



**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA
PEDAGOGÍA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**NIVELES DE ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA
ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÁREA DE ENFERMERÍA DE
TERCER AÑO DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SILVA
HENRÍQUEZ**

**SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE PROFESOR(A) DE
EDUCACIÓN MEDIA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

INTEGRANTES:

Emiliano Fuentes Flores

Ignacio Ibarra Aburto

Benjamín André Barra Soto

PROFESOR GUÍA:

Carolina Morales

Santiago, Chile

2023

Dedicatoria

Dedicado a mi madre, abuelos, familia en general y por sobre todo a mis amigos y profesores.

Emiliano Fuentes Flores.

Dedicado a cada una de las personas que estuvieron junto a mí, ya sea familia, amigos, profesores, gente con la que compartí un par de momentos, pero que fueron influyentes en mi pasar por este proceso.

Benjamín Barra Soto.

Dedicado a todos quienes han estado ahí para mí, a quienes han confiado y me apoyaron durante todo este proceso, a toda mi familia, amigos, profesores y toda la gente maravillosa que he conocido en este camino.

Ignacio Ibarra Aburto.

Agradecimientos

Quiero agradecer a todos los docentes que nos acompañaron durante este proceso, ayudándonos, apoyándonos, guiándonos de todas las maneras posibles, ya sea con una charla, conocimientos o un consejo, gracias por dejar su marca en mi e inspirarme a ser un buen profesional y por sobre todo una buena persona. Gracias a mis compañeros y amigos, elementos claves en mi desarrollo a lo largo de mis estudios universitarios, hicieron de esta experiencia algo especial y seguirán conmigo aún después del término de este proceso. Finalmente quiero agradecer a mi familia, pero de manera especial a mi madre, gracias por no rendirte conmigo, por confiar en mí, por no permitir que me falte nada y por sobre todo gracias por tu amor incondicional. GRACIAS GOKU

Emiliano Fuentes Flores

Quiero agradecer primero, a mis padres, los cuales me dieron la oportunidad de poder estudiar esta carrera donde me sentí completamente feliz y pleno, confiando en mis pequeñas habilidades y apostando al que yo pudiera surgir. Agradecer a mis amigos, amigas, pareja, los cuales estuvieron en todos los momentos difíciles haciendo cambiar o reemplazar esos momentos a unos mejores e inolvidables. A los profesores y profesoras, que me entregaron todo su conocimiento haciéndome crecer como persona y profesional, teniendo una gran paciencia. A trabajadores de la universidad y todas las personas que hicieron este sueño, real. GRACIAS IPPO MAKUNOUCHI.

Benjamín Barra Soto

Primero que nada, quiero agradecer a todas esas personas que alguna vez no confiaron o no creyeron en mí, gracias por darme ese impulso a demostrar lo contrario, por otro lado quiero agradecer a todos quienes han sido parte de este maravilloso proceso, a quienes me han acompañado en cada paso, estoy hablando de mi familia, amigos, profesores y compañeros maravillosos que en cinco años he podido conocer, disfrutar y admirar, este proceso quizás pareciera largo, pero creo haber disfrutado cada momento que se me hizo un instante, nunca olvidare los momentos que viví junto a todas estas grandes personas. A los docentes de la carrera que más que formarnos profesionalmente, otorgándonos todas la herramientas y conocimientos, nos han formado como personas de bien, agradecerles y hacer una mención muy importante a todos los integrantes de la universidad, desde la jefa de carrera, hasta las tías del casino y los tíos del aseo, a todos agradecerles por otorgarnos un espacio increíble para estudiar y poder hacer posible todo esto, de verdad muchas gracias. GRACIAS BOJACK HORSEMAN.

Ignacio Ibarra Aburto

RESUMEN

El estrés académico, llegando a ser un trastorno derivado del estrés, se puede identificar como aquellas situaciones donde el/la estudiante no logra tener el control o son implícitas en su proceso educativo, causándole diferentes tipos de enfermedades a la persona. Por otro lado, la actividad física, se puede definir como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, el cual tiene como consecuencia un gasto energético superior al estado de reposo. El objetivo de esta investigación es ver si existe alguna relación entre el estrés académico y la cantidad de actividad que realizan los y las estudiantes del tercer año de enfermería de la Universidad Católica Raúl Silva Henríquez. Metodología: de carácter positivista, tipo cuantitativa, no experimental y relacional. La muestra fue de tipo probabilística con una cantidad de 61 estudiantes de tercer año de enfermería de un total de 71 alumnos. Se empleó el Test de SISCO para ver el estrés académico y el Test IPAQ para poder visualizar la cantidad de actividad física que realiza cada individuo. Resultados: Los resultados que se encontraron fueron que en la carrera de tercer año de enfermería tienen altos niveles de estrés académico y bajos niveles de actividad física. Conclusiones: La hipótesis no fue acertada, donde no se encontraron grandes asociaciones entre las dos variables.

Palabras Claves: Estrés Académico, actividad física, enfermería.

ABSTRACT

Academic stress, becoming a disorder derived from stress, can be identified as those situations where the student cannot have control or are implicit in their educational process, causing different types of illnesses to the person. On the other hand, physical activity can be defined as any body movement produced by skeletal muscles, which results in an energy expenditure greater than the state of rest. The objective of this research is to see if there is any relationship between academic stress and the amount of activity carried out by third-year nursing students at the Católica Silva Henríquez University. Methodology: positivist in nature, quantitative, non-experimental and relational. The sample was probabilistic with a number of 61 third-year nursing students out of a total of 71 students. The SISCO Test was used to see academic stress and the IPAQ Test to be able to visualize the amount of physical activity carried out by each individual. Results: The results found were that third-year nursing students have high levels of academic stress and low levels of physical activity. Conclusions: The hypothesis was not correct, where no great associations were found between the two variables.

Keywords: Academic Stress, physical activity, nursing.

Contenido

CONTENIDO	6
INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.2 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	11
1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.4 OBJETIVOS.	12
1.4.1 <i>Objetivo general.</i>	12
1.4.2 <i>Objetivo específico</i>	13
1.5 HIPÓTESIS.....	13
HIPÓTESIS NULA:	13
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	14
2.1 ESTRÉS	14
2.1.1 <i>Tipos de estrés.</i>	14
2.1.2 <i>Estrés académico</i>	15
2.2 CONSECUENCIAS ESTRÉS ACADÉMICO	15
2.3 ACTIVIDAD FÍSICA	16
2.4 CONSECUENCIAS	16
2.5 ESTUDIOS NACIONALES	17
2.5 CUESTIONARIOS	18
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	20
3.1 PARADIGMA	20
3.2 ENFOQUE.....	20

3.3 TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	20
3.4 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	21
3.5 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	21
3.6 PROCEDIMIENTO.....	21
3.7 INSTRUMENTO.....	22
3.7.1 Cuestionario IPAQ.....	22
3.7.2 Cuestionario de estrés académico SISCO.....	22
3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS.....	23
CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	25
OBJETIVO ESPECÍFICO N°1: <i>DESCRIBIR LA MUESTRA DEL ESTUDIO, CONSIDERANDO SEXO Y EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE TERCER AÑO EN LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ 2023.</i>	25
Tabla 1.....	25
Tabla 2.....	26
OBJETIVO ESPECÍFICO N°2: <i>MEDIR LOS NIVELES DE CONDICIÓN FÍSICA DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE TERCER AÑO EN LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ 2023.</i>	26
Tabla 3.....	27
OBJETIVO ESPECÍFICO N°3: <i>MEDIR LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE TERCER AÑO EN LA UNIVERSIDAD CATÓLICA SILVA HENRÍQUEZ 2023.</i>	27
Tabla 4.....	28
Tabla 5.....	29
Tabla 6.....	30
Gráfico 1.....	31
CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN.....	32
5.1 DISCUSIÓN.....	32

5.2 CONCLUSIÓN	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS.....	37
ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO A ESTUDIANTES.....	37
ANEXO 2: CUESTIONARIO IPAQ	42
ANEXO 3: CUESTIONARIO SISCO	43

INTRODUCCIÓN

Algo de lo que se ha hablado estos últimos años y tema en distintos contextos de nuestra sociedad ha sido el estrés; desde estrés relacionado con la pandemia y el proceso de confinamiento, hasta estrés laboral, se ha podido dar cuenta de cómo se ha intentado abordar y visibilizar esta problemática de distintas formas, ya sea en medios de comunicación masivos y programas de ayuda para el control de estrés.

