



INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN
SECCIÓN DE POSGRADO

**LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO ESTRATEGIA DE
PREVENCIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN
ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA**

PRESENTADA POR
CAROLINA ORTIZ RODRÍGUEZ

ASESOR
OSCAR RUBÉN SILVA NEYRA

TESIS

**PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

LIMA – PERÚ

2016



Reconocimiento - No comercial - Sin obra derivada
CC BY-NC-ND

La autora sólo permite que se pueda descargar esta obra y compartirla con otras personas, siempre que se reconozca su autoría, pero no se puede cambiar de ninguna manera ni se puede utilizar comercialmente.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

**INSTITUTO PARA LA CALIDAD DE LA EDUCACIÓN
SECCIÓN DE POSGRADO**

**LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO ESTRATEGIA DE
PREVENCIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES
DE ODONTOLOGÍA**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA
EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA
E INVESTIGACIÓN UNIVERSITARIA**

PRESENTADA POR:

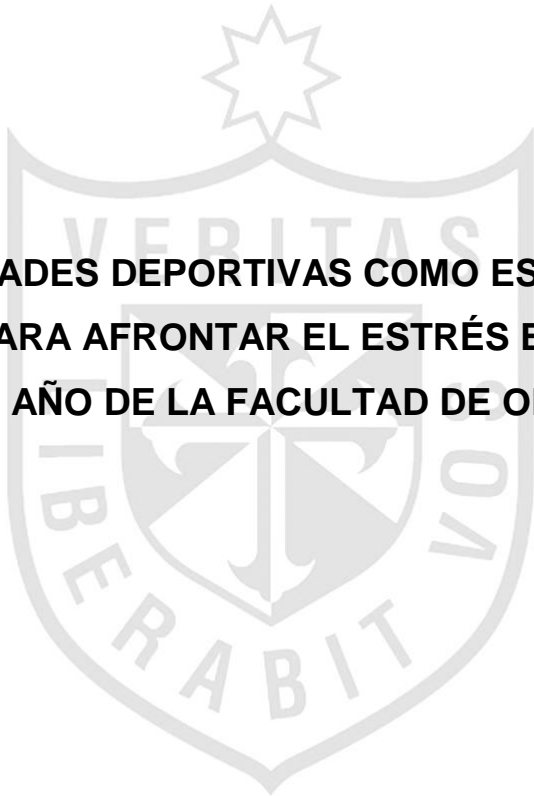
CAROLINA ORTIZ RODRÍGUEZ

ASESOR:

DR. OSCAR RUBÉN SILVA NEYRA

LIMA, PERÚ

2016



**LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO ESTRATEGIA DE
PREVENCIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES
DEL PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA**

ASESOR Y MIEMBROS DEL JURADO

ASESOR:

Dr. Oscar Rubén Silva Neyra

PRESIDENTE DEL JURADO:

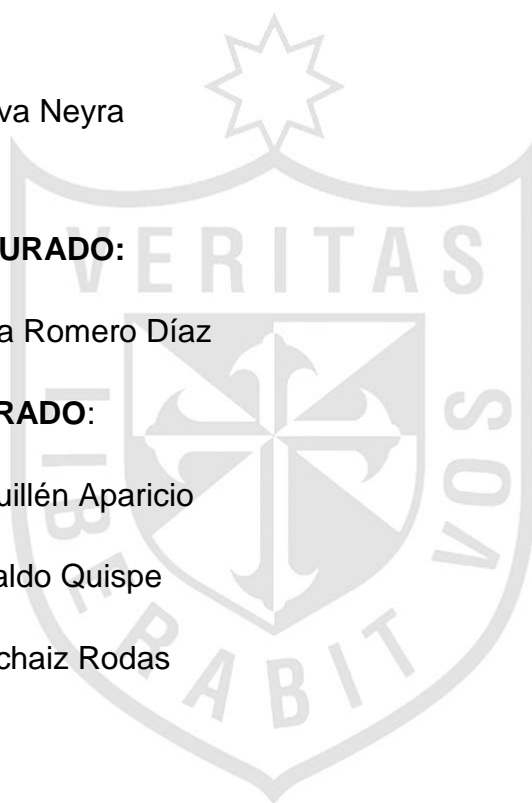
Dra. Alejandra Dulvina Romero Díaz

MIEMBROS DEL JURADO:

Dra. Patricia Edith Guillén Aparicio

Dr. Miguel Ángel Giraldo Quispe

Dr. Carlos Augusto Echaiz Rodas





DEDICATORIA

A Dios por iluminar mi camino.

A mi madre Antonia Rodríguez, por brindarme sabias enseñanzas. A mi padre Arístides Ortiz, por ser el protagonista de mi superación.



AGRADECIMIENTO

A las autoridades de la universidad.

A todos mis profesores, por sus enseñanzas y esfuerzos por motivarnos a la investigación.

Al personal de la sección de Posgrado del “Instituto para la Calidad de la Educación”, por su valioso apoyo para iniciar y culminar la Maestría en Educación.

ÍNDICE

	Pág.
Portada	i
Título	ii
Asesor y miembros del Jurado	iii
Dedicatoria	iv
Agradecimiento	v
ÍNDICE	iv
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos de la investigación	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4

1.4. Justificación de la investigación	4
1.5. Limitación de la investigación	6
1.6. Viabilidad del estudio de la investigación	6

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación	8
2.2. Bases teóricas	16
2.2.1. Actividades deportivas	16
2.2.1.1 Concepto de deporte	16
2.2.1.2 Clasificaciones de los deportes	18
2.2.1.3 Beneficios del deporte sobre la salud física y mental de los individuos	20
2.2.1.4 El deporte como estrategia para la disminución del estrés	22
2.2.2. El estrés	23
2.2.2.1 Concepto de estrés	23
2.2.2.2 Agentes estresantes	25
2.2.2.3 Fases del estrés	27
2.2.2.4 Respuesta del estrés	28
2.2.2.5 Estresores académicos	31
2.2.2.6 Estrés académico o estrés de rol del estudiante	32
2.2.2.7 Estrés y rendimiento académico	32
2.2.2.8 Estrategias para afrontar el estrés	33
2.3. Definiciones conceptuales	37
2.4. Formulación de hipótesis	39
2.4.1 Hipótesis general	39
2.4.2 Hipótesis específica	39
2.4.3 Variables	40

CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Diseño de la investigación	41
3.2. Población y muestra	42
3.3. Operacionalización de variables	43

3.4. Técnicas para la recolección de los datos	44
3.5. Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos	45
3.6. Aspectos éticos	46

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados de la toma de encuestas	47
4.2. Contrastación de hipótesis	49

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Discusión	53
5.2. Conclusiones	55
5.3. Recomendaciones	56

FUENTES DE INFORMACIÓN

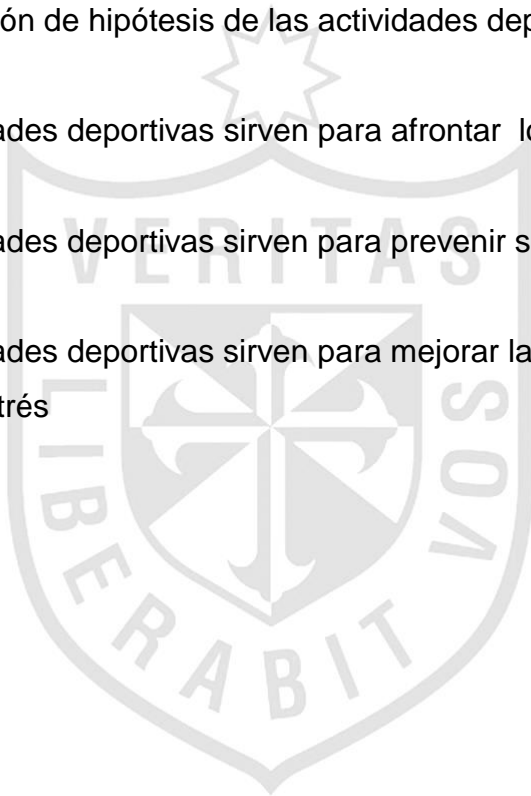
• Referencias bibliográficas	57
• Referencias hemerográficas	58
• Referencias electrónicas	59

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia	61
Anexo 2: Instrumentos para la recolección de datos	
Anexo 3: Constancia emitida por la institución donde se realizó la investigación	

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Principales trastornos psicofisiológicos de estrés	30
Tabla 2 Análisis de Confiabilidad	45
Tabla 3 Distribución de frecuencia de las actividades deportivas de los alumnos de odontología	47
Tabla 4 Distribución de frecuencia del estrés de los alumnos de odontología	48
Tabla 5 Contrastación de hipótesis de las actividades deportivas y el estrés	49
Tabla 6 Las actividades deportivas sirven para afrontar los estresores del estrés	50
Tabla 7 Las actividades deportivas sirven para prevenir síntomas del estrés	51
Tabla 8 Las actividades deportivas sirven para mejorar las actitudes frente al estrés	52



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Clasificación de los deportes según Bouet	18
Figura 2 Clasificación de los deportes según Durand	19
Figura 3 Clasificación de los deportes según Matveiev	19
Figura 4 Relación entre variables	42
Figura 5 Niveles de actividades deportivas	47
Figura 6 Niveles de estrés en alumnos de odontología	48



RESUMEN

La práctica de actividades deportivas es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Sin embargo, más del 50% de la población universitaria no lo pone en práctica, tal es así que para muchos estudiantes además el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. Por su parte, la mujer sigue teniendo niveles de práctica deportiva inferiores al hombre. Con estos precedentes, pretendemos conocer y analizar cómo es que las actividades deportivas sirven de estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la facultad de odontología.

Para obtener datos de esta población, se diseñaron y aplicaron unas encuestas al total de estudiantes quienes conformaron un total de 140.

Entre los resultados obtenidos podemos destacar que los estudiantes cultivan pocos hábitos hacia la práctica deportiva, lo cual los vuelve vulnerables ante el impacto de los efectos estresantes evidenciando síntomas de carácter patológicos, así mismo los estudiantes que practicaban actividades deportivas tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la forma de práctica, prefieren realizar actividad física no reglada, y acompañadas, principalmente de los amigos. También reconocen la influencia de la familia. El principal motivo por el que abandonan o por el que no practican es por no tener tiempo.

ABSTRACT

The practice of sports activities is one of the health habits most recommended by many experts. However, more than 50% of the university population does not put it into practice, so for many students the beginning of university studies coincides, in many cases, with the onset of sedentarism. Women, for their part, still have lower levels of sports practice than men. With these precedents, we intend to know and analyze how sports activities serve as a prevention strategy to deal with stress in students of the first year of dentistry.

To obtain data from this population, surveys were designed and applied to the total number of students who made up a total of 140.

Among the obtained results we can emphasize that the students cultivate few habits towards the sport practice, which makes them vulnerable to the impact of the stressful effects evidencing pathological symptoms of the same, also the students who practiced sports activities have better self-perception of their health, Better organize their free time, and have better eating habits. As for the form of practice, they prefer to perform non-regulated physical activity, and accompanied, mainly by friends. They also recognize the influence of the family. The main reason they give up or do not practice is because they do not have time.

INTRODUCCIÓN

Iniciarse en una carrera universitaria para muchos estudiantes es una experiencia novedosa, un reto que asumen con motivación e ilusión. Sin embargo, para otros, el acceso a la universidad puede convertirse en una experiencia muy estresante y de difícil manejo, ya que coincidiendo con los cambios que se producen en el desarrollo final de la adolescencia, el acceso a la enseñanza superior enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos como son la separación de la familia y de los amigos o a unas mayores exigencias de autonomía.

Los universitarios deben enfrentarse a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro, pudiendo repercutir todo ello negativamente en la salud física y mental de los mismos así como en su rendimiento académico

Los diversos trabajos que han estudiado la incidencia que las actividades deportivas tienen en la salud física y mental para afrontar el estrés, nos permite concluir que la relación que se establece es claramente positiva.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2009 plantea que “El estrés es una preocupación creciente a escala mundial; no solo en economías establecidas como las de Europa o América del Norte, sino también en lugares que están pasando por una rápida industrialización. La exposición prolongada al estrés ha sido vinculada a un patrón de consecuencias para la salud que incluyen

trastornos músculo-esqueléticos, agotamiento en el trabajo, depresión, síndrome del edificio enfermo, lesiones, violencia en el lugar de trabajo y suicidio.

Actualmente existe literatura específica que registra la eficacia de la actividad deportiva para el mejoramiento de diversos factores emocionales del ser humano y se está aplicando el término “Psicoterapia a Través del Movimiento”. Es así que la práctica deportiva constituye un elemento de la liberación de tensiones desencadenadas por las diferentes presiones y responsabilidades académicas las cuales repercuten en su estado físico y emocional, incrementando aspectos tales como: confianza, estabilidad emocional, independencia, satisfacción sexual, eficiencia en el trabajo o bienestar.

El presente documento está integrado por cinco capítulos. Los cuales se describen a continuación.

