

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE TRUJILLO**  
**BENEDICTO XVI**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**MAESTRÍA EN INVESTIGACION Y DOCENCIA**

**UNIVERSITARIA**



**LAS ACTIVIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS  
PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA DEL I.E.S.P.P.  
JOSE MARIA ARGUEDAS, ANDAHUAYLAS 2020**

**Tesis para obtener el grado académico de  
MAESTRO EN INVESTIGACION Y DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**AUTORES**

Br. Danilo Angelo Arredondo  
Br. Darwin Enrique Angulo Marena

**ASESORA**

Dra. Sandra Sofía Izquierdo Marín

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Gestión Universitaria, Currículo y Metodología de Aprendizaje

**TRUJILLO, PERÚ**  
**2021**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

Exemo Mons. Dr. Héctor Miguel Cabrejos Vidarte, O.F.M.  
Arzobispo Metropolitano de Trujillo  
Fundador y Gran Canciller de la Universidad  
Católica de Trujillo Benedicto XVI

R.P. Fray Dr. Juan José Lydon Mc Hugh, OSA  
Rector de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI

Dra. Silvia Ana Valverde Zavaleta  
Vicerrectora académica

Pbro. Dr. Alejandro Augusto Preciado Muñoz  
Director de la Escuela de Posgrado

Dr. Francisco Alejandro Espinoza Polo  
Vicerrector de Investigación (e)

Mg. José Andrés Cruzado Albarrán  
Secretario General

## Conformidad del asesor

Yo, Sandra Sofía Izquierdo Marín, con DNI N° 42796297, asesora de la Tesis de Maestría titulada:

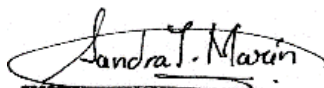
“LAS ACTIVIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA DEL I.E.S.P.P. JOSE MARIA ARGUEDAS, ANDAHUAYLAS 2020”,

presentado por los maestrandos, Ángelo Arredondo, Danilo con DNI N° 44874561 y Angulo Marena, Darwin Enrique con DNI N° 33408141, informo lo siguiente:

En cumplimiento de las normas establecidas en el Reglamento de la Escuela de Posgrado de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, en mi calidad de asesora, me permito conceptuar que la tesis reúne los requisitos técnicos, metodológicos y científicos de investigación exigidos por la escuela de posgrado.

Por lo tanto, el presente trabajo de investigación está en condiciones para su presentación y defensa ante un jurado.

Trujillo, 15 de febrero de 2021



.....  
Dra. Sandra Sofía Izquierdo Marín  
Asesora

## **Dedicatoria**

Dedico esta investigación a mis padres, hermanos(as) y esposa por sus apoyos incondicionales, moral y su comprensión en mi vida personal para alcanzar mis objetivos planteados en mi proceso de formación profesional.

Br. Danilo Angelo Arredondo

Dedico esta tesis a mis padres, esposa e hijos, quienes están a cada momento de mi vida y son la razón de mi vida para seguir adelante, donde me apoyaron con su amor incondicional frente a las adversidades de la vida.

Br. Darwin Enrique Angulo Marena

## **Agradecimiento**

Gracias, Dios todopoderoso por ser guía y luz en mi vida.

Agradecer a mis padres, Jose Angelo Paniura y Sabina Arredondo Alarcón por enseñarme valores humanos y la importancia de la familia. Asimismo, agradezco a mis hermanos y hermanas por compartir momentos inolvidables en mi vida. Además, agradezco a mi esposa por su amor incondicional y por apoyarme en mis decisiones profesionales.

Agradecer a la Universidad Católica de Trujillo, a los docentes y a mi asesora por compartir conocimientos, oportunidades y orientarme en realizar mi investigación y ser un profesional competente en la realidad actual. Finalmente, a la I.E.S.P.P. “José María Arguedas” por aceptar y aportar con mi investigación.

Br. Danilo Angelo Arredondo

Agradecer a dios por la vida que me da y enfrentar las adversidades con perseverancia, esfuerzo y coraje. Agradecimiento especial a mi familia Angulo Hernández, por haberme incentivado a estudiar este post grado que es la maestría y son el motor de mi vida, siempre demostrándome su apoyo incondicional a cada momento de la vida y gracias a ellos, estoy donde estoy. Agradecer también a la Universidad Católica de Trujillo por permitirme realizar esta investigación y a los maestros de esta casa de estudio que me orientaron para ser gran profesional. A mi asesora, quien compartió sus conocimientos y brindó su permanente orientación y apoyo durante el proceso de investigación. Al I.E.S.P.P. “José María Arguedas”. Por todas las oportunidades brindadas de las que me han ayudado en la investigación.