Es por ello por lo que desde el campo de la Educación Física se puede abordar el estrés, en específico el estrés académico en nivel universitario, a través de sus distintas herramientas, siendo el foco principal la actividad física de forma regular. Así, la presente investigación pretende estudiar la relación que existe entre el estrés y la actividad física en estudiantes universitarios del área de salud, específicamente estudiantes de enfermería, teniendo en cuenta que en esta época el estudiante aumenta de forma considerable los niveles de estrés por la gran carga académica que acumulan en este año.

Para efectos de este estudio se abordaron dos variables. La primera de ellas es el estrés, un factor que ha dado de qué hablar especialmente en los últimos años, no solo en el ámbito académico, sino también en la calidad de vida de la población en general (Zúñiga y Pizarro, 2018), es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016) la define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.”. Otros estudios referentes al estrés lo han descrito como “un patrón de respuesta del organismo frente a exigencias externas” (Levi, 1998; Lu *et al.*, 2015; García-Herrero, Mariscalá, Gutiérrez, Ritzel, 2013 citado en Osorio y Cárdenas, 2017), esto haciendo referencia a situaciones ajenas al individuo que generan incomodidad y desagrado, que eventualmente repercute en la salud mental de la persona (Levi, 1998). Ahora bien, el estrés académico no ha sido la excepción de la cual se han desprendido variedad de estudios (Zúñiga y Pizarro 2018; Alves, *et. al*, 2022; Teixeira, *et. al*, 2016) llegando a ser considerado un trastorno derivado del estrés y que según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS (2017) son aquellas situaciones implícitas en el proceso educativo que no son controlados por el estudiante y que pueden causarle enfermedades cardiovasculares, músculos esqueléticos, reproductivas, trastornos del sueño y/o comportamiento.

Como segunda variable, se estudiará la actividad física, medida fundamental para poder llevar una vida activa y saludable, la cual ayudará de diferentes formas a la integridad física y mental de cada una de las personas (Escalante, 2011). Según la OMS (2022), define la actividad física como: “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Devis y Cools (2000) definen la actividad física como “cualquier movimiento corporal, que es realizado por los músculos, el cual resulta un gasto de energía y una experiencia personal, además, nos permite generar interacciones con los seres y el ambiente que nos rodea”. También damos importancia a la definición que desarrolló Arbos (2017) nos dice que es “Cualquier movimiento que el cuerpo produce y se da la contracción de la musculatura esquelética en la cual se incrementa un gasto energético por encima del nivel del reposo”. La actividad física además mejora

el estado de ánimo, disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico (Arbos, 2017).

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

Queriendo abordar el estrés académico en el ámbito de la educación superior, teniendo en cuenta los pocos y casi inexistentes estudios que relacionan las variables del estrés académico a nivel universitario y la actividad física en nuestro país, teniendo como única investigación recopilada para este estudio la realizada por Rodríguez, *et. al.*, 2021, e ha identificado como problemática el alto nivel de estrés en estudiantes universitarios del área de salud, específicamente en los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez, a raíz de la baja actividad física que estos realizan de forma semanal, en la cual se establece una relación inversamente proporcional entre las variables del estrés académico y la actividad física (Castillo y Vivanco 2019). A su vez se ha recopilado investigaciones que resultan contradictorias en sus conclusiones, mientras que en unas se establece una relación directa y negativa entre la actividad física y el estrés, donde se concluye que el aumento de actividad y ejercicio físico favorece a bajar los niveles de estrés (Alves, *et. al.*, 2020), otras determinan que no hay una relación directa entre la realización de actividad y ejercicio físico con la disminución y/o aumento de los niveles de estrés en población joven (Rodríguez, *et. al.*, 2021).

Además de no contar con mucha bibliografía a nivel nacional, únicamente la de Rodríguez, *et. al.*, 2021, esta investigación puede dar pie a soluciones prácticas para la comunidad educativa de la Universidad Católica Silva Henríquez, que no solo se puede extrapolar a la carrera de enfermería, si no que, a cualquier otra carrera, proporcionando una visión real y respaldada de una problemática muy comentada y discutida, pero no demasiado abordada.

1.2 Pregunta de investigación

¿Existe relación entre la actividad física y el nivel de estrés de los y las estudiantes de tercer año de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez (2023)?

1.3 Justificación de la investigación

Desde un punto de vista pedagógico debemos entender que esta investigación contribuye a la recolección de mayor información respecto a causas del estrés académico, los cuales pueden favorecer al posterior estudio de soluciones e investigaciones o análisis en relación a la población nacional. Por otro lado, y viéndolo de un punto de vista práctico permite dilucidar y dar pie a modificaciones en las didácticas de enseñanza y prácticas docentes que prevengan el estrés académico a nivel universitario.

Desde un punto de vista social esta investigación visibiliza una problemática que ha sido muy comentada y discutida pero poco abordada a nivel educacional nacional. Esta investigación nos permite tener un contexto y un reflejo sobre una de las causas del estrés académico a nivel universitario en nuestro país, de esta forma podremos concientizar la magnitud y la repercusión que

puede llegar a generar la inactividad física en la salud mental de los estudiantes universitarios a nivel país.

Desde un punto de vista político la investigación puede ser un recurso precursor para impulsar medidas concretas para la prevención del estrés académico, como lo podrían ser la incorporación de programas o cursos deportivos y/o de actividad física dentro de las diferentes carreras.

En lo que refiere a la metodología de estudio, se han utilizado herramientas confiables y ampliamente utilizadas por la comunidad científica e investigadora como lo es el cuestionario SISCO (Barraza, 2007) y el cuestionario Internacional de la Actividad Física, IPAQ (Rodríguez, *et. al*, 2017) para abordar el estudio. Dichos test se han seleccionado por su fiabilidad y practicidad al momento de aplicarlo en la población, ya que al tratarse de una población estudiantil de nivel universitario y más aún de tercer año, se consideró el hecho de las problemáticas que se podrían generar respecto a intervenciones prácticas, ya que no todos los alumnos disponen de los mismos horarios, por lo que se optó por herramientas igualmente confiables que evidenciaron la actividad física de los alumnos y su nivel de estrés con tan solo una intervención.

A nivel teórico se tiene evidencia respecto a la problemática planteada a nivel internacional, como lo pueden ser el estudio de Castillo y Vivanco (2022), Zúñiga y Pizarro (2018), Alves, *et. al*. (2022), etc., estos estudios concluyen que los estudiantes que no realizan ejercicio físico son mayormente propensos a padecer de estrés académico, además que se determinó que los estudiantes del área de enfermería son quienes más padecen de estrés académico.

Sin embargo, a nivel nacional no hay casi estudios que hablen de la relación entre el estrés académico y la actividad física ya que el estudio como el de Rodríguez, *et. al*. (2022) ponen en duda la relación negativa entre la actividad física y el estrés percibido en estudiantes universitarios ya que los resultados obtenidos en dicho estudio no fueron significativos. El estudio abordó a estudiantes de la carrera de Ingeniería Comercial y Contador Auditor de la Universidad Adventista de Chile, en la región de Ñuble.

Por ello, es que se necesita mayor información respecto a este tema a nivel nacional, ya que tenemos que por un lado se pretende mostrar y evidenciar la relación entre los altos niveles de estrés en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería y los bajos niveles de actividad física, y por otro lado ya hay estudios que no son significativos los resultados evidenciados.

1.4 Objetivos.

1.4.1 Objetivo general.

Relacionar los niveles de actividad física con el nivel de estrés académico en los y las estudiantes de enfermería que cursan el tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.

1.4.2 Objetivo específico

- Describir la muestra del estudio, considerando sexo y edad de los estudiantes de enfermería de tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.
- Medir los niveles de condición física de los estudiantes de enfermería de tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.
- Medir los niveles de estrés académico de los estudiantes de enfermería de tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.

1.5 Hipótesis

La relación entre estrés académico y actividad física es inversamente proporcional en los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez.

Hipótesis Nula:

La relación entre estrés académico y actividad física no es inversamente proporcional en los estudiantes de tercer año de la carrera de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Estrés

Para efectos de este estudio se abordaron dos variables. La primera de ellas es el estrés, un factor que ha dado de qué hablar especialmente en los últimos años (Zúñiga y Pizarro, 2018), no solo en el ámbito académico, sino también en la calidad de vida de la población en general (Zúñiga y Pizarro, 2018), es por ello que la Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como “el conjunto de reacciones fisiológicas que prepara el organismo para la acción. En términos globales se trata de un sistema de alerta biológico necesario para la supervivencia.” (Organización Mundial de la Salud, 2016). Otros estudios referentes al estrés lo han descrito como “un patrón de respuesta del organismo frente a exigencias externas” (Levi, 1998; Lu *et. al.*, 2015; García-Herrero, Mariscalá, Gutiérrez, Ritzel, 2013 citado en Osorio y Cárdenas, 2017), esto haciendo referencia a situaciones ajenas al individuo que generan incomodidad y desagrado, que eventualmente repercute en la salud mental de la persona (Levi, 1998).

