

UNIVERSIDAD JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO

FACULTAD DE EDUCACIÓN



**DEPORTE Y CONTROL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE
1° CICLO DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION,
2021-I.**

Tesis para optar el título de Licenciado (a) en EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES.

Bach: YRMA DEL PILAR MARIN SAAVEDRA

Bach: DIEGO PAOLO LA CRUZ FAJARDO

Asesor: M(o) Teobaldo Noreño Susanibar Hoces

HUACHO – PERÚ

2022

DEPORTE Y CONTROL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 1° CICLO

INFORME DE ORIGINALIDAD

12%	12%	1%	7%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	renati.sunedu.gob.pe Fuente de Internet	3%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1%
6	repositorio.uigv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
7	vsip.info Fuente de Internet	<1%
8	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1%

**DEPORTE Y CONTROL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE
1° CICLO DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION,
2021-I.**

Bach: YRMA DEL PILAR MARIN SAAVEDRA

Bach: DIEGO PAOLO LA CRUZ FAJARDO

TESIS

Asesor: M(o) Teobaldo Noreño Susanibar Hoces

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES

DEDICATORIA

Dedico de corazón la presente tesis a mi madre, por quien a pesar que no esté físicamente a mi lado, su bendición fortalece las enseñanzas que me brindo para seguir luchando día a día.

Yrma Del Pilar Marín Saavedra

Este Esfuerzo y Sacrificio va dedicado a mi familia, por estar siempre acompañándome en los momentos buenos y malos y ser mi Razón de Empuje para lograr un Objetivo más en mi vida profesional.

Diego Paolo La Cruz Fajardo

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi padre quien siempre está pendiente de mi familia, a mis hermanas que siempre están apoyándome y quienes confían en mí, a mis hijos y a Rodrigo quienes son mi fortaleza, mi mayor logro en la vida, por quienes juntos como hogar me demuestran que siempre nos tendremos incondicionalmente, con Uds. siempre en las buenas, en las malas y en las peores más aún.

Agradecida con cada una de las personas que me han apoyado para poder seguir siempre adelante, a Uds. les dedico con mucho amor mi tesis.

Yrma Del Pilar Marín Saavedra

Agradecer a Dios Padre y La Virgen de Guadalupe por cuidarme siempre y estar enfocado en mi día día.

Darle un fuerte abrazo a mi asesor y Maestra Marcela Norvina por estar pendiente de mi trabajo que con tu esfuerzo y apoyo brindado se pudo culminar este Objetivo.

Diego Paolo La Cruz Fajardo

INDICE

RESUMEN.....	¡Error! Marcador no definido.
ABSTRACT.....	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	¡Error! Marcador no definido.
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	¡Error! Marcador no definido.
1.2 Formulación y definición del problema.....	¡Error! Marcador no definido.
1.2.1. Problema general.....	¡Error! Marcador no definido.
1.3 Objetivos de la investigación.....	¡Error! Marcador no definido.
1.3.1 Objetivo general.....	¡Error! Marcador no definido.
1.3.2 Objetivos específicos	¡Error! Marcador no definido.
1.4 Justificación de la investigación	¡Error! Marcador no definido.
Social	¡Error! Marcador no definido.
1.5 Delimitaciones del estudio.....	¡Error! Marcador no definido.
1.6 Viabilidad del estudio.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	¡Error! Marcador no definido.
2.1. Antecedentes.....	¡Error! Marcador no definido.
2.1.1. Internacionales	¡Error! Marcador no definido.
2.1.2. Nacionales.....	¡Error! Marcador no definido.

2.2. Bases teóricas	¡Error! Marcador no definido.
2.3 . Términos básicos	¡Error! Marcador no definido.
2.4 Formulación de hipótesis.....	¡Error! Marcador no definido.
2.4.1 Hipótesis general.....	¡Error! Marcador no definido.
2.4.2 Hipótesis específicos.....	¡Error! Marcador no definido.
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	¡Error! Marcador no definido.
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	¡Error! Marcador no definido.
3.1 Diseño metodológico.....	¡Error! Marcador no definido.
3.1.1. Tipo de investigación.....	¡Error! Marcador no definido.
3.1.2. Nivel de investigación	¡Error! Marcador no definido.
3.1.3. Diseño	¡Error! Marcador no definido.
3.1.4. Enfoque.....	¡Error! Marcador no definido.
3.2. Población y muestra.....	¡Error! Marcador no definido.
3.2.1 Población.....	¡Error! Marcador no definido.
3.2.2 Muestra	¡Error! Marcador no definido.
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	¡Error! Marcador no definido.
3.3.1. Técnicas a emplear	¡Error! Marcador no definido.
3.3.2. Descripción de los instrumentos.....	¡Error! Marcador no definido.
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	¡Error! Marcador no definido.
Instrumentos.....	¡Error! Marcador no definido.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS, CONCLUSIONES Y

RECOMENDACIONES. ¡Error! Marcador no definido.

ANEXO ¡Error! Marcador no definido.

Índice de Tablas

Tabla 1.....	23
Tabla 2.....	24
Tabla 3.....	25
Tabla 4.....	26
Tabla 5.....	27
Tabla 6.....	28
Tabla 7.....	29
Tabla 8.....	30
Tabla 9.....	31
Tabla 10.....	32
Tabla 11.....	33
Tabla 12.....	34
Tabla 13.....	35
Tabla 14.....	36
Tabla 15.....	37

Índice de Figuras

Figura 1 ¿Realizas actividad física antes de iniciar tu día?.....	23
Figura 2 ¿Practicas algún deporte?.....	24
Figura 3¿Ahora estas entrenando?	25
Figura 4¿Quisieras participar del campeonato inter cachimbos?	26
Figura 5¿Te gustaría practicar deporte con tus compañeros?	27
Figura 6¿Cuándo practicas deporte, sientes que se te va el estrés?.....	28
Figura 7¿Te sientes satisfecho con las clases virtuales?	29
Figura 8¿Desearías que tus clases fueran presenciales?.....	30
Figura 9 ¿Tienes buena laptop o celular para tus clases virtuales?.....	31
Figura 10¿En el lugar donde recibes tus clases virtuales hay buena señal de internet?.....	32
Figura 11¿Tienes confianza con tu grupo de trabajo?.....	33
Figura 12¿Sientes que logras controlar tus emociones?.....	34
Figura 13¿Te sientes agotado sin haber realizado esfuerzo físico?.....	35
Figura 14¿Tienes dolor muscular en la zona del cuello?	36
Figura 15¿Te sientes desmotivado en tu día a día?.....	37

RESUMEN

La investigación del deporte en esta época es muy importante debido al confinamiento, desconocimiento del virus y sin practicar deporte en espacios abiertos, con la permanente tensión del riesgo de contagio y las clases de forma virtual con las limitaciones en los equipos informáticos y la señal de internet hizo que planteara este estudio que tiene como objetivo Conocer la relación que existe entre el deporte y el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I. La metodología que se utilizó fue una investigación no experimental de diseño correlacional, de enfoque cuantitativo, cuya población y muestra es de 68 estudiantes del I ciclo de Educación Física, se aplicó la encuesta. Los resultados fueron que el 47% no realiza actividad física al iniciar su día, el 24% a veces lo realiza, por eso es que se presenta el estrés, no hay desfogue ni se libera energía, por lo tanto, se llegó a la conclusión que El 88% de los estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes manifiestan que, si le gustaría practicar deporte con sus compañeros, demostrando la importancia que tiene para socializar y divertirse en grupo.

Palabras claves: Deporte, estrés, agotamiento, actividad física.

ABSTRACT

Sports research at this time is very important due to confinement, ignorance of the virus and without practicing sports in open spaces, with the permanent tension of the risk of contagion and classes virtually with the limitations in computer equipment and the sign of Internet made me propose this study that aims to know the relationship between sport and stress control in students of 1st cycle of physical sports at the José Faustino Sánchez Carrión University, 2021-I. The methodology that was used was a non-experimental research of correlational design, with a quantitative approach, whose population and sample is 68 students of the I cycle of the School of Physical Education, the survey was applied. The results were that 47% do not perform physical activity at the beginning of their day, 24% sometimes do it, that is why stress occurs, there is no venting or energy is released, therefore, the conclusion was reached that 88% of the students in the 1st cycle of physical education and sports state that they would like to play sports with their peers, demonstrating the importance of socializing and having fun in a group.

Keywords: Sport, stress, exhaustion, physical activity.

INTRODUCCIÓN

El deporte es la mejor medicina ante las enfermedades tensionales, al practicarlo no solo se activan los músculos si no también el cerebro y tenemos emociones de ánimo, de fortaleza, perseverancia, en la juventud es donde mayor energía tiene el ser humano, además en esta etapa de estudiantes tienen el tiempo para realizarlo, estar y sentirse activos da vitalidad, pero con la pandemia, se encerró en casa a estos jóvenes donde aprendieron una forma de vivir su día a día, tomando gusto por la rutina y vida sedentaria, se prohibió la práctica deportiva y se reemplazó por el celular, computadora y video juegos, los estudiantes universitarios se enfrentan a estresores relacionados con el horario, aulas virtuales, exámenes, la notas de modulo, todo ello repercute en su salud física y mental de forma negativa, con influencia en el rendimiento académico.

Esta investigación se divide en capítulos.

Capítulo I: Se estudia la problemática de la realidad y se describe.

Capítulo II: corresponde a bases teóricas en la que se fundamenta esta investigación

Capítulo III: se consigna la metodología y diseño de investigación.

Capítulo IV: Se interpreta los resultados y lo presentamos mediante tablas y gráficos.

