



TÍTULO

**ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO DEL
ALUMNADO UNIVERSITARIO**
UN CASO DE ESTUDIO

AUTOR

Richard Mauricio Gelvez Pinzón

	Esta edición electrónica ha sido realizada en 2024
Tutor	Dr. D. Ricardo Peñaloza Méndez
Instituciones	Universidad Internacional de Andalucía ; Universidad Pablo de Olavide
Curso	<i>Máster Oficial Interuniversitario en Actividad Física y Salud (2022/23)</i>
©	Richard Mauricio Gelvez Pinzón
©	De esta edición: Universidad Internacional de Andalucía
Fecha documento	2023



**Atribución-NoComercial-SinDerivadas
4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0)**

Para más información:

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.en>

Primera página normalizada del Trabajo de Fin de Máster



ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO DEL ALUMNADO
UNIVERSITARIO: UN CASO DE ESTUDIO.

Trabajo de Fin de Máster presentado para optar al Título de Master Universitario en
Actividad Física y Salud por Richard Mauricio Gelvez Pinzón, siendo el tutor del mismo el
Dr. D. Ricardo Peñaloza Méndez.

Firma del Tutor:

Alumno:

Dr. Ricardo Peñaloza Méndez

Richard Mauricio Gelvez Pinzón

Logroño, 1 Marzo de 2023.

MÁSTER OFICIAL EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

TRABAJO DE FIN DE MÁSTER, CURSO ACADÉMICO 2022-2023

TÍTULO: ACTIVIDAD FÍSICA Y ESTRÉS ACADÉMICO DEL ALUMNADO UNIVERSITARIO: UN CASO DE ESTUDIO.

AUTOR: RICHARD MAURICIO GELVEZ PINZÓN

TUTOR: DR. D. RICARDO PEÑALOZA MÉNDEZ.

Resumen:

El presente estudio pretende analizar el nivel de estrés académico de un grupo de estudiantes y su posible relación con el nivel de actividad física. Para ello, se realizó un estudio a través de la aplicación de un cuestionario online formulado en 3 secciones: 1) información sociodemográfica, 2) uso del IPAQ-SF para medir el nivel de actividad física; y 3) uso del SISCO SV-21 de Barraza (2018), para medir el nivel de estrés académico. El análisis de datos se realizó utilizando (SPSS v28). Los resultados detallan en mayoría un nivel de estrés académico alto y un nivel de actividad física casi similar distribuido entre los tres niveles (leve, moderado y alto). Los resultados de asociación o correlación entre estas dos variables no fueron estadísticamente significativos (Prueba Fisher-Freeman-Halton (5,67) ; $p=0.199$) ; (Prueba Rho de Spearman (-0,349) ; $p=0,080$).

Palabras Clave: Actividad Física, Estrés Académico, Alumnado Universitario.

Gelvez-Pinzón R. M. (2023). Actividad Física y Estrés Académico del Alumnado Universitario: Un Caso de Estudio. (Trabajo de Fin de Máster en Actividad Física y Salud, Universidad Internacional de Andalucía, España).

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quisiera dar gracias a Dios por la oportunidad de haber cursado y aprobado este Máster, el cual es muy significativo para mi labor profesional. Agradecer de manera especial al Grupo de Universidades Iberoamericanas La Rábida por haberme seleccionado para su programa de becas y tras ellos subvencionar este postgrado. De igual forma agradecer al Dr. Ricardo Peñaloza por toda la colaboración brindada en el desarrollo de esta investigación.

Gracias a mi familia, mi motor incondicional para avanzar en cada uno de estos retos; a mi esposa por todo el apoyo, consideración y tolerancia en este tiempo. Finalmente, agradecer también a la Dra. Linda Chacón y al Dr. Diego Afanador, por todas las asesorías y recomendaciones académicas en este curso.

Índice

1.	Introducción	6
2.	Planteamiento del Problema	7
3.	Marco teórico	8
3.1	Actividad Física	8
3.2	Estrés Académico	10
3.2	Modelo Sistémico Cognoscitivista Del Estrés Académico.....	11
4.	Antecedentes	13
5.	Hipótesis de investigación	16
6.	Objetivos	16
7.	Metodología	17
7.1	Población:	17
7.2	Muestra:	17
7.3	Instrumento:	17
7.4	Análisis Estadístico.....	17
8.	Resultados	18
9.	Discusión.....	28
10.	Conclusión	31
11.	Referencias Bibliográficas	32

Índice de Tablas

Tabla 1. Nivel de Actividad Física	19
Tabla 2. Nivel de Actividad Física antes del curso 22/23.....	20
Tabla 3. Factores que afectan el Nivel de Actividad Física.....	20
Tabla 4. Tipo de Actividad Física Favorita	21
Tabla 5. Resultados del Inventario SISCO SV21.	22
Tabla 6. Resultados de la Dimensión Estresores	22
Tabla 7. Resultados Dimensión Síntomas	23
Tabla 8. Resultados Dimensión Estrategias de Regulación.....	24
Tabla 9. Resultados Nivel de Estrés Académico	25
Tabla 10. Prueba de normalidad	26
Tabla 11. Rho Spearman Nivel de actividad física * Nivel de estrés académico.....	27
Tabla 12. Nivel de actividad física * Nivel de estrés académico.....	27
Tabla 13. Correlación Género * Nivel de actividad física.....	28
Tabla 14. Género * Nivel de actividad física.....	28

1. Introducción

En la actualidad, la inactividad física es una problemática que afecta de manera generalizada a la población mundial, el sedentarismo y las enfermedades crónicas no transmisibles están a la orden del día debido a la poca adherencia por los hábitos de estilos de vida saludable.

Por otra parte, cada vez más es frecuente escuchar hablar sobre salud la mental ya que la sociedad del siglo XXI se encuentra inmersa en afectaciones psicológicas y emocionales que terminan impactando en el bienestar de las personas. Por tanto, la salud física y la salud mental cuentan con diversas problemáticas que están afectando día a día a muchas personas y esto por ende afecta la salud pública.

En el caso concreto de la población estudiantil de nivel universitario, estos riesgos son casi latentes; el alumnado universitario encuentra diversas barreras para acceder a la oferta de actividades físicas (Deliens et al., 2015) y por otro lado, el estrés es común en esta población (Escobar Zurita et al., 2018).

Por lo anterior, una vez consultada la literatura existente se decide proponer un estudio que permita valorar los niveles de actividad física y los niveles de estrés académico de un grupo de estudiantes universitarios con el fin de analizar posibles asociaciones o correlaciones entre estas variables. Para esto, se han seleccionado instrumentos de evaluación de cada ámbito, siendo el Cuestionario Internacional de Actividad Física versión corta (IPAQ-SF) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista SV21 para el estudio del estrés académico propuesto por Barraza (2018).

El estudio se aplicó en un grupo de 26 estudiantes de Máster de la Universidad de la Rioja y una vez se obtuvieron los resultados se realizaron diferentes pruebas estadísticas usando el programa SPSS versión 28.0 para el análisis del caso. Los resultados permiten continuar el debate sobre la importancia de la práctica de la actividad física para la salud mental.

2. Planteamiento del Problema

El alumnado universitario padece de estrés académico debido a todas las implicaciones que les rodea (Martín Monzón, 2007; Reddy et al., 2018), y esto a su vez se constituye como uno de los principales factores que generan problemas psicológicos, llegando a ocasionar tanto afectaciones a la salud física como mental (Rull et al., 2011). Dichas afectaciones del estrés académico llegarían a afectar el plano conductual (estilo de vida), cognitivo (patrones emocionales y de valoración de la realidad) y fisiológico (depresión del sistema inmune), generando así consecuencias en el estado emocional, la salud física y las relaciones interpersonales del alumnado (Martín Monzón, 2007).