Dentro del Capítulo I, se ha desarrollado el Planteamiento del problema dentro del planteamiento del problema hemos descrito la realidad problemática, la formulación del problema, los objetivos y la justificación de la investigación, se han señalado así mismo las limitaciones de la investigación y a viabilidad del estudio.

Dentro del Capítulo II, desarrollamos el Marco teórico donde se incluye los antecedentes de investigaciones, así mismo las bases teóricas respecto a las actividades deportivas y el estrés, seguidamente se aborda la conceptualización de los términos básicos relacionados a las actividades deportivas y los diferentes deportes, así como también terminologías relacionadas al estrés, antecedentes, fases del estrés, respuesta del estrés, estresores; dentro de este capítulo finalmente se han formulado las hipótesis.

Dentro del Capítulo III, se señala el diseño metodológico, la población y muestra, Operacionalización de variables, técnicas para la recolección de datos y para el procesamiento y análisis, así como los aspectos éticos.

Dentro del Capítulo IV, se presentan los resultados de la investigación. En el Capítulo V, se presenta la discusión, las conclusiones y las recomendaciones.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

El estrés es un fenómeno que guarda relación con los estilos de vida de los seres humanos, la manera en que cada estudiante transite su inicio en la etapa universitaria estará regulada por su adaptación a los factores estresores. Por lo tanto, aquellos alumnos que logren asimilar bien los cambios que conlleva el ámbito universitario aprenderán de la situación y se enriquecerán personalmente tomando dichos cambios como un desafío pero por el contrario, aquellos que no logren manejar estas situaciones experimentarán insatisfacción personal y/o desgaste produciéndose así en ellos, estrés .

La población universitaria estudiada estuvo sometida a actividades constituidas por períodos estresantes debido a las exigencias académicas, los nuevos horarios, las nuevas relaciones interpersonales, los tiempos de entrega de los trabajos prácticos hacen que, independientemente de asistir a una universidad pública o privada, los seres humanos que en ese momento juegan el rol de alumno, vivencien el primer año universitario como estresante. Todas estas demandas exigen de los mismos, grandes esfuerzos adaptativos haciéndolos así experimentar “agotamiento, poco interés frente al estudio, autocrítica e incluso llevarlos a la pérdida del auto control emocional.

El problema de la salud se ha agudizado severamente en las aulas universitarias, gran parte de los trastornos fisiológicos, biológicos y psicológicos, se relacionan con el sedentarismo y falta de ejercicios, es así como la práctica de actividades deportivas cumplen un rol preventivo, ayudando a amortiguar los síntomas generados por el estrés.

De esta manera según los expertos en salud ejercitarse periódicamente practicando deportes dos veces por semana, de manera individual o colectiva, incrementará el desarrollo de la resistencia cardiovascular, previniendo la aparición de infartos y de trombosis cerebrales, disminuyendo la formación de coágulos dentro de las arterias, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso, aumentando la circulación en todos los músculos previniendo la aparición de varices, colaborando en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno") mejorando la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo así mismo mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes y el fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) aumentando la elasticidad muscular y articular, incrementando la fuerza y resistencia de los músculos, previniendo la aparición de osteoporosis y el deterioro muscular producido por los años.

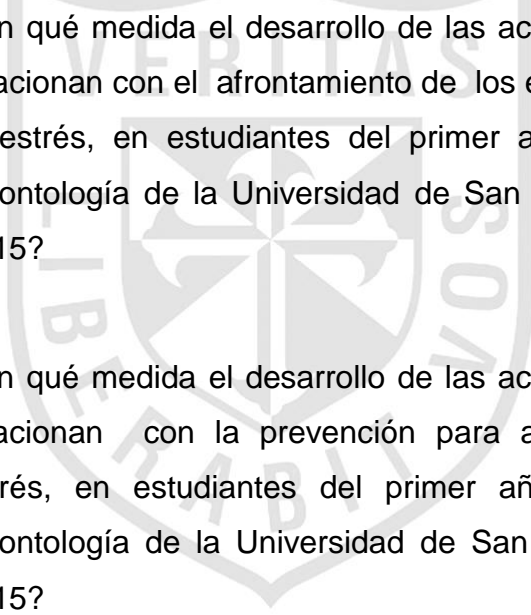
Considerando lo mencionado podemos evidenciar que existen gran cantidad de estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015, quienes usualmente no practican actividades deportivas tales estudiantes presentan diferentes trastornos como son: Psicofisiológicos, cardiovascular, sexual, respiratorios, gastrointestinales y dermatológicos, desencadenados por efectos del estrés, por otro lado y en menor proporción se evidencia a los estudiantes que practican frecuentemente actividades deportivas con mucha capacidad de afrontación a los estresores así como una mejor respuesta inmunológica y un alto auto concepto personal.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relaciona con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?

1.2.2 Problemas específicos

- 
- a) ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?
- b) ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?
- c) ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

1.3.2 Objetivos específicos

- a) Determinar la relación entre las actividades deportivas y el afrontamiento de los estresores que generan el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.
- b) Determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención para afrontar síntomas del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.
- c) Determinar la relación entre las actividades deportivas y la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

1.4 Justificación de la investigación

El ingreso a la universidad como cualquier circunstancia implica una serie de retos, donde la aparición de ciertas situaciones novedosas pueden ser vividas como problemáticas por parte de los alumnos que se inician en esta etapa.

El ingreso a dicha institución superior, es un proceso complejo que supone al educando múltiples y significativos cambios personales y vitales. Entre estos se encuentra la adaptación a un nuevo contexto organizativo, educativo y social, regido por normas explícitas y/o implícitas las cuales deberá conocer para poder desempeñarse en dicho ámbito adecuadamente. A esta situación se le agregan variables como por ejemplo, la desmotivación, confusiones en cuanto a la elección vocacional, sentimientos de inadecuación e inseguridad, descenso de autoestima, sobrecarga de trabajo y niveles de ansiedad muy altos.

Al investigar los múltiples factores que hacen que algunas personas se sientan agotadas y consumidas por los estresores y que otras personas se sientan estimuladas y excitadas por ellos se puede determinar que “la capacidad de manejar el estrés depende del estilo personal y la personalidad; en otros términos, de qué manera el sujeto tiende a percibir e interpretar los acontecimientos productores de estrés y cómo responde ante ellos”.

La práctica de actividades deportivas cumple un rol preventivo, ayudando a amortiguar los síntomas generados por el estrés en sus niveles físicos, biológicos y psicológicos.

De esta manera practicar deportes de manera regular ayuda en la disminución del estrés de manera considerable, previniendo la aparición de infartos, arterioesclerosis, trombosis cerebrales, varices, colaborando en la disminución del colesterol, mejorando el sistema inmunológico favoreciendo el tratamiento de la diabetes y el fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) aumentando la fuerza, resistencia, elasticidad muscular y articular, previniendo la aparición de osteoporosis y el deterioro muscular producido por los años.

Por lo anteriormente expuesto es que este trabajo posee un valor teórico y otro práctico por lo que nos permitirá determinar en qué medida el desarrollo de las actividades deportiva sirve como estrategia de prevención

para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

1.5 Limitaciones de la investigación

El presente estudio se limita a centrarse en la función que cumplen las actividades deportivas concretamente como un medio para prevenir específicamente el estrés, dentro de las dificultades que se me presentó era el obtener el permiso del decanato para poder proceder con la toma de encuestas, por lo tanto al recibir la aprobación coincidió con la etapa de evaluaciones finales de los estudiantes lo cual demandó mayor tiempo y dilación, así mismo dentro de los antecedentes no se registran tesis e investigaciones e relacionados al tema tanto a nivel nacional e internacional, solo algunas publicaciones relacionados a los beneficios de la salud y el deporte.

1.6 Viabilidad de la investigación

La presente investigación es viable, por cuanto podemos contar con recursos humanos disponibles para su elaboración y es muy gratificante saber que se cuenta con el apoyo y el interés de las autoridades de esta casa de estudios.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

Las actividades deportivas constituyen la mejor alternativa para prevenir el estrés, es así como en sus investigaciones, Labrador (1992) menciona que en una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: el corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía (Labrador, 1992).

Estas secreciones hormonales si se dan esporádicamente, no son dañinas, pero si las situaciones de tensión se repiten permanentemente el estrés puede estimular un exceso de ácido estomacal, lo cual dará origen una úlcera, como también puede contraer arterias ya dañadas, aumentando la presión y precipitando una angina o un paro cardiaco, paralelamente puede provocar una pérdida o un aumento del apetito, generando alteraciones en relación al peso de las personas.

Las diferentes investigaciones concluyen que situaciones angustiantes y con altos contenidos de tensión generan en los estudiantes trastornos en el funcionamiento del organismo; sin embargo los síntomas desaparecen cuando el episodio cede, así mismo se pueden prevenir identificando cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué situaciones.

2.1 Antecedente de la investigación

Nacionales

Espinal (2015) en su tesis titulada: Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación Especial de la UGEL 03 – Lima, busca identificar la relación que existe entre la inteligencia emocional y el afrontamiento del estrés, llegando a la conclusión donde se demuestra que niveles altos en Inteligencia Emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en el análisis y resolución de conflictos, mientras que niveles bajos de inteligencia emocional se relacionan con estrategias de afrontamiento basadas en la evitación, la superstición, y la resistencia al cambio. La evidencia que arrojan los estudios indica que la inteligencia emocional es fundamental en el autocontrol emocional y en la habilidad de adaptación de los individuos para afrontar situaciones generadoras de estrés.

Palomino (2011) en su tesis para optar el título de licenciada en Psicología Estrategias de Afrontamiento al Estrés en un grupo de gestantes adolescentes que asisten a un establecimiento de salud de la Provincia Constitucional del Callao; Pudo llegar a determinar lo siguiente:

- Que no existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan las gestantes adolescentes de la muestra estudiada en función al grado de instrucción.
- Que no existen diferencias significativas en las estrategias de afrontamiento al estrés que utilizan las gestantes adolescentes de la muestra estudiada en función a la edad.
- De las estrategias más utilizadas, las que se consideran funcionales son la búsqueda de soporte social por razones instrumentales, por estar incluidas dentro del afrontamiento centrado en el problema

Sandoval (2010) en su tesis titulado: Efectos del programa superando el estrés aplicado en pacientes Hipertensos del Hospital Nacional Loayza, pudo llegar a la conclusión en relación al objetivo general que mediante la

aplicación del Programa Cognitivo Conductual (PCC) a los pacientes Hipertensos, se reporta que el programa es efectivo para reducir el estrés, y en contraste generar cambios en las disposiciones cognitivas y destrezas para optimizar su calidad de vida.

Montero (2010) docente investigador del Instituto de Investigación de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle en su investigación Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán, señala que el ejercicio es una buena forma de afrontar el estrés porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión. También lo ayuda a estar en mejor forma, lo cual lo ayuda a sentirse mejor en todo sentido.

Martínez (2010) en su investigación denominada Estrategias para mejorar el estrés en el centro de salud de San Antonio de Mala – Cañete, pudo llegar a la conclusión donde la muestra conformada por profesionales del sector salud que encuestó, utilizaban el afrontamiento al estrés dirigido a la emoción, especialmente a las subdimensiones de la búsqueda de soporte emocional y distracción.

Vento (2007) en su tesis titulada Afrontamiento al estrés, clima laboral y desempeño profesional docente, en profesores del COLFAP Manuel Polo Giménez, la autora pudo llegar a determinar que no se encuentran diferencias significativas respecto de las estrategias de afrontamiento al estrés entre los docentes varones y mujeres. Así mismo llegó a la conclusión que el afrontamiento al estrés está relacionado con el clima laboral y con el desempeño profesional de los docentes.

Internacionales

Olivet (2012) en su tesis titulada Evaluación del Estrés Académico percibido por estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga, plantea como objetivo fundamental la identificación del nivel de estrés académico que sufren los Estudiantes Universitarios de

Grado de la Escuela Politécnica Superior de la Universidad de Málaga. El estudio del estrés académico que se presenta, en alumnos universitarios de ingeniería, abarca los análisis referentes a los estresores, las respuestas y los mecanismos de afrontamiento, diferenciando entre cada una de las titulaciones y entre hombres y mujeres; llegando a la conclusión que las mujeres sufren mayor niveles de estrés que los hombres; siendo los alumnos de la titulación de Grado en Ingeniería Electrónica Industrial, sujeta a las previas experiencias piloto de adaptación al EEES, los que mayor estrés padecen.

García (2011) en la Tesis doctoral titulada Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud, Universidad de Málaga – 2011 Facultad de Enfermería, Fisioterapia, Podología y Terapia Ocupacional pudo llegar a las siguientes conclusiones:

Los alumnos de la facultad presentan un nivel débil-medio en la percepción del estrés, siendo los factores que más han influido los que se refieren al estrés académico (exámenes, acumulación de trabajo, fracaso académico) y el desorden de la Universidad (monotonía de las clases, lo abstracto de los contenidos, la desatención de los profesores, etc.)

Las alumnas de nuestra facultad muestran más estrés percibido que los alumnos, de manera significativa.

Los alumnos de la facultad obtienen mejor rendimiento académico que las alumnas, aunque las diferencias no son significativas.