Otra definición muy exacta dice, el estrés es la reacción que tiene el cuerpo frente a las situaciones cotidianas del ser humano, sobrepasando las capacidades de este, sin poder sobreponerse o poder llevar de buena forma la situación, tomando decisiones erróneas en algunos casos (Aroe, 2020; American Psychological Association, 2020; Banegas y Sierra, 2017). Con el pasar de los años, el estrés va generando un deterioro a nivel global de la persona (físico y mental), influenciando directamente y provocando trastornos de ansiedad y depresión, en consecuencia, aumentando los niveles de mortalidad. (Aroe, 2020; Águila, Calcines, Monteagudo y Nieves, 2015; Ávila, 2014; OMS, 2018).

2.1.1 Tipos de estrés.

Según Barrio (2020), menciona que existen 3 tipos de estrés. El primero es el estrés agudo, esta forma de estrés es la más común. Proviene de las presiones pasadas o futuras, pero son en dosis pequeñas, las cuales la persona no demuestra con exactitud y existen casos que ni el individuo mismo logra identificar. Hay personas en que se les puede manifestar de forma estimulante, pero ya con variadas dosis puede ocasionar mareos, problemas digestivos, elevación de la presión arterial, dolores musculares, entre otras.

Para el segundo, se denomina estrés crónico episódico. Es parecido al estrés agudo, pero como menciona su nombre es crónico, es un estímulo constante donde la persona crea por sí misma estos episodios, intentando evitarlos o solucionarlos, sin lograrlo. Los síntomas del estrés agudo episódico incluyen dolores de cabeza tensionales, migrañas, hipertensión y cardiopatías.

Por último, se hace mención del estrés crónico. Este es un estrés que va aumentando día tras día, donde el individuo no visualiza una solución a este caos que tiene en su cabeza, repercutiendo de forma negativa en todo su cuerpo, mente y su vida. Se manifiesta tras el suicidio, la violencia, el infarto del miocardio e incluso hasta el cáncer. (p. 17).

2.1.2 Estrés académico

Ahora bien, entendemos que el estrés ha sido ampliamente estudiado, existiendo diferentes tipos como hizo mención Barros (2020), anteriormente, para luego ser ramificadas en áreas y/o contextos, ya sea laboral, postraumático, patológico, etc. El estrés académico no ha sido la excepción de la cual se han desprendido variedad de estudios (Zúñiga y Pizarro 2018; Alves, et. al, 2022; Teixeira, et. al, 2016) llegando a ser considerado un trastorno derivado del estrés y que según la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la OMS (2017) son aquellas situaciones implícitas en el proceso educativo que no son controlados por el estudiante y que pueden causarle enfermedades cardiovasculares, músculo esquelético, reproductivas, trastornos del sueño y/o comportamiento.

Cabe destacar variados estudios que demuestran de forma clara y precisa la existencia de una elevada cantidad de estrés en los estudiantes universitarios (Aroe, 2020). Jerez- Mendoza y Oyarzo- Barria (2015) en una población de 250 personas, se estimó que el 98.4% ha tenido episodios de estrés, donde es mayor en mujeres. Evaristo y Chein (2015), determinaron que, en una muestra de 196 estudiantes de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, el 100% de esta ha tenido el sentimiento de estrés durante el semestre. Por último, Castillo, Barrios y Alvis (2016), de un total de 587 estudiantes universitarios, se manifestó un 90.8% con periodos de preocupación durante la jornada estudiantil.

Dependiendo de la conceptualización del estrés (como se mencionó anteriormente), es como se denomina, en este caso como está en el plano educativo, tendría como nombre estrés académico. (Aroe, 2020; Águila et al., 2015; Collazo y Hernández, 2014). Este tipo de estrés se manifiesta de diferentes formas, como, desinterés, cansancio, sentimiento de abandono y un desbalance a nivel cognitivo, afectivo y social. (Aroe, 2020; Águila *et al.*, 2015).

2.2 Consecuencias estrés académico

Los/as universitarios/as, en los primeros años de su carrera se ven frecuentemente afectados por el estrés ya que comienzan a tener muchas más responsabilidades, reajustes en su vida, muchos trabajan y estudian en simultáneo, etc. Esto conlleva a un desgaste físico y mental mayor, teniendo como consecuencia la aparición de diferentes enfermedades. (Rodríguez, *et. al*, 2020)

Los factores que predisponen a un individuo al estrés pueden estar determinados por la singularidad de cada uno, incluyendo factores basados en la personalidad, la autoestima y la resistencia orgánica; por tanto, un factor de estrés puede ser percibido diferente por dos personas, mostrando que las respuestas a los estímulos estresantes son individuales y subjetivas, lo que refleja la capacidad de adaptación de cada individuo (Domingues Hirsch *et. al*, 2018).

El estrés académico, teniendo una gran cantidad de repercusiones en el estudiante, unas de ellas y que son fundamentales para los/as universitarios es que deteriora la adquisición del aprendizaje y el conocimiento, ya sea por el insomnio, que provoca la cafeína o algunas bebidas con mucho azúcar; también inquietudes por las pruebas u otras cosas que demanda la vida universitaria; consumo excesivo de alimentos hipercalóricos, o el “desestres” de bebidas alcohólicas según los/as individuos. (Varela, et. al, 2020, Belkis, et. al, 2015, Kim ,et. al, 2014, Martín, 2007)

Varela (2020), por otro lado, destaca que Diaz, González y Arrieta (2014), mencionan que la actividad física tiene un efecto protector frente al estrés. Sin embargo, la gran carga académica que comienzan a tener los estudiantes y las demandas externas a la universidad, hacen que el individuo priorice otras responsabilidades, dejando de lado lo que es su integridad (físico, mental). Si bien la falta de prácticas saludables en las universidades, dejando de lado el cuidado personal por el avance de otras áreas durante años, ha provocado la adopción de nuevos enfoques y alejándose de lo que es la educación orientada al desarrollo humano (Varela, 2020, Reynoso, Castillo y Dimas, 2014).

2.3 Actividad Física

Como segunda variable, se estudiará la actividad física, medida fundamental para poder llevar una vida activa y saludable, la cual ayudará de diferentes formas a la integridad física y mental de cada una de las personas (Escalante, 2011). Según la OMS (2022), define la actividad física como: “Cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía”. Devis y Cools (2000) definen la actividad física como “cualquier movimiento corporal, que es realizado por los músculos, el cual resulta un gasto de energía y una experiencia personal, además, nos permite generar interacciones con los seres y el ambiente que nos rodea”. También damos importancia a la definición que desarrolló Arbos (2017) nos dice que es “Cualquier movimiento que el cuerpo produce y se da la contracción de la musculatura esquelética en la cual se incrementa un gasto energético por encima del nivel del reposo”. La actividad física además mejora el estado de ánimo, disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión, aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico (Arbos, 2017).

2.4 Consecuencias

La práctica de actividad física, ejercicio físico o de deportes, produce efectos psicológicos positivos para el individuo, como la prevención de estrés, ansiedad, depresión, distracción, tiempo de evasión de pensamientos y la concentración para estudiar (Soto, *et. al*, 2020; Estupiñán & Uribe, 2019). (p.2).

Como es de esperar diversos estudios han abordado esta temática (Alves, *et. al.*, 2022, Soto, *et. al*, 2020) en donde se correlacionan estas variables entre sí.

Una muestra de esto es la investigación realizada por Castillo y Vivanco (2019), el cual tuvo por objetivo establecer una relación entre los hábitos alimenticios, la actividad física y los niveles de

estrés académico en estudiantes de 18 a 35 años en una universidad privada de Lima. En dicha investigación se utilizó un enfoque cuantitativo, a través de la recolección de datos en base a encuestas, y no experimental en la metodología de estudio, es decir, no hubo una intervención directa con los sujetos de estudio, únicamente una recolección de datos y un análisis posterior. (p.05).

Posteriormente se determinó que aquellos estudiantes con buenos hábitos alimenticios y una práctica regular de actividad física moderada disponían de un tiempo y espacios donde no se tenían que dedicar a los estudios, priorizando mental y físicamente a ellos/as mismos. Dando como resultado que podían manejar de mejor manera sus niveles de estrés, evidenciando así estadísticamente una relación directa significativa entre actividad física y niveles de estrés. (p.20).

