Cuáles son las características sociodemográficas en estudiantes universitarios, Lima -2025?
- ¿Cuáles son las características clínicas en estudiantes universitarios, Lima, 2025?
- ¿Cuál es la actividad física en estudiantes universitarios, Lima, 2025?
- ¿Cuál es el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión nivel de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025?

## 1.3. Objetivo de la investigación

### 1.3.1. Objetivo general

Establecer la relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.

### 1.3.2. Objetivos específicos

- Identificar las características sociodemográficas en estudiantes universitarios, Lima, 2025.
- Identificar las características clínicas en estudiantes universitarios, Lima, 2025.
- Identificar la actividad física en estudiantes universitarios, Lima, 2025.
- Identificar el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.
- Identificar la conexión entre la dimensión nivel de la Actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.
- Identificar la conexión entre la dimensión síntomas frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.
- Identificar la relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.

### 1.4 Justificación de la investigación

#### 1.4.1. Teórica

El estrés es una relación especial entre la persona y su entorno, donde esta percibe que las demandas superan sus recursos y amenazan su bienestar (11). La A.F es cualquier movimiento corporal que ejercita los músculos y requiere más energía (12).

El proyecto de estudio titulado “Actividad física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025” se justifica teóricamente como fuente de datos sobre los fundamentos teóricos del estrés, además como fuente de referencia para consultas, antecedentes e investigaciones similares para los profesionales de la fisioterapia o campos afines a la salud.

#### 1.4.2. Metodológica

La investigación se realizó utilizando un corte transversal, que utilizó para evaluar estrés el instrumento (SISCO) y para actividad física el instrumento (IPAQ). Ambos instrumentos fueron verificados por el criterio de especialistas junto a un formulario de recopilación de datos diseñado por el autor. La fiabilidad se llevó a cabo a través de un proyecto de prueba piloto. Así las dos herramientas están disponibles para investigaciones similares.

#### 1.4.3. Practica

El objetivo de este estudio es lo siguiente “Determinar la relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025”. Además, fue útil para programas de promoción, prevención en salud mental y física. Entender como la A. F influye en los niveles de estrés, puede brindar datos útiles para potenciar la salud mental física de los alumnos. Así mismo, fortalece la función del fisioterapeuta en la medicina preventiva, así mismo ofrece intervenciones fundamentales en la evidencia científica que respaldan la creación de programas de ejercicio terapéutico. Para los universitarios, el ejercicio físico constante podría potenciar el desempeño académico y la satisfacción general con el tiempo en la universidad.

### 1.5. Limitaciones de la investigación

La investigación enfrentó algunas limitaciones que hay que considerar al evaluar los resultados. Primero, el tiempo asignado para la recopilación de datos me dificultaba localizar a los estudiantes, lo que disminuyó el tamaño de la muestra proyectada inicialmente, además de mi tiempo. No obstante, logré obtener la aprobación para ingresar a la universidad. Estas restricciones no anulan los descubrimientos realizados, pero sí proponen que futuros estudios debiesen expandirse a una muestra más variada.

## CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Gelvez (13). El objetivo de la investigación fue “Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico del alumnado participante”. Utilizo un método cuantitativo, de corte transversal, además es un estudio descriptivo, correlacional. Un total de 30 personas participaron en el estudio, dónde se utilizó el cuestionario breve (IPAQ-SF) para evaluar el grado de a.f y el instrumento (SISCO SV-21) para la medición del estrés Se realizo la prueba de correlación de Spearman y pruebas no paramétricas utilizando el software SPSS versión 28.0. Los hallazgos indicaron que el 38,5% de los individuos presentaban escasos niveles de actividad física, el 30,8% exhibían niveles moderados de ejercicio físico y el 30,8% mostraban altos niveles de actividad física. En términos de presión académica, el 61,5% de la población se encuentra en un nivel alto. El análisis de Spearman reveló una leve correlación negativa entre el ejercicio y el estrés académico (-0,349), aunque no alcanzó significancia ( $p=0,080$ ). En resumen, no se halló una conexión relevante entre la A.F y el estrés; si bien hay una leve correlación desfavorable, no alcanza niveles significativos desde el punto de vista estadístico.

Cárdenas (14). El objetivo de su estudio fue " Analizar la relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitario". Se planteo el diseño no experimental, descriptivo correlacional de corte transversal. Con

una población de 33 estudiantes universitarios cursando el octavo semestre de pedagogía en A.F y Deporte. El instrumento utilizado fue una encuesta que consta de 25 preguntas, basada en la escala de Likert, validado por cinco expertos. Además, se utilizó SPSS, para la evaluación de la confiabilidad, dando como resultado un alfa de Cronbach de 0.95. Como resultado se hayo que el 54,5 % de la población manifiesta que respecto a la realización de actividades moderadas ayuda a reducir el estrés, mientras que un 39,5% se muestra menos convencido de la efectividad de la actividad física. Se llegó a la conclusión de que existe una conexión significativa entre el ejercicio moderado y la disminución del estrés asociado a los estudios. Además se afirmó que la actividad física puede mejorar factores cognitivos como la concentración, esto mejorara su aprendizaje al reducir el estrés académico.

Muñoz et al (15). Realizaron un estudio con el objetivo de “Investigar la relación entre el nivel de actividad física (NAF), la conducta sedentaria (CS) y el estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud, específicamente en el contexto de las evaluaciones finales”. Utilizando un enfoque descriptivo, de corte transversal siendo un estudio observacional. La población del estudio consistió en 37 estudiantes de la carrera de Kinesiología. Además, se empleó acelerómetros para medir la actividad física, y un cuestionario SISCO para evaluar el estrés. A si mimo se realizaron las estadísticas mediante un programa Stata 16.0, se aplicaron pruebas como Mann Whitney y Kruskal-Walis para realizar las comparaciones de las variables. Como resultado se observó un nivel bajo de A. F y un alto nivel de estrés.

La investigación logro identificar una relación importante entre el bajo nivel de ejercicio y el elevado estrés académico en los alumnos de educación superior.

### 2.1.2. Antecedentes Nacionales

Barreros et al (16). Elabora una investigación con el objetivo de “Describir el nivel de Estrés Académico y el nivel de Actividad Física en estudiantes universitarios de la Escuela Profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia durante el segundo periodo académico – 2020”. Presentando como método un estudio observacional de corte transversal descriptivo. Mantiene una población de 96 estudiantes universitarios seleccionados mediante muestreo no probabilístico. El instrumento que utilizaron fue una encuesta donde se obtuvieron datos sobre estrés académico y actividad física. Se realizaron análisis univariados y bivariados a través del programa STATA 15.1. Obteniendo como resultado que el 59,38% de los estudiantes tiene un nivel medio de estrés y el 42,71% tiene un nivel bajo. Conclusión, los estudiantes mostraron niveles moderados de estrés académico con una mayor proporción de mujeres. De igual manera, se encontró que conforme se incrementa el ejercicio físico, el nivel de estrés suele bajar.

Cusi E, Alarcón F (17). El objetivo del estudio es “Determinar la relación del nivel de la actividad física y el nivel de estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho-2023”. Para ello se adaptó una metodología de enfoque cuantitativo, utilizando un enfoque de estudio fundamental, que es descriptivo y correlacional, con un formato no experimentado. La recolección de datos se llevó a cabo a través de encuestas, se aplicó el Cuestionario Internacional de Actividad Física

y el Inventario SISCO como instrumentos de medición. La muestra estuvo compuesta por 44 estudiantes, incluyendo tanto varones como mujeres. Dentro del marco de la metodología, Se aplicó la prueba estadístico paramétrico de Pearson, analizando la hipótesis con un intervalo de confianza del 95% y un nivel de significancia de 0,05. Los hallazgos mostraron un nivel de significancia bilateral de  $p = 0,060$ , lo que indica que el valor de  $p$  supera 0,05. Esta situación permitió desechar la hipótesis alternativa y aceptar la hipótesis nula. En conclusión, se establece que no hay una relación relevante entre "El nivel de A. F y el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de la UNSCH, Ayacucho, en el año 2023".

Peña (18). Llevó a cabo una investigación para “Determinar la relación entre la actividad física y el nivel de estrés académico en dos facultades del décimo ciclo de la Universidad de San Martín de Porres Filial Norte- 2021”. Su estudio presenta un método cuantitativo, tipo correlacional de corte transversal. En el décimo ciclo se seleccionaron como muestra 83 estudiantes, se aplicó el cuestionario IPAQ y la encuesta del SISCO SV-21 para el estrés académico. Además se evidencio que un 65.4% de los estudiantes de la facultad de Ciencias y Recursos Humanos experimentaron niveles moderados de estrés, mientras que el 56,1% de los estudiantes de medicina presentaron niveles severos de estrés. También, se identificó una variación en los niveles de estrés según la facultad ( $p=0,024$ ). Además, existió una diferencia entre la situación que genera estrés y las características de los docentes ( $p=0,020$ ). Esto demuestra a medida que aumentaban los niveles de

actividad física, el nivel de estrés severo disminuye. Llegando a una conclusión que no se encuentra una relación entre los niveles de estrés y actividad física.

## 2.2. Bases teóricas

### 2.2.1. Estudiantes universitarios

Los alumnos son personas que llevan estudios oficiales en una universidad, son personas que desarrollan procesos de aprendizaje, no solo son jóvenes, son estudiantes que se definen por las condiciones educativas al adquirir conocimientos, habilidades, tienen el objetivo de alcanzar la formación, y estar preparados para atender las exigencias de los ciudadanos (19, 20)

### 2.2.2. Actividad física

La actividad física se refiere a un movimiento corporal que exige más energía que el reposo (21). Además, implica una demanda metabólica considerable; incluye no solo el entrenamiento para competencias deportivas, sino también el esfuerzo físico asociado a trabajos exigentes, las tareas del hogar y actividades recreativas, aunque no sean deportivas, requieren un esfuerzo físico (22).

La actividad física está vinculada a la salud y al bienestar, constituyendo una táctica eficaz para mejorar la autopercepción, además genera un impacto positivo en los ámbitos biológico, psicosocial y cognitivo (23).

### 2.2.3. Beneficios

La A. F ayuda a mejorar el estado funcional del cuerpo y fortalece los músculos, los huesos, las funciones respiratorias, cardíacas y digestivas; además al realizar A. F nuestro cuerpo libera diversas hormonas como la dopamina, las endorfinas, oxitocina, que asocian con sentimiento de bienestar, esto reduce el estrés. Así mismo la energía utilizada durante la A.F también es un componente importante del equilibrio energético y el control del peso (24,25).

La A.F ayuda a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, así las personas puedan realizarse mejor en el día y duerman de manera más eficiente, disminuyendo la probabilidad de numerosas enfermedades crónicas (26,27).

#### 2.2.4. Consecuencias al no realizar Actividad Física

Las mujeres siguen realizando menos A.F que los hombres, con tasas de inactividad del 34% y 29% para cada género. Por ello la OMS señala que la falta de A.F es un riesgo para salud mundial y genera que las enfermedades crónicas aumenten (28).

Es crucial resaltar que la falta de A.F, desempeña un rol importante como factor directo perdidas de fuerza, acorta la vida y disminuye la edad para que empiece la primera enfermedad crónica, lo cual consecuentemente reduce la calidad de vida (29). Además, esto puede resultar en una disminución de la masa muscular y la fuerza, los huesos pierden su mineralización ya que se vuelven más frágiles (30).

#### 2.2.5. Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ

El International Physical Activity Questionair (IPAQ) es un cuestionario aceptado internacionalmente con validez y confiabilidad, el cuestionario se da para distintas poblaciones entre 15 y 69 años, ayuda a medir el grado de actividad. En el presente estudio se usará la versión corta que brinda información sobre el tiempo dedicado a caminar, la intensidad moderada y vigorosa, así mismo la actividad sedentaria (31,32).

#### 2.2.6. Estrés

El estrés es un acontecimiento multivariable que se origina a partir de la interrelación entre el individuo y los sucesos de su entorno. Actualmente se ve como un problema de salud pública, ya que la exposición prolongada a situaciones estresantes puede causar reacciones físicas y psicológicas. Si estas experiencias se repiten con frecuencia, pueden generar efectos negativos que aumentan el riesgo de enfermedades, además de impactar las emociones y la capacidad de aprendizaje. Es una reacción adversa que genera un desbalance en las personas que lo sufren debido a las discrepancias entre la presión y la habilidad para manejarla (33,34).