Con relación a ello, se sabe que la actividad física aporta múltiples beneficios a la salud de los jóvenes (Hallal et al., 2006), y que la actividad física ha sido utilizada como método de intervención debido a que aumenta la resistencia o disminuye el estrés (Granados y Cuellar, 2018; Ramírez et al., 2004). Sin embargo, según Keating et al., (2005), existe una problemática por la inactividad física del alumnado universitario, probablemente debido a las diferentes barreras que enfrenta este grupo poblacional para llevar a cabo prácticas recreo deportivas (Deliens et al., 2015; Sevil Serrano et al., 2017). Y es que, según la OMS (2022), el 28% de los adultos no cumplen con las recomendaciones sobre actividad física (AF), lo cual les conlleva a aumentar el riesgo de padecer de una de las enfermedades no transmisibles (ENT) y con ello elevar la tasa de mortalidad; por lo cual, en la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (meta 3.4), se busca contribuir a la reducción de muertes prematuras por causa de estas enfermedades (OMS, 2018).

De esta manera podemos observar cómo, el nivel de estrés y el nivel de inactividad física del alumnado universitario se constituye como una problemática que precisa de estudios que conlleven a una intervención. Portolés y Hernández (2016), señalan que

“España ocupa uno de los lugares más elevados dentro del contexto europeo en cuanto a inactividad física”.

Lo anterior sumado a los hallazgos locales de Boraita et al., (2022), sobre predictores de inactividad física en estudiantes de centros educativos de la Rioja; donde dichos factores podrían consolidarse y formar una conducta sedentaria, por lo cual se requiere de una mayor intervención en la oferta de programas de actividad física; tales como: mejorar y asegurar accesibilidad a la oferta recreo deportiva en jornada extraescolar de las instituciones educativas o de las entidades de gobierno local, así como la intervención desde el contexto familiar en el hogar para el aprovechamiento libre; lo cual, conlleve a la creación de hábitos y estilos de vida saludable que promueva la actividad física en las futuras generaciones y de esta manera intentar reducir las afectaciones del estrés académico a partir de la actividad física, garantizando de esta manera una mejora a la salud física y mental del alumnado.

3. Marco teórico

3.1 Actividad Física

La organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), define la actividad física como “como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Dicha actividad física, cuenta con unas recomendaciones acorde a los grupos de edad de las personas. Dado el caso del presente estudio, donde los participantes cuentan con una edad mayor a 18 años y menor de 64 años, las recomendaciones de las OMS en resumen serían “realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos” (OMS, 2022).

En ese mismo sentido, la OMS cita diversos beneficios de realizar actividad física tanto para la salud física como para la salud mental, además resalta el hecho de que “la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles”, además de que según la OMS “el aumento de los niveles de inactividad física tiene repercusiones negativas en los sistemas de salud, el medio ambiente, el desarrollo económico, el bienestar de la comunidad y la calidad de vida” de igual manera informan diversas estadísticas que enfatizan la problemática de la inactividad física y el cómo la población mundial se ve cada vez más afectada por dicho aspecto (OMS, 2022).

Acorde al contexto del presente estudio, se sabe que el alumnado universitario presenta diversas barreras que le impiden realizar actividad física con regularidad (Blake et al., 2017; Blanco et al., 2019; Deliens et al., 2015; Rubio y Varela 2016; Sevil Serrano et al., 2017), y por otra parte existen precedentes que resaltan la importancia de la actividad física para el beneficio y bienestar de la salud mental (Van Kim y Nelson, 2013), pese a esto en estados de afectación de la salud mental, la conducta generalizada conlleva a una disminución de la actividad física (Schultchen et al., 2019; Stults-Kolehmainen y Sinha, 2014).

Por lo anterior, en contextos que conlleven a una afectación a la salud mental debe promoverse la actividad física como herramienta reguladora (López-Walle et al., 2020); ya que Stubbs et al., (2017), hallaron que el ejercicio es efectivo para mejorar los síntomas de ansiedad en personas con un diagnóstico actual de ansiedad y/o trastornos relacionados con el estrés; en consecuencia sumado a los demás beneficios del ejercicio, este es un claro tratamiento sobre el bienestar y la salud de las personas. En relación a esto, Muradyan et al., (2022), encontraron que los indicadores clave de estrés y bienestar mejoraron significativamente en un grupo de personas que hizo actividad física de forma regular, llegando a mostrar cambios significativos en la actividad parasimpática como posible biomarcador de estrés. Por su parte, Lines et al.,

(2021), hallaron relación entre un nivel elevado de cortisol, el estrés académico y el comportamiento sedentario en un grupo de estudiantes universitarios.

3.2 Estrés Académico

Según Orlandini (2012), suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. También denomina las enfermedades psíquicas o corporales al estresor y finalmente puede incluir a todos estos asuntos. Con respecto al estrés académico, Orlandini (1999) citado por Barraza (2004) refiere que: “Desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de posgrado, cuando una persona está en un período de aprendizaje experimenta tensión. A ésta se le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio individual como en el aula escolar”.

Tratándose de alumnado universitario, Escobar Zurita et al., (2018), explica que el estrés académico es más frecuente en la mayoría de estudiantes que recién ingresan a las Universidades, debido a diversos factores, como el cambio de residencia, las nuevas responsabilidades que deben afrontar y a la convivencia con compañeros de diferentes condiciones sociales y culturales. Lo anterior probablemente se deba a la falta de madurez del estudiante (edad), lo que dificulta la fácil adaptación a los nuevos cambios. (en línea)

A nivel teórico, el estrés ha sido relacionado con diversos postulados: Teoría fisiológica; Teoría de los sucesos vitales y Teoría de la evaluación cognitiva (Oblitas 2004; Oblitas 2010). Por otra parte, según Santamaría y Ballester (2009), citado por Moreno y Barraza (2018) también existen algunos modelos que intentan explicar el estrés: Modelo de respuesta, Modelo de reacción o Estímulo y Modelo Psicológico; sin embargo, ya que no

existía un modelo que explicara el estrés académico, Barraza (2006) propone el Modelo Sistémico Cognoscitivista.

3.2 Modelo Sistémico Cognoscitivista Del Estrés Académico

Barraza, (2006), crea un modelo partiendo de dos supuestos: el sistémico y el cognoscitivista. Desde el supuesto sistémico, busca construir un modelo que respete el carácter multidimensional e integral del estrés y desde el supuesto cognoscitivista se busca explicar que pasa dentro del sistema, el proceso de los elementos que provienen del entorno. Además, resalta que en el estrés académico existen 3 momentos importantes: el primero cuando se presenta el suceso, se interpreta y se activa el organismo para dar una respuesta; el segundo cuando se presenta una valoración cognitiva (neutra, positiva o negativa); y tercero cuando se emiten medidas de afrontamiento como mecanismo regulador emocional.

Por lo anterior, Según Barraza (2006):

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico. (p. 126)

También Barraza (2018), define el estrés académico como:

Aquel que manifiestan los alumnos cuando los maestros, en lo particular, o la institución, en lo general, le demandan ciertas exigencias de actuación relacionadas

con su aprendizaje y estas demandas son valoradas por los propios alumnos como desbordantes de su capacidad para realizarlas con éxito. (p. 2)

Con respecto a los estresores (Input) Moreno y Barraza, (2018) señalan como principales los siguientes:

- La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días.
- La forma de evaluación de mis profesores.
- El nivel de exigencia de mis profesores.
- El tipo de trabajo que me piden los profesores.
- Que me toquen profesores muy teóricos.
- Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los profesores.
- La realización de un examen.
- Exposición de un tema ante los compañeros de mi grupo.
- La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los profesores.
- No entender los temas que se abordan en la clase.