2.5 Estudios Nacionales

Por otro lado, un estudio realizado por Rodríguez, *et. al.* (2022), cita a la OMS (2017), mencionando que Chile, en el año 2015 es uno de los países con mayor carga de morbilidad psiquiátrica, siendo más precisos, manifiesta que un tercio de su población mayor a 15 años ha tenido al menos un trastorno psiquiátrico.

Si bien, hoy en día existen variadas formas para poder hacerle frente a lo que es el estrés (Terapias alternativas, medicamentos, Psicólogos, etc.), hay artículos que hacen referencia a que la actividad tiene efectos farmacológicos frente a esta problemática, haciendo una comparación entre ellas. Demostrando que la actividad física ayuda a bajar el sentimiento de estrés en un 0,3 en las personas. (Rodríguez, *et. al.*, 2022).

Según Aroe, 2020, que citó a la American Psychological Association (APA), existen diferentes estrategias que pueden ayudar a afrontar el estrés. Algunas de estas estrategias incluyen la práctica de actividades físicas, la meditación, la relajación, la planificación de tareas, la organización del tiempo, la búsqueda de apoyo social y la resolución de problemas. Es importante recordar que cada persona es única y que lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra, por lo que es importante experimentar con diferentes estrategias y encontrar las que mejor se adapten a cada individuo (Aroe, 2020; American Psychological Association, 2020).

Además, es imprescindible reconocer los beneficios de realizar regularmente actividad física, pero enfocándonos precisamente al estrés se ha demostrado que la actividad física es efectiva para reducir los niveles de estrés en la población en general. Bajo el contexto de los estudiantes universitarios, participar en actividad física regular puede tener un impacto positivo en la gestión del estrés académico. La actividad física libera endorfinas, que son conocidas como las "hormonas de la felicidad", y puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar el estado de ánimo, bajando así los niveles de cortisol. (Craft y Perna, 2004).

Otros estudios como el de Alves, *et. al.* (2022), que han relacionado el estrés académico con la actividad física concluyeron que los estudiantes que no realizan ejercicio físico son mayormente propensos a tener niveles más altos de estrés académico. Además, esta investigación determinó que

estudiantes del área de salud presentan mayores porcentajes de estrés académico en relación a otras carreras. Los niveles de estrés se midieron a través del Inventario de Estrés Académico. Siendo este un estudio descriptivo transversal y comparativo. (Soto, *et. al.*, 2020).

La intensidad y la cantidad de actividad física, tiene gran relevancia en lo que sería el control de la situación estresante. Se ha realizado una investigación donde López, *et. al.* (2020) dice que al presentarse una situación estresante y la persona tiene un mayor control de esta, es porque se ha realizado una actividad física de gran intensidad. Pero, si con una situación estresante la persona se siente completamente sobrepasada o no tiene el control de dicha situación, es porque existe una baja o nula cantidad de actividad física. (p. 272).

Sin embargo, hay que tener en cuenta estudios nacionales como el de Rodríguez, *et. al.* (2022) que ponen en duda la relación negativa entre la actividad física y el estrés percibido en estudiantes universitarios ya que los resultados obtenidos en dicho estudio no fueron significativos. El estudio abordó a estudiantes de la carrera de Ingeniería Comercial y Contador Auditor de la Universidad Adventista de Chile, en la región de Ñuble donde se aplicaron cuestionarios SISCO, encuesta que mide la percepción de niveles de estrés, a los alumnos.

2.5 Cuestionarios

Para la evidencia de actividad física se implementó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), la cual es un cuestionario que estandariza niveles de actividad física en las personas, fue creada por expertos de la Universidad de Sídney, el instituto Karolinska y la OMS en 1996 e implementada por primera vez en 1998 en Ginebra. (Carrera Y, 2017).

Para el estudio de Rodríguez, *et. al.* (2022), se implementó el IPAQ en su versión corta:

“El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones de este: - La versión corta, consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. Especialmente recomendada cuando en investigación se pretende la monitorización poblacional.” (Correa Y, 2017).

Esto lo demuestra Martín (2007), quien determina que el estrés puede estar asociado a distintos factores y/o condiciones “si se tienen en cuenta no sólo las respuestas fisiológicas del organismo, sino también los numerosos acontecimientos vitales, las características de nuestro ambiente social y determinados valores personales (evaluación, autoconcepto, atribución, afrontamiento...)”.

Sin embargo, volviendo a Rodríguez, *et. al.* (2022), aún así al evidenciar la no relación de las variables a estudiar, determinan de suma importancia la práctica regular de actividad física que diversos estudios científicos así lo avalan como Soto, *et. al.* (2020), Castillo y Vivanco (2019) y Alves, *et. al.* (2022)

A través de estas variables se pretende establecer en la presente investigación una relación directa, específicamente en lo que refiere al área de enfermería del tercer año de la Universidad católica Silva Henríquez.

En nuestra investigación es relevante conocer las variables de estrés y actividad física en la población de estudio, por lo que se emplearán instrumentos que nos respaldan científicamente y métodos fiables para la medición tanto del estrés académico como de la actividad física.

Para la medición del estrés se emplea el uso del inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007), el cual se aplica de manera autoadministrada, es de carácter individual o colectiva, este sirve para conocer las características de los agentes estresores de cada persona.

Este instrumento de evaluación ha sido utilizado comúnmente en estudiantes de media superior, estudiantes universitarios y de postgrado, estos comienzan con variadas situaciones que conllevan diferentes grados de estrés psicológico, dependiendo de las vivencias y cargas de cada uno/a. (Castillo y Vivanco, 2019). (p. 15)

El Test SISCO es un instrumento reconocido y utilizado por varios profesionales, e incluso Chile y otros países de habla Hispana han hecho utilización de este inventario. Para poder reconocer los niveles de estrés de estudiantes universitarios, su bienestar y rendimiento académico. (Guzmán, 2022)

Principalmente, según el mismo autor, ha sido utilizado en estudiantes universitarios de la salud o programas académicos particulares, siendo de gran ayuda para visualizar los agentes estresores que más influyen en el desempeño académico de estas personas.

Cuestionario de Estrés académico MIB-SISCO (Barraza, 2007): Este test consiste en un test que se configura por 31 ítems divididos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro, que determina si el/la estudiante puede realizar el test.

Un ítem de escalamiento tipo Lickert (del 1 al 5). Permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

8 ítems de escalamiento tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite identificar la frecuencia de los agentes valorados como estresores.

15 ítems de escalamiento tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Ayuda a saber la frecuencia de los síntomas o del estímulo estresor.

6 ítems de escalamiento tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite saber la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento.

Este test tiene como objetivo central conocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media, superior y de postgrado (Anexo 3).

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Paradigma

El presente informe muestra un paradigma positivista. Según Triviño y Sanhueza (2005) El positivismo afirma que el conocimiento proviene de lo observable, es objetivo, desde esta perspectiva, los fenómenos son factibles de medición y conteo, por tanto, pueden ser investigados y contribuir a la ciencia. Las llamadas "ciencias duras" (matemáticas, física, química, etc.).

En esta investigación se realizarán dos test, los cuales dependiendo de los resultados que se obtendrán, se va a corroborar si nuestra hipótesis ha sido acertada, en ningún caso se intervino en los sujetos para ver un nuevo resultado.

3.2 Enfoque

El enfoque de este estudio es de carácter cuantitativo. La metodología cuantitativa en palabras de Tamayo (2007), consiste en el contraste de teorías ya existentes a partir de una serie de hipótesis surgidas de la misma, siendo necesario obtener una muestra, ya sea en forma aleatoria o discriminada representativa de una población o fenómeno objeto de estudio.

Dado esta definición, podemos decir que esta investigación es cuantitativa, ya que se basa en una recopilación de datos numéricos mediante dos tipos de encuestas/ test para posteriormente, hacer un respectivo análisis (relacionar, comparar) de los datos o resultados obtenidos por parte de la población.

3.3 Tipo de investigación

El tipo de investigación es de carácter correlacional. Como hace alcance Arias (2020) citando a Hernández y Mendoza (2018), menciona que el tipo de investigación correlacional tiene como objetivo medir la relación y/o asociación que existen entre dos variables desde un enfoque cuantitativo.

Este estudio es de tipo correlacional netamente por qué busca la relación entre dos variables las cuales no sabemos si existe alguna asociación. Verificando nuestra hipótesis donde se menciona que si la variable independiente (actividad física) tiene alguna incidencia en la variable dependiente (estrés académico).

3.4 Diseño de investigación

No experimental, transversal de tipo correlacional. Es aquella que no se manipulan variables. (Álvarez, 2020).