Br. Darwin Enrique Angulo Marena

## Declaratoria de autenticidad

Nosotros, Danilo Ángel Arredondo con DNI N° 44874561 y Darwin Enrique Angulo Marena con DNI N° 33408141, egresados de la Maestría en Docencia e Investigación Universitaria de la Universidad Católica de Trujillo Benedicto XVI, damos fe que hemos seguido rigurosamente los procedimientos académicos y administrativos emanados por la Escuela de Posgrado de la citada Universidad para la elaboración y sustentación de la tesis titulada: “LAS ACTIVIDADES FISICAS Y SU INCIDENCIA EN EL ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DE EDUCACION FISICA DEL I.E.S.P.P. JOSE MARIA ARGUEDAS, ANDAHUAYLAS 2020 ”, la que consta de un total de 97 páginas, en las que se incluye 12 tablas y 0 figuras, más un total de 10 páginas en apéndices.

Dejamos constancia de la originalidad y autenticidad de la mencionada investigación y declaramos bajo juramento en razón a los requerimientos éticos, que el contenido de dicho documento, corresponde a nuestra autoría respecto a redacción, organización, metodología y diagramación. Asimismo, garantizamos que los fundamentos teóricos están respaldados por el referencial bibliográfico, asumiendo un mínimo porcentaje de omisión involuntaria respecto al tratamiento de cita de autores, lo cual es de nuestra entera responsabilidad.

Se declara también que el porcentaje de similitud o coincidencia es de % , el cual es aceptado por la Universidad Católica de Trujillo.

*Los autores*



---

Danilo Angelo Arredondo  
DNI N° 44874561



---

Darwin Enrique Angulo Marena  
DNI N° 33408141

## Índice

<b>PÁGINAS PRELIMINARES .....</b>	<b>ii</b>
Conformidad del asesor .....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento .....	v
Declaratoria de autenticidad .....	vi
Índice .....	vii
Índice de tablas .....	ix
Índice de figuras .....	x
<b>RESUMEN .....</b>	<b>xi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>xii</b>
<b>CAPITULO I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>13</b>
1.1. Planteamiento del problema .....	13
1.2. Formulación del problema.....	16
1.3. Objetivos de la investigación.....	17
1.4. Justificación de la investigación .....	18
<b>CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>20</b>
2.1. Antecedentes de la investigación.....	20
2.2. Bases teóricas científicas .....	24
2.3. Definición de términos básicos.....	43
2.4. Formulación de hipótesis.....	44
2.5. Operacionalización de variables .....	45
<b>CAPITULO III. METODOLOGIA .....</b>	<b>47</b>
3.1. Tipo de investigación.....	47
3.2. Métodos de investigación .....	47
3.3. Diseño de investigación.....	48
3.4. Población, muestra y muestreo .....	49
3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	50
3.6. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	54
3.7. Ética investigativa.....	54

<b>CAPITULO IV. RESULTADOS.....</b>	<b>56</b>
4.1. Presentación y análisis de resultados.....	56
4.1. Prueba de hipótesis .....	64
4.3. Discusión de resultados .....	72
<b>CAPITULO V. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS .....</b>	<b>79</b>
5.1. Conclusiones.....	79
5.2. Sugerencias.....	82
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS .....</b>	<b>84</b>
<b>ANEXOS Y/O APÉNDICES .....</b>	<b>93</b>
Anexo 1. Instrumentos.....	94
Anexo 2. Ficha técnica .....	99
Anexo 3. Fiabilidad de instrumentos .....	101
Anexo 4. Base de datos.....	103
Anexo 5. Matriz de consistencia.....	105
Anexo 6. Consentimiento informado.....	106