Capítulo V: Discusión de los resultados con otros autores citados en la investigación.

Capítulo VI: conclusiones y recomendaciones a las que se llegó.

CAPITULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática.

El deporte es considerado como alternativa a la prevención de enfermedades, porque se realiza ejercicios físicos y mentales a través de las diferentes situaciones de juego que se presenta en el deporte que se practica para tener bienestar física, psicológica y emocional, ya que ayuda a liberar las tensiones y el estrés.

Actualmente hay muchas personas sedentarias, incluyendo los jóvenes que en estos 2 años de pandemia han estado en casa sin realizar actividades físicas por el confinamiento en el que se vivió, después los estudios fueron de manera virtual, lo que hizo que pasaran muchas horas frente al monitor de la computadora, celular o Tablet, para recibir sus clases y hacer las tareas, esto acrecentó el sedentarismo y con ello apareció el estrés y también episodios de ansiedad porque no desgastaban energía, así como la depresión al no poder salir ni encontrarse con los amigos y practicar el deporte o las famosas pichanguitas con los amigos y compañeros de aula.

Los estudiantes denotan cansancio, desmotivación en los estudios, preocupados de cuándo volverán a estudiar de manera presencial, cuando terminará la pandemia y podrán hacer su vida de manera normal, estas tensiones producen aceleración, que generan algunas enfermedades, para prevenirlas se debe realizar actividades generadoras de placer y felicidad, para tener una mejor calidad de vida.

Los estudiantes del 1° ciclo no son ajenos a ellos, no tuvieron su semana del cachimbo Faustiniiano, donde socializan y confraternizan con sus pares de otras facultades, por ello se realiza

la investigación para que los resultados y teoría de las variables ayuden a los estudiantes a controlar el estrés y estudien eficientemente sin complicaciones en la Universidad.

1.2 Formulación y definición del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre el deporte y el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre el deporte individual y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?

¿Qué relación existe entre el deporte colectivo y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?

¿Qué relación existe entre el deporte de combate y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?

¿Qué relación existe entre el deporte de naturaleza y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Conocer la relación que existe entre el deporte y el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

1.3.2 Objetivos específicos

Conocer la relación que existe entre el deporte individual y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

Conocer la relación que existe entre el deporte colectivo y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

Conocer la relación que existe entre el deporte de combate y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

Conocer la relación que existe entre el deporte de naturaleza y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

1.4 Justificación de la investigación

Social

Esta investigación tiene una relevancia social por los resultados que va a ayudar a mejorar la salud y controlar el estrés mediante el deporte.

Práctica

El resultado de la investigación concientizará a los estudiantes, docentes y demás personas de la importancia de la práctica del deporte en el manejo y control del estrés en su día a día.

1.5 Delimitaciones del estudio

El estudio se realizó en 1º ciclo - Escuela de Educación Física y Deportes - Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

1.6 Viabilidad del estudio

- La realización del estudio se aseguró.
- Se contó con la aprobación y apoyo de las autoridades de Educación Física y Deportes.
- Existe bibliografía para la investigación.
- Se cuenta con el recurso económico necesario para la realización de esta investigación.

2.1. Antecedentes

2.1.1. Internacionales

Para el investigador González (2014) en la tesis *Estrés y desempeño laboral*. Tiene por objetivo “determinar la relación entre el estrés y desempeño laboral, llegando a la conclusión de que: estrés general y laboral genera en las organizaciones conflictos que producen una disminución de la productividad en el personal y por lo tanto problemas significativos en la misma. (p.71). Debe prevenirse del estrés para evitar conflictos personales y sociales para el mejoramiento de la productividad”.

Olivet (2012), en su investigación “*Evaluación del Estrés Académico percibido por estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga*”, plantea como objetivo fundamental la identificación del nivel de estrés académico que sufren los Estudiantes Universitarios de 10 Grado de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga. El estudio del estrés académico que se presenta, en alumnos universitarios de ingeniería, abarca los análisis referentes a los estresores, las respuestas y los mecanismos de afrontamiento, diferenciando entre cada una de las titulaciones y entre hombres y mujeres; llegando a la conclusión que las mujeres sufren mayor niveles de estrés que los hombres; siendo los alumnos de la titulación de Grado en Ingeniería Electrónica Industrial, sujeta a las previas experiencias piloto de adaptación al EEES, los que mayor estrés padecen”.

Sanchez (2011) En su tesis “*Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una Industria Cerealera*”. Tuvo como objetivo determinar la

relación entre el estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una Industria Cerealera, llegando a la conclusión de que: Cada año miles de personas experimentan estrés a causa de acontecimientos laborales (p.87). Si se quiere mejorar el rendimiento laboral o académica debe controlarse el estrés dañino, por un lado, mejorando la situación laboral y por otro cronogramar de una manera adecuado los aprendizajes a realizar”.

García (2011) en la Tesis de doctor “*Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios novales de ciencias de la salud, Universidad de Málaga – 2011*”. Llegó a las conclusiones: Los alumnos de la facultad presentan un nivel débil-medio en la percepción del estrés, siendo los factores que más han influido los que se refieren al estrés académico (exámenes, acumulación de trabajo, fracaso académico) y el desorden de la Universidad (monotonía de las clases, lo abstracto de los contenidos, la desatención de los profesores, etc.) Las alumnas de nuestra facultad muestran más estrés percibido que los alumnos, de manera significativa. Los alumnos de la facultad obtienen mejor rendimiento académico que las alumnas, aunque las diferencias no son significativas”.

Feldman (2008) en la investigación “*Rendimiento académico y estrés*”, el objetivo fue evaluar las fuentes de estrés académico más frecuentes e intensas en una muestra de 442 estudiantes universitarios en Venezuela. Sus resultados concuerdan con los descritos anteriormente ya que los estresores más frecuentes e intensos fueron aquellos relacionados con los exámenes, con la falta de tiempo para estudiar y con la excesiva cantidad de material que asimilar. De igual forma, en este estudio se concluye con un 99% de confianza que los

estudiantes de mayor edad refirieron menos estrés académico que los más jóvenes, lo que vendría a apoyar una vez más la relación existente entre el control y el estrés académico”.

Naranjo (2009) en su investigación “*Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo*. Tiene por objetivo determinar la relación entre una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo, llegando a la conclusión de que: El estrés, sobre todo el crónico o distrés, tiene distintas repercusiones en la vida de la persona y afecta muchas veces su salud física y emocional, lo cual repercute a su vez en otras áreas de su existencia Causa un bajo rendimiento productivo tanto laboral como académico, el rompimiento de las relaciones con los que rodean, con sus familiares, no permitiendo a desarrollarse como persona afectando la salud, el estado emocional”.

2.1.2. Nacionales

El autor Sanchez (2017) en la investigación “*Prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS)*”. Tuvo por objetivo “determinar la prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS), llegando a la conclusión de que: La prevalencia de estrés laboral en el personal joven y de mayor experiencia con menor número de pacientes en la salud asistencial prehospitalario del SAMU es de 68%. Vale decir, que los jóvenes por alguna dificultad sufren mayor porcentaje de estrés”.

Para Chavez (2016) en la investigación “*El estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de electrosur s.a. en el periodo 2015*”. Tiene por objetivo “determinar la relación entre el estrés laboral y su efecto en el desempeño de los trabajadores administrativos del área de gestión comercial de electrosur s.a. en el periodo 2015, llegando a la conclusión de que: El estrés laboral en el desempeño, de acuerdo el cálculo del Chi Cuadrado de Pearson afecta sustancialmente la productividad de los trabajadores administrativos del sector comercial de ELS. (p. 109). Efectivamente una persona estresada tiende producir menos en sus actividades por la misma situación que se encuentra sumergida en casos de incomodidad personal”.

Quispe (2016) en la tesis “*Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de lima*. Tiene por objetivo Determinar la relación entre los niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de lima, llegando a la conclusión de que: En una empresa donde existe relaciones fluidas, comunicaciones horizontales, empatías, recreaciones, mayor productividad se observa un estrés de muy bajo nivel de significancia. Es decir, el estrés es favorable para la persona humana cuando hay un clima de entendimiento con los trabajadores y los empleadores”.

Espinal (2015), en su tesis “*Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación Especial de la UGEL 03 – Lima*, busca identificar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés, llegando a la conclusión donde se demuestra que niveles altos en Inteligencia Emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en el análisis y resolución de conflictos, mientras que niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, la superstición, y la resistencia al cambio. Los estudios indica que

la inteligencia emocional es fundamental en el autocontrol emocional y en la habilidad de adaptación de los individuos para afrontar situaciones generadoras de estrés”.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. DEPORTE

Labrador (1992) menciona que:

“En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía” (p. 34).

“El deporte es culto voluntario y habitual del intenso ejercicio muscular, apoyado en el deseo de progresar y que puede llegar hasta el riesgo” (Coubertin, 1960, p. 14).

Cagigal (1985). Manifestó lo siguiente: “Deporte es aquella competición organizada que va desde el gran espectáculo hasta la competición; actividad física realizada con el deseo de compararse, de superar a otros o a sí mismos, o realizada con aspectos de expresión, lúdicos o gratificadores” (p.97).

Beneficios del deporte en la salud física y mental

En el corazón

“Actividad física de intensidad moderada y vigorosa fortalece el músculo cardíaco. Mejora la capacidad del corazón de bombear sangre a los pulmones y todo el cuerpo, fluye más sangre a los músculos y los niveles de oxígeno en la sangre aumentan” ("corazon", 2022, párr. 8).