#### 2.2.7. Psicología del Estrés

El estrés es una respuesta habitual a las presiones diarias, pero puede volverse perjudicial si modifica el funcionamiento cotidiano. El estrés conlleva transformaciones que impactan a todos los sistemas del cuerpo e impactan en la forma que las personas se sienten y se comportan (35).

Cuando el Sistema Nervioso experimenta una amenaza, reacciona liberando un torrente de hormonas de estrés, tales como la adrenalina y el cortisol, que estimulan

el organismo para una respuesta de emergencia. El corazón pulsa con mayor frecuencia, los músculos se contraen, la presión arterial se eleva, la respiración se intensifica y los sentidos se intensifican. Estas modificaciones físicas incrementan su potencia y energía, agilizan su tiempo de respuesta y potencian su concentración, equipándolo para combatir o escapar del riesgo existente (36).

#### 2.2.8. Consecuencias del Estrés

Las repercusiones del estrés comprenden problemas de salud física y mental. Incrementa enfermedades al corazón, trastornos de ansiedad, insomnio, dolor muscular y de espalda, problemas en la piel como acné o rosácea, manos y pies sudorosas. Así mismo se puede presentar el síndrome de Burnout que es el agotamiento emocional, pero afecta el bienestar personal (37).

#### 2.2.9. Estrés académico

El estrés relacionado con el ámbito académico es un fenómeno organizacional de naturaleza adaptativa y fundamentalmente psicológica que emerge de las exigencias del ambiente académico y se basan en tres elementos: los estresores, las demandas que exceden las capacidades de respuesta del individuo, los síntomas reacciones generadas por un desbalance sistémico en el individuo y las estrategias de afrontamiento que el individuo desarrolla para recuperar el equilibrio (38).

#### 2.2.10. Dimensiones del estrés

Estresores: Son estímulos, condiciones, exigencias que el individuo considera como excesivas y que superan sus capacidades de respuesta. Una situación estresante requiere que una persona participe en actividades para las que no está preparada o no tiene los recursos (39).

Síntomas: Son las respuestas de nuestro cuerpo frente a los estresores pueden ser manifestaciones físicas como cansancio, dolores de cabeza, dolor de espalda, somnolencia; así mismo de forma psicológica se presenta como en la ansiedad, dificultades para concentrarse, dificultades para concentrarse; además se manifiesta de forma conductual producto de una situación de estrés (40).

Estrategias de afrontamiento: Es la fase en el que una persona enfrenta las exigencias de la relación entorno- individuo que experimenta como estresante. Además, se dice que son los esfuerzos cognitivos y conductuales para hacer frente a situaciones que perciben como exceden o sobrecargan los recursos de una persona (41).

#### 2.2.11. Inventario Sistémico Cognoscitivista (SISCO)

El inventario SISCO, analiza las respuestas psicológicas y conductuales asociadas con el estrés académico, compuesto por 31 ítems. además, para medir se compone de factores estresantes, respuestas globales (reacciones físicas, psicológicas y conductuales) y métodos de manejo. Los hallazgos respaldan la efectividad de SISCO para su aplicación en diagnósticos y evaluación de tratamientos, considerando ser una herramienta válida y confiable (42 ,43).

#### 2.3. Formulación Hipótesis

### 2.3.1. Hipótesis general

**Hi:** Existe relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima- 2025.

**Ho:** No existe relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima- 2025.

### 2.3.2. Hipótesis específicas

**Hi1:** Existe relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025.

**Ho1:** No existe relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.

**Hi2:** ¿Existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, ¿2025?

**Ho2:** No existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025

**Hi3:** ¿Existe relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025

**Ho3:** No existe relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025

## CAPITULO III: METODOLOGIA

### 3.1. Método de la Investigación

En la investigación se aplicó el enfoque hipotético deductivo , que es un proceso empleado en la investigación científica, que se enfocó en formular hipótesis basándose en teorías ya existentes y su posterior validación a través de la deducción de efectos observables (44).

### 3.2. Enfoque de la investigación

Hernández refiere que el enfoque cuantitativo se basa a través de una secuencia y pruebas, se lleva un estricto orden, Se empleó la recolección de datos para validar suposiciones fundamentales en medidas y cálculos numéricos, así como en análisis estadísticos, con la meta de establecer patrones de conducta y revisar teorías (45).

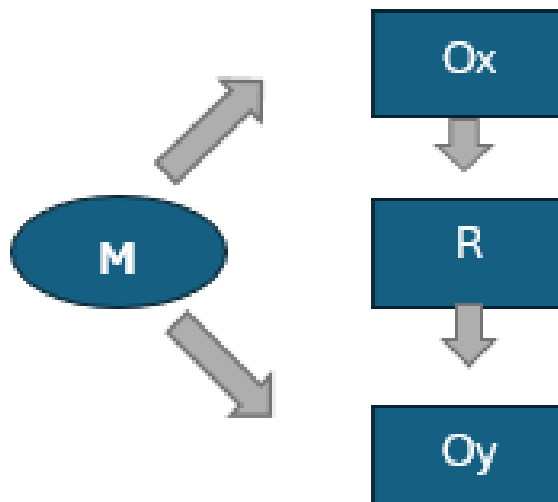
### 3.3. Tipo de investigación

En el presente estudio se utilizó la investigación aplicada que se caracteriza por buscar la implementación o uso de los saberes obtenidos, a la par que se adquieren conocimientos tras la implementación y sistematización de la práctica fundamentada en estudiar, se basa en los hallazgos, descubrimientos y soluciones que se planteó en el objetivo del estudio (46).

### 3.4. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación fue no experimental no requieren de una determinación aleatoria, se observa los sucesos de manera natural sin poder intervenir, de ninguna forma (47). Así mismo este estudio tuvo un sub-diseño correlacional que estableció la relación entre las variables de manera específica, permitirá derivar conclusiones acerca de las conexiones entre la Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima 2025 (48). Finalmente fue de corte transversal, consistió en examinar y detallar rasgos de una población, establecer la prevalencia y analizar la relación entre un factor de exposición y el desarrollo del evento de interés (49).

### 3.5. Población, muestra y muestreo



**M:** Estudiantes universitarios de una universidad de Lima

**Ox:** Actividad física

**Oy:** Estrés

**R:** Actividad física (Cuestionario Internacional de actividad física IPAQ) y Estrés (Inventario Sistémico Cognoscitivista SISCO)

#### 3.5.1. Población

Se entiende como el total de unidades en una investigación, que poseen características particulares y serán objeto de análisis. En esta investigación, la población estuvo constituida por 100 universitarios de la Universidad Norbert Wiener (50).

#### 3.5.2. Muestra

Arias define la muestra como un grupo escogido de personas, sucesos o entidades que provienen de una población, así facilitara a cada investigador el estudio, con el objetivo de realizar un análisis y deducciones sobre dicha población. La muestra estuvo establecida por 100 universitarios que asisten a la universidad Norbert Wiener (51).

#### 3.5.3. Muestreo

Busca analizar las conexiones presentes entre la distribución de una variable en la población y su distribución en la muestra a estudiar (52). No probabilístico ya que se pudo determinar a través de la probabilidad y no necesita operaciones estadísticas (53). De tipo censal porque analizo el total de la población en vez de elegir una muestra (54).

#### 3.5.4. Criterios de inclusión:

- Estudiantes universitarios entre 18 a 45 años.
- Estudiantes de 7mo y 8vo ciclo.
- Estudiantes de Pregrado de la universidad Privada Norbert Wiener.
- Estudiantes que acepten el consentimiento informado.

#### 3.5.5. Criterios de exclusión:

- Estudiantes que hayan sido intervenidos quirúrgicamente hace un mes.
- Estudiantes con patología cardiorrespiratorias.
- Estudiantes que sean deportistas calificados.
- Estudiantes con discapacidad física.

### 3.6. Variables y operacionalización

VARIABLE	DEFINICION	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICION	ESCALA VALORATIVA	INSTRUMENTO
V1: Actividad física	La actividad física se refiere a un movimiento corporal que exige más energía que el reposo (22).	Compuesta por 7 preguntas, que evaluarán los niveles de A.F, utilizando el total de MET por minuto y por semana para así poder medir el nivel de A.F.	• Nivel	-A. F baja -A. F moderada -A. F alta	Ordinal	N. Alto N. Moderado N. Bajo	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
			• Frecuencia	-Frecuencia de A.F. baja -Frecuencia de A.F. moderada -Frecuencia de A.F alta.			
			• Duración	-Duración al hacer A.F baja. -Duración al hacer A.F moderada -Duración al hacer A.F alta			

<b>V2:</b>  ESTRES	El estrés es un fenómeno multivariable que surge de la conexión entre el individuo y los sucesos de su entorno (33).	Compuesta por 23 ítems, que evaluarán las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, teniendo una escala de Likert y así medir el nivel de estrés académico en el estudiante universitario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> </ul>	-Reacciones físicas	Ordinal	Nunca Rara vez Algunas veces Casi siempre Siempre	Inventario SISCO
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Síntomas</li> </ul>	-Reacciones psicológicas			
			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	-Reacciones comportamentales			

<b>Factores Socio demográficos</b>	Atributos de la población estarán vinculados a elementos sociales y demográficos.	Factores sociales y demográficos, cuenta con 4 preguntas que son: genero, edad, estado civil y trabajo, se obtendrá mediante la recolección de datos.	Genero  Edad  Estado Civil  Trabajo	Características de genero  Número de años  Característica Civil  Condición de trabajo	Nominal  Intervalo  Nominal  Nominal	Masculino Femenino 18-27 27-36 36-45  Soltero Casado Viudo Divorciado  SI – NO	Ficha de recolección de datos
<b>Factores clínicos</b>	Factor que identifica una afección, basándose en los síntomas y signos.	Condición de salud que medirá si tiene obesidad o no, además de la discapacidad física	Obesidad  Discapacidad Física	Sobrepeso  Condición de discapacidad física	Nominal  Nominal	SI – NO  SI – NO	Ficha de recolección de datos

### 3.7. Técnicas e instrumento de instrumentos

#### 3.7.1. Técnica

El método de la recopilación de datos que se empleó para las variables de Actividad física y Estrés, además para la ficha de recopilación de datos, se utilizó la encuesta. Una vez que el comité de ética aprobó el proyecto de investigación, se gestionó una carta de presentación a la Escuela Académico profesional de Tecnología Médica dirigida a la directora Rosmy Gagliuffi Artica. Luego se solicitó la autorización mediante la carta de presentación al Mg. Carlos Rengifo de la Universidad Norbert Wiener. Posteriormente, la información se recopiló a través del consentimiento informado (Anexo IV) a los estudiantes universitarios.

El tiempo de la recopilación de datos fue de 10 min para cada instrumento, y 2 min para la ficha de recolección de datos, realizando un total de 22 minutos para recopilar los datos. Después se recolectaron los en formato Excel para finalmente ser procesados con el programa SPSS versión 27.0.

#### 3.7.2. Descripción de instrumentos

La recopilación de base informativa creada por el autor se utilizó para medir estos factores.

Parte I: Características Sociodemográficas: Género (masculino, femenino), edad (18, 27, 36, 45), estado civil (soltero, casado, divorciado, viudo), condición de trabajo (si, no)

Parte II: Factores clínicos: obesidad (si, no), discapacidad física: (si, no)

### Parte III: Cuestionario Internacional De Actividad Física (IPAQ)

En 1996, la OMS, La Universidad de Sydeny y el Instituto Karolinscs gestionaron la ampliación de este recurso. Su primer uso se llevó a cabo en Ginebra en 1998 y se ha demostrado su eficacia a través de los estudios llevados a cabo en cada uno de los continentes. Es beneficioso ya que ofrece información que permite realizar suposiciones esenciales sobre la cantidad de actividad física y como sus capacidades de respuesta inmediata están destinadas a ser utilizadas a nivel nacional en individuos entre 18 a 65 años (55).

