



UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, EMPRESARIALES

Y PEDAGÓGICAS

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

TESIS:

**LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO ESTRATEGIA DE
PREVENCIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN LOS ESTUDIANTES
DEL CENTRO DE EDUCACIÓN BÁSICA ATERNATIVA SAN ANTONIO**

DE PADUA, SUCRE DE AYACUCHO, 2020.

PRESENTADO POR:

BACH. YOLANDO GUTIERREZ CURIHUAMANI

BACH. ISAAC VARGAS LOA

ASESOR:

DR. DANIEL ALBERTO GARCÍA RODRÍGUEZ

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE

LICENCIADO EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD

EDUCACION FÍSICA

MOQUEGUA- PERÚ

2022

ÍNDICE DE CONTENIDO

Página de jurado.....	I
Dedicatoria.....	II
Agradecimientos.....	III
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS.....	VII
RESUMEN.....	IX
ABSTRACT.....	X
INTRODUCCIÓN.....	XI
CAPÍTULO I.....	1
1.1 Descripción de la Realidad Problemática.....	1
1.2. Definición del Problema.	3
1.2.1 Problema general.	3
1.2.2 Problema específico.	3
1.3. Objetivos de la Investigación.....	4
1.3.1 Objetivo general.	4
1.3.2 Objetivos específicos.....	4
1.4. Justificación e Importancia de la Investigación.....	5
1.5 Variables.....	6
1.5.1 Operacionalización.....	7
1.6 Hipótesis de la Investigación.....	8
1.6.1 Hipótesis general.	8
1.6.2. Hipótesis específica.....	8

CAPÍTULO II	10
2.1 Antecedentes de la Investigación	10
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	10
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	13
2.2 Bases Teóricas.....	14
2.2.1 Actividades deportivas	14
2.2.2 El estrés	22
2.3 Marco Conceptual	28
CAPÍTULO III:.....	31
3.1. Tipo de investigación.....	31
3.2. Diseño de investigación	31
3.3. Población y muestra.....	32
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	32
3.5. Técnica de procesamiento y análisis de datos.....	33
CAPÍTULO IV:.....	34
4.1. Presentación de resultados.....	34
4.2. Contrastación de hipótesis.....	48
4.3. Discusión de resultados	55
CAPÍTULO V:.....	34
5.1. Conclusiones.....	34
5.2. Recomendaciones.....	48

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	59
ANEXOS	62
ANEXO N °1 ENCUESTA DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y EL ESTRÉS	
.....	62

INDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Operacionalización de Variables</i>	7
Tabla 2 Centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua	32
Tabla 3 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 1 deporte de combate</i>	34
Tabla 4 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 2 deporte mecánico</i>	36
Tabla 5 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 3 deporte en la naturaleza</i>	37
Tabla 6 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 4 deporte de balón</i>	39
Tabla 7 <i>Variable 1 actividades deportivas</i>	40
Tabla 8 <i>Variable 2 estrés – dimensión 1 estresores</i>	42
Tabla 9 <i>Variable 2 estrés – dimensión 2 síntomas</i>	43
Tabla 10 <i>Variable 2 estrés – dimensión 3 actitud positiva</i>	45
Tabla 11 <i>Variable 2 estrés</i>	46
Tabla 12 <i>Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y el estrés</i>	49
Tabla 13 <i>Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y los estresores</i> .	51
Tabla 14 <i>Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y los síntomas</i> ...	52
Tabla 15 <i>Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y las actitudes positivas</i>	54

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 1 deporte de combate.....</i>	35
Gráfico 2 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 2 deporte mecánico</i>	36
Gráfico 3 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 3 deporte en la naturaleza.....</i>	38
Gráfico 4 <i>Variable 1 actividades deportivas – dimensión 4 deporte de balón.....</i>	39
Gráfico 5 <i>Variable 1 actividades deportivas.....</i>	41
Gráfico 6 <i>Variable 2 estrés – dimensión 1 estresores</i>	42
Gráfico 7 <i>Variable 2 estrés – dimensión 2 síntomas</i>	44
Gráfico 8 <i>Variable 2 estrés – dimensión 3 actitud positiva</i>	45
Gráfico 9 <i>Variable 2 estrés</i>	47

RESUMEN

La investigación residió hallar como objetivo general el determinar cómo es que se relacionan las actividades deportivas y la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua, Sucre de Ayacucho, 2020.

La práctica de las actividades deportivas son hábitos que se crean para tener una vida saludable y conllevar una vida más sana en los aspectos de alimentación y estado físico, pero en rangos estadísticos a nivel nacional se identifica que más del 50% de la localidad presentan numerosos casos de sedentarismos y no es ajeno el centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua, Sucre de Ayacucho, por lo que se decidió investigar por qué es que se dan estos casos de sedentarismo y se comprobó que las mujeres realizan menos prácticas deportivas que los hombres en sí, y verificar que la actividades deportivas producen efectos positivos como estrategia para la prevención del estrés.