La actividad física y los factores de riesgo son:

Al reducir la presión arterial y los triglicéridos, al aumentar los niveles de colesterol HDL; al reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad, al mantener un peso saludable con el tiempo una vez que se ha bajado de peso; al ayudar al cuerpo a manejar los niveles de azúcar en sangre e insulina, lo cual disminuye el riesgo de diabetes tipo 2; al reducir los niveles de proteína C reactiva (CRP), que es un signo de inflamación y aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca; al ayudar a dejar de fumar. ("corazon", 2022, párr. 14).

En el metabolismo

Llavina (2010) “Desde el punto de vista químico, el ejercicio propicia cambios en el organismo, como producir ciertas sustancias, reducir la cantidad de otras o motivar la activación de determinados reguladores” (p. 1).

A los beneficios del deporte debería sumarse la estimulación del sistema inmunitario en jóvenes y durante la edad infantil. Un reciente estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de California (EE.UU.) ha comprobado que el ejercicio aumenta, en el momento en el que el organismo aún desarrolla las defensas) (Llavina, 2010, p. 1).

En el aspecto psicológico

“Durante el ejercicio, su cuerpo libera sustancias químicas que pueden mejorar su estado de ánimo y hacerle sentir más relajado. Esto puede ayudarle a lidiar con el estrés y reducir su riesgo de depresión” (“psicologico”, 2021, p. 1).

En el aparato locomotor

“El ejercicio regular puede ayudar a hacer más fuertes los huesos de niños y adolescentes. Con los años, también puede disminuir la pérdida de densidad ósea relacionada a la edad. Hacer actividades de fortalecimiento muscular puede ayudarle a aumentar o mantener la masa muscular y la fuerza” (“psicologico”, 2021, p. 1).

El deporte y la disminución del estrés

“La práctica de actividades deportivas permite amortiguar los síntomas generados por el estrés en los niveles biológico y psicológico. El ejercicio físico sirve de vital ayuda a la hora de combatir el estrés en tanto reduce los niveles de activación, propiciando la mejora de las condiciones de afrontamiento de la situación estresante. A través de estudios que se han llevado a cabo con diversas clases de deportes y deportistas, siendo los resultados similares en todas las ocasiones. El ejercicio se asocia con menor estrés subjetivo y con niveles más bajos de sintomatología depresiva”. (Norris y Cochrane, 1992, p.148).

“En situaciones de estrés, el ejercicio físico aeróbico realizado dos veces por semana, durante diez semanas, reducía significativamente la relación entre estrés y el conglomerado emocional ansiedad, depresión-hostilidad. El propio Norris, en un trabajo previo con adultos, concluía que el ejercicio físico puede moderar el impacto psíquico de los acontecimientos vitales estresantes”. (Norris y Cochrane, 1992, p.148).

2.2.2. Estrés

“El estrés no es considerada una enfermedad, es una reacción del cuerpo humana ya sea de alegría o de tristeza como manifiestan Pérez Jarauta, Echauri Ozcoidi, y Salcedo Miqueleiz, (2002) el estrés es una reacción corporal de manera natural frente a algunas situaciones emocionales, retos o dificultades que se presenta cotidianamente en la vida diaria”. Hans Selye citado por Sanchez, (2011) define “una respuesta corporal no específica ante cualquier demanda que se le haga al organismo” (p.12) Lazarus, citado por M^a Regueiro(s/f) define “el resultado de que el individuo evalúe el entorno como amenazante o desbordante de sus recursos, es el resultado de una interacción entre el individuo y su entorno” (p.8) Neidhardt et al. (1989) citado por Naranjo Pereira, (2009) definen como “un elevado nivel crónico de agitación mental y tensión corporal, superior al que la capacidad de la persona puede aguantar y que le produce angustia, enfermedades, o una mayor capacidad para superar esas situaciones (eustrés)” (p. 17) “Precisamente la agitación mental se produce por la exageración del pensamiento o por la nula planificación de las actividades que satura su labor de una manera ordenada , sistematizada, produciéndole cansancio corporal y mental. Selye citado por Bensabat (1987), Naranjo Pereira, (2009) refiere el estrés no es más que una respuesta a un requerimiento, sin embargo Neidhardt, Weinstein y Conry (1989) citado por Naranjo Pereira, (2009) lo definen como el cansancio producido en el organismo humano, a su vez Pérez Jarauta, Echauri Ozcoidi,y Salcedo Miqueleiz, (2002) manifiestan que el estrés se convierte en un problema cuando la persona no es capaz de solucionarlo sus actividades en sus momentos oportunos o cuando el trabajador siente presión unidireccional arbitrariamente causando daño a la mente”.

Síntomas de estrés

Según el autor Regueiro(s/f):

- Hay irritabilidad y depresión.
- Mal funcionamiento de la memoria, con pensamiento negativo, poca capacidad para realizar sus actividades laborales.
- Exceso de sueño, alimentación y consumo de estupefacientes.

Tipos de estrés

Según Regueiro (s/f)

a. Eustrés

- Alegría y vida saludable.
- Tiene al máximo su potencialidad.
- Gusto por su trabajo intelectual o laboral y satisfacción de éstas.
- Está consciente de sus actos y actúa con feliz en sus actividades.

b. Distrés

- Hay angustia.
- Nocivo para la mente y al cuerpo.
- Trae enfermedades, cansancio y malestar.

Fases del estrés (Melgosa, 1995)

- “Fase de alarma, Preocupación sin control.
- Fase de resistencia. Frustración y dolores constantes.
- Fase de agotamiento. Enfermedades irritantes”.

Melgosa (1995) refiere a las respuestas al estrés.

- Área cognitiva, “deficiencias para la concentración en el trabajo”.
- Área emotiva, “deficiencia para el relajamiento por el autoritarismo o exceso laboral”.
- Área conductual, “Tartamudeos en el proceso comunicativo”.

Fuentes de estrés

Según Regueiro (s/f)

1. Factores:
 - a. Estímulos Internos: Malestar mental y corporal.
 - b. Estímulos Externos: situaciones problemáticas.

2.3. Términos básicos

Agotamiento: La activación del organismo es nula causando enfermedades.

Alarma: Movilización preventiva, alerta en el estado de nuestro cuerpo.

Distrés: Perjudicial para el cuerpo humano

Estrés: respuesta que tiene el cuerpo como auto defensa ante las situaciones tensas que se presentan, manifestándose de manera física en diversos órganos del cuerpo.

Estresores: son llamados a todas las preocupaciones por las exigencias que le demandan de la parte externa, en el trabajo, en el estudio o en casa.

Eustrés: Es estimulante para el cuerpo humano.

Fatiga: es la falta de motivación y energía, esto se debe a que la persona realizó demasiado esfuerzo físico, mental o debido al estrés, falta de sueño, es un estado apático sin fuerzas, que nada le importa.

Sedentarismo: es considerado un estilo de vida, no realiza actividades físicas o deportivas, está en una posición cómoda sin esfuerzo físico.

2.4 Formulación de hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

El deporte se relaciona con el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

2.4.2 Hipótesis específicos

El deporte individual se relaciona con el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

El deporte colectivo se relaciona con el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

El deporte de combate se relaciona con el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

El deporte de naturaleza se relaciona con el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

V1: DEPORTE

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V1: DEPORTE	Individual	Natación, atletismo.	1, 2,	Likert
	Colectivo	Vóley, básquet, futbol.	3, 4	Likert
	Combate	Artes marciales	5, 6	Likert
	Naturaleza	De aventura	7, 8	Likert

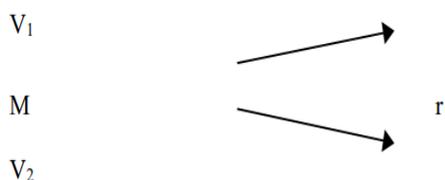
V2: ESTRÉS

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
V2: ESTRÉS	Emocional	Satisfacción en clases Vida saludable Alegría Autoconfianza	7, 8, 9	Likert
	Físico	Malestar y cansancio Agotamiento Ansiedad Enfermedad	10, 11, 12	Likert

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

Hernandez, Fernandez y Baptista (2014) indican que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. Estudio de diseño transversal no experimental.



Dónde:

M: La muestra

V_1 : Deporte

V_2 : Estrés

r : Es el coeficiente de correlación entre las variables.

3.1.1. Tipo de investigación

Gerena (2010) manifiesta “La investigación aplicada consiste en mantener conocimientos y realizarlos en la práctica además de mantener estudios científicos con el

fin de encontrar respuesta a posibles aspectos de mejora en situación de la vida cotidiana”.

Investigación de tipo aplicada.

3.1.2. Nivel de investigación

“La utilidad y el propósito principal de los estudios correlacionales son saber cómo se puede comparar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otras variables relacionadas” (Hernandez, Fernandez y Baptista, 2014). Investigación de nivel correlacional

3.1.3. Diseño

Hernández, Fernández, y Baptista (2014) manifiestan que “la investigación no experimental es aquella que se realiza sin manipular deliberadamente variables”. El estudio eligió es de diseño transversal no experimental.

3.1.4. Enfoque

Hernández, Fernández y Baptista (2014) definen al enfoque cuantitativo como “la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías”. Enfoque Cuantitativo.

3.2. Población y muestra

3.2.1 Población

“Es el conjunto de todos los elementos a los cuales se refiere la investigación. Se puede definir también como el conjunto de todas las unidades de muestreo” (Bernal, 2010, p. 160).

68 estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

3.2.2 Muestra

La Muestra está constituida por 68 estudiantes de 1° ciclo de educación física de la Universidad Faustino, 2021-I. Se realizó la observación y medición de variables.