El efecto de dichos estresores en el alumnado, generan principalmente: Fatiga crónica, Somnolencia o mayor necesidad de dormir, Inquietud, Ansiedad, angustia o desesperación y Problemas de concentración (Moreno y Barraza, 2018). Por otro lado, en cuanto a las acciones de afrontamiento (Output) Moreno y Barraza, (2018), señalan como principales acciones lo siguiente:

- Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar lo que me preocupa.
- Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.
- Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.

- Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.
- Escuchar música o distraerme viendo televisión.
- 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 solucioné.

4. Antecedentes

El estrés académico ha sido estudiado con anterioridad en diversas ocasiones y en diferentes niveles educativos (Barraza y Silero, 2007; Calle et al., 2018; Moreno y Barraza 2018; Silva-Ramos et al., 2020). A nivel universitario recientemente sobresalen los hallazgos de: Moreno y Barraza (2018), resaltan que la sobrecarga de trabajos, el poco tiempo para realizarlos y la exigencia del profesorado son determinantes para el estrés académico del alumnado.

Estas mismas variables, fueron halladas por Trujillo y González, (2019), donde de 216 estudiantes de posgrado en Educación de Colombia; el 49% presentó niveles medio de estrés y un 32% mostró niveles medio-alto; es decir al menos 81% presenta estrés moderado, resultados similares a los hallazgos de Silva-Ramos et al., (2020), que encontró que, de 255 estudiantes de México, el 86.3% presentan un nivel de estrés moderado, siendo una cifra a considerar por toda la comunidad educativa.

En otro estudio realizado en Colombia, Restrepo et al., (2020), con 450 estudiantes de tres universidades distintas, encontraron que la sobrecarga de tareas es una de las condiciones más estresantes para el alumnado; además se pudo determinar que el estrés académico causó somnolencia y reducción del consumo de alimentos generalmente en el alumnado. Conforme a esto Lemos et al., (2018), anteriormente había hallado estrés, ansiedad y depresión en alumnado universitario de Colombia.

Por otra parte, Para Karaman et al., (2019), en un estudio con 307 universitarios del sur de Estados Unidos, hallaron que el estrés académico se relacionó principalmente con el locus de control externo y una menor satisfacción con la vida; además de que las mujeres mostraron un mayor estrés fisiológico. También en Estados Unidos Garber et al., (2019), hallaron que el rendimiento académico (81 %) y la presión por tener éxito (77 %) eran los principales estresores, en un estudio con 721 estudiantes. Lo anterior, presenta otras variables a considerar con respecto al estrés académico, las cuales también se encuentran en literatura oriental, por ejemplo:

Reddy et al., (2018), estudiaron el estrés académico en 336 estudiantes de India; donde se pudo hallar que la insuficiencia personal, la relación maestro-alumno, las dificultades interpersonales y las instalaciones de estudio inadecuadas tienen una diferencia significativa en cuanto al estrés académico del alumnado; mientras que en cuanto a la diferencia de género la variable miedo al fracaso era la de mayor significancia.

En el estudio de Ramli et al., (2018) con 384 estudiantes universitarios de Malasia mostraron que existe una relación negativa significativa entre el estrés académico y la autorregulación; los niveles más altos de estrés percibido restringieron la capacidad de los estudiantes para utilizar habilidades de funcionamiento ejecutivo, como estrategias de pensamiento crítico para acciones complejas y anula las respuestas emocionales de involucrarse en un comportamiento dirigido a objetivos, y se encontró una correlación negativa significativa entre el estrés académico y la atención plena.

De igual manera en Malasia, pero en este caso con 179 estudiantes de posgrado de la Facultad de Educación, Hassan (2019), halló fuertes correlaciones entre la depresión, la ansiedad y el estrés; creando una alerta ante las afectaciones psicológicas del alumnado.

Por otra parte, con respecto a investigaciones relacionadas con los (output), Cabanach et al., (2018), hallaron que los estudiantes que emplean estrategias de afrontamiento activo

informan de menores respuestas psicofisiológicas de estrés, tanto físicas (agotamiento físico y alteraciones del sueño), como conductuales (irascibilidad) y cognitivas (intrusión de pensamientos negativos). En Ramli et al., (2018), el alumnado acude a la tensión plena y la autorregulación como su estrategia de afrontamiento. Sin embargo, en Rodríguez (2018), el alumnado tiende a preocuparse y concentrarse en resolver los problemas, se esfuerza para tener éxito, además de buscar apoyo social. Estos mismos resultados se encontraron en Lemos et al., (2018).

Recientes estudios, también han valorado el estrés académico del alumnado, pero en una situación desencadenante como lo fue el periodo de pandemia de la Covid19; en donde sumado a los estresores comunes para el alumnado, habría que añadir todas las variables ocasionadas por el confinamiento, estado de alerta por el brote de la enfermedad y las afectaciones familiares y sociales de dicho momento (Chandra, 2020; Moawad, 2020; Ramos et al., 2021; Ruiz-Robledillo et al., 2022; Velázquez, 2020).

Finalmente, cabe mencionar que algunos autores, han estudiado precisamente la relaciones entre el estrés académico y la actividad física: Valenzuela et al., (2021), hallaron que la mayoría de los estudiantes universitarios sufren estrés académico, pero afecta principalmente a los estudiantes que no realizan actividad física con mayor incidencia en las mujeres, y determinaron que los niveles de estrés se producen principalmente por el exceso de tareas y las evaluaciones.

Barraza et., (2019), encontró que la actividad física marca una diferencia significativa en el nivel de estrés académico, siendo que el alumnado que no realiza alguna actividad física los que presentan un mayor nivel de estrés, además la actividad física es considerada como una de las estrategias de afrontamiento del estrés académico a la cual recurre el alumnado mayoritariamente. Estos resultados se asemejan a los hallazgos de otras investigaciones (Castillo Contreras y Vivancos Condori, 2019; Durán-Galdo y Mamani-Urrutia (2021);

Perlacios Cruz 2020; Prada Vergara, 2021), lo cual daría lugar a la importancia de la actividad física en relación a la salud mental (Warburton y Bredin, 2017). También, el estrés académico fue correlacionado con el nivel de porcentaje graso y el índice de masa corporal, en este caso entendiendo que un nivel alto en estas variables es predictor de un bajo nivel de actividad física y por tanto una conducta sedentaria (Arce Varela et al., 2020).

Pese a lo anterior, a modo de discusión también se ha de mencionar que algunos estudios no mostraron relación significativa (Estupiñan Neira y Uribe Rueda, 2019; Frömel et al., 2020), lo cual hace aún más interesante contrastar los resultados de este estudio y comparar los hallazgos del contexto local con los mencionados anteriormente, valorando la posible correlación entre el nivel actividad física y el estrés académico, así como las diversas variables sociodemográficas que puedan dar lugar a posibles análisis.

5. Hipótesis de investigación

Existe una relación entre el nivel de actividad física (NAF) y el nivel de estrés académico (NEA) del alumnado participante.

6. Objetivos

Objetivo General:

Determinar la relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico del alumnado participante.

Objetivo Específicos:

- Analizar el nivel de actividad física del alumnado en cuestión.
- Analizar el nivel de estrés del alumnado objeto de estudio.