Para esta investigación se pudo apoyar del apoyo maestral de 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua, de los cuales se demostró que gran cantidad de estudiantes cultivan hábitos para la práctica deportiva y combaten e estrés organizando sus tiempos, teniendo una mejor salud y presentar bajos signos de fatiga.

Palabras claves; Actividades deportivas, estrés, estrategias.

ABSTRACT

The research was to find as a general objective to determine how sports activities and stress prevention are related in students of the San Antonio de Padua alternative basic education center, Sucre de Ayacucho, 2020.

The practice of sports activities are habits that are created to have a healthy life and lead to a healthier life in terms of nutrition and physical condition, but in statistical ranges at the national level it is identified that more than 50% of the locality present numerous cases of sedentary lifestyle and the alternative basic education center San Antonio de Padua, Sucre de Ayacucho is not alien, so it was decided to investigate why these cases of sedentary lifestyle occur and it was found that women perform fewer sports practices than men themselves, and verify that sports activities produce positive effects as a strategy for stress prevention.

For this research, it was possible to support the teacher support of 140 students from the San Antonio de Padua alternative basic education center, of which it was shown that a large number of students cultivate habits for sports practice and combat stress by organizing their times, having a better health and have low signs of fatigue.

Keywords; Sports activities, stress, strategies.

INTRODUCCIÓN

El informe final presentado consta de cuatro capítulos, siendo el Capítulo I: El problema de investigación en el cual se investiga la descripción de la realidad problemática, así mismo como la definición del problema conjuntamente con sus objetivos generales y específicos, partiendo de una justificación y sus respectivas limitaciones, constatación de las variables e hipótesis. General y específicas.

Capitulo II: Marco teórico, en primer lugar, verificar los antecedentes que presiden a la presente investigación sean estos internacionales, nacionales y regionales, conjuntamente con sus bases teóricas correspondientes al tema de investigación y se observaran los términos utilizados en el marco conceptual.

Capitulo III: Método, se va a describir el tipo y diseño de investigación, así mismo la población y muestra y por ultimo las técnicas e instrumentos de recolección de datos y procesamiento y análisis de datos de la presente investigación.

Capitulo IV: Presentación y análisis de los resultados por variables, constatación de hipótesis y la discusión de los resultados.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Descripción de la Realidad Problemática.

En la actualidad el estrés ha tomado demasiados conceptos en referencia a los síntomas que produce en las personas, se le considera un fenómeno que presta cierta relación con los diversos estilos de vida que tienen los seres humanos, en este caso los estilos de vida de los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua son muy variantes por tener distintas realidades en lo académico y lo físico, en este caso los estudiantes tienden a desarrollar diversos niveles de estados físicos algunos consiguiendo la satisfacción por los rendimientos alcanzados , y otros perturbados por no alcanzar los niveles deseados lo mismo que genera insatisfacción en algunos estudiantes y cierto desgaste lo cual conlleva que se produzca el estrés en las estudiantes, vale aclarar que los niveles de estrés se desarrollan más cuando no se puede realizar algo que se planifica y produce pensamientos de insatisfacción.

Los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua en Ayacucho presentan síntomas de estrés por la carga académica y demás situaciones que no permita que el total de estudiantes se pueda adaptar a ciertos horarios o mecanismos manejados por el centro educativo, estos problemas mayormente se presentan en los nuevos estudiantes que inician labores estudiantiles de los primeros años, debido que la falta de costumbre produce en los seres humanos dificultad para adaptarse al nuevo ritmo de vida que llevarán en el trayecto de su crecimiento, lo que genera agotamiento y a su vez insatisfacción en el estudiante que lleva muchas veces al estudiante a perder el control de sus emociones.

El estrés conlleva consigo a problemas de salud, por ello mismo se sugiere con los especialistas de salud ejercitarse como mínimo dos veces por semana, puede realizarse de manera individual o de manera grupal, el ejercicio reactiva el sistema cardiovascular, llevando la sangre al cerebro. Los ejercicios físicos ayudan al organismo a prevenir diversas enfermedades y mejorando notablemente el sistema inmunológico, ayuda a controlar el colesterol y el sobre peso, una buena rutina de ejercicios garantiza una vida más estable y de esta manera fortalece los músculos del cuerpo, según estudios los ejercicios físicos pueden regular de manera considerable los niveles de estrés que el cuerpo puede acumular.

1.2. Definición del Problema.

1.2.1 Problema general.

¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relaciona con la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020?

1.2.2 Problema específico.

- ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relaciona con los estresores en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020?

- ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relaciona con los síntomas del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020?

- ¿En qué medida el desarrollo de las actividades deportivas se relaciona con la actitud positiva en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020?

1.3. Objetivos de la Investigación

1.3.1 Objetivo general.

Determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.

1.3.2 Objetivos específicos.

- Determinar la relación entre las actividades deportivas y los estresores en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.
- Determinar la relación entre las actividades deportivas y los síntomas del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.
- Determinar la relación entre las actividades deportivas y las actitudes positivas en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.