N= Población: 68 estudiantes de 1° ciclo

n= Tamaño de la muestra: 68 estudiantes de 1° ciclo

e= Margen de error 0.5

3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1. Técnicas a emplear

Se utilizó la encuesta, con la que obtuvo información del conocimiento de los estudiantes de 1° ciclo de educación, 2021-I.

Se elaboró una guía de encuestas dirigida para tener mayor objetividad en la obtención de información.

3.3.2. Descripción de los instrumentos

Spss, Excel

3.4. Técnicas para el procesamiento de la información

Instrumentos

Encuesta

Guía de observación

Cuaderno de campo.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Tabla 1

¿Realizas actividad física antes de iniciar tu día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	20	29%
No	32	47%
A veces	16	24%
TOTAL	68	100%

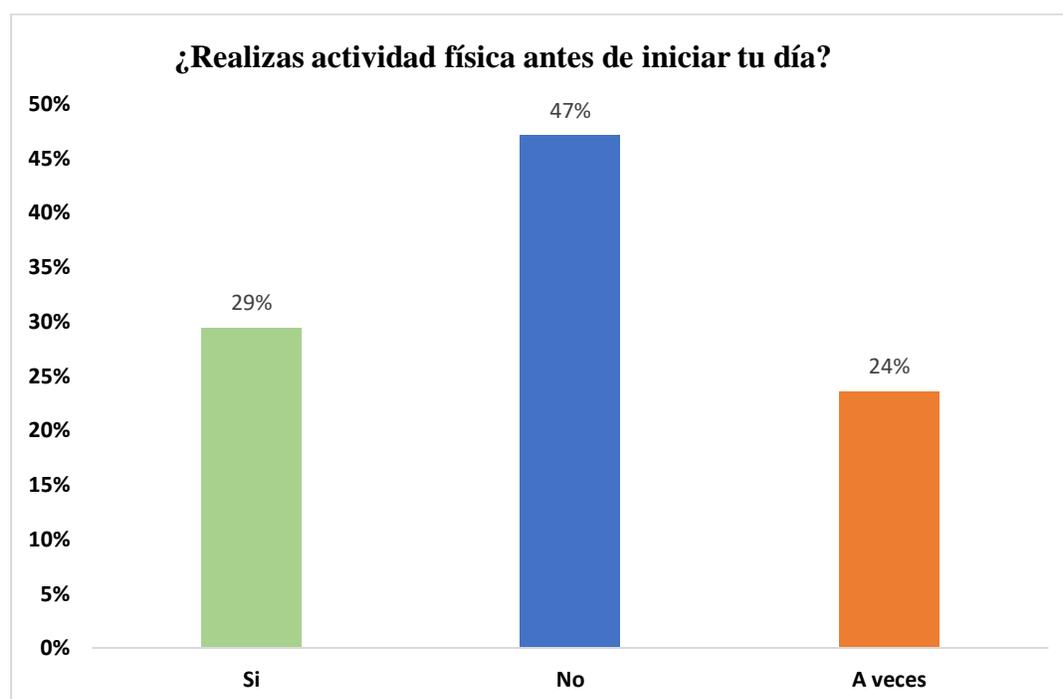


Figura 1 *¿Realizas actividad física antes de iniciar tu día?*

Tabla 1 y figura 1, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 29% manifiesta que, si realiza actividad física antes de iniciar su día, el 47% no realiza y el 24% a veces lo realiza.

Tabla 2

¿Practicas algún deporte?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	19	29%
No	30	45%
A veces	17	26%
TOTAL	66	100%

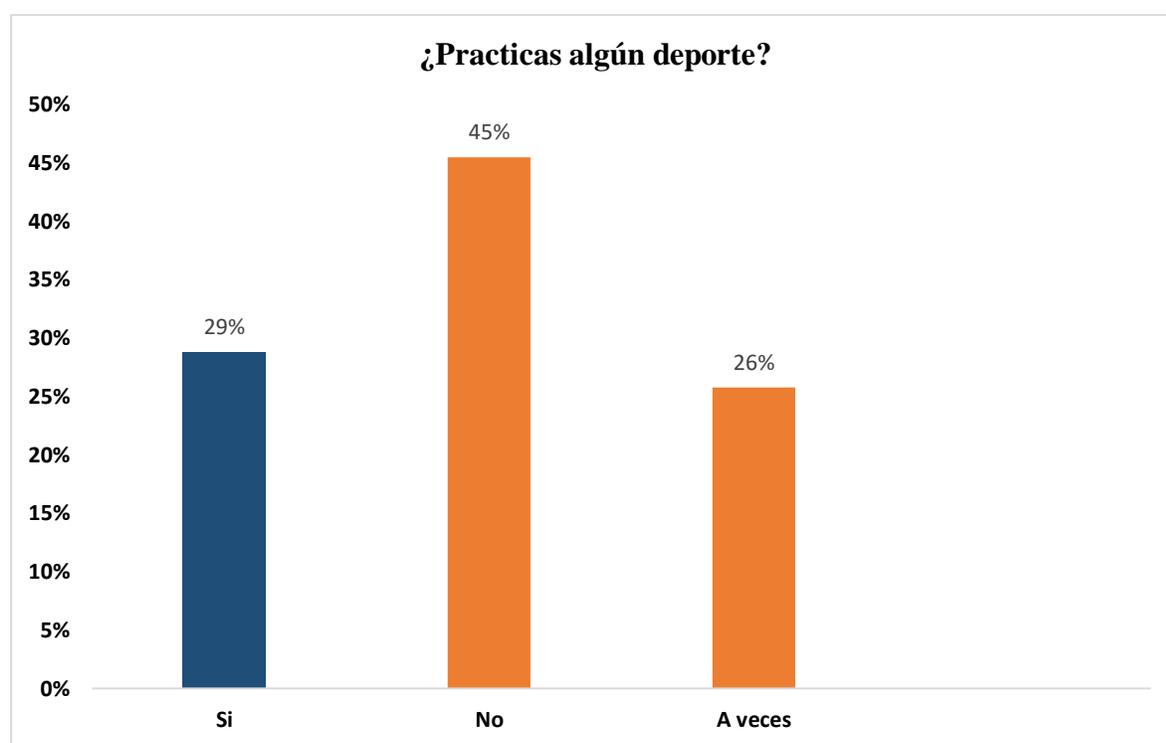


Figura 2 ¿Practicas algún deporte?

Tabla 2 y figura 2, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 29% manifiesta que, si practica algún deporte, el 45% no practica y el 26% a veces practica.

Tabla 3

¿Ahora estas entrenando?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	18%
No	33	49%
A veces	23	34%
TOTAL	68	100%

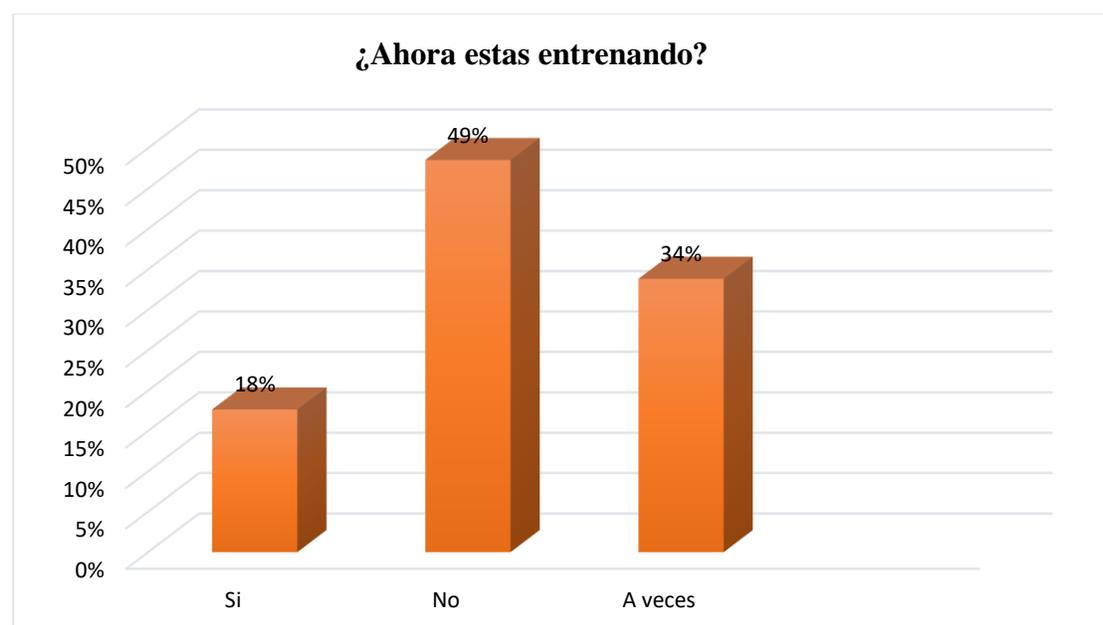


Figura 3 ¿Ahora estas entrenando?

Tabla 3 y figura 3, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 18% manifiesta que, si está entrenando ahora, el 49% no entrena y el 34% a veces entrena.