Por ejemplo; “Se observó correlación inversa para la actividad física y el agotamiento emocional, y directa para despersonalización con agotamiento emocional y realización personal. Con estos resultados se concluyó que la inactividad física y el estrés laboral presentaron prevalencias elevadas; la actividad física presenta un efecto protector sobre el estrés.” (Zurees, Vidales y Áreas, 2014).

En este informe el diseño de esta investigación es no experimental, dado que no existe una intervención o una manipulación de las variables por parte de los investigadores y transversal, ya que solo se ha intervenido una sola vez y con esa información se ha hecho el análisis (Álvarez, 2020).

3.5 Población y muestra

Una cantidad de 61 de estudiantes de un universo total de 73 alumnos de la carrera de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez se espera que participen en la realización de esta investigación.

Se consideraron ciertos criterios para la determinación de la selección de estos estudiantes:

1. La muestra corresponderá únicamente a los estudiantes de la carrera de enfermería que estén actualmente (segundo semestre 2023) cursando el sexto semestre de la carrera.
2. Dichos estudiantes deberán cumplir la condición de no haber congelado en algún momento de la carrera o haber retomado y estar cursando el sexto semestre después de un periodo de congelar la carrera, por lo que los estudiantes que podrán participar deberán haberse matriculado e iniciado su carrera en el año 2020.
3. Otros criterios de exclusión serían embarazo, enfermedades cardíacas, respiratorias que inhabiliten participar o la obtención de datos y el no querer participar en la investigación.

3.6 Procedimiento

Se realizará un proceso de investigación de carácter no experimental, donde se planteará nuestra investigación al jefe de carrera a cargo del tercer año de enfermería, en dónde pediremos el permiso respectivo para poder intervenir durante 1 semana (para tener en cuenta posibles cambios de horario para la realización de la intervención).

Luego se les explicará la investigación a los estudiantes, dónde se les entregará una carta de consentimiento (ANEXO 1) para que acepten términos y seguir con el procedimiento.

Posterior a esto se comenzará a intervenir con los instrumentos que nos ayudarán a recopilar los datos, siendo el Test SISCO el instrumento que nos permitirá conseguir los datos relacionados al nivel de estrés académico, mientras que el Cuestionario IPAQ nos permitirá recopilar los datos sobre el nivel

de actividad física de los estudiantes, además de identificar si su nivel de actividad física permanece constante durante el periodo de intervención.

Se realizarán estos test a partir del día 23 de octubre desde las 9 am hasta el día 10 de Noviembre, haciendo la intervención el primer día y luego esperar las posibles respuestas de los sujetos que no hayan respondido o que no respondieron de forma correcta.

Semana 1-2: Realización Test SISCO y Cuestionario IPAQ.

Semana 3: Análisis de datos.

Semana 4-5: Resultados y conclusiones.

Una vez terminado el periodo de intervención se analizarán los datos obtenidos utilizando “IBM SPSS Statistics”, en su versión 19, comprobando si existe una relación entre los niveles de actividad física y el estrés académico.

3.7 Instrumento

3.7.1 Cuestionario IPAQ

Para la toma de datos de actividad física se implementó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), el cual es un cuestionario que estandariza niveles de actividad física en las personas.

Para el estudio de Rodríguez, *et. al.* (2022), se implementó el IPAQ en su versión corta que consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración (en minutos) e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones de este (haciendo uso de una de estas): - La versión corta, consta de 7 ítems y proporciona información acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. (Correa Y, 2017). (Anexo 2)

3.7.2 Cuestionario de estrés académico SISCO

Por otro lado, para la medición del estrés se empleará el uso del inventario SISCO del estrés académico (Barraza, 2007), el cual se aplica de manera autoadministrada, es de carácter individual o colectiva, este sirve para conocer las características de los agentes estresores de cada persona.

El cuestionario de Estrés académico MIB-SISCO (Barraza, 2007): Este test consiste en un test que se configura por 31 ítems divididos de la siguiente manera:

Un ítem de filtro, que determina si el/la estudiante puede realizar el test.

Un ítem de escalamiento tipo Lickert (del 1 al 5). Permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico.

8 ítems de escalamiento tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite identificar la frecuencia de los agentes valorados como estresores,

15 ítems de escalamiento tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Ayuda a saber la frecuencia de los síntomas o del estímulo estresor.

6 ítems de escalamiento tipo Lickert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre). Permite saber la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento. (Anexo 3)

3.8 Consideraciones éticas

La presente investigación se sustenta en la declaración ética de Helsinki (World Medical Association, 2013) que indican los principios éticos para trabajar con seres humanos, donde se tomaron los siguientes aspectos para el estudio:

El/los investigadores/es respetó y priorizó en todo momento el bienestar de los estudiantes durante todo el proceso de intervención.

Se utilizó un mismo protocolo para cada estudiante de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez que participó en la investigación, evitando así diferencias en las intervenciones de cada evaluado.

Se mantuvo la confidencialidad de los participantes de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez, asignando números para la base de datos y utilizando los resultados sólo para fines científicos e investigativos.

Cada estudiante leyó y firmó un consentimiento informado explicando que la participación es voluntaria y teniendo la posibilidad abandonar cuando él desee el estudio (ver Anexo 1).

Cada consentimiento informado indicaba claramente los objetivos, métodos, los riesgos, etc., así como también tenían la posibilidad de hacer preguntas durante o después de la intervención.

Además, la información obtenida será usada para la realización de la investigación y defensa del seminario de grado 2023, ponencias, jornadas, seminarios, artículos, etc. El almacenamiento quedará a cargo del participante Emiliano Fuentes. La información será eliminada posteriormente a dos años de la fecha de término del seminario de grado.

En relación a la confidencialidad, todos los datos estarán protegidos y serán tratados de acuerdo con la ley de protección de datos que rige en Chile, relativos a la protección de las personas naturales en cuanto al tratamiento de datos de carácter personal y a la circulación de estos datos. (Ley 19.628).

Como ya se dijo anteriormente, en los cuestionarios y test, no se emplea información personal, puesto que cada participante se identificará con un código, evitando nombres, alias e iniciales.

Por otro lado, los datos recopilados en todos los instrumentos de recolección de datos serán únicamente manejados por los integrantes de la presente investigación, dichos datos únicamente se manejan vía correo electrónico.

Todos los datos que se utilicen y recopilen durante el periodo de investigación se mantendrán guardados únicamente por los integrantes del seminario hasta que se concluya el proceso de defensa de seminario, Diciembre de 2023.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS

A continuación, expondremos los resultados obtenidos de acuerdo a nuestros objetivos específicos previamente planteados.

Objetivo específico N°1: *Describir la muestra del estudio, considerando sexo y edad de los estudiantes de enfermería de tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.*

Tabla 1

		Categoría por sexo			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válidos	Mujer	54	88,5	88,5	88,5
	Hombre	7	11,5	11,5	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Los resultados encontrados mediante la tabla de frecuencias nos indican que un 88,5% de la muestra son mujeres, mientras que sólo un 11,5% a hombres. (Tabla Categoría sexo).

Tabla 2

Edad					
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado	
Válidos	20	18	29,5	29,5	29,5
	21	21	34,4	34,4	63,9
	22	13	21,3	21,3	85,2
	23	5	8,2	8,2	93,4
	24	1	1,6	1,6	95,1
	25	1	1,6	1,6	96,7
	34	1	1,6	1,6	98,4
	38	1	1,6	1,6	100,0
Total	61	100,0	100,0		

Los resultados obtenidos mediante la tabla de frecuencias nos indican que el 85,2% de la muestra se encuentra en el rango de los 20 a 22 años, siendo solo un 14,8% lo que corresponde a las demás edades.

Objetivo específico N°2: *Medir los niveles de condición física de los estudiantes de enfermería de tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.*

En este otro apartado, se presentarán los resultados del instrumento IPAQ, el cual nos da a conocer los niveles de actividad física de los y las estudiantes de tercer año de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez.

Tabla 3

Nivel de Actividad Física					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido	Porcentaje Acumulado
Válidos	Bajo	52	85,2	85,2	85,2
	Moderado	8	13,1	13,1	98,4
	Alto	1	1,6	1,6	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

En la tabla 3 se logra apreciar que en los y las estudiantes de enfermería, el 85,2% (52 personas) de la muestra total tienen un nivel de actividad física bajo, el 13,1% (8 personas) tiene un nivel moderado y un 1,5% (1 persona) tiene un nivel alto.