Casuso (2011) en su Tesis doctoral titulada Estudio del estrés, engagement y rendimiento académico en estudiantes universitarios de ciencias de la salud 2011, Universidad de Málaga facultad de enfermería, fisioterapia, podología y terapia ocupacional, llegó a la conclusión que entre los principales estresores referidos por la muestra se encuentran las deficiencias metodológicas del profesorado, los exámenes, la sobrecarga del estudiante,

las intervenciones en público y malas relaciones sociales en el contexto académico.

La puntuación media obtenida en estos factores pone de manifiesto que los estudiantes encuestados informan de que este tipo de acontecimientos les provoca estrés “bastantes veces”. Se entiende que ese factor estresante repercute sobre todo en el bienestar físico de los estudiantes y no tanto en su bienestar cognitivo o comportamental.

Asimismo se determinó que las mujeres y los varones experimentan el estrés académico de formas muy distintas, lo que repercute a su vez en el bienestar psicofisiológico de forma diferenciada. Como se ha ilustrado, son ellas las que se sienten más agotadas, descansan peor, muestran mayores niveles de irascibilidad y refieren tener más pensamientos negativos.

En relación a la segunda variable determinó que existe correlación de carácter positivo, donde a mayores niveles de engagement académico, mayor es también el rendimiento de los estudiantes universitarios analizados, mostrándose además que el rendimiento del estudiante está más relacionado con la implicación, motivación y esfuerzo del mismo que con la percepción de las situaciones del contexto académico como estresantes o los síntomas propios de la respuesta de estrés.

Garcés (1997) del departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico de la Universidad de Murcia. En la revista *Calidad de Vida y Deporte* señala que existe una relación entre calidad de vida y deporte centrandose sus estudios en la realización de actividades físicas concretas a pesar de que existen contradicciones en ciertas investigaciones relacionadas al tema. Garcés propone que es importante que desde la infancia se inicie la práctica deportiva para evitar la aparición de estrés u otros síntomas que conlleven a una mala calidad de vida.

Cols (2013) realiza un trabajo de investigación con el objetivo de determinar las tendencias o direcciones del deporte contemporáneo en

función de los motivos de la práctica. Los resultados que se obtienen en cuento a la práctica de actividad físico deportivos determinan que la mayoría de los encuestados practican actividades físicos deportivos dos o tres horas a la semana y que estas prácticas se incrementan en el verano, así mismo el deporte para los jóvenes universitarios es la natación, seguida del fútbol y el ciclismo.

Rodríguez, Campos, Jiménez y Martínez (2007) realizaron un trabajo de investigación cuyo objetivo era determinar la relación existente entre calidad de vida, estrés laboral y la incidencia del Burnout en el deporte de alto rendimiento madrileño, llegando a la conclusión que los profesionales del alto rendimiento deportivo tienen una mejor calidad de vida laboral que la media de los profesionales.

Recomiendan que la prevención sea importante para afrontar situaciones de estrés laboral e informar a los profesionales de la capacidad de atenuar el estrés laboral, intensificando las relaciones interpersonales con familiares y amigo y principalmente desarrollando actividades físicas.

Muñoz (1999) en una investigación experimental realizada en 270 alumnos de tercer curso de la Facultad de Psicología de Sevilla, estudió la incidencia del sistema de enseñanza y la función moduladora de las variables psicosociales en la salud, el bienestar y el rendimiento de los estudiantes universitarios, observando que los cuatro grupos principales de estresores entre estos estudiantes universitarios hacían referencia a problemas de adaptación al mundo universitario; el conflicto y la sobrecarga de su rol de alumno, demandas académicas excesivas, la ambigüedad acerca de lo que se demanda y espera de él y la falta de control sobre su entorno organizacional.

Martín (2007) en un estudio realizado en 40 estudiantes universitarios de distintas titulaciones de la Universidad de Sevilla presenta como estresor académico fundamental en la vida estudiantil el periodo de exámenes. El resultado principal de esta investigación consiste en un aumento significativo

del nivel de estrés en 3 de las 4 titulaciones estudiadas durante la época de exámenes. Asimismo, se observaron leves variaciones en los indicadores de salud y del nivel de auto concepto académico, aspectos ambos correlacionados indirectamente con el estrés académico.

Polo, Hernández y Pozo (1996) en su trabajo de investigación cuyo objetivo fue determinar la influencia de los estresores en el rendimiento académico, teniendo como muestra a 64 alumnos de 1er y 3er curso de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, llegando a la conclusión que los factores de evaluación aparecen entre los principales estresores referidos por los estudiantes. Sin embargo, contrariamente a lo esperable, no son estas situaciones las que generan más estrés, sino que éste aparece de forma más intensa en relación con el “agobio” que provoca la relación cantidad de trabajo/tiempo, es decir, los estudiantes perciben que tienen muchas cosas por hacer y poco tiempo para hacerlas.

Este hecho relacionado de forma indirecta con la evaluación del rendimiento parece generar más estrés que otras situaciones claramente de evaluación como puede ser la propia realización de un examen o la exposición de un trabajo en clase.

Feldman (2008) en su trabajo de investigación titulado Rendimiento académico y estrés, cuyo objetivo fue evaluar las fuentes de estrés académico más frecuentes e intensas en una muestra de 442 estudiantes universitarios en Venezuela. Sus resultados concuerdan con los descritos anteriormente ya que los estresores más frecuentes e intensos fueron aquellos relacionados con los exámenes, con la falta de tiempo para estudiar y con la excesiva cantidad de material que asimilar. De igual forma, en este estudio se concluye con un 99% de confianza que los estudiantes de mayor edad refirieron menos estrés académico que los más jóvenes, lo que vendría a apoyar una vez más la relación existente entre el control y el estrés académico.

De especial interés son los estudios llevados a cabo en estudiantes de Ciencias de la Salud. Estos grupos aparecen como especialmente sensibles a la percepción de estrés académico dado las exigencias no sólo teóricas, sino clínicas de los planes de estudio. Así, entre los estudiantes universitarios del 6º curso de medicina de la Universidad de Porto-Brasil encuestados por Loureiro, Mcintyre, Mota - Cardoso & Ferreira (2008) el 58,2% reportó síntomas clínicos asociados al estrés, apareciendo como principales estresores que afectan a los estudiantes: El volumen de material a estudiar, las exigencias de algunas asignaturas, el ritmo de las evaluaciones, una enseñanza-aprendizaje demasiado centrada en la memorización y la falta de tiempo para las actividades de ocio así como las dificultades en el manejo del mismo.

Evans y Nelly (2004) estudiaron el fenómeno del estrés académico en 52 estudiantes de tercer curso de Enfermería de la Universidad de Dublín encontrando que entre los principales estresores aparecían: los exámenes, la cantidad de trabajo, la dificultad de algunas materias y el hecho de enfrentarse al estudio; en el ámbito clínico se destacaban la dificultad de aplicar la práctica ideal aprendida a las situaciones reales y los conflictos con el personal de sanitario. Entre las principales estrategias de afrontamiento se destaca el apoyo social.

González (2008) en su investigación sobre el estrés académico en 258 alumnos de Ciencias de la Salud de la universidad Coruña, determinó que los principales estresores reportados por los encuestados fueron: Los exámenes, las intervenciones en público, la sobrecarga del estudiante y la deficiencia metodológica del profesorado, siendo la principal estrategia de afrontamiento empleada por las estudiantes el apoyo social y por los estudiantes la reevaluación positiva.

Soares, Guisande, Diniz y Almeida (2006) en una investigación llevada a cabo sobre 560 alumnos de primer año de universidad pretenden contrastar un modelo integrador del proceso de adaptación de los jóvenes al contexto universitario, que evalúe el papel y la importancia de algunas variables de

naturaleza personal y contextual que la literatura ha evidenciado como relevantes en la predicción del rendimiento y del desarrollo psicosocial de estudiantes universitarios de primera año. Los datos aportados por esta investigación parecen apuntar a que son las características preuniversitarias con la que los alumnos llegan a la universidad, más que las características institucionales o la calidad de la experiencia universitaria, las que más influyen en los resultados académicos y de desarrollo psicosocial.

Cabanach, Rodríguez, Valle, Piñeiro y González (2008) en un estudio sobre las relaciones entre las metas de los estudiantes y el estrés académico confirman que son las metas de evitación del rendimiento, orientación bajo la cual el estudiante demuestra una alta preocupación por la defensa de su imagen personal, las que se relacionan de una manera positiva y significativa tanto con la percepción de estresores como con los niveles auto informados de malestar físico y psicológico; invirtiéndose el signo de la relación en el caso de las estrategias de afrontamiento. Todo ello les permite concluir que las metas de evitación del rendimiento están vinculadas con la percepción del entorno académico como potencialmente estresante. Siguiendo en el contexto internacional, encontramos el estudio de Sleaf y Wormald (2001) en el que se analiza la percepción de la actividad física en mujeres de 16 y 17 años de edad. La mayoría de las mujeres del estudio afirmaban tener un estilo de vida físicamente activo, pero muchas expresaban opiniones negativas sobre sus experiencias escolares en Educación Física. Existía la percepción de que para lograr beneficios de salud era necesario hacer esfuerzos extenuantes, agotadoras tareas físicas y sudar mucho. Se señalaron como principales obstáculos para realizar las actividades físicas la falta de tiempo y de confianza en uno mismo, junto a diversas dificultades de tipo práctico. Concluye el estudio que el comportamiento de muchas mujeres jóvenes con respecto a la actividad física parece estar determinado por una compleja interrelación de temas de género y restricciones ambientales.

Taylor y Cols. (1999) investigan la influencia que tienen los patrones de actividad física realizados en la infancia y en la adolescencia y los hábitos de

ejercicio durante la edad adulta. Según este estudio, los jóvenes que son obligados a hacer ejercicio en los años previos a la adolescencia se relacionan más con la participación en deportes individuales que de equipo. Ser obligado a hacer ejercicio físico durante la infancia puede tener consecuencias potencialmente negativas para la actividad física posterior. Los hallazgos de la investigación indican que las experiencias relacionadas con la participación en actividad física durante la infancia y la adolescencia pueden influir en las actitudes y conductas con respecto a la actividad física durante la edad adulta.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Actividades deportivas

2.2.1.1 Concepto de deporte

Podemos encontrar distintas concepciones del término deporte propuestas por diferentes autores:

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

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

“Situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada” (Hernández, 1994, p.115).

“En todo deporte aparecen tres elementos esenciales definiéndolo como “una actividad física e intelectual, humana, de naturaleza

competitiva y gobernada por reglas institucionalizadas” (García, 1990, p. 31).

“Toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo” (Sánchez, 1992, p.95)

“Cualquier actividad, organizada o no, que implique movimiento mediante el juego con objeto de superación o de victoria a título individual o de grupo” (Romero, 2005, p. 17).

Castejón (2001) aporta una nueva definición del deporte: Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo. (p.174)

Teniendo en cuenta los diferentes autores pondremos apreciar como el deporte es analizado y estudiado desde muchos ámbitos como es a nivel escolar, el educativo, el competitivo, deporte para todos, deporte adaptado, etc., de este modo nos encontramos con definiciones del término “deporte” desde una perspectiva más globalizada e integradora ya que a través de ella se genera una participación colectiva y organizada las cuales a través de las actividades y ejercicios permiten la mejora de la condición física, psíquica y orgánica, así como el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de mejores resultados personales

2.2.1.2 Clasificaciones del deporte

A lo largo de la historia de la actividad física y el deporte son numerosos los autores que han elaborado una clasificación del deporte, aportando en cada una de ellas una base para la creación de la siguiente. De este modo presentaremos a continuación desde las más simples y tradicionales como la que divide el deporte en función de la participación o del medio donde se realizan, hasta llegar a las clasificaciones más novedosas y utilizadas en la literatura específica.

La primera clasificación que presentamos es la expuesta por Bouet (1968), este autor tras criticar las clasificaciones formales o externas, propone una clasificación más profunda en relación a lo elaborado anteriormente, ya que adopta un punto de vista más general, que denomina experiencia vivida, en referencia al tipo de vivencia que el deporte practicado proporciona al individuo, distinguiendo de este modo cinco grupo de disciplinas.

BOUET (1968)	Deporte de combate	Con implemento	Existe contacto físico, el cuerpo como referencia.
		Sin implemento	
	Deportes de balón o pelota	Colectivos	El balón constituye el factor relacional del deporte.
		Individuales	
	Deportes atléticos y gimnásticos	Atlético de medición objetiva	Referencia posibilidades del ser humano, gesto técnico importante.
		Gimnásticos de medición subjetiva	
	Deportes en la naturaleza	La referencia comunes que se realizan en el medio natural, y conllevan un gran riesgo.	
Deportes mecánicos	Se caracterizan por el empleo de máquinas, que es la que genera la energía, y el hombre quien la controla y la dirige.-		

Figura 1. Clasificación de los deportes según Bouet

Durand (1968) establece una clasificación con una orientación exclusivamente pedagógica y clasificando los deportes en cuatro grupos:

DURAND (1968)	Deportes individuales
	Deportes de equipo
	Deportes de combate
	Deportes en la naturaleza

Figura 2. Clasificación de los deportes según Durand

En una línea bien diferente, la escuela soviética elabora a manos de Matveiev (1980) una clasificación tomando como criterio de partida el tipo de periodización del entrenamiento que es posible aplicar a cada deporte, es decir, en base al tipo de esfuerzo físico requerido. De este modo establece cinco categorías.