7. Metodología

El presente estudio cuenta con un diseño de metodología cuantitativa, de carácter transversal, descriptivo, correlacional y no experimental.

7.1 Población: Alumnado del Máster en Intervención e Innovación Educativa de la Universidad de la Rioja curso 22/23, actualmente el número de inscritos asciende a 30 personas.

7.2 Muestra: La muestra se compone de 26 estudiantes, actualmente matriculados en el máster en mención. Como factores excluyentes se plantean: el no aceptar la participación voluntaria en el presente estudio; el no estar matriculado a tiempo completo (60 ECTS) en el presente curso.

7.3 Instrumento: Para llevar a cabo la recolección de datos, se realizó un cuestionario a través de Google Forms, el cual fue compartido en una de las sesiones de clase de una asignatura de carácter obligatoria con el fin de lograr la mayor participación posible.

El cuestionario se dividió en 3 partes:

1. Cuestiones sociodemográficas
2. Nivel de Actividad Física a través del Cuestionario internacional de Actividad Física en su versión corta (IPAQ-SF), validado por Craig et al., (2003); Lee et al., (2011).
3. Inventario SISCO SV-21 de Barraza (2018), validado por Camacho y Barraza, (2020).

7.4 Análisis Estadístico

Atendiendo a los objetivos del presente estudios se realizarán análisis descriptivos, prueba de correlación de Spearman y pruebas no paramétricas para el análisis comparativo entre las variables. Para la realización de los análisis de datos se utilizaría el programa estadístico SPSS, en su versión 28.0.

8. Resultados

Variables sociodemográficas: En cuanto a estas características se debe mencionar que:

Género: En cuanto a género de los participantes, el 65% de la muestra corresponde al género femenino (17 participantes) y el 35% restante al género masculino (9 participantes).

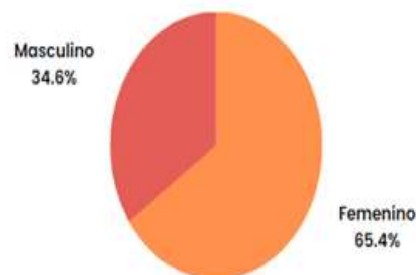


Ilustración 1. Género

Edad: El rango de las edades fue entre 21 y 28 años, el promedio de edad de los participantes es de 23,21 con desviación típica de (1,77).

Nivel socioeconómico: 1 participante se identifica con nivel socioeconómico Bajo (3,8%), de igual manera 1 participante se identifica con nivel socioeconómico Alto (3,8%); el resto de participantes (24) se identifican con nivel socioeconómico Medio (92,4%).

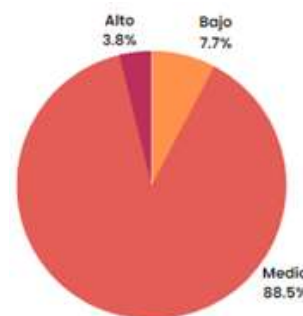


Ilustración 2. Nivel Socioeconómico

Ocupación: 14 participantes (53,8%), solo tienen como ocupación ser estudiantes, por otro lado 7 participantes (26,9%), estudian y trabajan a tiempo parcial, mientras que 5 (19,2%) estudian y trabajan por horas o por eventualidad. Esta variable puede condicionar la disponibilidad de la persona para tener tiempo libre y por tanto puede influenciar su nivel de actividad física y tipo de ocio preferido.

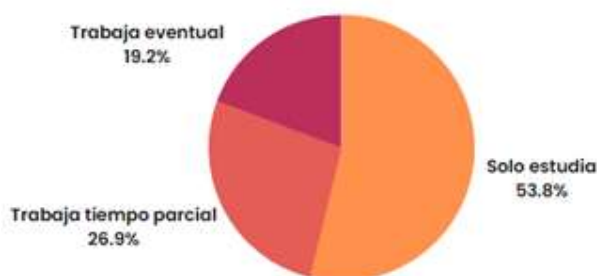


Ilustración 3. Ocupación del Alumnado

Nivel de Actividad Física: Los resultados del IPAQ-SF (*Tabla 1*) muestran una situación dispersa casi a equitativa entre alumnado con un NAF bajo (38,5%), moderado y alto con 30.8% cada uno. Sin embargo, la mayor variable a considerar está relacionada con la conducta sedentaria del alumnado, ya que las respuestas indican que el 100% de los participantes tiene una conducta sedentaria, esto se da porque en un día habitual pasan más de 6 horas sentados.

Probablemente este hecho se deba a las sesiones de clase, más el tiempo de ocio en casa, las actividades laborales y demás, que estarían condicionando a que el alumnado pase un periodo de tiempo prolongado sentado y por lo tanto a pesar de realizar actividad física en las diferentes medidas halladas, los riesgos del sedentarismo se mantienen en alerta para dicha población.

Tabla 1. Nivel de Actividad Física

Nivel de Actividad Física		
	N	%
Bajo	10	38,5
Moderado	8	30,8
Alto	8	30,8

Nivel de Actividad Física antes de iniciar el curso 22/23: En cuanto a la percepción del alumnado de su NAF actual con respecto a su NAF antes de iniciar el presente curso académico, se puede ver que para una mayoría el NAF ha disminuido (65,4%), 7 estudiantes que equivale a (26,9%) no ha modificado su nivel de AF y solo para 2 participantes el NAF ha aumentado (7,7%). Estos resultados reflejan que en la actualidad la mayoría de los participantes han modificado sus hábitos de actividad física debido a nuevas circunstancias presentadas en este curso y de no indagarse e intervenir los NAF en general podrían llegar a condicionar aún más el NAF a niveles bajos para el resto de los participantes.

Tabla 2. Nivel de Actividad Física antes del curso 22/23

Nivel de Actividad Física antes del curso 22/23		
	N	%
Antes hacía más AF	17	65,4
Mi nivel de AF sigue igual	7	26,9
Ahora hago más AF	2	7,7

¿Qué factor ha influenciado de manera negativa en su Nivel de Actividad Física?

Tomando en cuenta la consideración anterior, se les preguntó a los participantes a que factores podrían atribuir dichos cambios en su NAF, las respuestas se presentan a continuación:

Tabla 3. Factores que afectan el Nivel de Actividad Física

¿Qué disminuye el NAF?		
	N	%
Falta de Tiempo	21	80,8
Logística (Lugar/horarios)	2	7,7
Sin afectación	2	7,7
Priorizar los estudios	1	3,8



Ilustración 4. Factores que afectan el NAF

Como se puede observar en las gráficas, un 80% de la muestra refiere a que sus NAF se ven afectados por falta de tiempo. Entendiendo que los participantes son estudiantes de

máster, algunos trabajan de manera parcial o por eventualidad puede entenderse que la organización sus horarios dificulte la práctica recreo deportiva.

No obstante, la carga académica tanto de horarios como deberes podría estar afectando considerablemente esta decisión.

Tipo de Actividad física favorita: En cuanto a los tipos de actividad física que realizan los participantes, se puede observar que el ejercitarse en gimnasios o al aire libre se ven priorizados a otro tipo de actividades. Esta variable se consideró con el objetivo de determinar qué tipo de oferta de AF es la favorita por el alumnado y quizás esta puede verse afectada por las condiciones o contexto que requiere para su desarrollo. Se añade como respuesta crossfit, bailar y ciclismo como opciones de respuesta propuestas por los participantes.