Objetivo específico N°3: *Medir los niveles de estrés académico de los estudiantes de enfermería de tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.*

A continuación, se presentarán los resultados obtenidos del Test SISCO, el cual nos da a conocer los niveles de estrés de los estudiantes de tercer año de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez.

Tabla 4

Nivel de Estrés					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Válidos	Rara Vez	5	8,2	8,2	8,2
	Algunas Veces	29	47,5	47,5	55,7
	Casi Siempre	27	44,3	44,3	100,0
	Total	61	100,0	100,0	

Nota: En la tabla 4 se eliminaron las respuestas “nunca” y “siempre” dado que sus valores estadísticos corresponden a cero.

En la tabla 4 se demuestra que los y las estudiantes de enfermería respondieron al estímulo de estrés académico en la categoría de “rara vez” un 8,2% (5 personas), en la categoría “algunas veces” un 47,5% (29 personas) y en la categoría “casi siempre” un 44,3% (27 personas).

Tabla 5

		Tasa de contingencia Nivel de Actividad Física * Niveles de Estrés				
		Niveles de Estrés			Total	
		Rara vez	Algunas veces	Casi siempre		
Niveles de Actividad Física	Bajo	Recuento	3	25	24	52
		% dentro de Nivel de Actividad Física	5,8%	48,1%	46,6%	100,0
	Moderado	Recuento	2	3	3	8
		% dentro de Nivel de Actividad Física	25,0%	37,5%	37,5%	100,0%
	Alto	Recuento	0	1	0	1
		% dentro de Nivel de Actividad Física	,0%	100,0%	,0%	100,0%
Total	Recuento	5	29	27	61	
	% dentro de Nivel de Actividad Física	0,2%	47,5%	44,3%	100,0	

En la tabla 5 se puede apreciar el nivel de coincidencia o de relación entre las variables de actividad física y estrés académico, donde cada celda representa a la cantidad de participantes que cumplen con las condiciones requeridas de manera cruzada. Al interpretar este dato se puede inferir una falta de relación entre ambas variables, ya que, aunque hay una gran cantidad de participantes que estando en un bajo nivel de actividad física (52) los cuales casi siempre o algunas veces sienten estrés académico, lo que corresponde a un 85% de la muestra. Por otro lado, un participante (1) quien establece un nivel de actividad alto tiene un nivel de estrés medio, ya con este simple análisis, se puede establecer una falta de relación directa entre ambas variables.

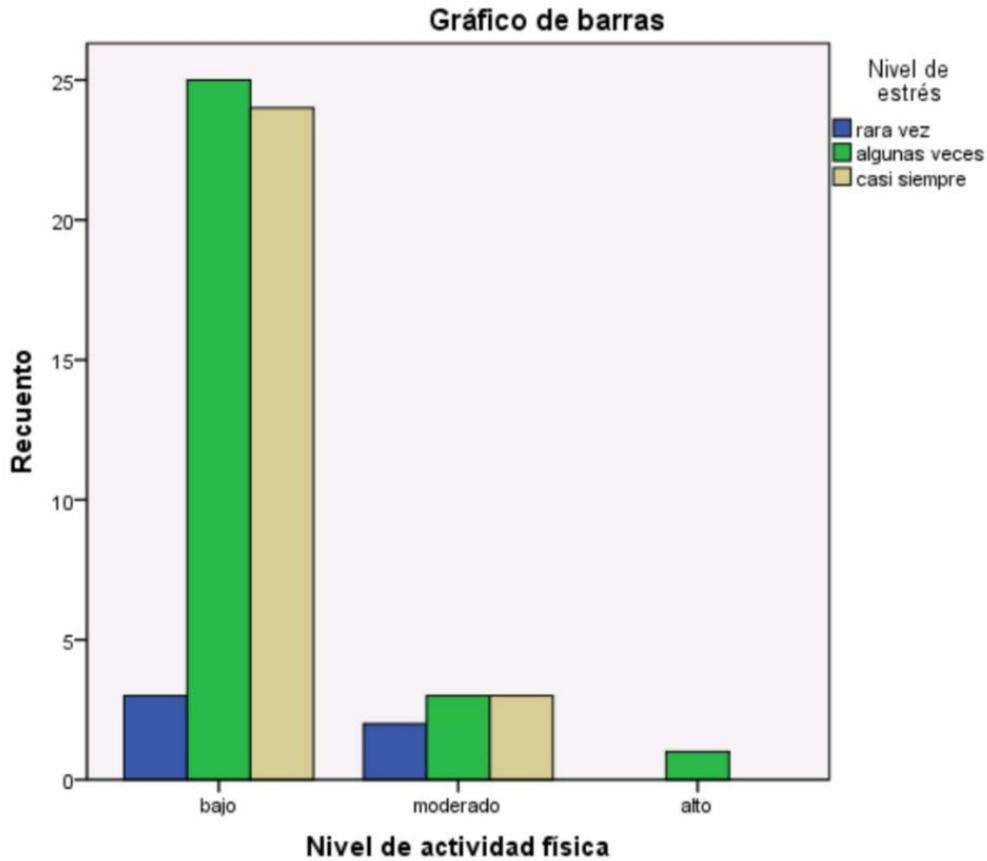
Tabla 6

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	Gl	Sig. Asintónica (Bilateral)
Chi-cuadrado Pearson	4,531 a.	4	,339
Razón de Verosimilitud	3,991	4	,407
Asociación lineal por lineal	1,635	1	,201
N de casos Válidos	61		

7 casillas (77,8%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia esperada es ,08

En la tabla 6 se muestran los resultados de la prueba de Chi-Cuadrado, donde para aprobar la hipótesis planteada esta prueba estaba destinada a un porcentaje de compatibilidad del 92%, por lo que el rango de p-valor asignado al contraste (Sig. asintótica bilateral) debía de ser $= 0 < ,08$ para demostrar la compatibilidad entre las variables y la información muestral. Al ser el resultado del Sig. asintótica bilateral de ,339 la compatibilidad entre el valor poblacional propuesto y la información muestral no son concluyentes, puesto a que no se establece una relación estadística entre las variables, quedando así establecida la hipótesis 0 en vez de la hipótesis planteada.

Gráfico 1



En el gráfico 1 se muestra gráficamente la asociación que se obtuvo entre el estrés académico y la actividad física, donde el eje horizontal X está demostrado los niveles de actividad física, los colores de cada barra dan a conocer la categoría de estrés en que se encontraba cada estudiante y en el eje vertical Y muestra la cantidad de personas que logran converger en estas dos variables. Haciendo ver claramente que un aproximado de 25 personas tienen un nivel de actividad física bajo relacionándose con la categoría del estrés “algunas veces” (barra color verde), por otro lado, un dato claro, es el de que un aproximado de 24 personas tienen un nivel de actividad física bajo estando en la categoría de estrés “casi siempre” (barra color blanca).

CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN

5.1 Discusión

Los resultados nos demuestran que no existe relación estadística entre los niveles de actividad física y los niveles de estrés de los estudiantes de enfermería de tercer año de la Universidad Católica Silva Henríquez tras la prueba de Chi-cuadrado de Pearson. Dicha prueba de para relacionar ambas variables (Estrés académico y actividad Física) se seleccionó ya que ambas variables son categóricas y no numéricas.

Igualmente, Rodríguez, *et. al.* (2022) llegó a resultados similares en su estudio realizado en otra universidad de Chile, dicho estudio concluye que los resultados no son significativos para elaborar una relación entre los niveles de actividad física y niveles de estrés. Como también hace mención Soto, *et. al.*, dejando de lado que, si existe una relación inversamente proporcional en estas dos variables, sí se concuerda que los estudiantes que no realizan ejercicio o deporte demuestran mayores síntomas de preocupación y estrés (2020).

No obstante, pese a no ser estadísticamente comprobable por la naturaleza de la prueba del Chi cuadrado de Pearson, hemos identificado que existe un comportamiento llamativo. Dicho comportamiento se ve reflejado en que la mayor concentración en la muestra corresponde al nivel de baja actividad física (54 personas), de las cuales un 94,3% fueron calificados en la percepción de estrés de SISCO con una categoría de “algunas veces” y “casi siempre. Ya que, si consideramos otros estudios similares como el de Castillo y Vivanco, 2019, concluyen que la falta de actividad física influye en el aumento del estrés académico en estudiantes universitarios del área de la salud, sin embargo, este estudio considera una tercera variable, los hábitos alimenticios, teniendo mayores variables que precisan los resultados obtenidos, haciendo más significativa su relación.