Tabla 4

¿Quisieras participar del campeonato inter cachimbos?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	58	85%
No	0	0%
A veces	10	15%
TOTAL	68	100%

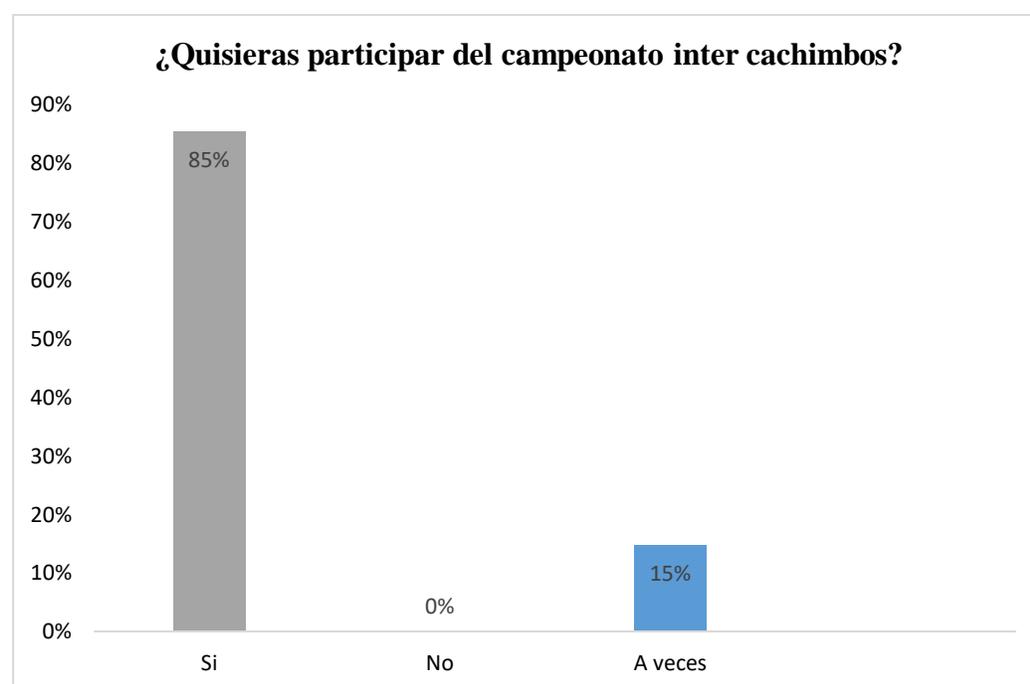


Figura 4 ¿Quisieras participar del campeonato inter cachimbos?

Tabla 4 y figura 4, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 85% manifiesta que, si quisiera participar del campeonato inter cachimbos, el 0% no y el 15% a veces.

Tabla 5

¿Te gustaría practicar deporte con tus compañeros?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	60	88%
No	0	0%
A veces	8	12%
TOTAL	68	100%

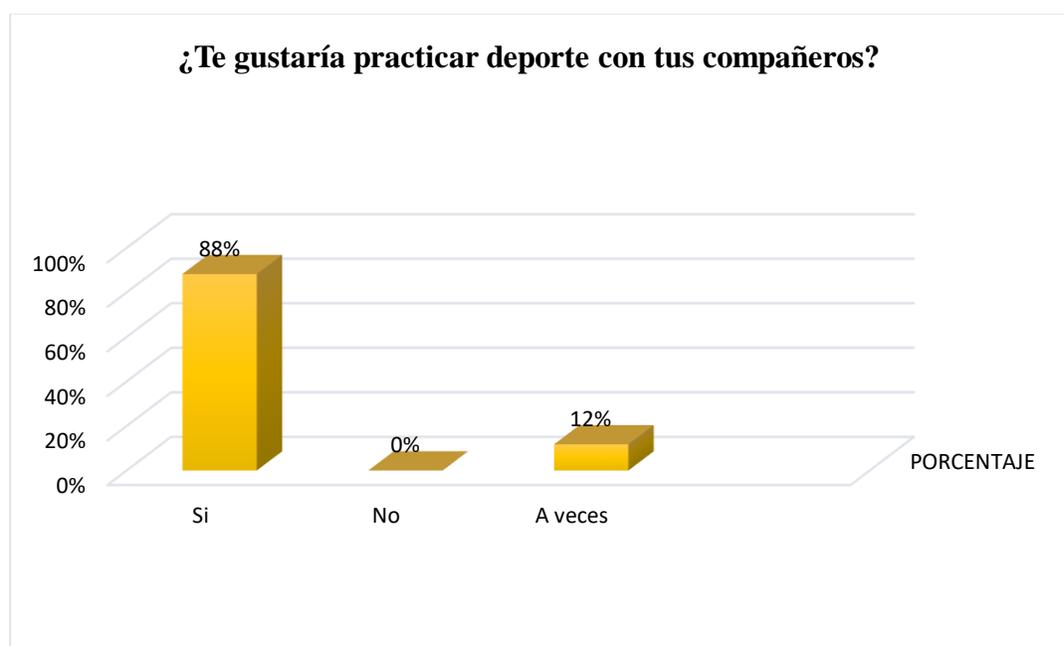


Figura 5: ¿Te gustaría practicar deporte con tus compañeros?

Tabla 5 y figura 5, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 88% manifiesta que, si le gustaría practicar deporte con sus compañeros, el 0% no practica y el 12% a veces.

Tabla 6

¿Cuándo practicas deporte, sientes que se te va el estrés?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	57	84%
No	2	3%
A veces	9	13%
TOTAL	68	100%

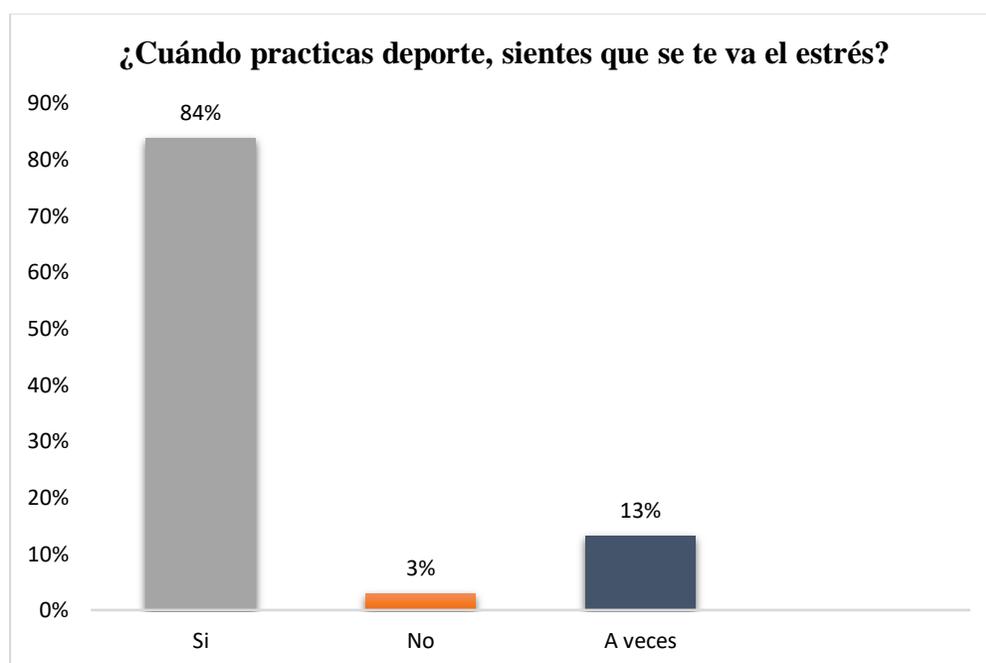


Figura 6: ¿Cuándo practicas deporte, sientes que se te va el estrés?

Tabla 6 y figura 6, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 84% manifiesta que, Cuándo practicas deporte, si siente que se le va el estrés, el 3% no practica y el 13% a veces.

Estrés

Tabla 7

¿Te sientes satisfecho con las clases virtuales?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	4	6%
No	56	82%
A veces	8	12%
TOTAL	68	100%

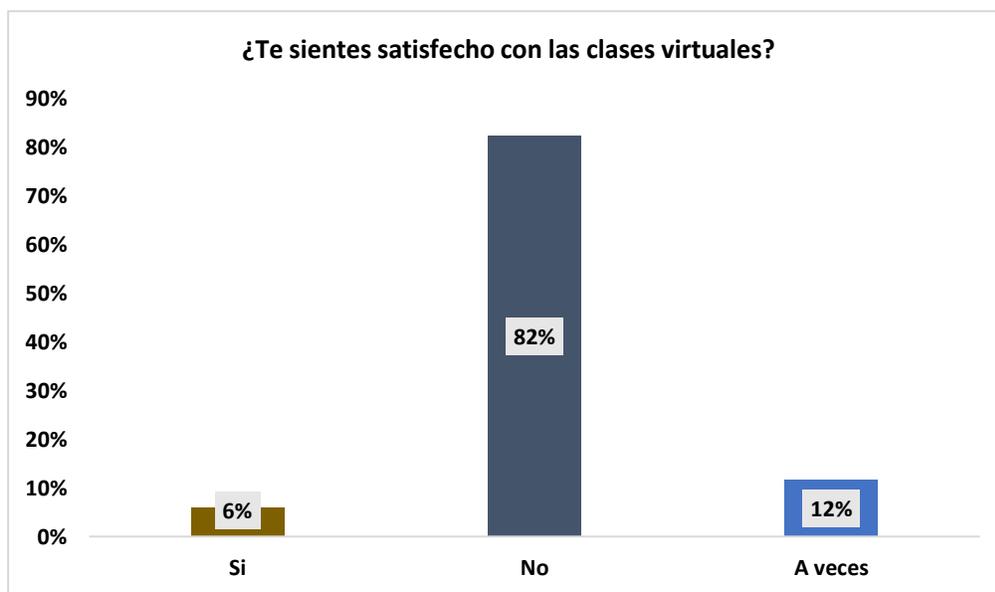


Figura 7: ¿Te sientes satisfecho con las clases virtuales?