MATVEIEV (1975)	Deportes acíclicos	Predomina los movimientos de intensidad máxima: saltos en atletismo, saltos en gimnasia, halterofilia, carreras de velocidad, etc...
	Deporte con predominio de la resistencia	- Deportes de intensidad submáxima: medio fondo, natación (100 y 400 m). - Deportes de intensidad baja: más de 800 m. Natación, fondo en atletismo).
	Deportes de equipo	- Deportes de alta intensidad con pausas cortantes de tiempo: baloncesto, fútbol-sala... - Deportes de alta duración con pocas interrupciones: fútbol y hockey hierba.
	Deportes de combate o lucha	- Enfrentamientos directo entre individuo: lucha, esgrima, boxeo.
	Deportes complejos y pruebas múltiples	- Esfuerzos muy diversos y amplios: pentatlón moderno, héptatlón, decatlón, gimnasia deportiva.

Figura 3. Clasificación de los deportes según Matveiev

2.2.1.3 Beneficios del deporte sobre la salud física y mental de los individuos

Sobre el corazón

Disminuye la frecuencia cardiaca de reposo y, cuando se hace un esfuerzo, aumenta la cantidad de sangre que expulsa el corazón en cada latido. De esta manera la eficiencia cardiaca es mayor "gastando" menos energía para trabajar.

Estimula la circulación dentro del músculo cardiaco favoreciendo la "alimentación" del corazón.

Sobre el sistema circulatorio:

Contribuye a la reducción de la presión arterial.

Aumenta la circulación en todos los músculos.

Disminuye la formación de coágulos dentro de las arterias con lo que se previene la aparición de infartos y de trombosis cerebrales.

Actúa sobre el endotelio, que es la capa de células que tapiza por dentro a las arterias segregando sustancias de suma importancia para su correcto funcionamiento, mejorando su actividad y manteniéndolo sano y vigoroso. Todo esto por una acción directa ya través de hormonas que se liberan con el ejercicio.

Mejora el funcionamiento venoso previniendo la aparición de varices.

Sobre el metabolismo:

Aumenta la capacidad de aprovechamiento del oxígeno que le llega al organismo por la circulación.

Aumenta la actividad de las enzimas musculares, elementos que permiten un mejor metabolismo del músculo y por ende una menor necesidad de exigencia de trabajo cardíaco.

Aumenta el consumo de grasas durante la actividad con lo que contribuye a la pérdida de peso.

Colabora en la disminución del colesterol total y del colesterol LDL ("malo") con aumento del colesterol HDL ("bueno").

Mejora la tolerancia a la glucosa favoreciendo el tratamiento de la diabetes.

Incrementa la secreción y trabajo de diferentes hormonas que contribuyen a la mejoría de las funciones del organismo.

Colabora en el mantenimiento de una vida sexual plena.

Mejora la respuesta inmunológica ante infecciones o agresiones de distinto tipo.

Fortalecimiento de estructuras (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) y mejoramiento de la función del sistema músculo esquelético contribuyendo efectivamente en la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas de edad.

Disminuye síntomas gástricos y el riesgo de cáncer de colon.

Sobre el tabaquismo:

Los individuos que realizan entrenamiento físico dejan el hábito de fumar con mayor facilidad y hay una relación inversa entre ejercicio físico y tabaquismo.

Sobre los aspectos psicológicos:

Aumenta la sensación de bienestar y disminuye el estrés mental.

Se produce liberación de endorfinas, sustancias del propio organismo con estructura química similar a morfina, que favorecen el "sentirse bien" después del ejercicio.

Disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia y depresión.

Disminuye la sensación de fatiga. Le da más energía y capacidad de trabajo.

Sobre el aparato locomotor

Aumenta la elasticidad muscular y articular.

Incrementa la fuerza y resistencia de los músculos.

Previene la aparición de osteoporosis.

Previene el deterioro muscular producido por los años.

Facilita los movimientos de la vida diaria.

Contribuye a la mayor independencia de las personas mayores.

Mejora el sueño.

2.2.1.4 El deporte como estrategia para la disminución del estrés

La práctica de actividades deportivas permite amortiguar los síntomas generados por el estrés en los niveles biológico y psicológico. El ejercicio físico sirve de vital ayuda a la hora de combatir el estrés en tanto reduce los niveles de activación, propiciando la mejora de las condiciones de afrontamiento de la situación estresante.

A través de estudios que se han llevado a cabo con diversas clases de deportes y deportistas, siendo los resultados similares en todas las ocasiones.

“El ejercicio se asocia con menor estrés subjetivo y con niveles más bajos de sintomatología depresiva”(Norris & Cochrane, 1992, p.148).

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

2.2.2 El estrés

2.2.2.1 Concepto

El estrés en nuestros días, está desencadenando múltiples trastornos, se origina cuando las demandas ambientales superan la capacidad adaptativa de un organismo, lo cual genera repercusiones en los aspectos biológicos y psicológicos y químicos.

McGraw (2010) sostiene lo siguiente:

En una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activan la secreción de hormonas (catecolaminas y entre ellas, la adrenalina) en la glándula suprarrenal. Las hormonas inician una reacción en cadena en el organismo: El corazón late más rápido y la presión arterial sube; la sangre es desviada de los intestinos a los músculos para huir del peligro; y el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía. (p. 51)

En esta definición destacan tres elementos fundamentales:

- Las demandas de las situaciones ambientales, que serían los agentes estresantes.
- La persona sobre la que influyen dichas situaciones y que las considera perjudiciales o desafiantes, y, por tanto, que le superan.
- Las respuestas del individuo al estrés, tanto emocionales como biológicas.

Muchas veces suponemos que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad entendemos que es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y nuestras respuestas cognitivas, emocionales y físicas. A medida que los síntomas del estrés se intensifican en el tiempo, nuestra salud,

nuestro desempeño académico o profesional, e incluso nuestras relaciones interpersonales se pueden ver afectados.

La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés es reconocer cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones.

Lazarus (1993) afirma lo siguiente:

El estrés puede ser considerado como un subgrupo de emociones, en el que se encuentra la ansiedad, de forma que la ansiedad es casi un sinónimo de estrés psicológico”. La ansiedad está ligada a la percepción de amenaza por el individuo, de manera que su eje cognitivo muestra pensamientos, ideas, creencias e imágenes inductoras de ansiedad que giran en torno al peligro de una situación determinada.

Pero la ansiedad no es la única emoción que surge de la valoración de daño o amenaza y, por tanto, relacionada con el estrés: Enfado, culpabilidad, tristeza o entusiasmo también son emociones fruto de esa valoración. (p.239).

Una de las definiciones de estrés más aceptada lo describe “Como una elevada ansiedad fruto de determinadas demandas percibidas y expectativas de un pobre rendimiento” (Felsten y Wilcox, 1992, p.103).

De acuerdo a las afirmaciones relacionadas al estrés:

Davies y Armstrong (1991) plantean lo siguiente: El estrés es difícil de definir ya que las reacciones varían debido a las diferencias en el temperamento, la capacidad, las experiencias de situaciones similares y la motivación y, por tanto, es más útil hablar en términos de estrés percibido. Es decir, la forma como una persona valora la situación concreta que ocasiona el estrés. (p.198)

2.2.2.2 Agentes estresantes

“Los agentes estresantes forman parte del ámbito en que normalmente viven las personas” (McGraw, 2010, p. 54).

Morín. (2012) menciona la existencia de agentes estresantes de tipo familiar, laboral, social y personal:

Familiar. Es el entorno más delicado como potencial causa de estrés, debido a la implicación emocional que suponen los conflictos familiares. Repercute más en aquellas mujeres que trabajan dentro del hogar y no tienen una ocupación fuera del mismo.

Agentes:

- Excesivo ruido en el entorno familiar (gritos, juegos de los niños, radio o televisión, etc.), que ocasiona un ambiente alterado.
- Alteraciones en la relación de pareja, maltrato, engaños, problemas sexuales, etc.
- Problemas de salud de algún miembro de la familia.
- Hijos problemáticos (no estudian, no trabajan, se drogan, etc.).
- Cuidado de algún familiar, generalmente los mayores, que, dependiendo de la enfermedad que tengan (alzhéimer, invalidez de algún tipo, etc.), pueden llegar a ser una gran carga que provoca alteración en la dinámica familiar.

Laboral. Su estudio no solo es importante por las repercusiones en la salud y bienestar de los trabajadores, sino por los efectos que tiene en la productividad y rentabilidad de la empresa. Afecta a casi todas las profesiones.

Agentes:

- Las características del contenido del trabajo.

- La experiencia propia del trabajador.
- Las relaciones interpersonales (mal ambiente laboral).
- Los factores relacionados con el desarrollo profesional.

Social. Son aquellas situaciones que están muy relacionadas con el tipo de vida del individuo, sobre todo en el entorno de las grandes urbes, ya que en ellas se suelen encontrar las características propiciadoras de situaciones de estrés.

Agentes:

- Vivir en zonas de mucho ruido y contaminación (autopistas, aeropuertos).
- En lo concerniente a la sanidad, la tensión e inseguridad de las largas listas de espera, el elevado coste que supone tener que recurrir al sector privado por falta de atención en el público.
- La forma de vida en la ciudad es un factor de tensión para el individuo: prisas, tráfico intenso, distancias, etc.
- Vivir en una zona conflictiva, con muchos delitos, consumo o tráfico de drogas, pandillas agresivas, etc.
- Formar parte de procesos judiciales.

Personal. Aparte de las situaciones personales que pueden actuar como agentes estresantes, hemos de tener en cuenta la personalidad del individuo, ya que rasgos como el perfeccionismo, la introversión, la competitividad, la agresividad o la inseguridad le van a suponer una mayor propensión a padecer estrés.

Agentes:

- Ingresos económicos bajos.

- Tener que modificar la forma de vida por una enfermedad, un divorcio, etc.
- La dedicación permanente a otras personas (hijos, padres, etc.) que implique sacrificar el propio tiempo de ocio o el desarrollo profesional.
- En la mujer, la menstruación y/o la menopausia pueden hacer que sea más vulnerable a padecer estrés.

2.2.2.3 Fases del estrés

(Melgosa, 1995) Afirma al respecto: Generalmente, el estrés no sobreviene de manera repentina. El organismo del ser humano posee la capacidad para detectar las señales de que se está ante un evento productor de este.

Desde que aparece hasta que alcanza su máximo efecto, se pasa por tres etapas: Alarma, resistencia y agotamiento. (p, 98).

Respecto a la fase de alarma, constituye el aviso claro de la presencia de un agente estresante. Las reacciones fisiológicas ante este agente son las primeras que aparecen para advertir a la persona que debe ponerse en estado de alerta una vez percibida la situación; por ejemplo, cuando hay exceso de trabajo o estudio, esta fase puede hacerle frente y resolver esto de la mejor forma posible, con lo cual la verdadera señal de estrés no llega a materializarse. Solamente cuando la barrera estresante supera a la persona y esta se da cuenta de que sus fuerzas no son suficientes, puede decirse que toma conciencia del estrés existente, lo cual la sitúa así en la fase de alarma. Cuando el estrés prolonga su presencia más allá de la fase de alarma, la persona entra en la segunda fase, denominada de resistencia. Intenta continuar enfrentado la situación, pero se da cuenta de que su capacidad tiene un límite y, como consecuencia de esto, se frustra y sufre. Empieza a tomar conciencia de que está perdiendo mucha energía y su rendimiento es menor, lo cual la hace

tratar de salir adelante, pero no encuentra la forma; esto hace que esta situación se convierta en un círculo vicioso, sobre todo cuando va acompañada de ansiedad por un posible fracaso.

Finalmente, se presenta la fase de agotamiento que es la fase terminal del estrés. Esta se caracteriza por la fatiga, la ansiedad y la depresión, las cuales pueden aparecer por separado o simultáneamente.

La fatiga incluye un cansancio que no se restaura con el sueño nocturno, y generalmente va acompañada de nerviosismo, irritabilidad, tensión e ira. Respecto de la ansiedad, la persona la vive frente a una diversidad de situaciones, no solo ante el agente estresante, sino también ante experiencias que normalmente no se la producirían.

2.2.2.4 Respuestas de estrés

Una vez que el sujeto percibe algún nivel de estrés se pueden presentar respuestas a nivel emocional, conductual (afrontamiento) y fisiológico. Lazarus (2000) considera que:

A nivel conductual tienen lugar respuestas de afrontamiento. “El afrontamiento es un proceso psicológico que se pone en marcha cuando en el entorno se producen cambios no deseados o estresantes acompañados de emociones negativas” (Fernández & Abascal, 2006, p. 273).