Para confiabilidad se obtuvieron coeficientes de correlación de Spearman donde se obtuvo un resultado de 0.8 esto recalca que es una buena fiabilidad y en la versión corta se observaron resultados de 0,88 y para la validez un juicio de expertos aceptable (18).

Este formulario pregunta acerca de la A.F, cuenta con 7 preguntas vinculada a los 7 días anteriores referidas al trabajo, transporte, actividades en el hogar, tiempo de ocio y establece los niveles de A.F basándose en los equivalentes metabólicos (MET) que se consumen durante tal actividad (32).

<b>FICHA TECNICA DEL CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)</b>	
Nombre:	Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)
Autor:	Expertos internacionales de Sydney y OMS en 1996
Aplicación en Latinoamérica:	Román Viñas (2013)
Aplicación en el Perú:	Peña. A (2021) “Actividad Física y Estrés académico en dos facultades del décimo ciclo de la universidad de san martin de porres filial norte – 2021”
Validez:	Juicio de expertos – aceptable
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach 0,850 confiable.
Población:	116 universitarios
Administración:	Auto administrado.
Duración de la prueba:	10 minutos.
Grupos de aplicación:	estudiantes universitarios
Calificación:	Manual
Uso:	Valorar el nivel de intensidad de actividad física.
Materiales:	Formato físico del cuestionario.
Distribución de los ítems:	El cuestionario cuenta con 3 dimensiones: actividad física bajo, moderado, intenso.

Puntaje y calificación:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bajo (no alcanza la categoría 2,3) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Moderado (600 Mets)</li> <li>• Alto (1500 – 3000 Mets)</li> </ul> </li> </ul>
-------------------------	--

### PARTE III: INVENTARIO SISCO

El inventario SISCO es una herramienta de autoinforme que analiza las respuestas, tanto psicológicas como comportamentales, vinculadas al E. A, creada por Arturo Barraza en el año 2007, compuesta por 23 elementos. Se ha implementado en diversas investigaciones a escala global. Al inicio de la encuesta empiezan las respuestas con un “si y no”. Así mismo tienen en cuenta la escala de valores del 1 al 5, siendo 1 poco y 5 mucho. No obstante, se utilizará la escala de Likert dando valor a cada categoría (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) para así poder analizar los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento ante el estrés que se presenta en la vida universitaria (42). La validez se efectuó mediante juicio de expertos dando como resultado un promedio de 75.66, una validez buena y la confiabilidad a través de Alfa de Cronbach obteniendo como resultado 0.93 siendo un instrumento aceptable (17).

<b>FICHA TECNICA DEL INVENTARIO SISCO ESTRÉS ACADEMICO</b>	
Nombre:	Inventario SISCO
Autor:	Barraza 2007
Aplicación en Latinoamérica:	Guirotane (2013)
Aplicación en el Perú:	Carrillo, Alarcón (2023) “Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023”
Validez:	Juicio de experto aceptable
Confiabilidad:	Alfa de Cronbach 0,93 confiable.
Población:	44 estudiantes
Administración:	Auto administrado.
Duración de la prueba:	10 minutos.
Grupos de aplicación:	estudiantes universitarios
Calificación:	Manual
Uso:	Valorar el nivel de estrés académico
Materiales:	Formato físico del cuestionario.
Distribución de los ítems:	El cuestionario cuenta con 3 dimensiones: Físicas, psicológicas, comportamentales.
Puntaje y calificación:	Nunca (1), Rara vez (2), Algunas veces (3), Casi siempre (4), Siempre (5).

### 3.7.3. Validez

La validación según encuesta piloto es aceptable para el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) según Mantilla es de 0,67 (55) y para el Inventario SISCO estrés académico según Jabel es de 0,80 (56), que significa validez perfecta según Herrera (57)

Ambos instrumentos fueron evaluados a través de un análisis realizado por un panel de expertos para su validación en este estudio.

### 3.7.4. Confiabilidad

La confiabilidad del IPAQ para medir el nivel de Actividad Física según Peña fue de 0,850 que significa una excelente confiabilidad (18), así mismo para el SISCO que medirá el estrés académico según Carrillo es de 0,93 (17), ambos mediante el Alfa de Cronbach (57).

Con el objetivo de garantizar la confiabilidad de los instrumentos en este proyecto de investigación, se realizará un ensayo piloto.

## 3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Primero, se llevó a cabo la recolección de información entre los universitarios de la Universidad Norbert Wiener y la implementación de los instrumentos IPAQ y el Inventario SISCO. En este punto, se verificó que el llenado fuera correcto; de no ser así, se tendría que eliminar. Se creó una base de datos al obtener los datos en el

programa donde cada variable serán ubicadas correctamente y luego se empleó el programa estadístico SPSS versión 27,0.

### 3.9. Aspectos éticos

Para llevar a cabo esta tarea se requirió obtener autorización de parte de la “Universidad Privada Norbert Wiener” y su comité ético, con el objetivo de garantizar su revisión, previa evaluación mediante el software Turnitin, así también el permiso de la misma universidad para poder aplicarlo en sus estudiantes.

Este estudio se basó en el correcto trato a los participantes, solicitando de esta manera el permiso a cada estudiante y docentes en sus momentos libres para poder ingresar a las aulas, garantizando que la evaluación se dé correctamente y no suponga ningún peligro. Los datos recolectados serán completamente privados y se gestionarán con total confidencialidad (58).

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

Los resultados obtenidos provienen del objetivo general y específico de este estudio.

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

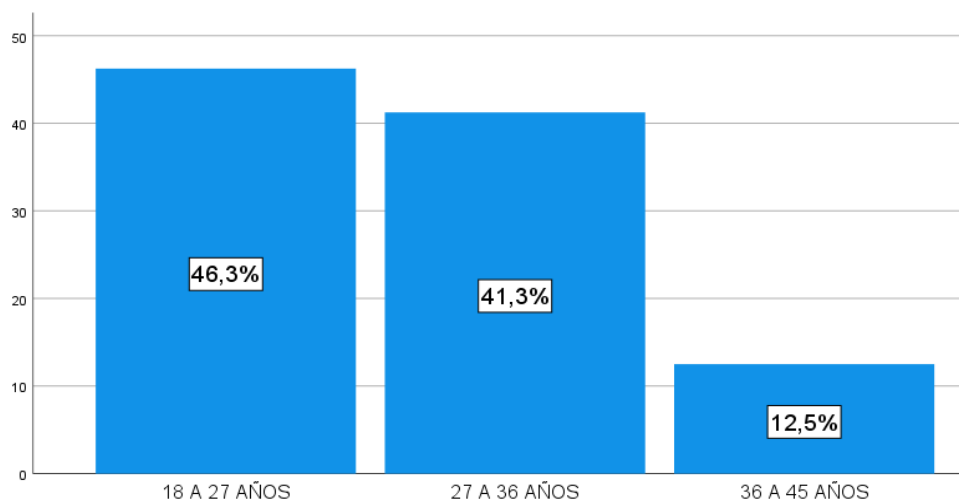
Características sociodemográficas de los estudiantes de una Universidad Privada, Lima, 2025.

Tabla 1: Edad

EDAD			
		Frecuencia	Porcentaje
			válido
Válido	18 A 27 AÑOS	37	46,3
	27 A 36 AÑOS	33	41,3
	36 A 45 AÑOS	10	12,5
	Total	80	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 1: Edad



Fuente: Elaboración propia

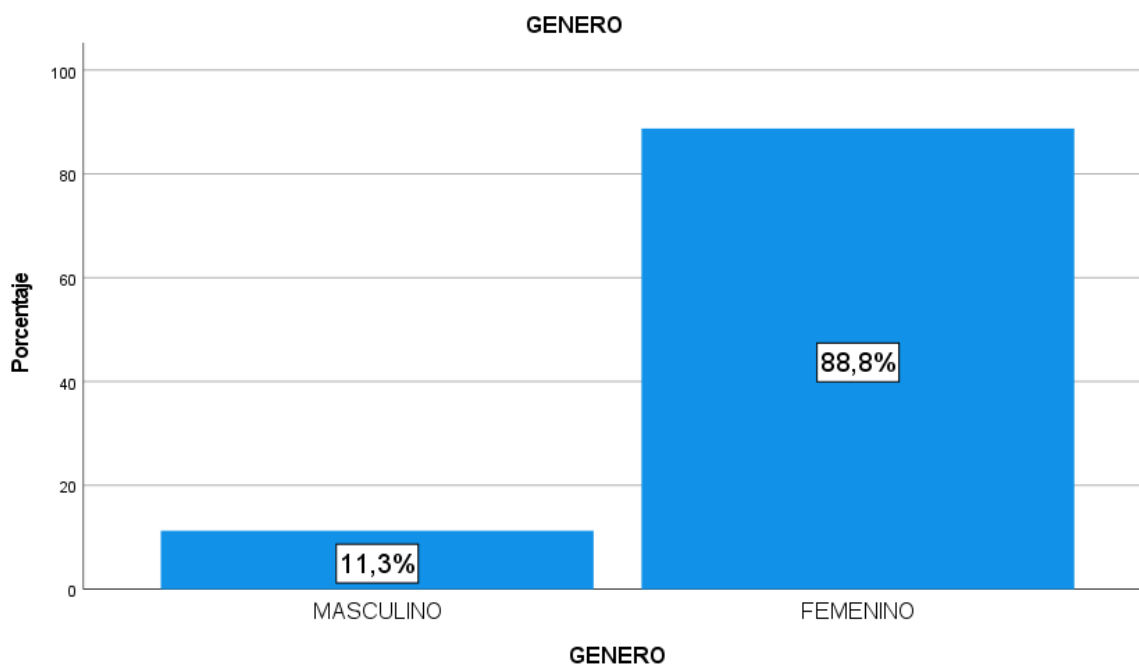
**Interpretación: “EDAD”** de los estudiantes universitarios, Lima -2025. La tabla y el gráfico indican señalan que el 46,3 % se sitúa en el rango de edad de 18 a 27 años, el 41,3 % es de 27 a 36 años y el 12,5 % es de 36 a 45 años.

Tabla 2: Genero

<b>GENERO</b>				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	MASCULINO	9	11,3	11,3
	FEMENINO	71	88,8	88,8
	Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 2: Genero



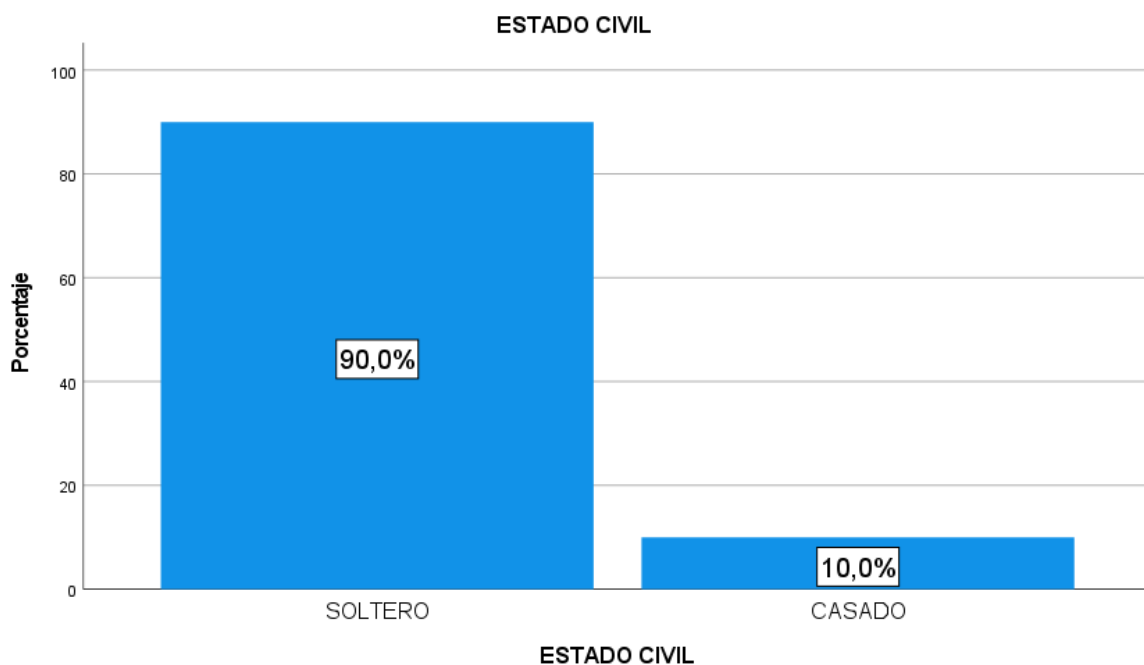
**Interpretación: “GENERO”** de los estudiantes universitarios, Lima -2025. En el gráfico y la tabla ilustran la representación de 80 estudiantes de acuerdo con el género masculino lo conforman 9 personas que representa el 11,3% y 71 personas de género femenino que lo conforma el 88,8 %, destacando el sexo femenino con un porcentaje superior.