Cabe mencionar que no encontramos más literatura que respalda nuestros resultados a raíz de nuestra hipótesis sin que considere otra variable o modifique la población y/o alguna de las variables, únicamente el estudio de Rodríguez, *et. al.*, (2022) dio cuenta de un estudio similar que relaciono únicamente estas dos variables y obtuvo resultados concluyentes muy parecidos, indicando que no hay una relación significativa entre el estrés académico y la actividad física.

Pese a esto, consideramos favorable el estudio, puesto que, para futuras investigaciones puede ser aplicado en otro tipo de población, variando en la cantidad, carrera, nivel socioeconómico, variables, metodologías, entre otros.

5.2 Conclusión

Finalizando esta investigación, se ha logrado describir la muestra de estudio considerando las categorías de sexo y edad de los y las estudiantes de tercer año de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez, donde en el indicador de sexo nos ha demostrado que la mayoría de los y las encuestados son mujeres (88,5%), mientras que hombres solo ha respondido con un 11,5% del total. Por otro lado, los resultados obtenidos mediante la tabla de frecuencias de la edad de los y las estudiantes de enfermería, se ha logrado identificar que la mayoría de los universitarios se encuentra en el rango de los 20 a 22 años (85,2%), siendo el resto correspondiente a edades mayores.

Por otro lado, se logró medir los niveles de actividad física del tercer año de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez, dando a conocer que un gran porcentaje de la población se ha categorizado en el nivel de actividad física *bajo* (85,2%).

Por último, se ha logrado medir los niveles de estrés de los y las estudiantes del tercer año de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez, demostrando claramente que esta población tiene niveles de estrés en las categorías de *rara vez* y *algunas veces*, haciendo ver que son sujetos que sí perciben los síntomas de estrés o preocupación.

En base a nuestra hipótesis, se puede decir que el resultado no fue el esperado, ya que según los test realizados se dio a conocer que la actividad física no tiene gran impacto en el estrés académico de los y las estudiantes de enfermería de tercer año de la Universidad Católica Silva Henríquez, acertando por otro lado, en nuestra hipótesis nula, la cual se describe diciendo que *el estrés y la actividad física no son variables inversamente proporcionales*.

Finalmente, se puede decir que este estudio puede ser utilizado para diferentes investigaciones, haciendo uso del mismo formato y utilizando los mismos test (SISCO e IPAQ), ya sea en otras carreras universitarias en la misma casa de estudio u otras, dividiéndolas por sector (Lo Cañas o Casa Central) pudiendo dar resultados completamente diferentes. Por otro lado, este trabajo puede dar a conocer el estado físico que existe en el área de salud de la Universidad Católica Silva Henríquez, específicamente en el tercer año de enfermería, pudiendo hacer uso de los estudiantes de Pedagogía en Educación Física, para que puedan hacer realización de actividades físicas para ellos y ellas, mejorando de esta manera su calidad de vida.

Las limitaciones que surgieron en esta investigación están ligadas primero; a la cantidad de muestra del universo total de estudiantes, esta era muy reducida, por lo cual no se logró obtener un resultado significativo para el nivel, pudiendo ser esta una consecuencia de que nuestra hipótesis no haya sido acertada; segundo y último, al trabajar con una cantidad de estudiantes reducida, dependemos mucho de su asistencia en el día de presentar las encuestas, por lo cual, dimos la oportunidad de que los que no vinieron respondieran vía online (correo electrónico), sin poder dar las instrucciones y teniendo respuestas erróneas o mal redactadas, en consecuencia de esto, se atrasaban los resultados.

REFERENCIAS.

Arias, J. Covinos, M. Cáceres, M. (2020). Formulación de los objetivos específicos desde el alcance correlacional en trabajos de investigación Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México. ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-diciembre, 2020, Volumen 4, Número 239- 240

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/73/46>

Arbos, T. (2017). Actividad Física y Salud en estudiantes Universitarios desde una perspectiva salutogénica. Programa de Doctorado en Ciencias Biosociosanitarias. 24-25.

https://repositori.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/148437/Arbos%20Berenguer_Ma%20Teresa_TESIS%20DEF.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Barraza, A. (2007). EL INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO. INED, (7), 89-93.

Burdiles, B. Espinoza, A. (2018). Ejercicio adaptado: el ejercicio físico como herramienta terapéutica. Revista médica de Chile. 146(1), 123-124. campos

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-16112016000400008&script=sci_arttext&tlng=en

Castillo, J. Vivanco, L. (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. Universidad Peruana Unión , Facultad de Ciencias de la Salud

Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry, 6(3), 104.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC474733/>

Domingues Hirsch, C., Devos Barlem, E. L., De Almeida, L. K., Tomaschewski Barlem, J. G., Lerch Lunardi, V., & Marcelino Ramos, A. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. Texto & Contexto Enfermagem, 27(1), e0370014.

Ministerio de Educación (2022). *Educación Física y Salud*. <https://www.curriculumnacional.cl/portal/Educacion-General/Educacion-fisica-y-salud/>

Organización Mundial de la Salud, (2023). Estrés. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Rodríguez, A. Maury, E. Troncoso, C. Morales, M. Parra, J. (2020). Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes de carreras de salud de Santiago de Chile. EDUMECENTRO, 12(4), 16.

https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742020000400001&lang=es

Soto, M. Gallegos, L. Baca, L. Medina, H. & Flores, F. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

Teixeira, C. Nunes, F. Ribeiro, F. Arbinaga y Vasconcelos-Raposo. (2016). Actividad física, autoestima y depresión en adultos mayores. Scielo. Cuadernos de Psicología del Deporte (CPD) de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000300006&lang=es

Yolanda Escalante, Y. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA, EJERCICIO FÍSICO Y CONDICIÓN FÍSICA EN EL ÁMBITO DE LA SALUD PÚBLICA. *Rev Esp Salud Pública*, (84), 325-328

Zúñiga, S. Pizarro, V. (2018). Mediciones de Estrés Laboral en Docentes de un Colegio Público Regional Chileno. Scielo. Información Tecnológica. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-0764201800010017

Devís, J. (2000). Actividad física, deporte y salud. Editorial Inde. Barcelona.

De Souza, F. A., De Oliveira, J. G. M., De Castro, J. B. P., Da Gama, D. R. N., & Lima, V. P. (2022). Nível de estresse e humor em estudantes de educação físicano último ano de graduação. *Ciencias de la actividad física*, 23(1), 1-12. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0719-40132022000100102&lang=es

Rodríguez, Daniela; Martínez, Kassandra; Rivas, César; Rodríguez, Leslie; Montoya Cáceres, Pamela y Morales Ojeda, Ismael. Ejercicio físico y estrés y en estudiantes de una Universidad privada, Chile. *Revista Observatorio del Deporte* Vol: 8 num 1 (2021): 68-78.

Osorio, J. E., & Cárdenas Niño, L. (2017). Estrés laboral: estudio de revisión. *Diversitas: perspectivas en psicología*, 13(1), 81-90.

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1135-57272011000400001&script=sci_arttext&lng=en

Benegas A, Sierra L. Variables bioquímicas e inmunológicas en pacientes con **estrés** agudo o crónico. *Medisan*. 2017;21(8). 30.

Jerez-Mendoza, M., & Oyarzo-Barría, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272015000300002&script=sci_arttext

Evaristo-Chiyong, T., & Chein-Villacampa, S. (2015). Estrés y desempeño académico en estudiantes de Odontología. *Odontología sanmarquina*, 18(1), 23-27. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/odont/article/view/11336>

Castillo, I., Barrios, A., & Alvis, L. (2016). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20 (2), 0124-2059.

Alfonso Águila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo de la Guardia, R., & Nieves Achon, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s2077-28742015000200013&script=sci_arttext&tlng=en

Arce Varela, E., Azofeifa-Mora, C., Morera-Castro, M., & Rojas-Valverde, D. (2020). Asociación entre estrés académico, composición corporal, actividad física y habilidad emocional en mujeres universitarias. *MHSalud*, 17(2), 72-97. https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-097X2020000200072

Belkis, A., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.

Martín Monzón, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25 (1), 87-99. https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12812/file_1.pdf

Estupiñan, J. P., & Uribe, F. (2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia. *Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deporte*. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de educación, Bucaramanga.

ANEXOS

Anexo 1: Consentimiento informado a estudiantes

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SEMINARIOS DE GRADO

Niveles de estrés y su relación con la actividad física en la carrera de enfermería de tercer año de la Universidad Católica Silva Henríquez

Carolina Morales Ríos

Escuela de Ciencias y Tecnología Educativa, Pedagogía en Educación Física.