Tabla 4. Tipo de Actividad Física Favorita

Tipo de Actividad Física Favorita		
	N	%
Ejercicio en Gym	10	38,5
Ejercicio al aire libre	11	42,3
Deportes de equipo	2	7,7
Crossfit	1	3,8
Bailar	1	3,8
Ciclismo	1	3,8

Nivel de Estrés Académico: Según los resultados del SISCO SV21, los descriptivos generales de las dimensiones del inventario SISCO SV21 se enmarcan los resultados de cada dimensión y en adición se muestran los resultados del cálculo global de Estrés Académico (60,88), donde según el baremo normativo del instrumento, categoriza un resultado superior a (60) en un nivel alto de estrés académico, dando así un valor medio de la muestra de alumnado con estrés académico alto.

Tabla 5. Resultados del Inventario SISCO SV21.

Dimensiones del Inventario SISCO SV21	
	M (DE)
Estresores	3,63 (0,85)
Síntomas	2,47 (0,76)
Estrategias de afrontamiento	3,03 (0,78)
Estrés Académico	60,88 (10,73)

Según los resultados de los ítems correspondientes a la dimensión de estresores, se encontró que el Nivel de Exigencia de los Profesores (4,04), y la sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días (3,96), son los estresores que más afectan al alumnado participante. Por otra parte, la personalidad y el carácter del profesorado es el factor más bajo a considerar en este aspecto.

Tabla 6. Resultados de la Dimensión Estresores

Dimensión Estresores - SISCO SV21	
	M (DE)
1*	3,96 (1,22)
2*	2,73 (0,92)
3*	3,73 (1,15)
4*	3,65 (1,09)
5*	4,04 (1,00)
6*	3,88 (0,99)
7*	3,46 (1,21)

Nota:

- 1) *La sobrecarga de tareas y trabajos escolares que tengo que realizar todos los días
- 2) *La personalidad y el carácter de los/as profesores/as que me imparten clases
- 3) *La forma de evaluación de mis profesores/as (ensayos, trabajos de investigación, búsquedas en Internet, etc.)
- 4) *El nivel de exigencia de mis profesores/as
- 5) *El tipo de trabajo que me piden los profesores (consultas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)
- 6) *Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan los/as profesores/as
- 7) *La poca claridad que tengo sobre lo que quieren los/as profesores/as

Para el apartado de síntomas, alusivo a lo percibido por el alumnado en momentos de estrés provocado por las actividades académicas, lo primero en mencionar es que el valor promedio más alto de los ítems corresponde a *desgano para realizar las labores escolares* (3,12), lo cual hace que nos enfrentemos a un escenario de un alumnado desmotivado frente a las actividades de refuerzo o profundización académica. Este único ítem sobrepasa la barrera de los 3 puntos en una escala donde este representa el valor literal de “algunas veces”, lo cual refleja que a pesar del nivel de estrés que pueda tener el alumnado, los síntomas que afronta no llegan a ser tan influyentes o por lo menos no tan recurrentes. Por otra parte, de igual manera cabe mencionar que los siguientes ítems con las siguientes puntuaciones más altas fueron: *Ansiedad, angustia o desesperación* (3,00) y *Problemas de concentración* (2,85); los cuales en un escenario de conjunción de dichos síntomas, estaríamos ante un cuadro de desmotivación, ansiedad y problemas de concentración lo cual afectaría en gran medida el bienestar emocional del alumnado y podría desencadenar alguna problemática en su rendimiento académico.

Tabla 7. Resultados Dimensión Síntomas

Dimensión Síntomas - SISCO SV21	
	M (DE)
1*	2,46 (1,42)
2*	2,23 (1,24)
3*	3,00 (1,39)
4*	2,85 (1,26)
5*	1,96 (1,34)
6*	1,62 (1,06)
7*	3,12 (1,24)

Nota:

- | | |
|---|---|
| 1) *Fatiga crónica (cansancio permanente) | 2)*Sentimientos de depresión y tristeza (decaído) |
| 3) *Ansiedad, angustia o desesperación | 4)*Problemas de concentración |
| 5) *Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad | 6)*Conflictos o tendencia a polemizar o discutir |
| 7) *Desgano para realizar las labores escolares | |

Finalmente, con respecto a las estrategias de regulación por las cuales el alumnado opta con mayor regularidad son: *Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa* (3,46) y *Concentrarse en resolver la situación que me preocupa*(3,42). Pese a estos resultados, los valores que toman las estrategias de regulación llegan a ser un poco bajo para lo esperado, lo ideal sería encontrar estrategias con medias más altas lo cual indicaría de alguna u otra manera una fortaleza a la hora de enfrentarse a situaciones estresantes en el ámbito académico y la manera de cómo lidiar con dichas situaciones.

Por otra parte, se debe mencionar que el hecho de que las acciones de regulación más comunes sean las que se enfocan en buscar soluciones a la problemática y por ende la concentración objetiva sea resolver la situación, demuestra una orientación clara del perfil del alumnado en cuanto a solución problemas, por otra parte el *Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa* (2,73) y el *Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa* (2,85), serían las acciones de regulación menos usadas.

Tabla 8. Resultados Dimensión Estrategias de Regulación

Dimensión Estrategias de Regulación - SISCO SV21	
	M (DE)
1*	3,42 (1,03)
2*	3,46 (1,10)
3*	2,73 (1,08)
4*	2,85 (1,26)
5*	2,88 (1,07)
6*	3,00 (1,30)
7*	2,88 (1,18)

Nota:

- 1) *Concentrarse en resolver la situación que me preocupa
- 2) *Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa
- 3) *Analizar lo positivo y negativo de las soluciones pensadas para solucionar la situación que me preocupa
- 4) *Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa
- 5) *Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione
- 6) *Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas
- 7) *Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa

En cuanto a los resultados del estrés académico, las gráficas a continuación describen los hallazgos de nivel de estrés del alumnado. Según el baremo propuesto por Barraza (2018), un nivel de estrés leve se refiere a un resultado inferior a una puntuación de 48; por otra parte un estrés moderado oscila entre 49 y 60. Finalmente, un nivel de estrés alto obtiene un resultado superior a 60. Con base en lo anterior y según los resultados de los participantes, se obtiene que: solo 2 (7,7%) participantes tienen un nivel leve, 8 tienen un nivel alto de estrés académico.

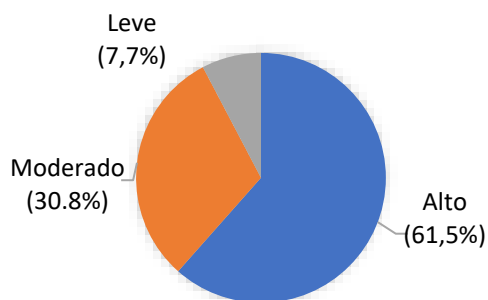
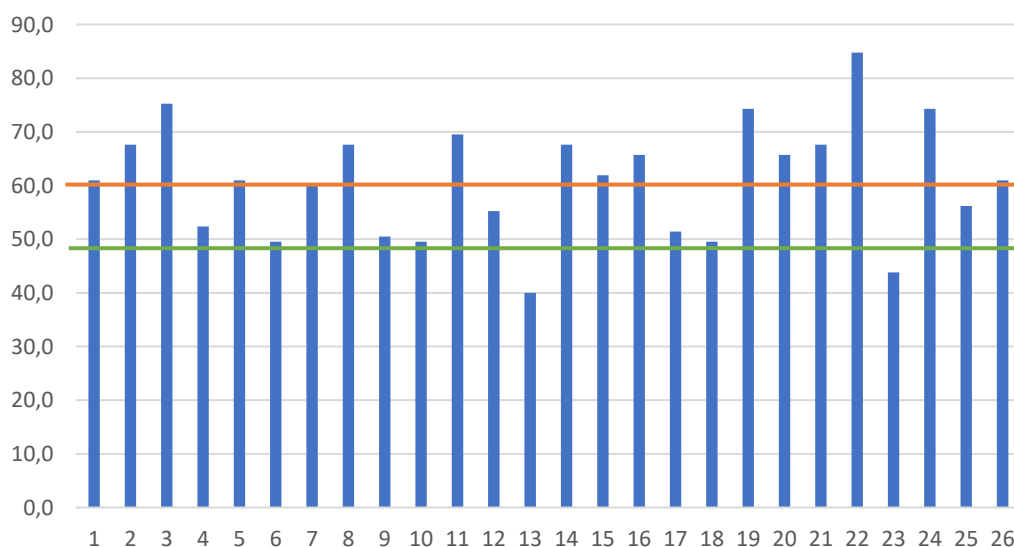