Tabla 3: Estado civil

<b>ESTADO CIVIL</b>				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	SOLTERO	72	90,0	90,0
	CASADO	8	10,0	10,0
	Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 3: Estado civil



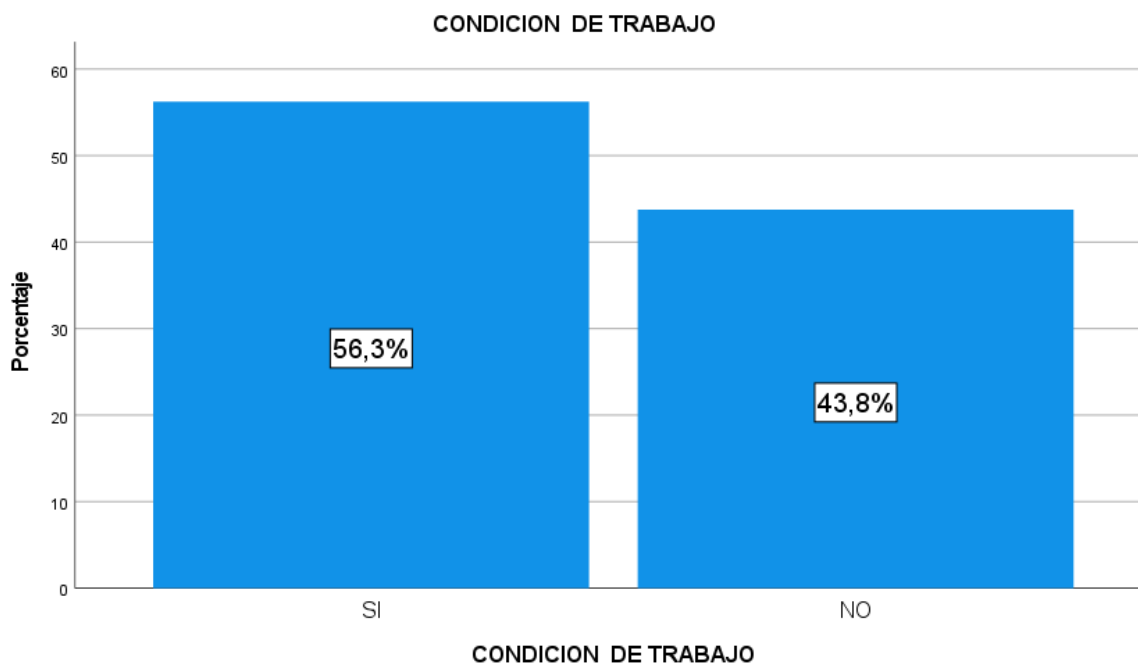
**Interpretación:** “ESTADO CIVIL” de los estudiantes universitarios, Lima -2025. El gráfico y la tabla evidencian que la condición civil de los 80 alumnos es la siguiente: 72 están solteros, lo que constituye el 90,0 %, siendo la mayoría, y 8 estudiantes están casados, lo que representa el 10,0 %.

Tabla 4: Condición de trabajo

CONDICION DE TRABAJO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	SI	45	56,3	56,3
	NO	35	43,8	43,8
Total		80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 4: Condición de trabajo



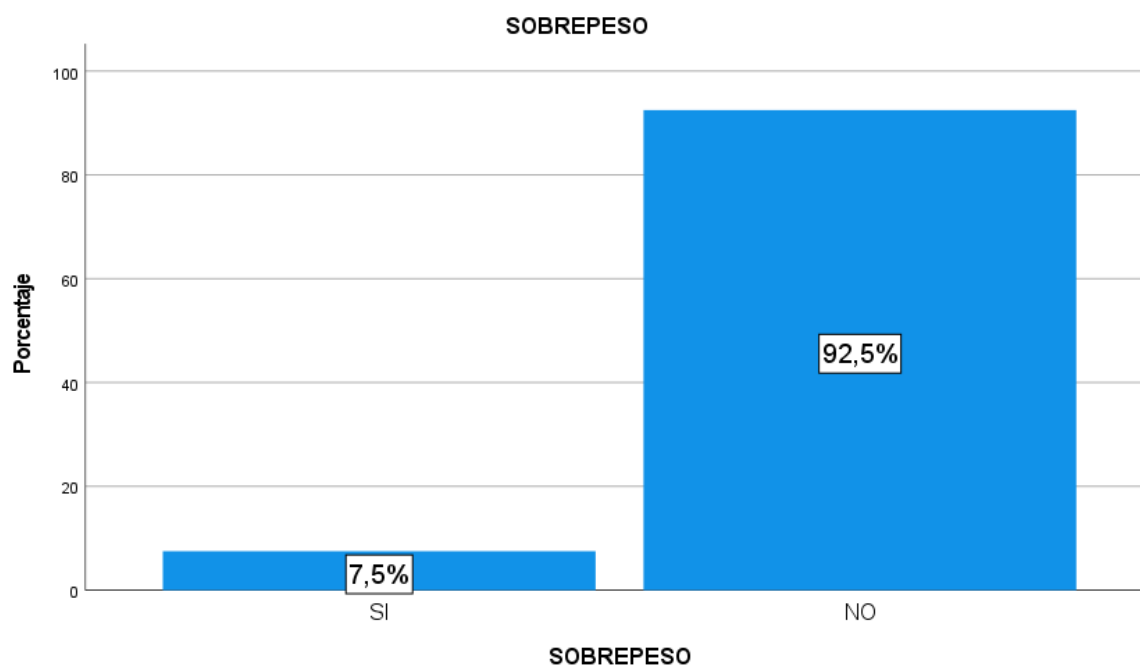
**Interpretación:** “CONDICION DE TRABAJO” de los estudiantes universitarios, Lima - 2025. El gráfico y la tabla indican que 45 alumnos SI trabajan, representando un 56,3 %, mientras que 35 alumnos indican que NO trabajan, representando un 43,8 %.

Tabla 5: Sobrepeso

SOBREPESO				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	SI	6	7,5	7,5
	NO	74	92,5	92,5
	Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 5: Sobrepeso



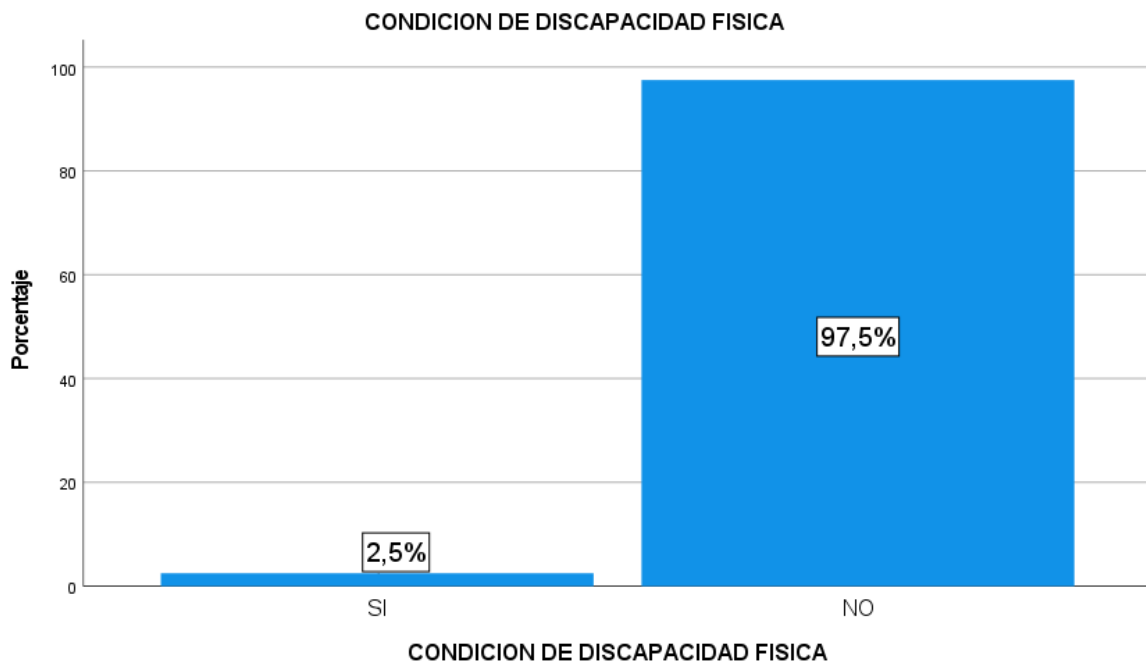
**Interpretación:** “SOBREPESO” de los estudiantes universitarios, Lima -2025. El gráfico y la tabla indican que 6 alumnos señalan que poseen sobrepeso, representando un 7,5 %, y 74 alumnos que no poseen sobrepeso, representando un 92,5 % siendo este último grupo el más predominante.

Tabla 6: Condición de discapacidad física

CONDICION DE DISCAPACIDAD FISICA				
Válido		Frecuencia		Porcentaje
			Porcentaje	válido
	SI	2	2,5	2,5
	NO	78	97,5	97,5
	Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 6: Condición de discapacidad física



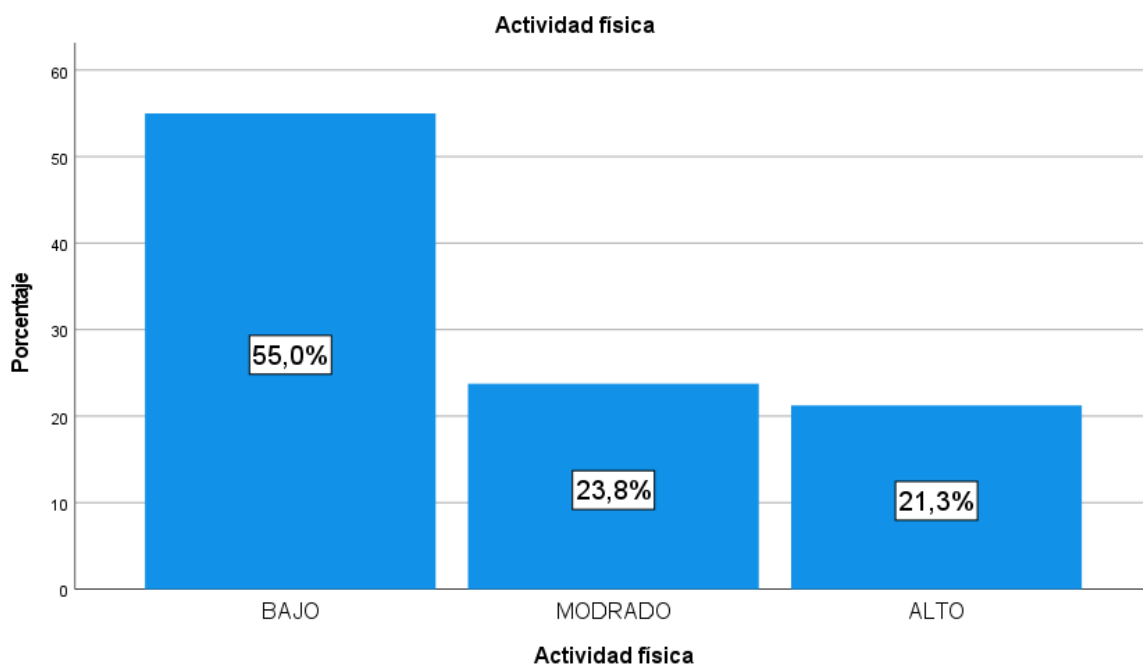
**Interpretación:** “CONDICION DE DISCAPACIDAD FISICA” de los estudiantes universitarios, Lima -2025. El gráfico y la tabla señalan que 2 estudiantes indican que poseen discapacidad física con un 2,5 % y 78 estudiantes indican que no poseen discapacidad física con un 97,5 %.