El afrontamiento ha sido sugerido conceptualmente en diferentes términos, tales como estrategias y estilos de afrontamiento. Cabe señalar que los estilos de afrontamiento se refieren a aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, y que determinan el uso de ciertas estrategias de afrontamiento. Por su parte, las estrategias de afrontamiento son los procesos concretos

y específicos que se utilizan en cada contexto y pueden cambiar dependiendo de las condiciones desencadenantes.

Molina, Gutiérrez, Hernández y Contreras (2008) en general, los términos estrés psicológico, emocional, socio psicológico o psicosocial se usan indistintamente para referirse al estrés generado, por ejemplo, cuando ocurren relaciones interpersonales conflictivas. Su consecuencia es un cambio afectivo que puede desencadenar diversas patologías en función de la predisposición genética, la experiencia del individuo y su ambiente cultural.

Matesson & Ivancevich (1987) han diferenciado entre resultados:

Los efectos más inmediatos y evidentes del estrés (ansiedad, irritabilidad, cambios en la tasa cardíaca, cansancio, etc.), en tanto que las consecuencias serían trastornos y alteraciones de la salud de la persona con un cierto grado de permanencia, más agudos o incluso cronificados.

El desarrollo de un trastorno psicofisiológico como consecuencia del estrés depende en gran medida de las respuestas fisiológicas activadas y los órganos implicados. Si la respuesta de estrés provoca una activación fisiológica de forma muy frecuente, duradera o intensa puede provocar que los órganos afectados se desgasten excesivamente sin que les dé tiempo a poder recuperarse de este desgaste. Como consecuencia, puede producirse el agotamiento de los recursos y la aparición de algún trastorno psicofisiológico.

Esta relación del estrés con los problemas de salud es producto principalmente de los efectos del estrés en el sistema inmunológico y en el sistema nervioso autónomo. El sistema inmunitario ha sido especialmente estudiado en investigaciones empíricas y los efectos del estrés sobre el mismo han quedado ampliamente demostrados.

Salvador et al. (1995) en diversos estudios han mostrado cambios en estas respuestas como consecuencia de determinadas situaciones

estresantes, trastornos psicológicos o estados emocionales .En términos generales, el estrés conlleva un deterioro o inhibición de la función inmunológica, lo que podría ser la causa de efectos más duraderos (enfermedad, depresión, etc.)

Tabla 1

Principales trastornos psicofisiológicos de estrés

Trastornos Psicofisiológicos	
Cardiovasculares:	Hipertensión esencial, enfermedad coronaria, taquicardia, arritmias cardiacas episódicas, cefaleas migrañosas.
Musculares:	Tics, temblores, contracturas, alteración de los reflejos musculares, lumbalgias, cefaleas tensionales.
Sexuales:	Coito doloroso, vaginismo, disminución del deseo impotencia, eyaculación precoz.
Respiratorios:	Asma bronquial, síndrome de hiperventilación, alteraciones respiratorias, Alergias.
Endocrinos:	Híper e hipotiroidismo, síndrome de Cushing.
Gastrointestinales:	Úlcera péptica, dispepsia funcional, síndrome de colon irritable colitis ulcerosa
Inmunológicos:	Inhibición del sistema inmunológico.
Dermatológicos:	Prurito, eccema, acné, Psoriasis.

García (2011) en su tesis doctoral manifiesta que existen señales posibles de estrés:

- Ansiedad
- Dolor de espalda
- Estreñimiento o diarrea
- Depresión

- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Presión arterial (sanguínea) elevada
- Dificultad para conciliar el sueño o insomnio
- Problemas en sus relaciones con los demás
- Sensación de "falta de aire"
- Rigidez en el cuello o en la mandíbula
- Malestar estomacal
- Subir o bajar de peso (García , 2011)

2.2.2.5 Estresores académicos

Siguiendo a Muñoz (1999) y en relación a los estresores académicos estos corresponden a “aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo (eventos, demandas, etc.) que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante”. (Muñoz, 1999, p. 52).

Motivo por el cual nos centraremos en el medio universitario, analizando como posibles fuentes de estrés aspectos tales como los exámenes y evaluaciones, el rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga de trabajo, metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo. Podemos decir así, que el sujeto evalúa diversos aspectos de su entorno educativo como amenazas o retos, como demandas a las que puede responder adecuadamente o para las que cree no tener los recursos necesarios, como factores que están o no bajo su control.

Así mismo, no todos los estudiantes universitarios padecen estrés. La respuesta al estrés depende de la disposición personal para hacer frente a las demandas de la situación así como de la propia situación a la que nos refiramos. Es decir, cómo un individuo responde a los acontecimientos estresantes depende tanto de la disposición personal de dicho individuo como de la situación en la cual dichos acontecimientos suceden.

2.2.2.6 Estrés académico o estrés de rol del estudiante

El paso a la integración del estudiante a las aulas universitarias coinciden con los cambios que se producen en el desarrollo final de la adolescencia, el acceso a la enseñanza superior enfrenta a los jóvenes a numerosos desafíos como son distanciarse de la familia y de los amigos o a unas mayores exigencias de individuales; el ingreso a la universidad puede generar un conjunto de situaciones estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque sólo sea de manera transitoria, una falta de control sobre el nuevo ambiente, potencialmente generador de estrés y, en último término, potencial generador junto con otros factores del fracaso académico universitario. Desde este modelo, el control hace referencia al dominio sobre los eventos diarios o situación es cotidianas, esto es, a la habilidad para manejar el ambiente, lo que, si se consigue, es percibido por el individuo como placentero.

El ingreso a la universidad requiere que los jóvenes se esfuercen por adaptarse a nuevos roles, normas, responsabilidades y demandas académicas en un ambiente de mayor competitividad. Los universitarios se enfrentan a estresores relacionados con los horarios, las condiciones de las aulas, los exámenes, la espera de calificaciones o la incertidumbre hacia el futuro.

“El estrés y la ansiedad de los estudiantes a menudo se asocia con las expectativas académicas y el rendimiento, y con factores sociales, como la soledad, los problemas financieros y el tiempo limitado disponible para la familia y amigos” (Abouserie, 1994, p.89).

2.2.2.7 Estrés y rendimiento académico

García (2011) en su Tesis doctoral menciona respecto a cómo la influencia del estrés académico en el rendimiento de los estudiantes suele estar relacionada con el fenómeno de la ansiedad de evaluación. Esta relación negativa entre ansiedad de evaluación y ejecución constituye el principal efecto a corto plazo del estrés

académico sobre el rendimiento. Un elevado nivel de estrés altera el triple sistema de respuestas cognitivo-motórico-fisiológico lo que tendría una repercusión negativa en el rendimiento académico. En algunos casos disminuye la calificación de los alumnos en los exámenes y, en otros, los alumnos no llegan a presentarse al examen o abandonan el aula minutos antes de dar comienzo el mismo.

Así mismo podemos evidenciar la existencia de otros estresores, al margen de las situaciones de evaluación, dentro del entorno educativo los cuales pueden interferir en el rendimiento académico de los estudiantes, podemos entender dicho rendimiento desde un punto de vista más amplio, no limitado a las notas obtenidas, sino considerando aspectos tales como la asistencia a clase, la motivación hacia el estudio, las percepciones y actitudes acerca del sistema de enseñanza y su calidad, la satisfacción y la sensación de logro, el ajuste y participación en la vida académica, el clima social del aula, entre otros aspectos .

2.2.2.8 Estrategias para afrontar el estrés

En pleno siglo XXI, donde la tecnología nos abrumba y el acceso a los medios de comunicación acortan distancias, donde el uso de teléfonos inteligentes, redes sociales y otros medios mantienen a las personas conectadas con todas las áreas de su vida en todo momento, resulta más difícil dejar el estrés del trabajo en la oficina al salir de ella, o dejar en casa el estrés producido por problemas personales y/o familiares.

Las personas de estos tiempos conscientes de las consecuencias que desencadenan el estrés, afrontan mejor el estrés que en el pasado; recurren menos a la bebida o la comida como forma de aliviar el estrés y hacen más ejercicio físico. Es así como, la gente empieza a tomarse en serio la prevención del estrés e intentan combatirlo de modos más sanos.

Recomendamos algunas actividades para afrontar el estrés:

1. A nivel físico

Se debe realizar ejercicios de manera habitual, ya que su puesta en práctica es uno de los mejores modos de reducir los niveles de estrés, tener más energía y mejorar el estado de ánimo. Balancea tu alimentación con comidas sanas y nutritivas evitando todo lo que puedas la comida chatarra y el azúcar.

A nivel emocional

Evita rodearte de personas negativas, malhumoradas, hipercríticas o pesimistas las cuales no contribuirán de manera positiva, rodearte de personas positivas y alegres permitirán y transmitirán emociones positivas.

Es recomendable experimentar otras alternativas de distracciones ya sea dar paseos por la naturaleza, recurrir a masajes o saunas, ver películas cómicas, criar mascotas, etc. Las cuales nos transmitirán emociones positivas.

Entre otras alternativas, Muñoz (2016) descubrió cómo expresar gratitud fomenta el bienestar y la felicidad. Expresar gratitud tiene numerosos beneficios, como una mayor felicidad, relaciones más satisfactorias y paz mental (Muñoz, 2016).

Así mismo cabe mencionar como los beneficios de la esperanza nos empujan a actuar, nos ayuda a tomar decisiones y nos mantiene motivados y en marcha. Además, la esperanza va acompañada de emociones positivas, como entusiasmo, felicidad o confianza y nos hace más amables y amistosos con los demás mejorando nuestra actitud frente a los que nos rodean.

A nivel mental

Los pensamientos ejercen un efecto muy importante en lo que sientes y en cómo te comportas. Por ejemplo, en función de lo que pienses de un suceso determinado, lo interpretarás como una catástrofe o como un simple problema a solucionar. Por tanto, vigila tu pensamiento y procura que sea constructivo, es recomendable rodearse de personas alegres que nos irradien motivación y respeto.

Profundizándonos en el tema mencionaremos la existencia de diferentes tipos de pensamientos:

- **Errores de pensamiento.** Si cometes errores al pensar, tienes más probabilidades tanto de sentirte mal como de equivocarte en tus decisiones o actuar de un modo que te perjudica a ti o a los demás.
Este artículo describe los principales errores de pensamiento y cómo evitarlos.
- **Pensamientos negativos.** Cómo cambiarlos o eliminarlos. Tu pensamiento es como un filtro que usas para interpretar y dar significado a todo lo que te sucede, y esas interpretaciones de tu realidad ejercerán una influencia muy importante en tus emociones, haciendo que te sientas de un modo u otro.
- **Practicar la meditación.** Puede servirte también de gran ayuda para calmar tu mente, es recomendable realizar ejercicios de yoga.

A nivel comportamental

Este nivel permite identificar con frecuencia, el modo como nos tratan los demás es un reflejo de cómo los tratamos nosotros. Y las cosas que nos suceden (como los acontecimientos

estresantes) son también a menudo consecuencias de nuestros propios comportamientos. Si tratas a los demás con amabilidad, les ofreces tu ayuda en la medida de lo posible y eres tolerante, tus relaciones con ellos serán mucho más positivas. Por desgracia, cuando una persona está estresada, puede tender a comportarse de manera brusca con los demás.

Por este motivo, es importante que vigiles tu comportamiento así mismo se recomienda lo siguiente:

- Conózcase a sí mismo. Aprenda a reconocer sus reacciones frente al estrés y véalas como un aviso.
- Investigue las causas. Precise las causas inmediatas de su estrés. ¿Trabajo, familia, dinero? Puede que se esté exigiendo demasiado.
- Aprenda a relativizar. Tal vez se estrese por cosas que pronto se olvidan. No se deje acelerar por pequeñas preocupaciones. Sólo son preocupaciones, no catástrofes.
- No formule casos hipotéticos. No se atormente por los "y si...". En la mayoría de los casos, nos preocupamos en exceso por situaciones que nunca llegan a suceder.
- Aprenda a respirar adecuadamente. No pierda la cabeza sobre lo que no tiene remedio. Respire profundo, poner en prácticas algunos ejercicios respiratorios puede resultar altamente efectivo.
- Busque compensaciones. Si lo está pasando mal en el trabajo, busque apoyo en la familia; y recurra al trabajo si lo que falla es la vida familiar.
- Delege las responsabilidades. Dé y acepte apoyo social. Comparta las cargas.
- Organiza tu tiempo. Prioriza y estructura tus actividades y expectativas.

- Manténgase en forma. Haga ejercicio físico para liberar la energía contenida por el estrés.
- Valore y asuma la situación. Cambie lo que pueda cambiar. Acepte lo que no puede, e intente una compensación si la situación es seria o duradera.
- Mantener una dieta saludable. Evitar la automedicación y el abuso de cafeína, alcohol y comidas.
- Relajación. Realizar actividades que permitan una renovación física y psicológica: descanso, vacaciones, actividades de ocio, técnicas de relajación (Muñoz, 2016).

2.3 Definiciones conceptuales

Actividad deportiva. Es toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo”.

Deporte de combate. Son los deportes competitivos de contacto, donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo, se pueden practicar con implementos y sin implementos.