Ilustración 5. Nivel de Estrés Académico

Tabla 9. Resultados Nivel de Estrés Académico



Finalmente, con el objetivo de analizar los diferentes resultados en cada uno de los ámbitos estudiados (nivel de actividad física y nivel de estrés académico), se procede a realizar pruebas estadísticas con el fin de hallar una posible relación o asociación entre las distintas variables. Por ende, en primer lugar, se realiza una prueba de normalidad de datos con el fin de determinar los estadísticos a utilizar para cada uno de los escenarios planteados con esta investigación.

Debido al número de participantes (N=26) se realizó la prueba Shapiro-Wilk, la cual arrojó un estadístico de (0.788) para el Nivel de Actividad Física y de (0.722) para el Nivel de Estrés Académico; en estas variables el nivel de significancia es de ($p= 0.001$), lo que demuestra que los datos no se ajustan a la normalidad y por ende, sumando a que ($N<30$) se deciden realizar el análisis estadístico a partir de pruebas no paramétricas.

Tabla 10. Prueba de normalidad

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	N	Sig.
Nivel de Actividad Física	,788	26	<,001
Nivel de Estrés Académico	,722	26	<,001

Para analizar la posible relación o asociación entre el Nivel de Actividad Física (NAF) y el Nivel de Estrés Académico (NEA), se realizan dos pruebas: la prueba exacta de Fisher-Freeman-Halton que obtuvo un valor de (5,669); y se determinó que la asociación de estas dos variables no es estadísticamente significativa ($p=0.199$). Con respecto a la posible correlación entre estas variables, la prueba Rho de Spearman demuestra una leve correlación negativa (-0,349), pero que tampoco llega a ser significativa ($p=0,080$). Por lo anterior se descarta asociación o correlación entre ambas variables.

Tabla 11. Rho Spearman NAF * NEA

Correlación NAF * NEA		
Rho de Spearman	Nivel de Actividad Física	Coeficiente de correlación Sig. (bilateral)
		Nivel de Estrés Académico
		-0,349
		0,08

Por otra parte, para poder analizar estas variables se realiza una tabla de contingencia en la cual se pueden apreciar diversas situaciones: la mayor frecuencia de NEA alto se da cuando el NAF es bajo ($n=7$; 46,7%). En relación a lo anterior el NEA leve se da para quienes tienen un NAF alto; pese a esto dicha consideración no es determinante ya que existen frecuencias similares en donde el NEA es alto y en NAF también, por lo cual no muestra una relación directa a lo esperado, donde se podría presuponer que un NAF alto podría relacionarse con un NEA leve.

Tabla 12. NAF * NEA

Tabla cruzada: Nivel de Actividad física * Nivel de Estrés Académico									
		Nivel de Estrés Académico						Total	
		Leve		Moderado		Alto		N	%
		N	%	N	%	N	%		
Nivel de Actividad Física	Bajo	0	0%	3	37,5%	7	46,7%	10	38,5%
	Moderado	0	0%	3	37,5%	5	33,3%	8	30,8%
	Alto	3	100%	2	25%	3	20%	8	30,8%
Total		3	100%	8	100%	15	100%	26	100%

Pese a lo mencionado anteriormente, lo que sí se pudo determinar es que existe una correlación entre el género y el NAF. Los resultados demuestran una correlación positiva de (0,458) con un nivel de significancia de ($p= 0,19$) donde ($p<0,05$) y determina un hallazgo estadísticamente significativo.

Tabla 13. Correlación Género * NAF

Correlación: Género * NAF			
			NAF
Rho de Spearman	Género	Coefficiente de correlación	0,458
			Sig. (bilateral) 0,019**

A continuación, se puede observar mediante una tabla de contingencia los niveles de frecuencia hallado en cada uno de los posibles escenarios. Se puede observar que existe una predominancia del género femenino a tener un NAF bajo dadas las frecuencias halladas; por otra parte, el género masculino obtuvo mayores resultados a partir de la muestra para un NAF alto; pese a esto, no existe una prevalencia específica del NAF.

Tabla 14. Género * NAF

Tabla cruzada: Género* Nivel de Actividad Física									
		Nivel de Actividad Física						Total	
		Bajo		Moderado		Alto			
		N	%	N	%	N	%	N	%
Género	Femenino	9	90%	5	62,5%	3	37,5%	17	65,4%
	Masculino	1	10%	3	37,5%	5	62,5%	9	34,6%
Total		10	100%	8	100%	8	100%	26	100,0%

Se realizaron diversas pruebas con las demás variables y sus posibles asociaciones o correlaciones, pero ningún otro planteamiento mostró resultados significativos o de una clara prevalencia en sus resultados y por ende fueron descartados del presente estudio.

9. Discusión

Cómo bien se había mencionado anteriormente, el nivel de actividad física del alumnado universitario ha sido objeto de estudio de diversas investigaciones, los NAF varían acorde a los contextos propios del alumnado, las posibilidades de acceso a la oferta recreo

deportiva y a las barreras percibidas, tales como la falta de tiempo en su gran mayoría; sumado a que en algunos casos se presenta mayor prevalencia de ser físicamente activo a un nivel alto en el género masculino, lo cual daría paso a otro tipo de investigaciones; lo cierto es que el NAF es variante en la población estudiantil universitaria y lo que se requiere es que se pueda garantizar la promoción y acceso a la actividad física (Fagaras et al., 2015; Moreno-Arrebola et al., 2018; Moreno-Bayona 2018; Práxedes et al., 2016).

Con respecto a los resultados del estrés académico, Trujillo y González, (2019), encontraron que el 49% de los estudiantes presentaron niveles moderado de estrés y un 32% mostró niveles medio-alto; por su parte Silva-Ramos et al., (2020) hallaron que el 86.3% presentan un nivel de estrés moderado. Estos resultados muestran una tendencia lamentablemente propensa a que el alumnado sufra de estrés académico, inclusive en el presente caso los resultados son aún más notorios (30,8%) moderado y (61,5%) alto.

Por su parte, los estresores (inputs) también guardan similitud con otros estudios: Moreno y Barraza (2018), hallaron como principales la sobrecarga de trabajos, el poco tiempo para realizarlos y la exigencia del profesorado; en el mismo sentido Restrepo et al., (2020), encontraron que la sobrecarga de tareas es una de las condiciones más estresantes para el alumnado. Por lo anterior, en relación a los hallazgos de este estudio el nivel de exigencia del profesorado y la sobrecarga de tareas son inputs comunes que deberían revisarse cuidadosamente con el fin de proponer intervenciones que ayuden a mejorar la percepción de dichos factores por parte del alumnado, quizás los plazos de entrega o la derivación específica de trabajos podría disminuir esta situación.