Tabla 7: Actividad física

<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	44	55,0	55,0
	MODERADO	19	23,8	23,8
	ALTO	17	21,3	21,3
	Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 7: Actividad física



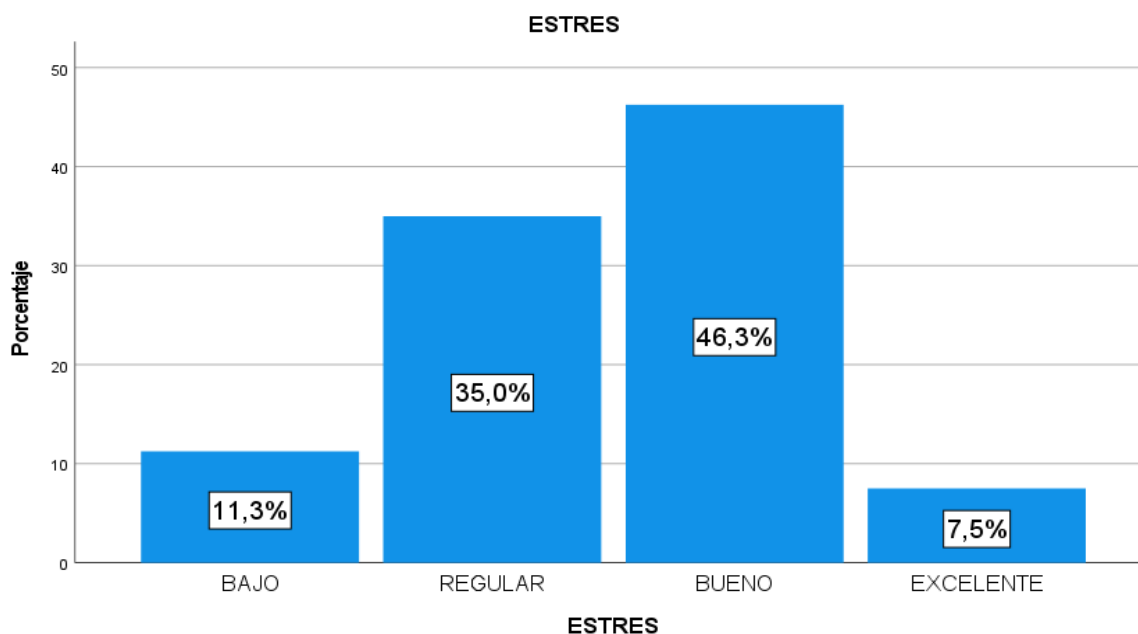
**Interpretación: “ACTIVIDAD FÍSICA”** de los estudiantes universitarios, Lima -2025. En la tabla y el grafico demuestra que un total de 80 alumnos, 44 presentan un nivel BAJO de actividad física, lo que equivale al 55,0 %. Por otro lado, 19 tienen un nivel MODERADO de actividad física, representando el 23,8 %, y finalmente, 17 estudiantes alcanzan un nivel ALTO de actividad física, correspondiente al 21,3 %.

Tabla 8: Estrés

ESTRES				
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Válido	BAJO	9	11,3	11,3
	REGULAR	28	35,0	35,0
	BUENO	37	46,3	46,3
	EXCELENTE	6	7,5	7,5
	Total	80	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

Gráfico 8: Estrés



**Interpretación:** “ESTRÉS” de los estudiantes universitarios, Lima -2025. En la tabla y el gráfico demuestra que tenemos un total de 80 estudiantes, 9 representan un nivel de estrés BAJO, lo que corresponde al 11,3%. Por otro lado, 28 se encuentran con un estrés REGULAR, lo que representa el 35,0%. Además, 37 estudiantes tienen un BUEN nivel de estrés, equivalente al 46,3%, y 6 alcanzan un nivel de estrés EXCELENTE, que implica un 7,5%.

Tabla 9: Pruebas de normalidad

Pruebas de normalidad						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Actividad física	,343	80	,000	,725	80	,000
ESTRES	,273	80	,000	,853	80	,000

Siendo la población mayor a 30 se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnova obteniendo un p VALOR DE 0,000. Aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la nula de manera altamente significativa, además los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, aceptamos la estadística no paramétrica “Spearman”.

#### 4.2.2. Análisis inferenciales de los resultados

##### Hipótesis general

**H<sub>I</sub>:** Existe relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima- 2025.

**H<sub>0</sub>:** No existe relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima- 2025.

Tabla 10: Relación entre Actividad física y Estrés

<b>Correlaciones</b>				
			Actividad física	ESTRES
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,230*
		Sig. (bilateral)	.	,040
		N	80	80
	ESTRES	Coefficiente de correlación	,230*	1,000
		Sig. (bilateral)	,040	.
		N	80	80

La prueba de Spearman es 0,040, por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna y rechazamos la nula, “Si Existe relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima- 2025”. Correlación positiva baja.

## Hipótesis específica 1

H1: Existe relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025.

Ho1: No existe relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.

Tabla 11: Relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés

<b>Correlaciones</b>				
			<b>NIVEL</b>	<b>ESTRES</b>
Rho de Spearman	NIVEL	Coeficiente de correlación	1,000	-,151
		Sig. (bilateral)	.	,180
		N	80	80
	ESTRES	Coeficiente de correlación	-,151	1,000
		Sig. (bilateral)	,180	.
		N	80	80

La prueba de Spearman es 0,180, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y rechazamos la alterna, “No existe relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025”. Correlación negativa muy baja.

## Hipótesis específica 2

Hi2: ¿Existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, ¿2025?

Ho2: No existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025

Tabla 12: Relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés

Correlaciones				
			FRECUENCIA	ESTRES
Rho de Spearman	FRECUENCIA	Coefficiente de correlación	1,000	-,006
		Sig. (bilateral)	.	,957
		N	80	80
	ESTRES	Coefficiente de correlación	-,006	1,000
		Sig. (bilateral)	,957	.
		N	80	80

La prueba de Spearman es 0,957, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y rechazamos la alterna, “No existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025”. Correlación negativa muy baja.

### Hipótesis específica 3

Hi3: ¿Existe relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025

Ho3: No existe relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025

Tabla 13: Relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés

<b>Correlaciones</b>				
			<b>ESTRES</b>	<b>DURACION</b>
Rho de Spearman	ESTRES	Coeficiente de correlación	1,000	,140
		Sig. (bilateral)	.	,217
		N	80	80
	DURACION	Coeficiente de correlación	,140	1,000
		Sig. (bilateral)	,217	.
		N	80	80

La prueba de Spearman es 0,140, por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y rechazamos la alterna, “No existe relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025”. Correlación positiva muy baja.

#### 4.2.3. Discusión de resultados

El objetivo de este estudio fue establecer la conexión entre la actividad física y el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025. Los resultados adquiridos mediante la prueba de correlación de Spearman reveló una relación positiva, aunque con poca magnitud ( $r = 0,040$ ) entre las variables mencionadas.

Estos hallazgos se alinean con los de otros estudios que tampoco encontraron una relación significativa entre la actividad física y el estrés académico. Por ejemplo, Gelvez (13) reportó una correlación negativa débil ( $-0,349$ ) que no fue estadísticamente significativa ( $p=0,080$ ). De manera similar, Cusi E. y Alarcón F. (17) concluyeron que no existe una relación significativa entre el nivel de actividad física y el estrés académico en estudiantes universitarios, con un valor  $p = 0,060$ , superior al nivel de significancia de  $0,05$ . En el mismo sentido, Peña (18) también concluyó que no se encontró una relación entre los niveles de estrés y la actividad física.

Sin embargo, los resultados de este estudio contrastan con otros antecedentes que sí encontraron una correlación significativa. Cárdenas (14) pudo concluir que sí existe una correlación significativa entre la actividad física moderada y la reducción del estrés académico. Muñoz et al. (15) también observaron una correlación significativa entre la baja actividad física y el alto estrés académico. Barreros et al. (16) encontraron que a medida que aumenta la actividad física, el estrés tiende a disminuir. La discrepancia en estos resultados podría deberse a las particularidades de cada población de estudio, las metodologías empleadas, los instrumentos de medición o las variables específicas consideradas.

El 55% de los estudiantes mostró un nivel bajo de en la investigación actual de actividad física, en tanto que el 21.3 % reportó una alta actividad. Esto refleja una tendencia preocupante hacia la inactividad física en la población estudiantil evaluada. En cuanto al estrés, la mayoría de los estudiantes se ubicaron en niveles moderados o adecuados. Estos resultados sugieren que, si bien una parte de los estudiantes maneja el estrés de manera adecuada, un porcentaje considerable experimenta niveles moderados de tensión.

El estudio determina que, si bien hay una baja correlación entre el estrés y la actividad física no se halló una correlación estadísticamente relevantes entre las dimensiones nivel, duración y la frecuencia del ejercicio físico en relación con los niveles de estrés .Esto implica que la cantidad, frecuencia o duración de la actividad física no fueron determinantes directos del nivel de estrés en esta población específica.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

1. En la investigación actual se determinó que los alumnos universitarios tienen una correlación positiva, aunque débil, entre el estrés y la actividad física.
2. En cuanto a las características sociodemográficas, se concluye que la mayoría de los estudiantes encuestados son mujeres y, en su mayoría, solteros. Si bien la diferencia entre quienes trabajan y quienes no lo hacen es relativamente pequeña, se evidenció un mayor porcentaje de estudiantes que compaginan sus estudios con alguna actividad laboral.
3. Si bien la mayoría de las características clínicas de los estudiantes no mostraron diferencias estadísticamente significativas sobre la frecuencia de la actividad física, se observó que la mayor parte de la población estudiada no presenta sobrepeso ni padece alguna discapacidad física.
4. En cuanto a los niveles de actividad física, se identificó una mayor incidencia de estudiantes con un nivel bajo, representando el 55,0% de la muestra, seguido por un 23,8% con nivel moderado y un 21,3% con nivel alto. Estos resultados reflejan una tendencia preocupante hacia la inactividad física en la población estudiantil evaluada.
5. Los resultados obtenidos en el presente estudio evidencian la presencia de niveles de estrés que oscilan entre adecuados y moderados en la población de estudiantes de educación superior. Esta variabilidad sugiere que, si bien una parte de los estudiantes mantiene un manejo adecuado del estrés, existe también un porcentaje considerable que experimenta niveles moderados de tensión, lo cual podría influir en su bienestar emocional y rendimiento académico.

6. A pesar de haberse identificado un bajo nivel de actividad física en la muestra evaluada, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre la dimensión correspondiente al nivel de esta variable y el nivel de estrés en estudiantes universitarios. Este hallazgo sugiere que, en este grupo poblacional específico, la cantidad de actividad física realizada no guarda una asociación directa con los niveles de estrés percibido.
7. Los resultados del estudio indican que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión referida a la frecuencia de la actividad física y los niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios. Esto sugiere que la regularidad con la que los estudiantes realizan actividad física no influye de manera directa en la presencia o intensidad del estrés en esta población.
8. Los hallazgos del presente estudio revelan que no se observa una relación estadísticamente significativa entre la dimensión correspondiente a la duración de la actividad física y los niveles de estrés en estudiantes universitarios. Esto implica que el tiempo dedicado a la práctica de actividad física no presenta una influencia directa sobre la percepción o manifestación del estrés en dicha población.