Deportes mecánicos. Los deportes mecánicos son aquellos surgidos de la utilización, con fines deportivos, de diversos artilugios técnicos. En estas modalidades, las máquinas constituyen una prolongación de las habilidades físicas del ser humano se clasifican en deportes motorizados y de salón.

Deportes atléticos. Son aquellos deportes de competición que se dan entre equipos o de manera individual abarca un gran número de pruebas que pueden tener lugar en pista cubierta o al aire libre. Las principales disciplinas

del atletismo pueden encuadrarse en las siguientes categorías: carreras, marcha, lanzamientos y saltos.

Deportes gimnásticos. Son aquellos en el que se ejecutan ejercicios físicos así mismo requieren de fuerza, flexibilidad, resistencia, agilidad y elegancia, lo podemos definir también como la forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, preventivos educativos y competitivos.

Deporte de naturaleza. Son aquellas actividades deportivas que teniendo su ámbito de desarrollo en la propia naturaleza buscan principalmente, favorecer las relaciones personales entre los participantes, ocupar nuestro tiempo libre y el respeto y cuidado de la naturaleza, según el medio en el que se realicen podemos clasificarlas en : Acuáticas y aéreas.

Deportes de balón. Un deporte de balón es aquel en el cual su elemento esencial para jugar es la pelota. Hay muchos juegos populares y deportes que impliquen algún tipo de pelota o similar objeto, en los cuales se utiliza un elemento para golpear la pelota, como el béisbol, el cricket y el golf.

Juegos que necesitan obtener puntos o goles, como el vóley, baloncesto, el fútbol y el hockey, se clasifican en Individuales y colectivos.

Estrés. El estrés es la respuesta autodefensiva que da nuestro cuerpo ante diversas situaciones que provocan tensión suficiente como para considerarlas una amenaza. Dichas situaciones pueden ser de diversa índole, siendo diferentes los detonantes del estrés en cada persona. Mientras que a alguien un conflicto familiar, como puede ser el divorcio, puede ser causante de estrés, en otra persona lo son, por ejemplo, los exámenes universitarios.

Estresores. El concepto estresor describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés. Un autobús que se ha perdido, una catástrofe natural, un accidente de coche, etc.

La naturaleza propia de cada agente estresante es distinta y está relacionada con el entorno físico como el frío, el calor o el ruido; el propio cuerpo: Los estímulos internos como el dolor, el hambre o la sed; el contexto social como los conflictos interpersonales son los factores de estrés más frecuentes. Los problemas sin resolver, la competencia, las separaciones, las experiencias de pérdida de seres queridos y también el aislamiento, pueden provocar estrés.

Actitudes. La Real Academia Española menciona tres definiciones de la palabra actitud, un término que proviene del latín *actitudo*. De acuerdo a la RAE, la actitud es el estado del ánimo que se expresa de una cierta manera (como una actitud conciliadora). Las otras dos definiciones hacen referencia a la postura: del cuerpo de una persona (cuando transmite algo de manera eficaz o cuando la postura se halla asociada a la disposición anímica).

2.4 Formulación de hipótesis

2.4.1 Hipótesis general

Las actividades deportivas se relacionan significativamente con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

2.4.2 Hipótesis específicas

- a) Las actividades deportivas se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.
- b) Las actividades deportivas se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer

año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

- c) Las actividades deportivas se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

2.4.3 Variables

V 1 Actividades deportivas

V 2 El estrés



CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 Diseño de la investigación

La investigación se realizó bajo un diseño descriptivo correlacional, pues este determinó la existencia de una relación significativa entre el desarrollo de actividades deportivas y la prevención del estrés en los estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres.

“Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis (Dankhe, 1986)” (Sampieri, 2006, p 102).

Asimismo, se aplicó un diseño no experimental transeccional, pues se limitó a medir las variables en estudio, sin realizar manipulaciones sobre ellas. Por lo tanto la recolección de datos se realizó en un único momento.

“Los diseños de investigación transeccional o transversal recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado” (Sampieri, 2006, p 208).

Se aplicó un enfoque cuantitativo, pues la relación entre las variables, las cuales fueron medidas cuantitativamente, fueron evaluadas a partir de índices estadísticos cuantitativos, en base a los datos recolectados por medio de las encuestas aplicadas.

“El Enfoque cuantitativo usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en medición numérica y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Sampieri, 2006, p 5) .

El diseño aplicado puede apreciarse en la siguiente gráfica:

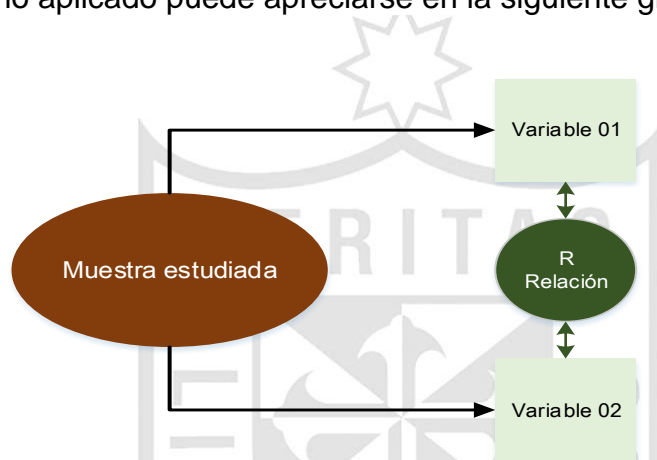


Figura 4. Relación entre variables

Donde:

- Variable 01: Actividades deportivas.
- Variable 02: El estrés.
- R: Resultados de las variables.

3.2 Población y muestra

La población estuvo comprendida por los 140 estudiantes del primer año de estudios de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres, en el año 2015.

Para la recolección de datos se realizó un muestreo censal, por lo que la muestra estuvo conformada por todo el alumnado.

3.3 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	TIPO DE VARIABLE	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 01 Actividades deportivas	DEPORTE DE COMBATE	<ul style="list-style-type: none"> • Implementado • Libre 	CATEGÓRICA	DICOTÓNICA
	DEPORTES MECÁNICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Motorizados • De salón 		
	DEPORTES ATLÉTICOS Y GIMNÁSTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Atlético • Gimnásticos 		
	DEPORTES EN LA NATURALEZA	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades Sub acuáticas • Actividades aéreas 		
	DEPORTES DE BALÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Colectivos • Individuales 		
Variable 02 El estrés	ESTRESORES	<ul style="list-style-type: none"> • De estudio • De trabajo • De competencia 	CATEGÓRICA	DICOTÓNICA
	SINTOMAS	<ul style="list-style-type: none"> • Físicos • Psicológicos • Sociales 		
	ACTITUDES POSITIVAS	<ul style="list-style-type: none"> • Salubridad • Estética • Recreación 		

3.4 Técnicas para la recolección de datos

La recolección de datos se realizó en dos instrumentos:

- Cuestionario de actividades deportivas, dicho cuestionario tuvo una duración de 5 minutos, la cual nos permitió medir la frecuencia con que los estudiantes realizan prácticas deportivas, así mismo nos servirán de referente para comprobar si realmente nos ayudan a prevenir los síntomas del estrés.
- Cuestionario sobre el estrés, dicho cuestionario tuvo una duración de 10 minutos, donde se efectuaron un conjunto de pasos de manera secuencial, que permitieron un proceso sistemático de preguntas para la obtención de los objetivos propuestos.

Inicialmente se estableció un área de trabajo perfectamente definida que comprendió una muestra de las unidades de investigación. La población censal se desarrolló con la totalidad de estudiantes ingresantes el año 2015 a la Facultad de Odontología de la Universidad San Martín de Porres ubicada en el distrito de Santa Anita, previa coordinación con las autoridades de dicha casa de estudios, de tal manera que nos permitió ingresar a las aulas, con la autorización de la coordinación académica.

3.4.1 Descripción de los instrumentos

Para el proceso de investigación se utilizaron dos instrumentos los cuales evaluaron lo siguiente:

- Cuestionario de la percepción del estrés: Esta prueba consta de 30 preguntas y ha sido elaborada por la tesista. El cuestionario tiene tres partes, la primera dimensión consta de 10 preguntas referentes a los estresores, la segunda dimensión consta de 11

preguntas referentes a los síntomas generados por el estrés y la tercera dimensión consta de 9 preguntas y están referidas a las actitudes motivacionales tomadas por los estudiantes.

- Cuestionario de percepción de actividades deportivas: Esta prueba consta de 30 preguntas y tiene cinco partes las cuales nos permiten determinar con qué frecuencia los estudiantes realizan las prácticas deportivas.

3.4.2 Validez y confiabilidad de los instrumentos

Cada uno de los instrumentos fueron pre codificado y tuvieron en cuenta los siguientes indicadores de evaluación: Claridad, objetividad, actualidad, organización, suficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y pertinencia, permitiéndonos conocer el grado de confiabilidad y validez mediante herramientas estadística pertinente, con la finalidad de obtener datos de gran relevancia.

La validez de los instrumentos de medición de las dos variables se realizó mediante juicio de tres expertos: Mg. Vicky Orbegoso Rivera, Mg. Lita Gil Altamirano y Mg. Christian Santiago Bustamante.

Tabla 2
Análisis de Confiabilidad

Variable	Alfa de Cronbach
Actividades Deportivas	0,955
Estrés	0,916

Se observa que en la primera variable el Alfa de Cronbach es de 0,955 y la segunda es 0,916, por lo tanto ambas variables son altamente confiables

3.5 Técnicas para el procesamiento y análisis de los datos

Luego de recolectar los datos mediante los instrumentos de medición, se clasificaron o agruparon los datos, posteriormente se digitaron los resultados en un archivo Excel, los cuales posteriormente fueron procesados el software SPSS versión 19.

Se empleó la estadística descriptiva, registrando la información mediante tablas y gráficos estadísticos, se evaluó la relación e influencia de ambas variables mediante la prueba del estadístico Alfa de Cronbach para determinar en qué medida las actividades deportivas se relacionan con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

3.6 Aspectos éticos

El análisis y procesamiento de la información fue realizado respetando el derecho de confidencialidad de los estudiantes, quienes realizaron el llenado de las encuestas de forma anónima.

Los resultados de la presente investigación fueron presentados de manera fidedigna no existiendo alteraciones dentro de la información ni literal , ni estadística.

Se citan las transcripciones literales en formato APA.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1 Resultados de la toma de encuestas

Tabla 3

Distribución de frecuencia de las actividades deportivas de los alumnos de odontología

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	77	55,0
Medio	60	42,9
Alto	3	2,1
Total	140	100,0

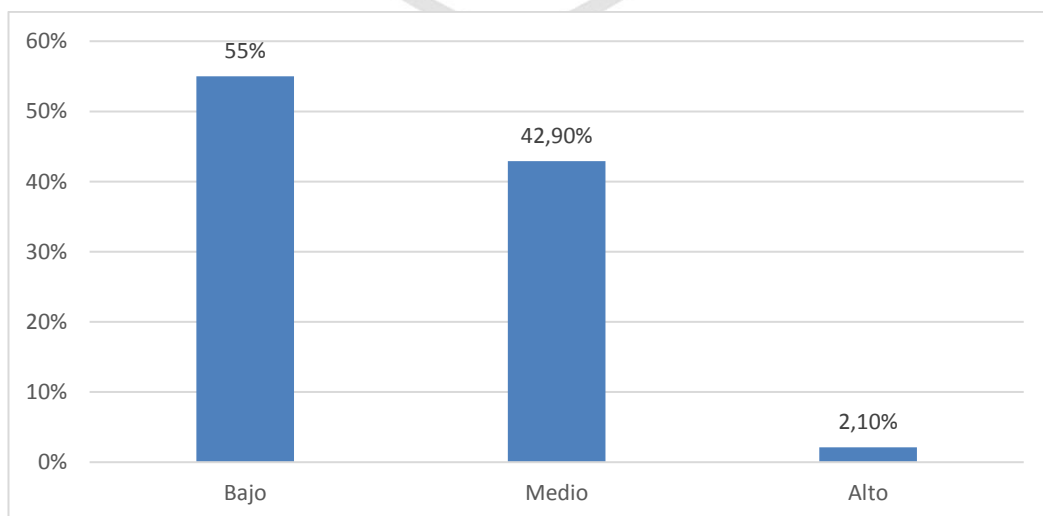


Figura 5. Niveles de actividades deportivas

Observamos, en la tabla 3 y Figura 5, que 77 estudiantes tienen un nivel bajo en actividades deportivas lo que representa el 55 %. También, 60 alumnos practican actividades deportivas en un nivel medio y esto representa un 42.9 %. Así mismo, 3 alumnos tienen un nivel alto en las actividades deportivas que representa 2,10 %.