Le invitamos a participar en el proyecto “Niveles de estrés y su relación con la actividad física en la carrera de enfermería de tercer año de la Universidad Católica Silva Henríquez” a cargo Carolina Morales Ríos, de la facultad de Educación, escuela de Ciencias y Tecnología Educativa, carrera de Pedagogía en Educación Física, de la Universidad Católica Silva Henríquez. El objeto de esta carta es ayudarle a tomar la decisión de participar en el presente proyecto.

Su participación es voluntaria y anónima. Si decide participar en el proyecto, puede retirarse en cualquier momento sin que por ello se vean afectados sus derechos ni acceso a los servicios que actualmente tiene. Esta investigación de seminario de grado ha sido aprobada por el Comité de Ética de la Investigación de la Universidad Católica Silva Henríquez. Para que pueda decidir si quiere o no formar parte de este proyecto le ofrecemos información respecto a su razón y objetivos, así como lo que implica su participación. Por favor lea detenidamente la siguiente información.

¿De qué se trata el proyecto de seminario de grado al que se le invita a participar?

El presente proyecto de seminario de grado tiene por objetivo principal relacionar el estrés académico con los niveles de actividad física en las estudiantes de enfermería que cursan el tercer año en la Universidad Católica Silva Henríquez 2023.

¿Cuál es el propósito concretamente de su participación en este seminario de grado?

Se le ha convocado a la participación de esta investigación de seminario de grado para precisamente dar cuenta de la existencia de relación o no entre el estrés académico y la actividad física. Ustedes han sido considerados para la participación de la investigación de seminario de grado por dos razones:

1. La carrera de enfermería ha demostrado tener mayores índices de estrés académico sobre las otras carreras. (Alves, *et. al.*, 2022)
2. Esta afirmación es compatible con estudiantes que ya han avanzado en la carrera y en específico tercer año de enfermería de la Universidad Católica Silva Henríquez es el último año donde mayor disponibilidad dentro del campus tienen los estudiantes, ya que no cuentan aún con prácticas.

¿Qué implicará su participación?

Su participación implicará participar en la realización de un cuestionario que mide el estrés percibido (SISCO), un cuestionario personal respecto a la frecuencia de realización de actividad física, y un cuestionario que mide el nivel de actividad física de los últimos 7 días (Cuestionario IPAQ). Cabe destacar que cada encuesta se realizará de forma anónima y voluntaria.

¿Cuánto durará su participación?

Respecto a las intervenciones y tiempo de participación señalamos que, la aplicación de los cuestionarios se aplicarán una única vez y será de manera presencial y coordinadas con los mismos participantes, tanto el día y hora de la realización de la intervención.

¿Cuáles son los beneficios de su participación?

Los beneficios directos previsible y potenciales de este proyecto de seminario de grado para usted son la contribución al conocimiento y la visibilidad en este tema a investigar, puesto que en Chile no se ha encontrado mucha información respecto a la relación del estrés académico y actividad física en estudiantes de la carrera de enfermería.

Por otro lado, su participación en esta investigación da pie a posibles propuestas que den soluciones a los estudiantes respecto al estrés académico de acuerdo con los resultados obtenidos de las intervenciones.

¿Qué riesgos corre al participar?

Los participantes no corren ningún riesgo de ningún tipo, aun así, en el caso de no sentirse cómodos, o tener molestias, complicaciones, etc., son totalmente libres de retirarse en cualquier momento, prevaleciendo la salud física y mental de cada uno de los participantes.

¿Cómo se protege la información y datos que usted entregue?

Confidencialidad y tratamiento de los datos; todos los datos estarán protegidos y serán tratados de acuerdo con la ley de protección de datos que rige en Chile, relativos a la protección de las personas naturales en cuanto al tratamiento de datos de carácter personal y a la circulación de estos datos. (Ley 19.628).

Como ya se dijo anteriormente, en los cuestionarios, no se emplea información personal, puesto que cada participante se identificará con un número, evitando nombres, alias e iniciales.

Por otro lado, los datos recopilados en todos los instrumentos de recolección de datos serán únicamente manejados por los integrantes de la presente investigación, dichos datos únicamente se manejan vía correo electrónico.

Para efecto de correcciones para y únicamente efectos del análisis de la investigación, los datos recopilados podrán ser revisados por la profesora guía del seminario de grado, la profesora Carolina Morales Ríos.

Todos los datos que se utilicen y recopilen durante el periodo de investigación se mantendrán guardados únicamente por los integrantes del seminario hasta que se concluya el proceso de defensa de seminario, diciembre de 2023.

¿Es obligación participar? ¿Puede arrepentirse una vez iniciada su participación?

Usted NO está obligado/a de ninguna manera a participar en esta investigación de seminario de grado. Si accede a participar, puede dejar de hacerlo en cualquier momento sin repercusión negativa alguna para usted.

¿Qué uso se va a dar a la información que usted entregue?

Respecto al uso de la información esta, se recopilará y analizará para efectos del informe de seminario de grado, por lo que el resultado final de esta, junto con la información proporcionada quedará disponible únicamente para los integrantes del grupo, la profesora guía y el equipo docente que estará encargada de la evaluación del seminario.

¿Se volverá a utilizar la información que usted entregue?

Por ninguna causa se utilizará esta información para otros fines que no sean el seminario de grado, por lo que para efectos de utilizar esta información en una futura investigación se ha establecido una fecha límite para la eliminación definitiva de la información, la cual es de 2 años.

Hay que recalcar que, en el caso de utilizar nuevamente la información, se usará única y exclusivamente para investigaciones y por el mismo equipo de investigación.

¿A quién puede contactar para saber más de este proyecto o si le surgen dudas?

Si tiene cualquier pregunta acerca de esta investigación, puede contactar a nombre y filiación del docente guía responsable, la profesora Carolina Morales Ríos. Su teléfono es el +56993378070 y su email es cmoralesr@miucsh.cl.

Si usted tiene alguna consulta o preocupación respecto a sus derechos como participante de este proyecto de seminario de grado, puede contactar al Comité de Ética de la Universidad Católica Silva Henríquez. Presidido por **Marina Alvarado Cornejo**. Contacto: eticainvestigacion@ucsh.cl

HE TENIDO LA OPORTUNIDAD DE LEER ESTA DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO Y HE PODIDO HACER PREGUNTAS ACERCA DEL PROYECTO DE SEMINARIO DE GRADO, CON LA FINALIDAD DE COMPRENDER LOS ALCANCES DE MI PARTICIPACIÓN. HE CONOCIDO MI DERECHO A RETIRARME CUANDO LO DESEE, Y LOS DERECHOS QUE ME ASISTEN, TAL COMO CONSTA EN LA INFORMACIÓN FACILITADA EN EL ESCRITO DE LA PRESENTE CARTA.

_____ Acepto participar en el proyecto de seminario de grado.

_____ No acepto participar en el proyecto de seminario de grado.

Nombre y firma de participante del SG

Nombre y firma de docente guía

Nombre y firma de estudiante

Ministro/a de fe de la institución

Nombre y firma de estudiante

Nombre y firma de estudiante

(Agregar otra línea para firma de estudiante en caso de ser necesario, de lo contrario borrar líneas de firma no utilizadas)

Fecha: _____ de _____ de _____

(Firmas en duplicado: una copia para el/la participante y otra para el/la entrevistador/a)

Anexo 2: Cuestionario IPAQ

3. CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

Las preguntas a continuación se referirán acerca del tiempo que usted utilizó siendo físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si usted no se considera una persona activa. Piense en aquellas actividades que usted hace como parte del estudio, trabajo, si es así, y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

3.1 Piense en todas las actividades INTENSAS que usted realizó en los últimos 7 días. Las actividades físicas intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos 10 MINUTOS continuos.

- a. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas INTENSAS, tales como levantar pesos pesados, cavar, deportes y juegos competitivos, hacer ejercicios aeróbicos de alta demanda energética o andar rápido en bicicleta?

_____ Días por semana

- b. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física INTENSA en uno de esos días?

_____ Minutos por día

3.2 Piense acerca de todas aquellas actividades MODERADAS que usted realizó en los últimos 7 días. Actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado y le hace respirar algo más fuerte que lo normal.

- a. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas MODERADAS como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o bailar? No incluya caminar.

_____ Días por semana

- b. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

_____ Minutos por día

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

- a. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

_____ Días por semana

- b. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ Minutos por día

3.4 Piense acerca del tiempo que pasó usted SENTADO durante los últimos 7 días. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

- a. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día?

_____ Minutos por día

Anexo 3: Cuestionario SISCO

Inventario

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

1.- Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?

- Sí
 No

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra _____ (Especifique)					

4.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5.- En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación)					

que preocupa)					
Otra _____ (Especifique)					