## 5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda realizar investigaciones complementarias que exploren otras variables psicosociales que puedan estar incidiendo en esta relación atípica, como la carga académica, el entorno familiar o el tipo de actividad física realizada, con el objetivo de conseguir una percepción más amplia de los elementos que afectan el estrés en los estudiantes.
2. Se sugiere diseñar estrategias de apoyo académico y psicológico considerando las diferencias sociodemográficas, especialmente dirigidas a estudiantes que trabajan y estudian, para ayudarles a equilibrar sus responsabilidades y promover su bienestar integral.
3. Se recomienda mantener campañas de prevención y promoción de la salud en el entorno universitario, con el fin de conservar el perfil clínico favorable observado y fomentar hábitos de vida saludables desde edades tempranas.
4. Es fundamental implementar programas institucionales que promuevan la actividad física regular en los estudiantes universitarios, integrando espacios, horarios accesibles y actividades recreativas que se ajusten a sus intereses y rutinas académicas.
5. Se recomienda fortalecer los servicios de orientación psicológica y de manejo del estrés dentro de las universidades, promoviendo espacios seguros y actividades de autocuidado que ayuden a los estudiantes a gestionar eficazmente sus emociones.
6. Se sugiere explorar otras variables individuales o contextuales que puedan estar mediando la relación entre actividad física y estrés, así como analizar diferentes tipos de ejercicio y su impacto en el bienestar psicológico.

7. Se recomienda no solo promover la frecuencia de la actividad física, sino también trabajar en la calidad, tipo y motivación con la que los estudiantes participan en estas actividades, ya que estos aspectos podrían tener un impacto más directo en la reducción del estrés.
8. Se sugiere que futuras investigaciones incluyan variables como el tipo, la intensidad y la motivación para realizar actividad física, ya que la duración por sí sola no parece influir en los niveles de estrés. Asimismo, se recomienda promover actividades físicas de calidad que se ajusten a los intereses y necesidades de los estudiantes.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1) Ming Liu, Huanju Liu, Zhuzhu QIN, Yining Tao, Wan Ye, Renyang Liu. Effects of Physical Activity on Depression, Anxiety, and Stress in College Students: The Chain Mediating Role of Psychological Resilience and Coping Styles. *Frontiers*. [Internet]. 2024;15 [Consultado el 15 de enero del 2024]. Disponible en: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1396795>
- 2) Ballesteros C. Niveles de Actividad Física en Estudiantes Universitarios en Latinoamérica: Una Revisión Sistemática. Universidad Santo Tomás [Internet]. 2022 [Consultado 15 de enero 2025], Disponible en: <http://hdl.handle.net/11634/48251>
- 3) Afshar, K., Wiese, B., Stiel, S. et al. Estrés percibido y patrones de conducta y experiencia relacionados con el estudio de estudiantes de medicina: un estudio transversal. *BMC Med Educ* 22 [Internet]. 2022,122. [Consultado 13 de enero 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03182-4>
- 4) San Román-Mata S, Puertas-Molero P, Ubago-Jiménez JL, González-Valero G. Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 22;17(12):4474. [Consultado el 15 de enero del 2024] Disponible en: <https://doi.org/10.3390/ijerph17124474>
- 5) Silva.M, Lopez.A, Columba. M. Estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Autónoma de Aguas Calientes.2020,28(79),75-83. [Consultado 15 de enero 2025], Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- 6) Mendoza I, Martínez D, Rueda C, Arenis, Castañeda A, Cárdenas L. Prevalence of academic stress in Barranquilla university students intimes of pandemic. *Rev de Psicología: (Univ de Antioquía)*,2023, 15 (1) <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e348522>
- 7) Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Scielo*. [Internet]. 2021; 27(2) [Consultado 15 de enero 2025], Disponible en: <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- 8) Pauca C. Características del estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de una universidad pública de Tacna. *Rev. Medica Basadrina* [Internet]. 2024; 18(1):27-36[Consultado 16 de enero 2025]. Disponible en: <https://orcid.org/10.33326/.2024.1.1983>

9) Arpi E, Gerónimo A, Huertas G, Torres N, Guerrero J. Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. Rev. San Gregorio. [Internet]. 2024; 58 [Consultado 15 de enero 2025], Disponible en: <https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508>

10) Hill D, Conner M, Clancy F, Moss R, Wilding S, Bristow M, et al. STRESS AND EATING BEHAVIOURS IN HEALTHY ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. Health Psychology Review. [Internet]. 2021 Apr 29;16(2):1–87. [Consultado 20 de enero]. Disponible en: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17437199.2021.1923406#d1e212>

11) National Heart, Lung, and Blood Institute ¿Qué es la actividad física?, 2022. [Internet]. [Consultado 20 de enero 2025]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividad-fisica>

12) Perea A, López G, Reyes U. Importancia de la actividad física. Rev. Médico – Científica de la secretaria de Salud Jalisco. [Internet]. 2019;6(2). [Consultado 20 de enero 2025]. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=91852>

13) Gelvez R. Actividad física y estrés académico del alumnado universitario. [Trabajo de fin de máster presentado para optar al Título de Máster Universitario en Actividad Física y Salud]. Logroño. Universidad Internacional de Andalucía; 2024. Disponible en: [https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8613/1560\\_Gelvez.pdf?sequence=1](https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/8613/1560_Gelvez.pdf?sequence=1)

14) Cárdenas B. Relación entre la actividad físicas moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios. Rev. De investigación Educativa y Deportiva. [Internet]. 2022;1(1). [Consultado 20 de enero 2025].

15) Muñoz D, Soto J, et al. Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes. Fecyt.es. [Internet]. 2023;49: 22-28. [Consultado 20 de enero 2025].

16) Barreros N, Lalupu L, Martínez G. nivel de estrés académico y nivel de actividad física en estudiantes universitarios de la escuela profesional de Tecnología Médica de la Universidad Peruana Cayetano Heredia que reciben educación a distancia. [ Tesis para optar por el título profesional de licenciado en tecnología médica en la especialidad de terapia física y rehabilitación]. Lima: UPCH ;2021.

17) Carillo E, Alarcón F. Nivel de actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios, UNSCH, Ayacucho – 2023. [Tesis para obtener el Título Profesional de: Licenciado en Educación Física]. Ayacucho: UNSCH;2023.

18) Peña F. Actividad física y Estrés académico en dos facultades del décimo ciclo de la Universidad de San Martín de Porres Filial Norte – 2021. [Tesis para optar el título profesional de médico cirujana]. Chiclayo: USMP;2023.

19) Dubet.F. Los estudiantes. Rev. CPU-e. [Internet].2005, pp 1-78. [Consultado 10 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2831/283121715008.pdf>

20)Vázquez S. El estudiante universitario: importancia y competencias. Rev. de Investigación en Ciencias de la Educación. [Internet]. 2022, Vol.4 No.2, pp 55-69. Consultado 10 de febrero 2025]. Disponible en: <https://educas.com.pe/index.php/paidagogo/article/view/133>

21) National Heart, Lung, and Blood Institute. Que es la actividad física. [Internet]. USA: 2022. [Consultado el 12 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/corazon/actividadfisica#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20es%20cualquier,algunos%20ejemplos%20de%20actividad%20f%C3%ADsica.>

22) Barria P. Manríquez M. relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la universidad austral de Chile. [Tesis para optar el título de profesor de Educación Física]. Chile: Universidad Austral de Chile; 2011.Disponible en: <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>

23) Correa J. Relación del grupo de investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano con los currículos de los programas de pregrado de Rehabilitación de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud.U.del Rosario. [Internet]. 2010 ;2. [Consultado el 12 de febrero].

24)Gob.pe. Salud y movimiento: Minsa destaca la actividad física como clave para una vida más saludable. [Internet]. Perú, 2024. [Consultado el 12 de febrero]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/931388-salud-y-movimiento-minsa-destaca-la-actividad-fisica-como-clave-para-una-vida-mas-saludable>

25) Organización Panamericana de la Salud. Actividad Física. [Internet]. [Consultado el 12 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>.

26) Katrina L. Troiano R. Ballard R. Las pautas de Actividad física para los estadounidenses. JAMA. [Internet].2018;320(19) :2020-2028. [Consultado el 13 de febrero 2025]. Disponible en: [https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2712935#google\\_vignette](https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2712935#google_vignette)

27)Ministerio de Sanidad. Beneficios de la actividad física. [Internet]. [Consultado el 13 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/guiaPadresMadres/beneficiosActividadFisica.htm>

28) Organización Mundial de la Salud. Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermarse por falta de actividad física. [Internet]. 2024. [Consultado el 13 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>

29) Delgado D. Consecuencias en salud de la inactividad física: revisión teórica. UNAM. [Internet]. 2020; 11:44. [Consultado el 14 de febrero 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2021.11.44.84415>

30) Agency for Healthcare Research and Quality .Effective Health Care Program. [Internet]. [Consultado el 14 de febrero 2025]. Disponible en : <https://effectivehealthcare.ahrq.gov/health-topics/riesgos-de-una-vida-sedentaria>

31) Zhang-Xu A. Vivanco M. Zapata F. Actividad física global de pacientes con factores de riesgo cardiovascular aplicando el "International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Rev. Med Hered. [Internet].2011;22(3) [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1018-130X2011000300005#:~:text=E1%20International%20Physical%20Activity%20Questionnaire,entre%2015%20y%2069%20a%20C3%B1o](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2011000300005#:~:text=E1%20International%20Physical%20Activity%20Questionnaire,entre%2015%20y%2069%20a%20C3%B1o)

32)Mantilla S. Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev. Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología. [Internet].2007;10(1): 48-52. [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: [10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)

33) Alfonso B, Calcines M, Monteagudo R. Estrés académico . Rev. Edumecentro. [Internet]. 2015; 7(2). [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742015000200013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742015000200013)

34) Barraza A, Gonzales L, Madeo A. El estrés académico en alumnos de odontología. Rev Mex de Estomatología. [Internet].2019;6(1). [Internet]. 2015; 7(2). [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/236/437#:~:text=Keywords:%20stressors;%20symptoms;%20coping;%20students;%20physical%20activity.&text=E1%20estr%C3%A9s%20es%20un%20t%C3%A9rmino,para%20restaurar%20el%20equilibrio%20sist%C3%A9mico>

35) Orlandini A. El estrés: ¿Qué es y cómo evitarlo?. [Internet]. 1era ed. electrónica. México. 1era Ed :2012. [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=d8->

[KuiJAOXIC&oi=fnd&pg=PT3&dq=estres+&ots=\\_0cK3uxkAD&sig=7tdMb-XHFozfaXdgQLkkoWZNI#v=onepage&q=estres&f=false](https://doi.org/10.4155/fso.15.21)

36) Mariotti A. Los efectos del estrés crónico en la salud: nuevos conocimientos sobre los mecanismos moleculares de la comunicación cerebro cuerpo. *Ciencia del Futuro*. [Internet]. OA; 1(3). [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>.

37) Mamani A. Obando R, Uribe A. Factores que desencadenan el estrés y sus consecuencias en el desempeño laboral en emergencia *Rev. Per Obst Enf.* [Internet]. 2007;3(1). [Consultado el 15 de febrero 2025].