Sin embargo, otros estudios mostraron variables complementarias, tales como: el nivel de rendimiento académico y la presión por tener éxito (Garber et al., 2019); para Reddy et al., (2018), hallaron como estresores la insuficiencia personal, la relación maestro-alumno, las dificultades interpersonales, miedo al fracaso y las instalaciones de estudio inadecuadas.

En cuanto a los síntomas hallados Lemos et al., (2018), hallaron estrés, ansiedad y depresión en el alumnado; Restrepo et al., (2020), pudo determinar que el estrés académico causó somnolencia y reducción del consumo de alimentos; inclusive para Karaman et al., (2019), el estrés llegó a causar una menor satisfacción con la vida en el alumnado. Sumado a esto, Hassan (2019), halló fuertes correlaciones entre la depresión, la ansiedad y el estrés. En este estudio la ansiedad y problemas de concentración fueron recurrentes, sin embargo el principal síntoma fue el desgano para realizar las labores escolares, claramente junto con el hallazgo anterior de que el alumnado percibe estrés ante la sobrecarga de tareas, esto podría causar deserción en el alumnado o una actitud pasiva y conformista con sus labores académicas.

En el estudio de Ramli et al., (2018) mostraron que existe una relación negativa significativa entre el estrés académico y la autorregulación. Pese a esto, en cuanto a las acciones autorreguladoras (output), en este estudio se demostró que el alumnado tiende a buscar establecer soluciones concretas para resolver la situación que le preocupa y por ello se concentrarse en resolver dicha situación, mostrando un foco de atención primordial la resolución de problemas. En relación a esto, Cabanach et al., (2018), demostró que este tipo de conductas reducen las respuestas psicofisiológicas de estrés y por lo tanto toman sentido estas acciones del alumnado, las cuales también obtuvieron Rodríguez (2018) y Lemos et al., (2018).

Finalmente, aunque en este caso los resultados estadísticos no fueron significativos y no se pudo determinar una relación o asociación como en los estudios de (Estupiñán Neira y Uribe Rueda, 2019; Frömel et al., 2020) entre estas dos variables; sí existe literatura que muestra relación entre el NEA y el NAF. En Valenzuela et al., (2021), la mayoría del alumnado con NEA tenía un NAF bajo, con mayor incidencia en las mujeres. Por su parte, Barraza et al., (2019), inclusive hallaron que la actividad física es una de las estrategias de

afrontamiento utilizadas por el alumnado para lidiar con el estrés académico. Otros estudios también han demostrado que existe relación inversa entre actividad física y estrés (Castillo Contreras y Vivancos Condori, 2019; Durán Galdo, 2020; Perlacios Cruz 2020; Prada Vergara, 2021).

10. Conclusión

Las conclusiones del presente estudio, se enmarcan a partir de los objetivos planteados; como objetivo general se propuso; determinar la relación entre el nivel de actividad física y el estrés académico del alumnado participante. Ante lo cual, si bien la prueba Rho de Spearman demuestra una leve correlación negativa (-0,349), esta no es estadísticamente significativa ($p=0,08$), por otra parte la prueba exacta de Fisher dio como resultado (5,67) con ($p=0.199$) y por lo tanto ante estos hallazgos se descarta asociación o correlación entre estas variables.

Por otra parte, en los objetivos específicos se planteó lo siguiente: 1) Analizar el nivel de actividad física del alumnado participante, ante lo cual a partir de los resultados que arrojó la aplicación del (IPAQ-SF) se halló que: un (38,5%) tiene un NAF bajo, un (30,8%) tiene un NAF moderado e igual número para el alumnado con NAF alto.

El segundo objetivo específico fue 2) Analizar el nivel de estrés del alumnado participante, en cuanto a este objetivo los resultados son muy notorios ya que (7,7%) de los participantes tienen un NEA leve, el (30,8%) tiene un NEA moderado; mientras que el (61,5%) de la muestra tiene un NEA alto. En relación a esto, cabe mencionar que los principales estresores (inputs) son: el nivel de exigencia de los profesores y la sobrecarga de tareas o trabajos escolares que tienen que realizar todos los días. Por lo cual en caso de intervención serían los principales factores a revisar.

Finalmente, cabe mencionar que según las proporciones de la muestra determinadas por el género, los participantes de género masculino tienen un mayor número de frecuencia (5 participantes) en estado alto de nivel de actividad física, mientras que el género femenino

presenta el mayor número de frecuencia (9 participantes) en un nivel bajo de actividad física. Por otra parte, 11 de los 26 participantes que afirmaron que antes de iniciar el presente curso hacían más actividad física que la que hacen en la actualidad, mostraron un NEA alto.

Limitaciones, prospectivas y futuras líneas de investigación:

Las limitaciones del presente estudio se enmarcan en cuanto al tamaño de la muestra (n=26), el cual impide tener una data amplia que permita realizar otras pruebas estadísticas que posibilitarían contrastar los resultados.

Como prospectiva, ante futuros estudios afines podría recomendarse la utilización tanto del (IPAQ) como del Inventario SISCO, pero en sus versiones extendidas con el fin de obtener más resultados acordes a una revisión más amplia de factores asociados a los objetivos de cada cuestionario; al igual que lógicamente trabajar con muestras más amplias.

Como futuras líneas de investigación podrían plantearse estudios que relacionen estas variables con efectos desencadenantes tales como lo pueden ser afectaciones en el rendimiento académico, debido al desgano que sienten los estudiantes por las actividades académicas; o un síndrome del burnout a partir de los diversos síntomas y problemáticas que padece el alumnado con un nivel de estrés académico a considerar.

11. Referencias Bibliográficas:

Arce Varela, E., Azofeifa-Mora, C., Morera-Castro, M., y Rojas-Valverde, D. (2020).

Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud*, 17(2), 72-97.

Barraza, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de posgrado. *Psicología Clínica y*

Psicoterapia. Recuperado <http://www.psicologiacientifica.com/estres-academico-postgrado/>

- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Ramos Escamilla M, editor. *Ecorfan México*.
- Barraza, A., González, L., Garza, A., y Cázares De León, F., (2019). El estrés académico en alumnos de odontología. *Revista Mexicana de estomatología*, 6(1), 12-26.
- Barraza, A., y Silero, J. (2007). El estrés académico en los alumnos de educación media superior. Un estudio comparativo. *Investigación Educativa Duranguense*, (7), 48-65.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54.
- Blake, H., Stanulewicz, N., y McGill, F. (2017). Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *Journal of advanced nursing*, 73(4), 917-929.
- Blanco, J. R., Valenzuela, M. C. S., Benítez-Hernández, Z. P., Fernández, F. M., y Jurado, P. J. (2019). Barreras para la práctica de ejercicio físico en universitarios mexicanos comparaciones por género (Barriers for practicing physical exercise in Mexican university students: gender comparisons). *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 80-82.
- Boraita, R. J., Ibort, E. G., Torres, J. M. D., y Alsina, D. A. (2022). Factores asociados a un bajo nivel de actividad física en adolescentes de la Rioja (España). *In Anales de Pediatría* (Vol. 96, No. 4, pp. 326-333). Elsevier Doyma.
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., González-Doniz, L., y Taboada, V. F. (2018). Perfiles de afrontamiento y estrés académico en estudiantes universitarios. *Revista de investigación educativa*, 36(2), 421-433.