Tabla 4

Distribución de frecuencia del estrés de los alumnos de odontología

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	5	3,6
Medio	97	69,3
Alto	38	27,1
Total	140	100,0

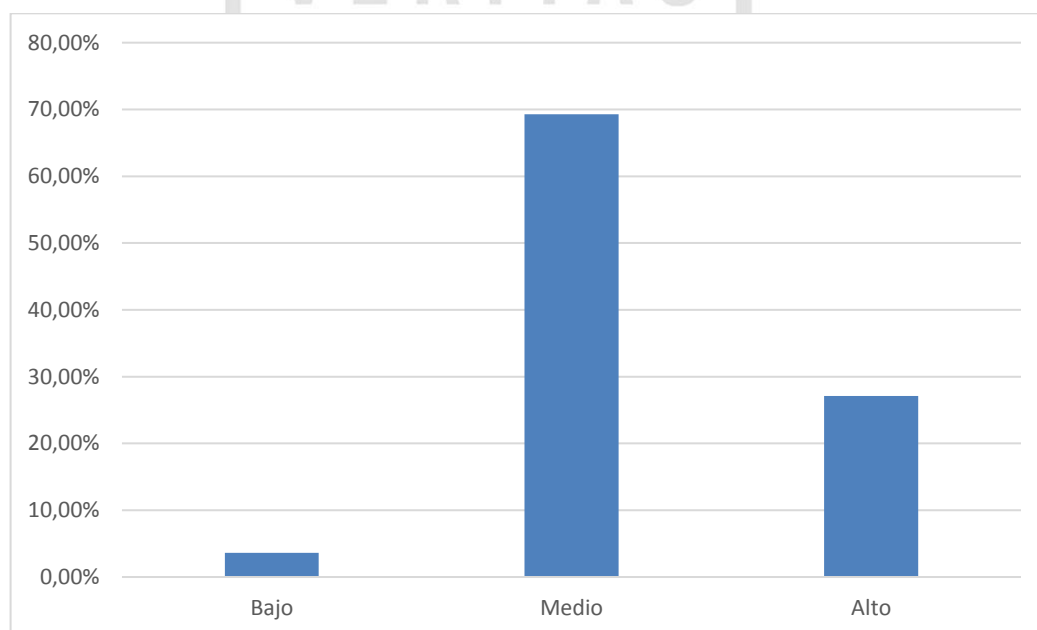


Figura 6. Niveles de estrés en alumnos de odontología

Observamos, en la tabla 4 y Figura 6, que 5 estudiantes tienen un nivel bajo en estrés lo que representa el 3,6 %. También, 97 alumnos evidencian estrés en un nivel medio y esto representa un 69.3 %. Así mismo, 38 alumnos tienen un nivel alto de estrés que representa 27,1 %.

4.2 Contrastación de hipótesis

Prueba de hipótesis general:

Ho: Las actividades deportivas no se relacionan significativamente con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

H₁: Las actividades deportivas se relacionan significativamente con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

Tabla 5
Contrastación de hipótesis de las actividades deportivas y el estrés

			Actividades deportivas	Estrés
Rho de Spearman	Actividades deportivas	Coefficiente de correlación	1,000	,140
		Sig. (bilateral)	.	,099
		N	140	140
	Estrés	Coefficiente de correlación	,140	1,000
		Sig. (bilateral)	,099	.
		N	140	140

La evidencia estadística que nos muestra la Tabla 5 configura que el Sig. Es mayor a 0.05 por lo que no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, las actividades deportivas no se relacionan significativamente con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

Prueba de hipótesis específicas

Prueba de hipótesis específica 1:

H₀: Las actividades deportivas no se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

H₁: Las actividades deportivas se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

Tabla 6

Las actividades deportivas sirven para afrontar los estresores del estrés

		Actividades deportivas	
		Actividades deportivas	Estresores
Rho de Spearman	Actividades deportivas	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,044
		N	140
Estresores		Coefficiente de correlación	,044
		Sig. (bilateral)	,608
		N	140

La evidencia estadística que nos muestra la Tabla 6 configura que el Sig. Es mayor a 0.05 por lo que no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, Las actividades deportivas no se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

Prueba de hipótesis específica 2:

H₀: Las actividades deportivas no se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

H₁: Las actividades deportivas se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

Tabla 7

Las actividades deportivas sirven para prevenir síntomas del estrés

Correlaciones			SUMA1	D2
Rho de Spearman	SUMA1	Coefficiente de correlación	1,000	,149
		Sig. (bilateral)	.	,079
		N	140	140
D2	SUMA1	Coefficiente de correlación	,149	1,000
		Sig. (bilateral)	,079	.
		N	140	140

La evidencia estadística que nos muestra la Tabla 7 configura que el Sig. Es mayor a 0.05 por lo que no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, Las actividades deportivas no se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

Prueba de hipótesis específica 3:

H₀: Las actividades deportivas no se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

H₁: Las actividades deportivas se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

Tabla 8

Las actividades deportivas sirven para mejorar las actitudes frente al estrés

Correlaciones				
			SUMA1	D3
Rho de Spearman	SUMA1	Coeficiente de correlación	1,000	,092
		Sig. (bilateral)	.	,280
		N	140	140
D3	D3	Coeficiente de correlación	,092	1,000
		Sig. (bilateral)	,280	.
		N	140	140

La evidencia estadística que nos muestra la Tabla 8 configura que el Sig. Es mayor a 0.05 por lo que no se rechaza la hipótesis nula. Por lo tanto, las actividades deportivas no se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Discusión

- En base a los resultados obtenidos, se hace posible afirmar que todos los investigadores coinciden con afirmar que la práctica periódica de diferentes actividades físicas y deportivas ayudarán a prevenir la aparición de trastornos relacionados al estrés, porque es una forma saludable de relevar la energía contenida y la tensión, así mismo recomiendan para generar una mejor calidad de vida es necesario crear hábitos permanentes e iniciarse a temprana edad.
- En muchos de los antecedentes se lograron determinar las diferentes causas y sus respectivos efectos del estrés, los cuales coincidieron al manifestar que la sobrecarga de trabajos, la presión por las evaluaciones, factores económicos o ambientales aunadas a una escasa capacidad adaptativa del organismo para enfrentarse estas emociones, desencadenarán la aparición de trastornos del estrés.
- Por otra parte otros investigadores difieren en relación a las actividades físicas al afirmar que para afrontar el estrés es fundamental la inteligencia emocional, ya que las personas que han desarrollado esta capacidad suelen manejar mejor el autocontrol emocional y habilidades

de adaptación que les permita afrontar situaciones generadoras de estrés.

- Se evidenció que la primera variable: Actividades deportivas tomó en cuenta cinco dimensiones incluyendo las prácticas deportivas que usualmente realizan los estudiantes como son: deportes de combate, mecánicos, atléticos, gimnásticos, deportes en la naturaleza y deportes de balón y que a través de las encuestas se pudo comprobar que la gran mayoría de estudiantes de la Facultad de Odontología no cultivaron hábitos de vida saludable que conlleven hacia la práctica de actividades deportivas, lo cual los vuelve sedentarios así como más vulnerables frente al impacto de los agentes que generan estrés.
- Del mismo modo, se apreció en la segunda variable: El estrés quien tomó en cuenta tres dimensiones: Estresores, síntomas y actitudes, pudiéndose comprobar que un elevado número de estudiantes se vieron afectados por los factores estresantes como son las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo, de investigación, etc.), no entender los temas que se abordan en la clase, ruidos molestos que desconcentran, sobrecarga de tareas y trabajos, problemas con el horario de clases, a falta de trabajo en equipo, la competencia con los compañeros del grupo, el tiempo limitado para hacer el trabajo y el temor a aplazar los cursos; por lo tanto el impacto de los síntomas se evidenció notoriamente generando síntomas de fatiga crónica (cansancio permanente), dolores de cabeza o migrañas, somnolencia o mayor necesidad de dormir, inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo), sentimiento de depresión y tristeza (decaído) ansiedad, angustia o decaído, problemas de concentración, reacciones de agresividad o aumento de irritabilidad, conflictos o tendencia a polemizar o discutir, aislamiento de los demás, desgano para realizar las labores académicas.

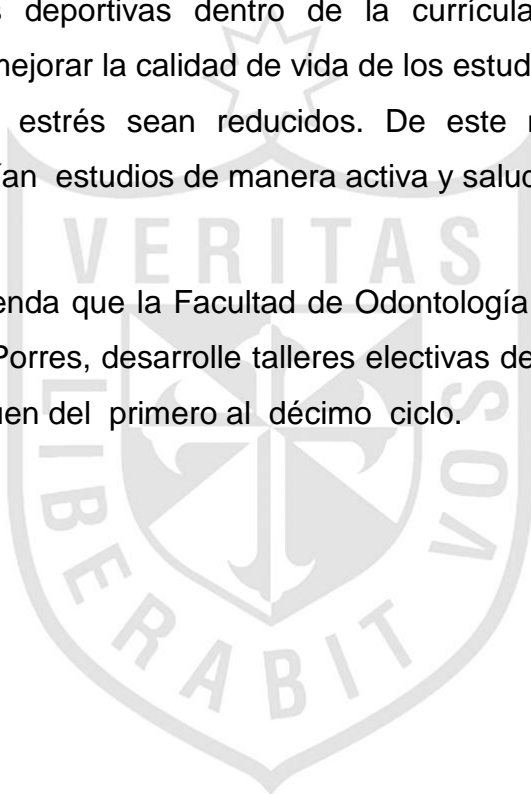
- Respecto a las actitudes de los estudiantes universitarios pudimos conocer que sus motivaciones para cultivar hábitos de práctica de actividad física son mínimas; por lo que se hace necesario tomar acciones de mejora frente a esta situación que además de afectar en su rendimiento académico influye negativamente en su calidad de vida.
- Se ha determinado un significativo nivel de correlación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en los estudiantes evaluados.

5.2 Conclusiones

- Podemos culminar la presente investigación llegando a la conclusión que la puesta en práctica de actividades deportivas no se relacionan significativamente con la prevención del estrés en los estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad San Martín de Porres.
- Se concluye que las actividades deportivas no se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.
- Se concluye que las actividades deportivas, no se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.
- Se concluye que el desarrollo de actividades deportivas no se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.

5.3 Recomendaciones

- Se recomienda continuar con las investigaciones a fin de profundizar con el tema relacionado a las actividades deportivas como estrategia para afrontar el estrés dentro de la Facultad de Odontología de la Universidad San Martín de Porres.
- Se recomienda que las autoridades de la Facultad de Odontología de la Universidad San Martín de Porres, incrementen horas de actividades deportivas dentro de la currícula de estudios lo cual permitirá mejorar la calidad de vida de los estudiantes de modo que los niveles de estrés sean reducidos. De este modo, los estudiantes desarrollarían estudios de manera activa y saludable.
- Se recomienda que la Facultad de Odontología de la Universidad San Martín de Porres, desarrolle talleres electivos de actividades deportivas que abarquen del primero al décimo ciclo.



FUENTES DE INFORMACIÓN

Referencias bibliográficas

- Muñoz F. J. (2004). *El estrés académico. Problemas y soluciones desde una perspectiva psicosocial*. Primera edición. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Magaz y García. (1998). *Estrés y problemas de ansiedad en escolares de 12 a 18 años*. Madrid, España: Debate
- Polo y Pozo (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes. Universitarios*. Madrid, España: Editorial kairós

Tesis

- Espinal, K. (2015). *Inteligencia Emocional y Afrontamiento del Estrés en Docentes de Educación Especial de la UGEL 03 – Lima* (Tesis de Pregrado) Universidad Peruana del Norte, Perú.
- García, A. (2011). *Efectos del estrés percibido y las estrategias de aprendizaje cognitivas en el rendimiento académico de estudiantes universitarios noveles de ciencias de la salud* (Tesis Doctoral) Universidad de Málaga, España.
- Palomino, M. (2011). *Estrategias de Afrontamiento al Estrés en un grupo de gestantes adolescentes que asisten a un establecimiento de salud de la*

Provincia Constitucional del Callao (Tesis de Pregrado) Universidad del Callao, Perú.

- Sandoval, J. (2010). Efectos del programa superando el estrés aplicado en pacientes Hipertensos del Hospital Nacional Loayza (Tesis de Maestría) Universidad Alas Peruanas, Perú.
- Montero, G. (2010). *Nivel del estrés laboral y patrón de conducta en los empleados de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán* (Tesis Doctoral) Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Perú.
- Martínez, E. (2010) Estrategias para mejorar el estrés en el centro de salud de San Antonio de Mala. Cañete (Tesis de Maestría) Universidad Federico Villarreal, Perú.
- Oliveti, A. (2012) *Evaluación del Estrés Académico percibido por estudiantes de grado de Ingenierías Industriales en la Universidad de Málaga* (Tesis de Maestría) Universidad de Málaga, España.

Referencias hemerográficas

- Castillo y Sáenz. (2007). Hábitos relacionados con la práctica de actividad física de las alumnas de la Universidad de Huelva a través de historias de vida. *Revista de Currículum y formación del profesorado. Volumen 3, semana (7)*, p.16.
- Blasco, Capdevila, Pintanel, Valiente y Cruz. (1996). Evolución de los patrones de actividad física en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología del Deporte. Volumen 12, semana (9)*, p.51
- Doménech F. (2005). Autoeficacia, recursos escolares de afrontamiento del estrés. *Revista Estrés y deportes. Volumen 9, semana (15)*, p. 27.
- Escalona y Tobal. (1996). Ansiedad ante los exámenes: evolución histórica y aportaciones prácticas para su tratamiento. *Revista Ansiedad y Estrés. Volumen 6, semana (29)*, p.19.
- Garcés y García. (2003). Calidad de vida y deporte: Incidencia y manejo del

estrés en deportistas. *Revista Psicología del Deporte*. Volumen 32, semana (13), p.38.