38) Silva López J. Columba M. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*. [Internet]. 2020; 8 (79) 75-83. [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

39) Álvarez J. Fernández C. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. *Edumecentro*. [Internet]. 2021; 3(1). [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742021000100016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016)

40) Gonzales R. Souto A. Fernández R. Perfiles de regulación emocional y estrés académico en estudiantes de fisioterapia. *Rev. Europea de Educación y Psicología*. [Internet]. 2017; 10(2) 57-67. [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2017.07.002>

41) Berrio N. Mazo R. Estrés académico. *Rev. Psico. Univ. Antioquia*. [Internet]. 2011; 3(2). [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: [https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2145-48922011000200006](https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-48922011000200006)

42) Barraza A. Inventario SISCO Propiedades psicométricas. *Rev. Psicología Científica.com* [Internet]. 2007; 9(13) [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://psicologiacientifica.com/inventario-sisco-estres-academico/>

43) Castillo J. Guzmán A. Bustos C. Propiedades psicométricas del inventario SISCO-II de estrés académico. *Rev. Iberoamericana de Diag. y Evaluación*. [Internet]. 2020; 3(56)101. [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/html/#:~:text=La%20medida%20de%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico,una%20escala%20v%C3%A1lida%20y%20confiable.>

44) De la Cruz P. El hipotético – deductivo en la explicación de las ciencias sociales. [Internet]. 2020; 10(18). [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en:

10.26490/uncp.horizonteciencia.2020.18.397

45) Hernández R et al. Metodología de la investigación [Internet]. 6 ed. México: McGraw-Hill; 2014. [Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en:

<https://www.esup.edu.pe/wpcontent/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Methodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>

46) Rodríguez M. Mendivelso F. Diseño de investigación de corte transversal. Rev. Médica Sanitas. [Internet]. 2018;21(3):141-146. [ Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en:

<https://doi.org/10.26852/01234250.20>

47) Scimago Institutions.Revision de diseños de investigación resaltantes para enfermería. Parte 1: diseños de investigación cuantitativa. Rev. Latino-Am. Enfermagem. [Internet]. 2007; 15(3). [ Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en:

<https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300022>

48) Bustamante C. Mendoza C. Estudios de correlación. Rev. Act. Clin. Med. [Internet]. 2013;33. [ Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en:

[http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?lng=pt&pid=S2304-37682013000600006&script=sci\\_arttext](http://www.revistasbolivianas.ciencia.bo/scielo.php?lng=pt&pid=S2304-37682013000600006&script=sci_arttext)

49) Manterola C. Hernández M. Otzen T. Estudios de Corte Transversal. Un diseño de Investigación a considerar en ciencias morfológicas. Int.J. Morphol. [Internet]. 2023; 41 (1). [ Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en:

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>

50) Malegarie J. Desafíos para abordar las prácticas de enseñanza de la metodología de investigación aplicada al estudio de las relaciones interculturales. XI Jornadas de Sociología. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. [Internet]. 2015. [ Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-061/231>

51) Vizcaino P. Maldonado I. Cedeño R. metodología de la investigación: guía práctica. Ciencialatina.org. [Internet]. 2023. [ Consultado el 15 de febrero 2025]. Disponible en:

<http://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11620#:~:text=Poblaci%C3%B3n%20y%20muestra&text=La%20%22poblaci%C3%B3n%22%20se%20refiere%20al,la%20realidad%20que%20se%20estudia>

52) Otzen T. Manterola C. técnicas de muestreo sobre una población a estudio. Int.J.Morphol. [Internet]. 2017;35(1):227-232. [ Consultado el 10 de marzo 2025]. Disponible en :

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

53) Hernández O. Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. Rev. Cubana MED Gen Integr. [Internet]. 2021;37(3). [ Consultado el 15 de marzo 2025]. Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252021000300002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002)

54) Guevara E. Redes. Redes sociales y rendimiento académico de los estudiantes de la especialidad de psicología de la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. Rev. DE Investigación Multidisciplinaria. [Internet]. 2018;2(4) [ Consultado el 15 de marzo 2025].

55) Mantilla S, Gómez A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev. Iberoam Fisioter Kinesol. [Internet]. 2007;10(1);48-52. [ Consultado el 15 de marzo 2025]. Disponible en: [10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](10.1016/S1138-6045(07)73665-1)

56) Jabel M. estandarización del inventario de estrés académico Sisco en estudiantes de dos universidades de Villa el Salvador. [Tesis para obtener el grado de Licenciada en psicología]. Lima Universidad Autónoma del Perú; 2017. Disponible en:

<https://hdl.handle.net/20.500.13067/417>

57) Herrera, A. Notas de Psicometría 1-2 Historia de Psicometría y Teoría de La Medida [Internet]. 1998. [consultado el 19 de marzo]. Disponible en:

<https://es.scribd.com/document/211979988/Herrera-A-1998-Notas-de-Psicometria-1-2-Historia-de-Psicometria-y-Teoria-de-La-Medida>

58) Declaración de Helsinki de la AMM – Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos [Internet]. Wma.net. [citado el 19 de marzo]. Disponible en:

<https://www.wma.net/es/policias-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

ANEXO

ANEXO 1: Matriz de consistencia

“ACTIVIDAD FISICA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, LIMA - 2025”

PROBLEMA	OBJETIVO	HIPOTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLOGICO	INSTRUMENTO
¿Cuál es la relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima – 2025?	Establecer la relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.	<p><b>Hi:</b> Existe relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima-2025.</p> <p><b>Ho:</b> No existe relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes universitarios, Lima-2025.</p>	<p><b>V1:</b> ACTIVIDAD FISICA</p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel</li> <li>• Frecuencia</li> <li>• Duración</li> </ul>	<p><b>MÉTODO:</b> Hipotético deductivo</p> <p><b>TIPO:</b> Aplicada</p> <p><b>ENFOQUE:</b> Cuantitativo</p> <p><b>DISEÑO:</b> No Experimental</p> <p><b>SUD DISEÑO:</b> Correlacional</p> <p><b>CORTE:</b> transversal</p> <p><b>POBLACIÓN:</b> 80</p> <p><b>MUESTRA:</b> 80</p> <p><b>MUESTREO:</b> no probabilístico de tipo censal</p>	<p><b>V1:</b> Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>V2:</b> Test de evaluación inventario SISCO</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p>

<p><b>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</b></p> <p>¿Cuáles son las características sociodemográficas en estudiantes universitarios, Lima -2025?</p> <p>¿Cuáles son las características clínicas en estudiantes universitarios, Lima -2025?</p> <p>¿Cuál es la actividad física en estudiantes universitarios, LIMA -2025?</p> <p>¿Cuál es el estrés en estudiantes universitarios, Lima -2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, ¿2025?</p>	<p><b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</b></p> <p>Identificar las características sociodemográficas en estudiantes universitarios, Lima, 2025.</p> <p>Identificar las características clínicas en estudiantes universitarios, Lima, 2025.</p> <p>Identificar la actividad física en estudiantes universitarios, Lima, 2025.</p> <p>Identificar el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.</p> <p>Identificar la conexión entre la dimensión nivel de la Actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.</p> <p>Identificar la conexión entre la dimensión síntomas frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes</p>	<p><b>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS</b></p> <p>Hi1: Existe relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025.</p> <p>Ho1: No existe relación entre la dimensión nivel de actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.</p> <p>Hi2: ¿Existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, ¿2025?</p> <p>Ho2: No existe relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025</p>	<p><b>V2: ESTRÉS</b></p> <p>Dimensiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresores</li> <li>• Síntomas</li> <li>• Estrategias de afrontamiento</li> </ul>	
---	--	--	---	--

<p>¿Cuál es la relación entre la dimensión frecuencia de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, ¿2025?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima -2025?</p>	<p>universitarios, Lima, 2025.</p> <p>Identificar la relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima, 2025.</p>	<p>Hi3: ¿Existe relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025</p> <p>Ho3: No existe relación entre la dimensión duración de la actividad física con el estrés en estudiantes universitarios, Lima ,2025</p>		
--	---	---	--	--

ANEXO 2: Instrumentos

FICHA DE RECOLECCION DE DATOS

“ ACTIVIDAD FISICA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS  
ACTIVIDAD FISICA Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD  
PRIVADA, LIMA, 2025”

Instrucciones: Estimado estudiante la presente investigación tiene por objetivo determinar la relación entre actividad física y estrés en estudiantes universitarios actividad física y estrés en estudiantes de una universidad privada, lima, 2025. Esta ficha de obtención de información se elabora de manera confidencial por lo que usted tiene la libertad de brindar los datos con total veracidad

Nombres y Apellidos:

.....

Es de interes lso datos que pueda aportar de manera sincera y colaboradora.

<p><b>Parte I: Datos Sociodemográficos</b></p> <p>Edad:</p> <table border="1"><tr><td>18 a 27 años</td><td></td></tr><tr><td>27 a 36 años</td><td></td></tr><tr><td>36 a 45 años</td><td></td></tr></table> <p>Genero:</p> <table border="1"><tr><td>F</td><td></td><td>M</td><td></td></tr></table> <p>Característica civil:</p> <table border="1"><tr><td>Soltero</td><td></td></tr><tr><td>Casado</td><td></td></tr><tr><td>Viudo</td><td></td></tr><tr><td>Divorciado</td><td></td></tr></table>	18 a 27 años		27 a 36 años		36 a 45 años		F		M		Soltero		Casado		Viudo		Divorciado		<p>Condición de trabajo:</p> <table border="1"><tr><td>Si</td><td></td><td>No</td><td></td></tr></table> <p><b>Parte II: Datos CLINICOS</b></p> <p>Sobrepeso:</p> <table border="1"><tr><td>Si</td><td></td><td>No</td><td></td></tr></table> <p>Condición de discapacidad física:</p> <table border="1"><tr><td>Si</td><td></td><td>No</td><td></td></tr></table>	Si		No		Si		No		Si		No	
18 a 27 años																															
27 a 36 años																															
36 a 45 años																															
F		M																													
Soltero																															
Casado																															
Viudo																															
Divorciado																															
Si		No																													
Si		No																													
Si		No																													

Parte III : CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA IPAQ

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

<p>1. Durante los últimos 7 días ¿En cuántos realizo actividades físicas vigorosas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?</p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 3)</p>
--	---

<p>2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día  <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro</p>
---	---

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

<p>3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas moderadas como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar a dobles en tenis? <b>No</b> incluya caminar.</p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 5)</p>
---	---

<p>4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)</p>	<p><input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día  <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro</p>
--	---

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

<p>5. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?</p>	<p><input type="checkbox"/> Días por semana Ninguna actividad física intensa (vaya a la pregunta 7)</p>
--	---

6. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	<input type="checkbox"/> Horas por día Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
---	---

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

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	<input type="checkbox"/> Horas por día <input type="checkbox"/> Minutos por día <input type="checkbox"/> No sabe/no está seguro
---	---

**Valor del test:**

1. Actividad física **vigorosa**: 8 MET x minutos x días por semana
2. Actividad física **moderada**: 4 MET x minutos x días por semana
3. **Caminata**: 3,3 x minutos x días por semana.

Ejemplo: 8 MET x 30 minutos x 5 días = 1200 MET (**ACTIVIDAD FÍSICA INTENSA**)

A continuación, sume los tres valores obtenidos:

**TOTAL**= Actividad física vigorosa + Actividad física Moderada + caminata

**Clasificación de los niveles de actividad física**

<b>Nivel de actividad física alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reporte de 7 días en la semana de cualquier combinación de caminata, y/o actividades de moderada y/o alta intensidad logrando un mínimo de 3.000 MET-min/semana;</li> <li>• O cuando se reporta actividad vigorosa al menos 3 días a la semana alcanzando al menos 1.500 MET-min/semana</li> </ul>
---------------------------------------	---

<b>Nivel de actividad física moderado</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reporte de 3 o más días de actividad vigorosa por al menos 20 minutos diarios;</li><li>• o cuando se reporta 5 o más días de actividad moderada y/o caminata al menos 30 minutos diarios;</li><li>• o cuando se describe 5 o más días de cualquier combinación de caminata y actividades moderadas o vigorosas logrando al menos 600 MET-min/semana</li></ul>
<b>Nivel de actividad física bajo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se define cuando el nivel de actividad física del sujeto no esté incluido en las categorías alta o moderada</li></ul>

#### Parte IV: INVENTARIO SISCO

1.- Durante el transcurso del año académico ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo)

Sí ( ) 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 preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

#### 3.- DIMENSIÓN ESTRESORES

3.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia te estresan las siguientes situaciones

	Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
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 clase						

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)

4.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Síntomas	Nun c a	Casi nunc a	Rar a vez	Algun a s veces	Casi siempr e	Siem pre
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 para polemizar o discutir						
Desgano para realizar las labores escolares						

### 5.- Dimensión estrategias de afrontamiento

5.- En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

<b>Estrategias</b>	<b>Nunca</b>	<b>Casi nunca</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Algunas veces</b>	<b>Casi siempre</b>	<b>Siempre</b>
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 solucione						
Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas						
Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa						

## ANEXO 3: Validez del instrumento

Validación del instrumento:

**1 pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado de ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia.

Aplicación solo para este estudio

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable (x)

Aplicable después de corregir ()

No Aplicable ()

**Apellidos y nombres del juez validador**

**Mg.** Melgarejo Valverde, José Antonio

**DNI:** 06230600

**Especialidad del validador:**

- Especialista en neurorrehabilitación
- Lic. TM en Terapia Física y Rehabilitación

20 de marzo 2025



---

Firma del Experto Informante

## Validacion del instrumento

**1 pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado de ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia.