Tabla 7 y figura 7, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 6% manifiesta que, si se siente satisfecho con las clases virtuales, el 82% que no está satisfecho y el 12% a veces se siente satisfecho con sus clases virtuales.

Tabla 8

¿Desearías que tus clases fueran presenciales?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	58	85%
No	3	4%
A veces	7	10%
TOTAL	68	100%

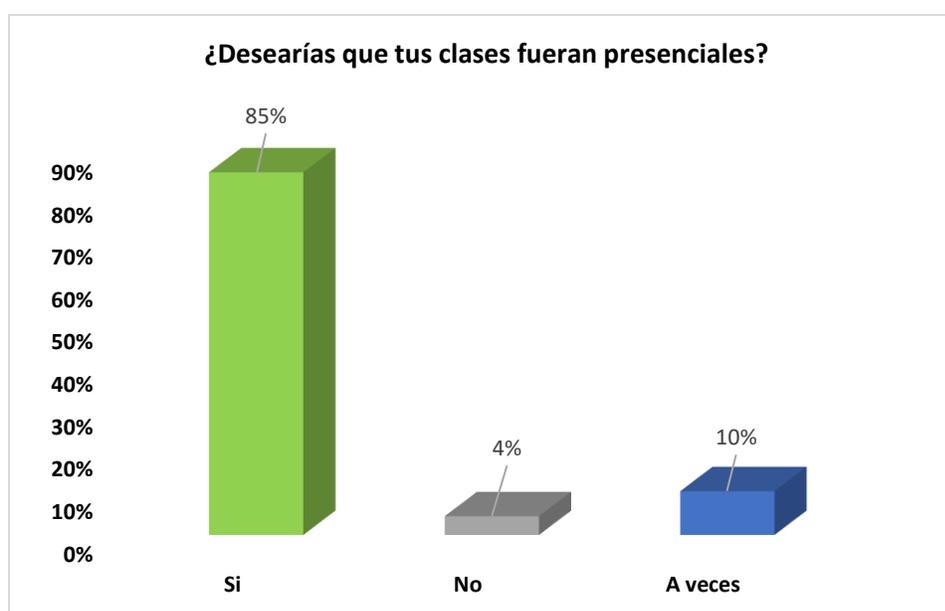


Figura 8 ¿Desearías que tus clases fueran presenciales?

Tabla 8 y figura 8, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 85% manifiesta que, si desearía que sus clases fueran presenciales, el 4% no y el 10% a veces desearía que sus clases fueran presenciales.

Tabla 9

¿Tienes buena laptop o celular para tus clases virtuales?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	9	13%
No	46	68%
A veces	13	19%
TOTAL	68	100%

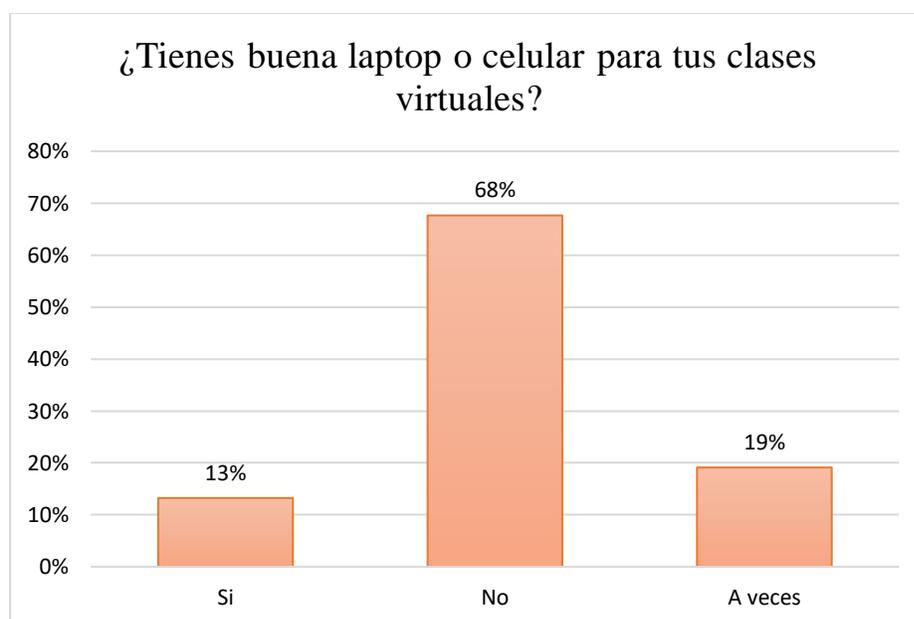


Figura 9 ¿Tienes buena laptop o celular para tus clases virtuales?

Tabla 9 y figura 9, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 13% manifiesta que, si tiene buena laptop o celular para sus clases virtuales, el 68% no tiene y el 19% a veces tiene buena laptop o celular para sus clases virtuales.

Tabla 10

¿En el lugar donde recibes tus clases virtuales hay buena señal de internet?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	12	18%
No	39	57%
A veces	17	25%
TOTAL	68	100%

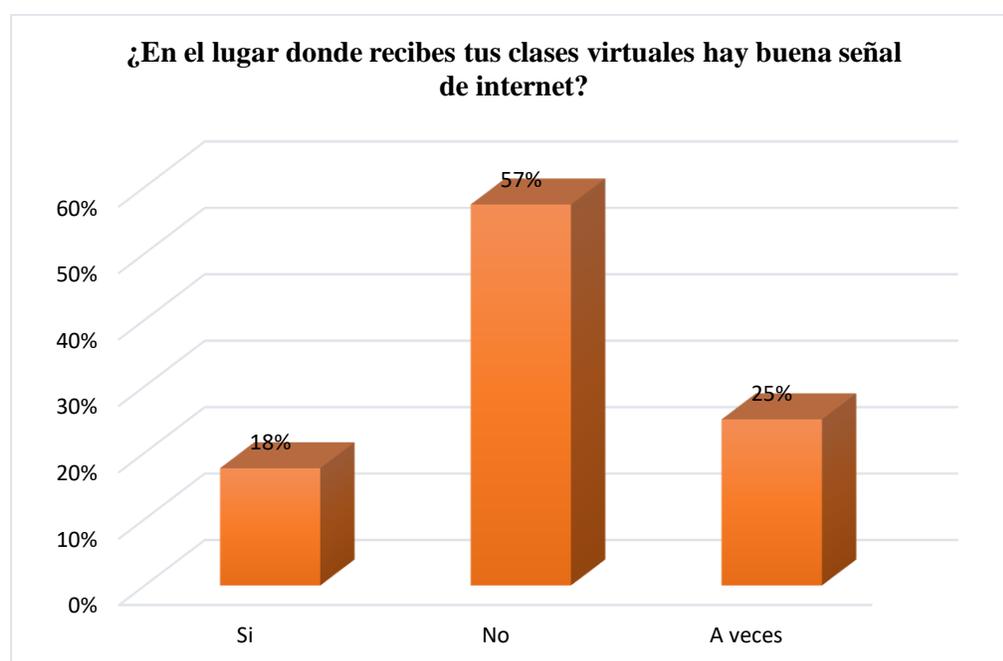


Figura 10 ¿En el lugar donde recibes tus clases virtuales hay buena señal de internet?

Tabla 10 y figura 10, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 18% manifiesta que, si hay buena señal de internet en el lugar donde recibe sus clases virtuales, el 57% no tiene buena señal y el 25% a veces tiene buena señal de internet en el lugar donde recibe sus clases virtuales.

Tabla 11

¿Tienes confianza con tu grupo de trabajo?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	14	21%
No	35	51%
A veces	19	28%
TOTAL	68	100%

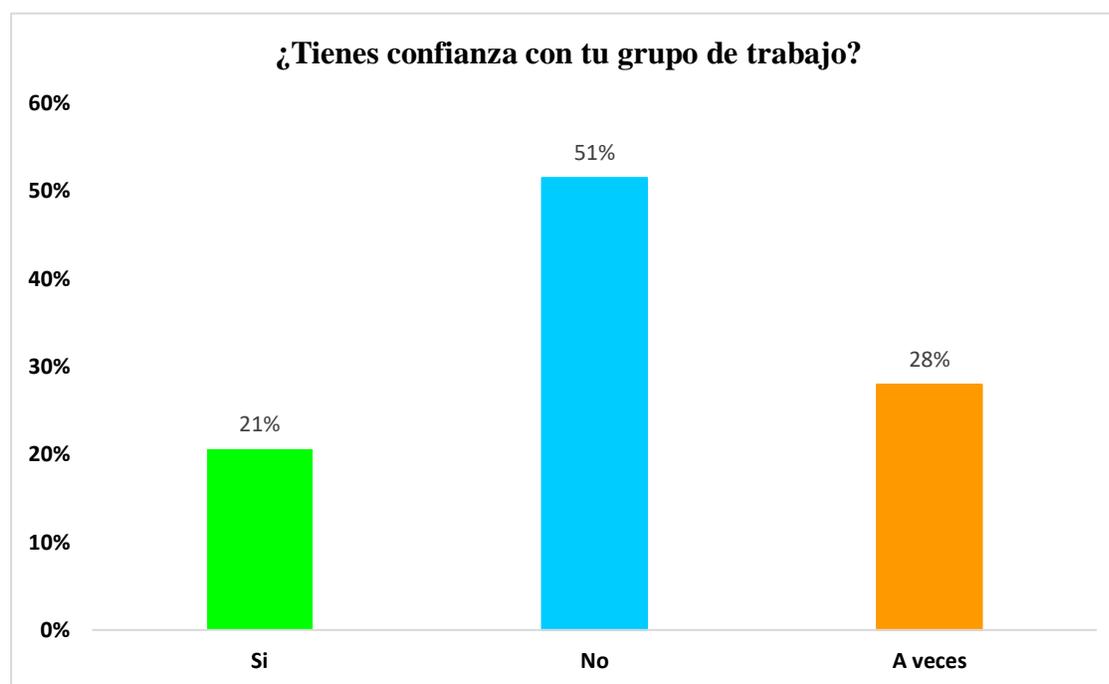


Figura 11 ¿Tienes confianza con tu grupo de trabajo?