- Calle, J. V. Q., Del Carmen Tamayo Piedra, M., Barahona, D. P. B., y Cardenas, O. S. N. (2018). Estrés académico en estudiantes de tercero de bachillerato de unidades educativas particulares del Ecuador. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 20(3), 253–276. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=77981>
- Camacho, C. R., y Barraza A. (2020). Validación del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes universitarios españoles. *Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica SC*.
- Castillo Contreras, L. A., y Vivancos Condori, J. (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019.
- Chandra, Y. (2020). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian education and development studies*.
- Craig, CL, Marshall, AL, Sjöström, M., Bauman, AE, Booth, ML, Ainsworth, BE, ... y Oja, P. (2003). Cuestionario internacional de actividad física: fiabilidad y validez de 12 países. *Medicina y ciencia en el deporte y el ejercicio*, 35 (8), 1381-1395.
- De Pablo, J., Baillés, E., Pérez, J. y Valdés, M. (2002). Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 5 (1), 40-46.
- Deliens, T., Deforche, B., De Bourdeaudhuij, I., y Clarys, P. (2015). Determinants of physical activity and sedentary behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC public health*, 15(1), 1-9.
- Durán-Galdo, R., y Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista chilena de nutrición*, 48(3), 389-395.

- Escobar Zurita, E. R., Soria De Mesa, B. W., López Proaño, G. F., y Peñafiel Salazar, D. D. L. A. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*.
- Estupiñan Neira, J. P., y Uribe Rueda, F. (2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia.
- Fagaras, SP, Radu, LE y Vanvu, G. (2015). El nivel de actividad física de los estudiantes universitarios. *Procedia-Social and Behavioral Sciences* , 197 , 1454-1457.
- Frömel, K., Šafář, M., Jakubec, L., Groffik, D., y Žatka, R. (2020). Academic stress and physical activity in adolescents. *BioMed research international*, 2020.
- Garber, M. C., Huston, S. A., y Breese, C. R. (2019). Sources of stress in a pharmacy student population. *Currents in Pharmacy Teaching and Learning*, 11(4), 329-337.
- Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., y Wells, J. C. (2006). Adolescent physical activity and health. *Sports medicine*, 36(12), 1019-1030.
- Hassan, N. C. (2019). Depression, anxiety and stress among postgraduate students in faculty of education of a public university in Malaysia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 15(101).
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., y Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
- Keating, X. D., Guan, J., Piñero, J. C., y Bridges, D. M. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American college health*, 54(2), 116-126.

- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., y Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 8(1), 1-11.
- Lemos, M., Henao-Pérez, M., y López-Medina, D. C. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: Relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Archivos de medicina*, 14(2), 3.
- Lines, R. L., Ducker, K. J., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Fletcher, D., y Gucciardi, D. F. (2021). Stress, physical activity, sedentary behavior, and resilience—The effects of naturalistic periods of elevated stress: A measurement-burst study. *Psychophysiology*, 58(8), e13846.
- López-Walle, J., Tristán, J., Tomás, I., Gallegos-Guajardo, J., Gongora, E., y Hernández-Pozo, M. (2020). Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *Cuadernos de psicología del deporte*, 20(2), 265-275.
- Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99.
- Moawad, R. A. (2020). Online learning during the COVID-19 pandemic and academic stress in university students. *Romanian Journal for Multidimensional Education* 12.
- Moreno, B. y Barraza, A. (2018). El estrés académico en estudiantes de posgrado. México: ReDIE.
- Moreno-Arrebola, R., Fernández-Revelles, A., Linares Manrique, M., y Espejo, T. (2018). Revisión sistemática sobre hábitos de actividad física en estudiantes universitarios. *Sportis*, 4(1), 162-183.
- Moreno-Bayona, J. A. (2018). Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia. *Revista cubana de salud Pública*, 44, e881.

- Muradyan, A., Macheiner, T., Mardiyani, M., Sekoyan, E., y Sargsyan, K. (2022). The Evaluation of Biomarkers of Physical Activity on Stress Resistance and Wellness. *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 47(2), 121-129.
- Oblitas, L. (2004). Manual de psicología clínica y de la salud hospitalaria. *Bogotá-Colombia. Editorial: Psicom Editores.*
- Oblitas, L. (2010). Psicología de la salud y calidad de vida. *Estimados amigos*, 37.
- Organización Mundial de la Salud (2018). Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. *Geneva: World Health Organization*; 2018. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, Ch. 2, pp. 15.
- Organización Mundial de la Salud (2022). Actividad Física. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Orlandini, A. (2012). El estrés: qué es y cómo evitarlo. *Fondo de cultura económica.*
- Perlacios Cruz, C. E. (2020). Factores asociados al estrés académico en estudiantes universitarios.
- Portolés, A., y Hernández, J. G. (2016). Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la ESO. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 95-99.
- Prada Vergara, H. F. (2021). Actividades físicas en el estrés académico de estudiantes del V ciclo de la Institución Educativa 3070, *Puente Piedra-2020.*
- Práxedes, A., Moreno, A., Sevil, J., Del Villar, F., y García-González, L. (2016). Niveles de actividad física en estudiantes universitarios: diferencias en función del género, la edad y los estados de cambio (No. ART-2016-93048).
- Ramírez, W., Vinaccia, S., y Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

- Ramli, N. H., Alavi, M., Mehrinezhad, S. A., y Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12.
- Ramos, N. A. G., Araoz, E. G. E., Uchasara, H. J. M., Araoz, M. C. Z., y Roque, M. M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(1), 88-93
- Reddy, K. J., Menon, K. R., y Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531-537.
- Restrepo, J. E., Sánchez, O. A., y Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37.
- Rodríguez, F. M. M. (2018). Estrategias de afrontamiento en una muestra de estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 289-294.
- Rubio Henao, R. F., y Varela Arevalo, M. T. (2016). Barreras percibidas en jóvenes universitarios para realizar actividad física. *Revista Cubana de salud pública*, 42(1).
- Ruiz-Robledillo, N., Vela-Bermejo, J., Clement-Carbonell, V., Ferrer-Cascales, R., Alcocer-Bruno, C., y Albaladejo-Blázquez, N. (2022). Impact of COVID-19 Pandemic on Academic Stress and Perceived Classroom Climate in Spanish University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4398.
- Rull, M. A. P., Sánchez, M. L. S., Cano, E. V., Méndez, M. T. C., Montiel, P. H., y García, F. V. (2011). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicología y salud*, 21(1), 31-37.

- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J., y Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British journal of health psychology*, 24(2), 315-333.
- Sevil Serrano, J., Práxedes Pizarro, A., Zaragoza Casterad, J., del Villar Álvarez, F., y García-González, L. (2017). Barreras percibidas para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios. Diferencias por género y niveles de actividad física. *Universitas Psychologica*, 16(4), 303-317.
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., y Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83.
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Firth, J., Cosco, T., Veronese, N., ... y Schuch, F. B. (2017). An examination of the anxiolytic effects of exercise for people with anxiety and stress-related disorders: a meta-analysis. *Psychiatry research*, 249, 102-108.
- Stults-Kolehmainen, M. A., y Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. *Sports medicine*, 44, 81-121.
- Trujillo Molina, A. P., y González Julio, N. E. (2019). Nivel de estrés académico en estudiantes de postgrado de la facultad de educación en la universidad cooperativa de Colombia, sede Bogotá.
- Valenzuela, M. C. S., Gallegos, L. I. F., Baca, L. R. L., López, H. L. M., y Rico, F. J. F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8.
- Van Kim, N. A., y Nelson, T. F. (2013). Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American journal of health promotion*, 28(1), 7-15.

Velázquez, L. G. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por COVID-19. *Espacio I+ D, innovación más desarrollo*, 9(25).

Warburton, D.E y Bredin, S.S (2017). Beneficios para la salud de la actividad física: una revisión sistemática de revisiones sistemáticas actuales. *Opinión actual en cardiología*, 32 (5), 541-556.