Aplicación solo para este estudio

### **Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No Aplicable ()

### **Apellidos y nombres del juez validador**

**Dr. Puma Chombo, Jorge Eloy**

**DNI:** 42717285

### **Especialidad del validador:**

- Maestro en gestión de servicios de la salud.
- Especialista en neurorrehabilitación
- Dr. TM en Terapia Física y Rehabilitación CTM 10550

20 de marzo 2025



---

Firma del Experto Informante

## Validacion del instrumento

**1 pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado de ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para la dimensión.

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** Si hay suficiencia.

Aplicación solo para este estudio

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable (X)

Aplicable después de corregir ()

No Aplicable ()

**Apellidos y nombres del juez validador**

**Mg.** Arrieta Córdova, Andy F

**DNI:** 10697600

**Especialidad del validador:**

- Docencia en Gestión Universitaria
- Lic. TM en Terapia Física y Rehabilitación

20 de marzo 2025



---

Firma del Experto Informante

ANEXO 4: Confiabilidad del instrumento

CONFIABILIDAD CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA  
IPAQ

<u>Resumen de procesamiento de casos</u>			
		<u>N</u>	<u>%</u>
Casos	Válido	80	100,0
	Excluido	0	,0
Total		80	100,0

<u>Estadísticas de fiabilidad</u>	
<u>Alfa de Cronbach</u>	<u>N de elementos</u>
,724	7

EXCELENTE CONFIABILIDAD

## Confiabilidad del instrumento

### CONFIABILIDAD INVENTARIO SISCO

<b>Resumen de procesamiento de casos</b>			
		<b>N</b>	<b>%</b>
Casos	Válido	80	100,0
	Excluido	0	,0
	<b>Total</b>	<b>80</b>	<b>100,0</b>

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N de elementos</b>
,724	24

EXCELENTE CONFIABILIDAD

## ANEXO 5: Aprobación del comité de ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 07 de abril de 2025

Investigador(a)  
Aura Lisbeth Quiroz Andonaire  
**Exp. N°:0573-2025**

---

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “Actividad Física y Estrés en estudiantes de una Universidad privada, Lima, 2025” con **fecha 26/03/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Aura Lisbeth Quiroz Andonaire

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.


Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega  
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
UPNW



## ANEXO 6: Formato de consentimiento informado

 Universidad Norbert Wiener	<b>FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI</b>		
	<b>CÓDIGO:</b>	<b>VERSIÓN: 01</b>	<b>FECHA: 20/03/25</b>
		<b>REVISIÓN: 01</b>	

**Título de proyecto de investigación:** “Actividad Física y estrés en estudiantes de una universidad privada, lima, 2025”

**Investigadores** : Bach. Quiroz Andonaire Aura Lisbeth  
**Institución(es)** : Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “Actividad Física y estrés en estudiantes de una universidad privada, lima, 2025” de fecha 20/03/2025 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

### I. INFORMACIÓN

**Propósito del estudio:** El propósito de este estudio es Propósito del estudio: El propósito de este estudio es “Determinar la relación entre Actividad Física y Estrés en estudiantes de una universidad privada, lima, 2025”. Su ejecución ayudará/permitirá a obtener nuevos conocimientos y abordajes.

**Duración del estudio (meses):** 6

**Nº esperado de participantes:** 100

**Criterios de Inclusión y exclusión:**

**Criterios de inclusión:**

Estudiantes universitarios entre 18 a 45 años.

Estudiantes de 7mo y 8vo ciclo.

Estudiantes de Pregrado de la universidad Privada Norbert Wiener.

Estudiantes que acepten el consentimiento informado.

**Criterios de exclusión:**

Estudiantes que hayan sido intervenidos quirúrgicamente hace un mes.

Estudiantes con patología cardiorrespiratorias.

Estudiantes que sean deportistas calificados.

Estudiantes con discapacidad física.

*(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera).*

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

Si Usted decide, la participación de su menor hijo(a) en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Deberá firmar correctamente el consentimiento informado
- Se le explicará correctamente en que consiste el proyecto a realizar.
- Se le realizará la aplicación del instrumento.

La entrevista /encuesta puede demorar unos

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

#### **Riesgos:**

Su participación en el estudio *no* presenta ningún riesgo, tanto en el ambiente de salud física, ni emocional y social.

#### **Beneficios:**

Usted se beneficiará del presente proyecto porque conocerá los resultados antes y después de la aplicación del abordaje. Conociendo el nivel de actividad física que realiza, además podrá saber en qué nivel de estrés se encuentra y cómo se relaciona con la actividad física, para esta manera poder detectar a tiempo los factores que intervienen en sus estudios universitarios y poder intervenir en el mejoramiento a través de talleres.

#### **Costos e incentivos:**

Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

#### **Confidencialidad:**

Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

#### **Derechos del paciente:**

La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios

y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

**Preguntas/Contacto:** Puede comunicarse con el Investigador Principal, Quiroz Andonaire Aura Lisbeth y +51 912950158 correo: a2020100587@uwiener.edu.pe

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.[etica@uwiener.edu.pe](mailto:etica@uwiener.edu.pe)

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



\_\_\_\_\_  
(Firma)

Nombre **participante:**

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

\_\_\_\_\_  
Nombre **investigador:**

Aura Lisbeth Quiroz Andonaire

DNI: 75085578

Fecha:

\_\_\_\_\_  
(Firma)

Nombre testigo o representante legal:

DNI:

Fecha: (dd/mm/aaaa)

**Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

## ANEXO 7: Carta de aprobación de la institución por la recolección de los datos



Universidad  
Norbert Wiener

### CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN N° 26-2025-UPNW

Yo, **Khristian Vigil Vega**, identificado con D.N.I. N° **44025157**, en mi calidad de Representante Legal de la **Universidad Privada Norbert Wiener S.A.**, con R.U.C. N° 20466246370, ubicado en Av. República de Chile N° 388, distrito de Jesús María, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN**, a la Sra. **Aura Lisbeth Quiroz Andonaire**, identificada con D.N.I. N° **75085578**, del programa académico de Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que aplique su instrumento de recolección de datos en el marco de su investigación titulada "**Actividad Física y Estrés en estudiantes de una Universidad privada, Lima, 2025**", dentro de las instalaciones de nuestra institución de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Sobre la recopilación de información de los correos electrónicos de los estudiantes a quienes le aplicará su instrumento de recolección de datos, es importante señalar que el numeral 6 del artículo 2 de la Constitución Política del Perú<sup>1</sup>, reconoce el derecho que toda persona tiene a que los servicios informáticos, computarizados o no, públicos o privados, no suministren informaciones que afecten la intimidad personal y familiar; al respecto, en mérito de dicha disposición fue aprobada la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales (LPDP), que define al titular de los datos personales como la persona natural a quien corresponden los datos personales; asimismo, en su artículo 17 establece que los titulares de los bancos de datos personales están obligados a guardar confidencialidad, a menos que medie consentimiento previo, expreso e inequívoco del titular de los datos personales, resolución judicial consentida o ejecutoriada, o cuando medie razones de defensa nacional, seguridad pública o la sanidad pública<sup>2</sup>. Por lo consiguiente, será el propio estudiante quién deberá brindar su

<sup>1</sup> Constitución Política del Perú de 1993  
"Artículo 2.- Toda persona tiene derecho:

(...)

6. A que los servicios informáticos, computarizados o no, públicos o privados, no suministren informaciones que afecten la intimidad personal y familiar."

<sup>2</sup> Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales  
"Artículo 17. Confidencialidad de datos personales

El titular del banco de datos personales, el encargado y quienes intervengan en cualquier parte de su tratamiento están obligados a guardar confidencialidad respecto de los mismos y de sus antecedentes. Esta obligación subsiste aun después de finalizadas las relaciones con el titular del banco de datos personales.

El obligado puede ser relevado de la obligación de confidencialidad cuando medie consentimiento previo, informado, expreso e inequívoco del titular de los datos personales, resolución judicial consentida o ejecutoriada, o cuando medien razones fundadas relativas a la defensa nacional, seguridad pública o la sanidad pública, sin perjuicio del derecho a guardar el secreto profesional."



Universidad  
Norbert Wiener

autorización para el envío del instrumento de recolección de información mediante su correo personal.

Al respecto, la recolección de información deberá realizarse sin interrumpir las clases de los estudiantes y/o retraso en el dictado de las clases.

Asimismo, se precisa que la Sra. **Aura Lisbeth Quiroz Andonaire** es responsable de salvaguardar el nombre y la reputación de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., así como de la información recopilada y usada para el desarrollo de su investigación titulada: "**Actividad Física y Estrés en estudiantes de una Universidad privada, Lima, 2025**".

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., se determina:

- (X) Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.
- ( ) Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Lima, 6 de octubre de 2025.

.....  
 **Khristian Vigil Vega**  
**Representante Legal**  
Universidad Norbert Wiener Universidad Privada Norbert Wiener S.A

## ANEXO 8: Informe del asesor de turnitin

### Reporte de similitud

#### ● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-11-12</b> Submitted works	1%
3	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
4	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-16</b> Submitted works	<1%
5	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Internet	<1%
6	<b>coursehero.com</b> Internet	<1%
7	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2023-12-17</b> Submitted works	<1%
8	<b>Universidad Privada San Juan Bautista on 2023-02-03</b> Submitted works	<1%

---

9	<b>Universidad Abierta para Adultos on 2025-01-20</b> Submitted works	<1%
10	<b>Universidad Nacional del Centro del Peru on 2025-06-12</b> Submitted works	<1%
11	<b>Universidad Internacional de la Rioja on 2025-07-21</b> Submitted works	<1%
12	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2016-04-30</b> Submitted works	<1%
13	<b>repositorio.usmp.edu.pe</b> Internet	<1%
14	<b>Khulna University of Engineering &amp; Technology on 2025-07-20</b> Submitted works	<1%
15	<b>Universidad Ricardo Palma on 2025-07-24</b> Submitted works	<1%
16	<b>risti.xyz</b> Internet	<1%
17	<b>Universidad Femenina del Sagrado Corazón on 2021-12-07</b> Submitted works	<1%
18	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2016-10-07</b> Submitted works	<1%
19	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-30</b> Submitted works	<1%
20	<b>Universidad Ricardo Palma on 2025-07-31</b> Submitted works	<1%

---

Descripción general de fuentes

---

21	<b>Universidad Wiener on 2025-07-06</b> Submitted works	<1%
22	<b>cybertesis.uni.edu.pe</b> Internet	<1%
23	<b>Universidad Nacional Agraria de la Selva on 2025-07-23</b> Submitted works	<1%
24	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-16</b> Submitted works	<1%
25	<b>Universidad Privada San Juan Bautista on 2024-03-19</b> Submitted works	<1%
26	<b>repositorio.ucp.edu.pe</b> Internet	<1%
27	<b>uwiener on 2025-06-09</b> Submitted works	<1%
28	<b>Antoni Morral, Jonathan Cazorla, Francesc Alòs, Jordi Puig-Torregrosa...</b> Crossref	<1%
29	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2024-12-18</b> Submitted works	<1%
30	<b>Universidad de San Martín de Porres on 2020-08-18</b> Submitted works	<1%
31	<b>docs.google.com</b> Internet	<1%
32	<b>dspace.utb.edu.ec</b> Internet	<1%

45	<b>Universidad Europea de Madrid on 2022-11-07</b> Submitted works	<1%
46	<b>Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2023-10-22</b> Submitted works	<1%
47	<b>dspace.unia.es</b> Internet	<1%
48	<b>es.scribd.com</b> Internet	<1%
49	<b>issuu.com</b> Internet	<1%
50	<b>observatorio.cnice.mec.es</b> Internet	<1%
51	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Internet	<1%
52	<b>uwiener on 2023-10-26</b> Submitted works	<1%

## ● 17% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 13% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga on 2024-11-12</b> Submitted works	1%
3	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
4	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-16</b> Submitted works	<1%
5	<b>alicia.concytec.gob.pe</b> Internet	<1%
6	<b>coursehero.com</b> Internet	<1%
7	<b>Universidad Cesar Vallejo on 2023-12-17</b> Submitted works	<1%
8	<b>Universidad Privada San Juan Bautista on 2023-02-03</b> Submitted works	<1%