Tabla 11 y figura 11, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 21% manifiesta que, si tiene confianza con su grupo de trabajo, el 51% no tiene confianza y el 28% a veces tiene confianza con su grupo de trabajo.

Tabla 12

¿Sientes que logras controlar tus emociones?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	17	25%
No	32	47%
A veces	19	28%
TOTAL	68	100%

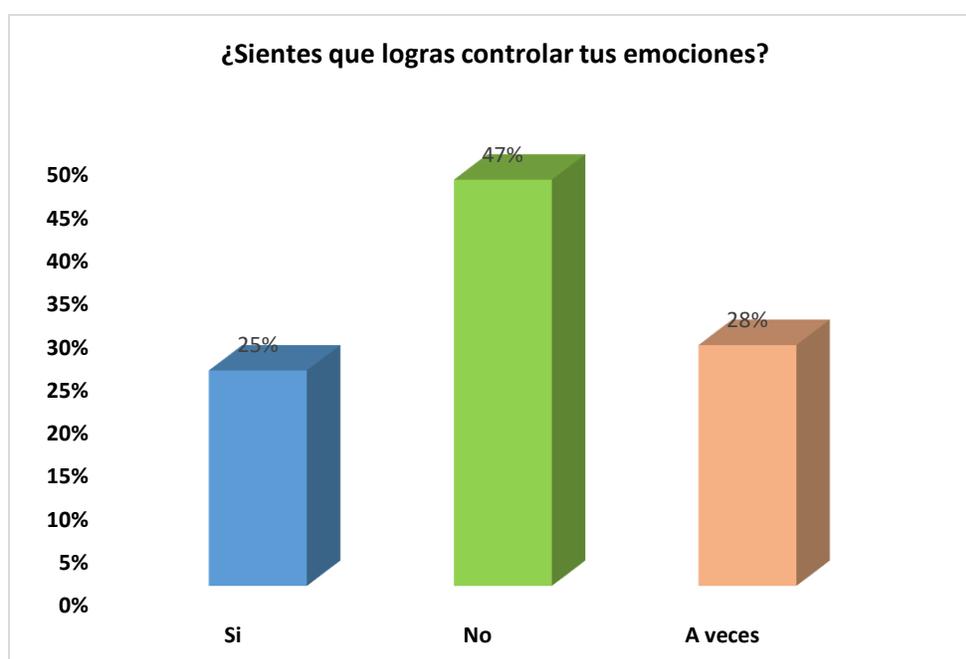


Figura 12 ¿Sientes que logras controlar tus emociones?

Tabla 12 y figura 12, de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 25% manifiesta que, si siente que logra controlar sus emociones, el 47% no logra y el 28% a veces logra controlar sus emociones.

Tabla 13

¿Te sientes agotado sin haber realizado esfuerzo físico?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	38	56%
No	8	12%
A veces	22	32%
TOTAL	68	100%

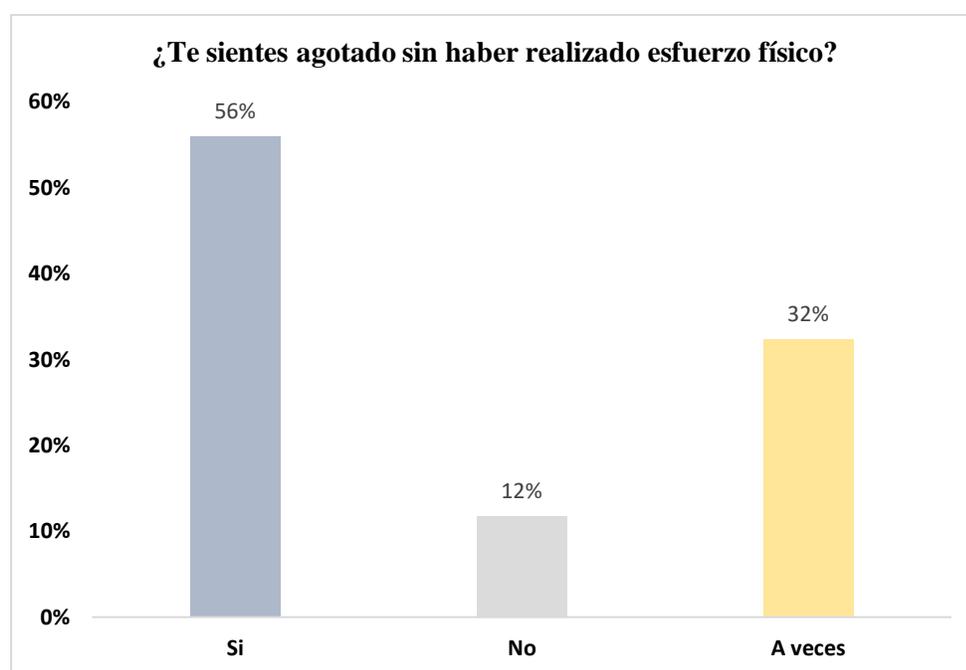


Figura 13 ¿Te sientes agotado sin haber realizado esfuerzo físico?

Tabla 13 y figura 13, de un total de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 56% manifiesta que, si se siente agotado sin haber realizado esfuerzo físico, el 12% no se siente agotado y el 32% a veces se siente agotado.

Tabla 14

¿Tienes dolor muscular en la zona del cuello?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	35	51%
No	9	13%
A veces	24	35%
TOTAL	68	100%

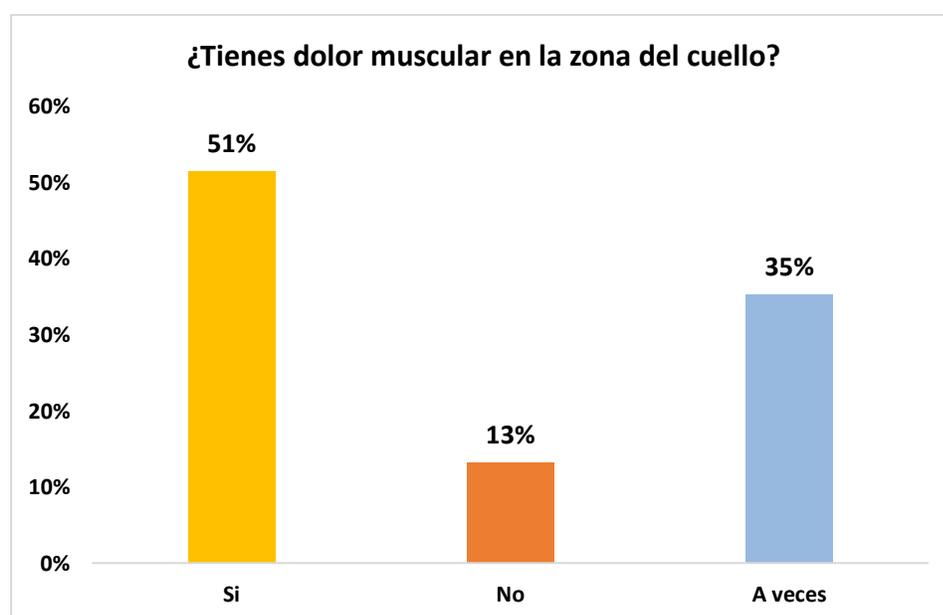


Figura 14: ¿Tienes dolor muscular en la zona del cuello?

Tabla 14 y figura 14, de un total de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 51% manifiesta que, si tiene dolor muscular en la zona del cuello, el 13% no tiene dolor muscular y el 35% a veces tiene dolor muscular en la zona del cuello.

Tabla 15

¿Te sientes desmotivado en tu día a día?

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	18	26%
No	20	29%
A veces	30	44%
TOTAL	68	100%

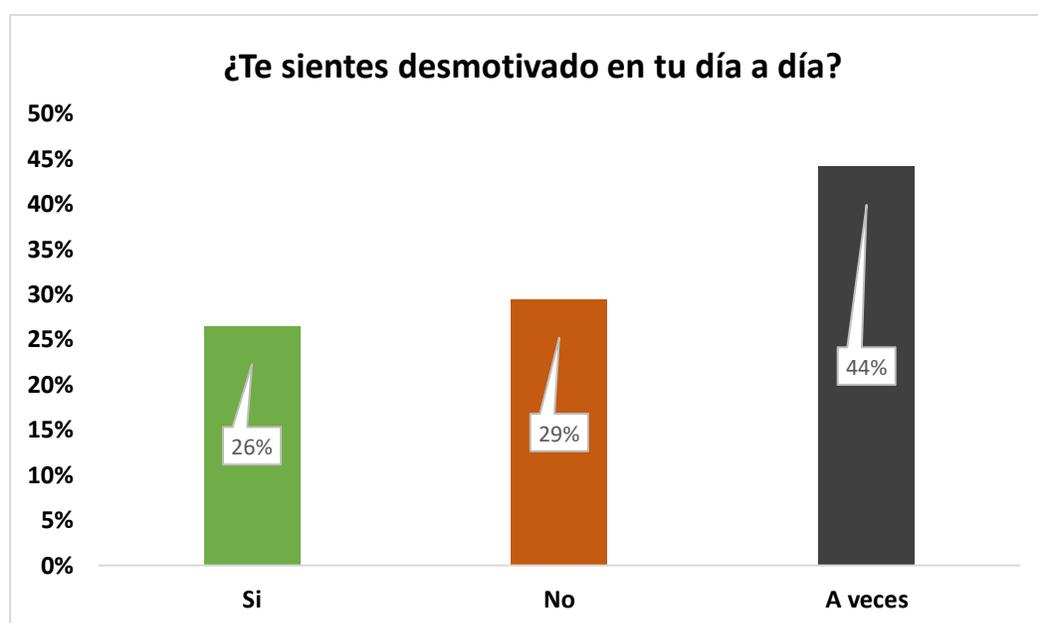


Figura 15 ¿Te sientes desmotivado en tu día a día?