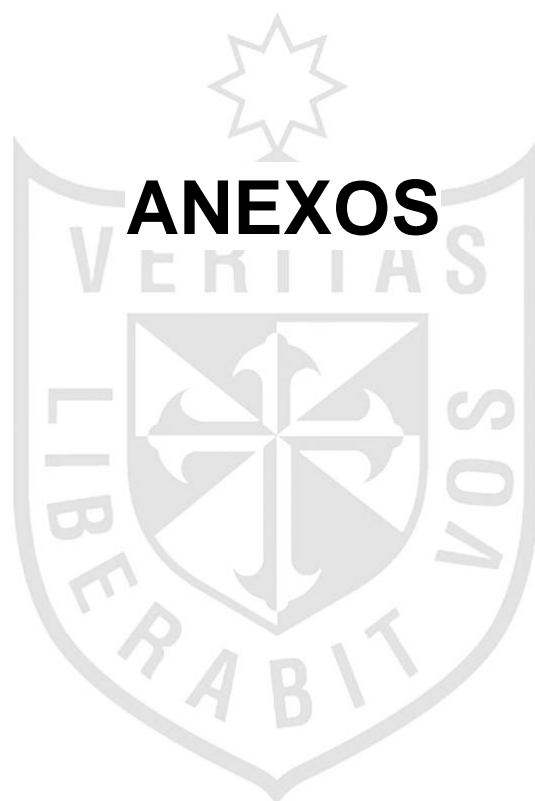
- Mirón y Sáenz. (2004) Estilos de vida relacionados con las salud en universitarios. *Revista Tu salud*. Volumen 4, semana (12), p. 10.
- Moreno, Pavón, Gutiérrez y Sicilia. (2005). Motivaciones de los Universitarios hacia la práctica físico – deportiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deport*. Volumen 8, semana (16), p. 5.
- Ojeda, Ramal, Calvo y Vallespín. (2001). Estrategias de afrontamiento al estrés y apoyo social. *Revista Psiquis*. Volumen 22, semana (15), p. 21.

Referencias electrónicas

- Impacto de la actividad física sobre la salud.(s.f.) n/a Recuperado de: <http://res.uniandes.edu.co/view.php/370/view.php>
- La condición física en la edad escolar.(s.f.) n/a. Recuperado de: <http://www.wanceulen.com/revista/PDF/n5/5-5.pdf>
- El stress. Factores y síntomas. (s.f.) n/a Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>
- Importancia de la actividad física para la salud mental.(s.f.) n/a Recuperado de: <http://movimientosaludable.blogspot.com/2010/09/la-importancia-de-la-actividad-fisica.html>
- Deporte y stress. (s.f.) n/a. Recuperado de: <http://www.slideshare.net/fernandopat/deporte-y-stress>
- Gimnasia laboral para disminuir el stress. (s.f.) n/a. Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/13/hovf.htm>
- Psicología y deporte. Recuperado de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=796>.

- Rendimiento académico y estrés Recuperado de:
<http://rendimientoacademico30.blogspot.pe/2013/09/aspectos-actitudinales-el-rendimiento.html>
- Morín. (2012) Clínica del Estrés ¿Qué es el Estrés? Obtenido de
<http://www.doctoramorin.com/promociones/>
- El deporte y sus beneficios para la salud física y mental y psicológica.
Recuperado de:<http://www.deportesalud.com/deporte-salud-el-deporte-y-sus-beneficios-en-la-salud-fisica-y-mental-y-psicologica.html>





ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y LA PREVENCIÓN DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DEL PRIMER AÑO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA UNIVERSIDAD SAN MARTÍN DE PORRES AÑO 2015

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1
¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relaciona con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?	Determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.	Las actividades deportivas se relacionan significativamente con la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.	Actividades deportivas
Problema específico	Objetivo específico	Hipótesis específica	Variable 2
<p>a) ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?</p> <p>b) ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?</p> <p>c) ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015?</p>	<p>a) Determinar la relación entre las actividades deportivas y el afrontamiento de los estresores que generan el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.</p> <p>b) Determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención para afrontar síntomas del estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.</p> <p>c) Determinar la relación entre las actividades deportivas y la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.</p>	<p>a) Las actividades deportivas se relacionan con el afrontamiento de los estresores que generan el estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.</p> <p>b) Las actividades deportivas se relacionan con la prevención para afrontar síntomas del estrés, en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.</p> <p>c) Las actividades deportivas se relacionan con la mejora de las actitudes para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres año 2015.</p>	El estrés

V1 ACTIVIDADES DEPORTIVAS		
DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
DEPORTE DE COMBATE	<ul style="list-style-type: none"> • Implementados • Libre 	<ul style="list-style-type: none"> • Prácticas de Boxeo • Prácticas de Esgrima • Prácticas de Kendo • Prácticas de Kung Fú • Prácticas de karate • Prácticas de Judo
DEPORTES MECÁNICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Motorizados • De salón 	<ul style="list-style-type: none"> • Automovilismo • Motociclismo • Motonáutica • Halterofilia • Físico culturismo • Fittnes
DEPORTES ATLÉTICOS Y GIMNÁSTICOS	<ul style="list-style-type: none"> • Atlético • Gimnásticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Carreras de velocidad • Lanzamientos • Saltos • Gimnasia Aeróbica • Gimnasia Rítmica • Gimnasia Acrobática
DEPORTES EN LA NATURALEZA	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades Sub Acuáticas • Actividades Aéreas 	<ul style="list-style-type: none"> • Canotaje • Remo • Surf • Paracaidismo • Parapente • Ala delta
DEPORTES DE BALÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Colectivos • Individuales 	<ul style="list-style-type: none"> • Vóley • Fútbol • Básquet • Frontón • Tenis • Ping Pong

V2 EL ESTRÉS

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
ESTRESORES	<p>De Estudio</p> <p>De Trabajo</p> <p>De Competencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo, de investigación, etc.) • No entender los temas que se abordan en la clase • Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones) • Ruidos molestos que desconcentran. • Sobrecarga de tareas y trabajos. • Problemas con el horario de clases. • La falta de trabajo en equipo. • La competencia con los compañeros del grupo. • Tiempo limitado para hacer el trabajo. • Temor a aplazar los cursos
SINTOMAS	<p>Físicos</p> <p>Psicológicos</p> <p>Sociales</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga crónica (cansancio permanente) • Dolores de cabeza o migrañas. • Somnolencia o mayor necesidad de dormir. • Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo) • Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) • Ansiedad, angustia o decaído. • Problemas de concentración • Reacciones de agresividad o aumento de irritabilidad. • Conflictos o tendencia a polemizar o discutir. • Aislamiento de los demás. • Desgano para realizar las labores.
ACTITUDES POSITIVAS	<p>Salubridad</p> <p>Estética</p> <p>Recreación</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Practicar actividades deportivas permiten que me sienta bien. • Las actividades deportivas permiten quemar calorías. • Las actividades deportivas mejoran mi autoestima. • Las actividades deportivas permiten bajar de peso • Las actividades deportivas permiten cuidar mis proporciones • Las actividades deportivas permiten mejorar mi aspecto físico. • Las actividades deportivas me distraen. • Las actividades deportivas me relajan. • Las actividades deportivas me gustan.

ANEXO 2. ENCUESTA



USMP
UNIVERSIDAD DE
SAN MARTÍN DE PORRES

**INSTITUTO PARA LA
CALIDAD DE LA EDUCACIÓN**

La presente encuesta forma parte de una investigación cuyo objetivo central es Determinar en qué medida el desarrollo de las actividades deportivas sirve como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la Facultad de Odontología de la Universidad San Martín de Porres año 2015.

La sinceridad con que responda a los cuestionamientos será de gran utilidad para dicha investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial.

Muchas Gracias.

Datos personales

Caso N° :
Edad :
Género : Masculino Femenino
Facultad :

INVENTARIO DE ESTRÉS SISCO (Barraza, 2007)

Por favor marca con una cruz la respuesta que sea apropiada a la pregunta.

1. Durante el transcurso de este año ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
- Si
 No

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

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

1	2	3	4	5

3. DIMENSIÓN ESTRESORES

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

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
3.1. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajo, de investigación, etc.)					
3.2. No entender los temas que se abordan en la clase.					
3.3. Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones)					
3.4. Ruidos molestosos que desconcentran.					
3.5. Sobrecarga de tareas y trabajos.					
3.6. Problemas con el horario de clases.					
3.7. La falta de trabajo en equipo.					
3.8. La competencia con los compañeros del grupo.					
3.9. Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
3.10. Temor a aplazar los cursos					

4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS (REACCIONES)

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

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
4.1. Fatiga crónica (cansancio permanente)					
4.2. Dolores de cabeza o migrañas.					
4.3. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
4.4. Inquietud (Incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
4.5. Sentimiento de depresión y tristeza (decaído)					
4.6. Ansiedad, angustia o decaído.					
4.7. Problemas de concentración					
4.8. Reacciones de agresividad o aumento de irritabilidad.					
4.9. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.					
4.10. Aislamiento de los demás.					
4.11. Desgano para realizar las labores.					

5.- DIMENSIÓN ACTITUDES POSITIVAS

5. En el siguiente cuadro señala con una X que actitudes motivacionales determinan que realices actividades deportivas.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
5.1. Practicar actividades deportivas permite que me sienta bien.					
5.2. Las actividades deportivas permiten quemar calorías.					
5.3. Las actividades deportivas mejoran mi autoestima.					
5.4. Las actividades deportivas permiten bajar de peso					
5.5. Las actividades deportivas permiten cuidar mis proporciones					
5.6. Las actividades deportivas permiten mejorar mi aspecto físico.					
5.7. Las actividades deportivas me distraen.					
5.8. Las actividades deportivas me relajan.					
5.9. Las actividades deportivas me gustan.					

6.- DIMENSIÓN ACTIVIDADES DEPORTIVAS

6. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia realizaste deporte de combate como estrategia para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
6.1. Prácticas de Boxeo					
6.2. Prácticas de Esgrima					
6.3. Prácticas de Kendo					
6.4. Prácticas de Kung Fu					
6.5. Prácticas de Karate					
6.6. Prácticas de Yudo					

7. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia realizaste Deportes Mecánicos como estrategia para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
7.1. Prácticas de Automovilismo					
7.2. Prácticas de Motociclismo					
7.3. Prácticas de Motonáutica					
7.4. Prácticas de Halterofilia					
7.5. Prácticas de Físico Culturismo					
7.6. Prácticas de Fítnes					

8. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia realizaste deportes Atléticos y Gimnásticos como estrategia para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
8.1. Prácticas de Carreras					
8.2. Prácticas de Lanzamientos					
8.3. Prácticas de Saltos					
8.4. Prácticas de Gimnasia Aeróbica					
8.5. Prácticas de Gimnasia Rítmica					
8.6. Prácticas de Gimnasia Acrobática					

9. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia realizaste deportes en la naturaleza como estrategia para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
9.1. Prácticas de Canotaje					
9.2. Prácticas de Remo					
9.3. Prácticas de Surf					
9.4. Prácticas de Paracaidismo					
9.5. Prácticas de Parapente					
9.6. Prácticas de Ala Delta					

10. En el siguiente cuadro señala con una X con qué frecuencia realizaste deportes empleando balón como estrategia para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
10.1. Prácticas de Vóley					
10.2. Prácticas de Fútbol					
10.3. Prácticas de Básquet					
10.4. Prácticas de Frontón					
10.5. Prácticas de Tenis					
10.6. Prácticas de Ping pong					

Anexo 3: Constancia emitida por la institución donde se realizó la investigación



N° 04-2016-SECR-FO-USMP

CONSTANCIA

EL SECRETARIO DE LA FACULTAD DE ODONTOLOGÍA DE LA
UNIVERSIDAD DE SAN MARTIN DE PORRES

HACE CONSTAR:

Que, la Lic. Carolina Ortiz Rodríguez ha realizado encuestas a los estudiantes de la asignatura Actividades Físico Culturales – 1er Ciclo de pregrado de Odontología para el desarrollo de su tesis, “Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes del primer año en la Facultad de Odontología de la Universidad de San Martín de Porres”-

La tesis referida será sustentada para optar el grado de Maestro en Educación en el Instituto para la calidad de la Educación de la USMP.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente a los tres días de mayo dos mil diecisiete.


Dr. José Martín Robello Malatto
Secretario (e) de Facultad

JRM/Nelly

Esta Facultad se encuentra acreditada internacionalmente por:



Facultad de Odontología
Jr. Las Calandrias N° 151 - 291 - Santa Anita
Telf: 317-2130
odontologia@usmp.pe
www.usmp.edu.pe/odonto/index.php