## Índice de tablas

Tabla 1. Cuadro con la operacionalización de las variables.....	46
Tabla 2. Ficha de Instrumento Cuestionario Mundial sobre Actividad Física. ....	51
Tabla 3. Ficha de Instrumento de Estrés Percibido (EEP). ....	53
Tabla 4. Resultados cruzados actividades físicas versus el estrés percibido.....	56
Tabla 5. Resultados descriptivos para la variable actividad física. ....	58
Tabla 6. Resultados descriptivos para la variable estrés percibido. ....	60
Tabla 7. Resultados cruzados actividades físicas versus el control del estrés.....	61
Tabla 8. Resultados cruzados actividades físicas versus la expresión del estrés. ....	63
Tabla 9. Prueba de Shapiro-Wilk. ....	65
Tabla 10. Contrastación hipótesis general mediante la Prueba Rho de Spearman.....	67
Tabla 11. Resultados estadísticos para la variable actividad física. ....	68
Tabla 12. Resultados estadísticos para la variable estrés percibido. ....	69
Tabla 13. Contrastación hipótesis específica 3 mediante la Prueba Rho de Spearman.....	70
Tabla 14. Contrastación hipótesis específica 4 mediante la Prueba Rho de Spearman.....	71

## **Índice de figuras**

Figura 1. Porcentajes descriptivos para la variable actividad física.....	59
Figura 2. Porcentajes descriptivos para la variable estrés percibido. ....	60

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo evaluar cómo incide de la actividad física en el estrés percibido en estudiantes de Educación Física del I.E.S.P.P. José María Arguedas, Andahuaylas, siendo el método analítico, deductivo-hipotético, bajo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, alcance descriptivo y explicativo, corte transeccional. La población estuvo conformada por 120 estudiantes, con una muestra no probabilística de 30 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ) y Estrés Percibido (EEP-14) de Cohen et al. (1983) con una fuerte confiabilidad calculada con un coeficiente de Kr20=0.78 y Alfa de Cronbach= 0.84 respectivamente; siendo aplicada vía online (Google Forms). Los resultados indican que, el 43.4% de los evaluados estuvieron en los renglones más bajos (Nivel Sedentario y Nivel Irregularmente Activo) de las actividades físicas, estando por debajo del estándar mínimo exigido por la OMS (2012), y corresponde en predominancia a los niveles más altos del estrés percibido (40%), infiriéndose que mayor cantidad de minutos diarios en la práctica de diferentes actividades físicas, menor es el estrés percibido en los evaluados; o a la inversa a mayor realización de actividades físicas, menor son los niveles del estrés percibido. Por otro lado, el coeficiente de Spearman ( $\rho=0.861$ ) demuestran una correlación alta e inversa entre las variables del estudio, cuyo nivel de significancia ( $p$ -valor=0.000) demuestra la aceptación del supuesto planteado por el investigador. Por consiguiente, se concluye que: *“La actividad física incide significativamente en el estrés percibido en estudiantes de Educación Física del I.E.S.P.P. José María Arguedas, Andahuaylas, 2020”*.

**Palabras clave:** Actividades físicas, estrés percibido, estudiantes.

## ABSTRACT

The present research aimed to evaluate how physical activity affects perceived stress in Physical Education students of the I.E.S.P.P. José María Arguedas, Andahuaylas, being the analytical, deductive-hypothetical method, under a quantitative approach, non-experimental design, descriptive and explanatory scope, cross-sectional study t. The population consisted of 120 students, with a no probability sample of 30 students. The instruments used were the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) and Perceived Stress (EEP-14) by Cohen et al. (1983) with a strong reliability calculated with a coefficient of Kr20 = 0.78 and Cronbach's Alpha = 0.84 respectively; being applied online (Google Forms). The results indicate that 43.4% of those evaluated were in the lowest lines (Sedentary Level and Irregularly Active Level) of physical activities, being below the minimum standard required by the WHO (2012), and it corresponds predominantly to the higher levels of perceived stress (40%), inferring that the greater number of minutes per day in the practice of different physical activities, the lower the perceived stress in those evaluated; or conversely, the more physical activities are carried out, the lower the levels of perceived stress. On the other hand, the Spearman coefficient ( $\rho = 0.861$ ) shows a high and inverse correlation between the study variables, whose level of significance (p-value = 0.000) shows the acceptance of the assumption made by the researcher. Consequently, it is concluded that: *“Physical activity significantly affects perceived stress in Physical Education students of the I.E.S.P.P. José María Arguedas, Andahuaylas, 2020”*.

**Keywords:** Physical activities, perceived stress, students.