Tabla 15 y figura 15, de un total de 68 estudiantes del I ciclo de educación física y deportes, 2021-I. El 26% manifiesta que, si se siente desmotivado en su día a día, el 29% no se siente desmotivado y el 44% a veces se siente desmotivado en su día a día.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.

5.1. Discusión de resultados

La investigación tiene como finalidad Conocer la relación que existe entre el deporte y el control de estrés. El deporte es fundamental para la buena calidad de vida del ser humano, más cuando se estudia una carrera universitaria que demanda gran esfuerzo mental, ahora que las clases por pandemia son virtuales se vuelve más complicado, el autor “Olivet (2012), en su tesis titulada *Evaluación del Estrés Académico percibido por estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga*, planteo como objetivo la identificación del nivel de estrés académico que sufren los Estudiantes Universitarios de 10 Grado de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga. El estudio del estrés académico que se presenta, en alumnos universitarios de ingeniería, abarca los análisis referentes a los estresores, las respuestas y los mecanismos de afrontamiento, diferenciando entre cada una de las titulaciones y entre hombres y mujeres; llegando a la conclusión que las mujeres sufren mayor niveles de estrés que los hombres; siendo los alumnos de la titulación de Grado en Ingeniería Electrónica Industrial, sujeta a las previas experiencias piloto de adaptación al EEES, los que mayor estrés padecen”. En mi investigación los resultados arrojan que al 84% se le va el estrés cuando practica deporte, demostrando que a esta edad el deporte es importante en su vida cotidiana.

5.1. Conclusiones

Primera: El deporte se relaciona con el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.

Segunda: El 88% de los estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes manifiestan que, si le gustaría practicar deporte con sus compañeros, demostrando la importancia que tiene para socializar y divertirse en grupo.

Tercera: los estudiantes suelen sufrir de estrés académico sobre todo en las semanas de finalización de modulo, porque ahí se duerme poco debido a las tareas, exposiciones y exámenes que se recargan, más al finalizar el ciclo académico.

Cuarta: Todas las personas en algún momento de su vida sufren de estrés, para aliviarse pueden hacer actividad física, practicar deporte, meditar o recibir unos masajes anti estresantes, en si lo que se quiere es que mediante estas actividades los músculos se suelten y no estén rígidos ya que producen sensación de malestar y dolor.

5.2. Recomendaciones

Primera: En las clases presenciales se debe reabrir el gimnasio de la Escuela para que los estudiantes realicen aeróbicos y trabajen con las máquinas.

Segundo: La Universidad debe tener cursos de deporte como electivos para que los estudiantes de diferentes carreras profesionales, se inscriban, liberen tensiones y se sientan motivados al practicar su deporte favorito.

Tercero: Realizar charlas con los psicólogos para el manejo del estrés de los estudiantes, sugiriendo actividades al aire libre.

Cuarto: Todo estudiante universitario debe incluir una rutina de ejercicios en su día a día, para mantenerse en buen estado físico y mental, prevenir el estrés y hacerle frente cuando sea necesario.

REFERENCIAS

Arce Espinoza, L. (s.f.). Gimnasia Laboral.

Bonilla Garcia, F. (2012). Propuesta de un programa de pausas activas para colaboradores que realizan funciones de oficina en la empresa de servicios publicos gases de occidente s.a e.s.p de la ciudad de Cali. Cali, Colombia.

Chavez, L. C. (2016). el estrés laboral y su efecto en el desempeño de lostrabajadores administrativos del área de gestión comercial de electrosur s.a. en el periodo 2015. Tacna , Perú.

Diaz Sarmiento, R., & Mauricio Rojas, J. (s.f.). Programa de gimnasia laboral en una empresa de servicios petroleros. Colombia.

EMTEL: Mi Empresa. (s.f.). Programa De Gimnasia Laboral.

González Acabal, M. R. (2014). “Estrés Y Desempeño Laboral.Universidad Rafael Landíva. Quetzaltenango.

<http://www.cid.unal.edu.co/cidnews/archivos/SALUD%>. (s.f.).

M^a Regueiro, A. (s.f.). ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta? STRESS. Chile.

Martínez Hernández, P. A., & Natera Pérez, J. C. (2012). La gimnasia laboral y su contribución al mejoramientodel estado de salud de los trabajadores del SistemaIntegral de Emergencias 171, Cojedes, Venezuela. Venezuela.

Naranjo Pereira, M. L. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. Costa Rica.

Pérez Jarauta, J., Echaury Ozcoide, M., & Salcedo Miqueleiz, A. (2002). NAVARRA.

Quispe Gamio, S. J. (2016). Niveles de estrés y clima laboral en los colaboradores de una empresa privada de Lima. Lima, Perú.

Rafael Ernesto, L. (2012). Propuesta de gimnasia laboral para disminuir los problemas de salud de los trabajadores de oficina. Cuba.

Sanchez Vera, K. M. (2017). Prevalencia de estrés laboral y factores asociados en el personal asistencial prehospitalario del programa de sistema de atención móvil de urgencias Instituto de Gestión de Servicios de Salud (SAMU - IGSS). Lima, Perú.

Sanchez, F. C. (2011). Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria CEREALERA”.

ANEXO

Título: DEPORTE Y CONTROL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE 1° CICLO DE EDUCACION FISICA Y DEPORTES DE LA UNIVERSIDAD JOSE FAUSTINO SANCHEZ CARRION, 2021-I.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>Problema general ¿Qué relación existe entre el deporte y el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?</p> <p>Problemas específicos ¿Qué relación existe entre el deporte individual y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?</p> <p>¿Qué relación existe entre el deporte colectivo y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?</p>	<p>Objetivo general Conocer la relación que existe entre el deporte y el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p> <p>Objetivos específicos Conocer la relación que existe entre el deporte individual y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p> <p>Conocer la relación que existe entre el deporte colectivo y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p>	<p>Hipótesis general El deporte se relaciona con el control de estrés en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p> <p>Hipótesis específicos El deporte individual se relaciona con el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p> <p>El deporte colectivo se relaciona con el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p>	<p>VARIABLE X DEPORTE</p> <p>VARIABLE Y ESTRES</p>	<p>NIVEL DE INVESTIGACION: correlacional</p> <p>DISEÑO DE LA INVESTIGACION No experimental</p> <p>TIPO DE INVESTIGACION Aplicada</p> <p>ENFOQUE DE LA INVESTIGACION: Cuantitativo</p> <p>POBLACION: 68 estudiantes de 1° ciclo.</p> <p>MUESTRA: 68 estudiantes de 1° ciclo.</p> <p>ESTADISTICO DE PRUEBA: Spss</p>

<p>¿Qué relación existe entre el deporte de combate y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?</p> <p>¿Qué relación existe entre el deporte de naturaleza y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I?</p>	<p>Conocer la relación que existe entre el deporte de combate y el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p> <p>Conocer la relación que existe entre el deporte de naturaleza y el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p>	<p>El deporte de combate se relaciona con el control de estrés emocional en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p> <p>El deporte de naturaleza se relaciona con el control de estrés físico en estudiantes de 1° ciclo de educación física y deportes de la Universidad José Faustino Sánchez Carrión, 2021-I.</p>		<p>TECNICA: Encuesta</p> <p>INSTRUMENTOS: Cuestionario</p>
---	---	---	--	--

Cuestionario

El cuestionario es anónimo, para una investigación.

Tiene la finalidad de recoger información de deporte y control de estrés.

Responde con sinceridad y marca con una X la alternativa elegida.

Deporte

1. ¿Realizas actividad física antes de iniciar tu día?
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces

2. ¿Practicas algún deporte?
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces

3. ¿Ahora estas entrenando?
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces

4. ¿Quisieras participar del campeonato inter cachimbos?
 - a) Si
 - b) No
 - c) A veces

5. ¿Te gustaría practicar deporte con tus compañeros?

- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
6. ¿Cuándo practicas deporte, sientes que se te va el estrés?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces

Estres

7. ¿Te sientes satisfecho con las clases virtuales?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
8. ¿Desearías que tus clases fueran presenciales?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
9. ¿Tienes buena laptop o celular para tus clases virtuales?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
10. ¿En el lugar donde recibes tus clases virtuales hay buena señal de internet?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
11. ¿Tienes confianza con tu grupo de trabajo?
- a) Si
 - b) No
 - c) A veces
12. ¿Sientes que logras controlar tus emociones?
- a) Si

b) No

c) A veces

13. ¿Te sientes agotado sin haber realizado esfuerzo físico?

a) Si

b) No

c) A veces

14. ¿Tienes dolor muscular en la zona del cuello?

a) Si

b) No

c) A veces

15. ¿Te sientes desmotivado en tu día a día?

a) Si

b) No

c) A veces

Muchas gracias