1.4. Justificación e Importancia de la Investigación

Adaptarse a la educación básica regular en distintos ámbitos al inicio suele ser complicado debido a diversas circunstancias que los estudiantes pueden atravesar que en mucha de ella se puede convertir en un problema, el inicio de esta etapa escolar en un principio es complicado, pero mientras exista una adaptación el estudiante supera estos problemas y miedos sin ningún inconveniente debido a la adaptación que tenga.

En la presente investigación se quiere averiguar e indagar del porque existen diversas actitudes de los estudiantes respecto al estrés, algunas personas desarrollan más rápido el estrés que otras, unas se motivan y otras se agotan y son consumidas por ello, se indica que manejar el estrés depende mucho de los estilos de vida personal que lleve cada individuo, y la personalidad que uno tenga para enfrentarse a diversas situaciones que pudieran ser complicadas o satisfactorias.

Las actividades deportivas por el simple hecho de generar movimientos corporales cumplen una función preventiva respecto al estrés, se quiere verificar si en los estudiantes el centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre el ejercicio produce estos cambios preventivos al estrés mediante el ejercicio físico, poniendo en práctica distintas estrategias que permitan a estudiante estimularse y degradar algunos síntomas de estrés.

1.5 Variables

➤ V1: ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Dimensiones:

- ✓ Deporte de combate
- ✓ Deporte mecánico
- ✓ Deporte en la naturaleza
- ✓ Deporte de balón

➤ V2: EL ESTRES

Dimensiones:

- ✓ Estresores
- ✓ Síntomas
- ✓ Actitudes positivas

1.5.1 Operacionalización

Tabla 1

Operacionalización de Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	ESCALA
ACTIVIDADES DEPORTIVAS	Deporte de combate	• Libre e implementado		Ordinal
	Deporte mecánico	• De salón o motorizados.	cuestionario	Escala de Likert
	Deporte en la naturaleza	• Actividades sub acuáticas		Excelente, bueno, regular y malo.
	Deporte de balón	• Individuales o colectivos.		
ESTRÉS	Estresores	• De estudio, de trabajo y de competencia.		
	Síntomas	• Físicos, psicológicos y sociales .	cuestionario	Correcto / incorrecto
	Actitud positiva	• Salubridad, estética y recreación.		Excelente, bueno, regular y malo.

Fuente: Elaboración propia

1.6 Hipótesis de la Investigación

1.6.1 Hipótesis general.

H₁ Las actividades deportivas se relacionan de manera significativa con la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.

H₀ Las actividades deportivas no se relacionan de manera significativa con la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.

1.6.2. Hipótesis específica.

- HE₁ Las actividades deportivas se relacionan con los estresores en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.

- HE₂ Las actividades deportivas se relacionan con los síntomas del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.

- HE₃ Las actividades deportivas se relacionan con las actitudes positivas en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Ayacucho,2020.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales.

(Oliveti,2012); en su investigación titulada “ La evaluación del estrés académico que se percibe en los estudiantes de la carrera de ingeniería industrial” la presente investigación se desarrollo en la Universidad de Málaga en el pais de España, el objetivo a lograr en esta investigación fue de poder identificarlos niveles de estrés académico que puedo suceder en los estudiantes de ingeniería industrial de la Universidad de Málaga, se depternaron diversas dimensiones en el tres por ejemplo los estresores,los mecanismos de afrontamiento al estrés, todo ello fue aplicado entre hombres y mujeres que estudian en dicha universidad, como conclusión se lleo a verificar que las mujeres son las que desarrollan mas rapido los niveles de estrés mientras que los varones desarrollan en menor cantidad las sensaciones y sintomas que producen el estrés en el cuerpo humano.

(Garcia,2011); en su investigación titulada “Efectos del estrés observado y sus estrategias de aprendizaje en el rendimiento académico de los estudiantes de ciencias de la salud”, la presente investigación se desarrollo en la Universidad de Málaga en el pais de España, el objetivo a lograr en esta investigación fue de poder identificarlos efectos de estrés académico que puedo suceder en los estudiantes de ciencias de la salud de la universidad de Málaga, a lo que la presente investigación pudo llegar a las siguientes conclusiones; que los estudiantes de ciencias de la salud presentan un nivel debil de percepción del estrés, los factores que influyen en la identificación de la percepción es la de la realización de exámenes, acumulación del trabajo, etc. Tambien se indentifica que las estudiantes de sexo femenino desarrollan mas el estrés que los estudiantes de sexo masculino la relación entre ambos es significativa por lo mismo que existen diversos factores que producen ello.

(Casuso,2011); en su investigación titulada “Estudios del estrés y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermeria en la universidad de Málaga, la presente investigación se desarrollo en la Universidad de Málaga en el pais de España, el objetivo a lograr en esta investigación fue de poder determinar si el estrés se relaciona con el rendimiento académico de de los estudiantes de enfermeria en la universidad de Málaga, llegando a las siguientes conclusiones; que si influye en el estrés en el rendimiento académico en ciertas determinantes como por ejemplo la deficiente metodologia de profesorado para determinar una clase, los exámenes y la sobre carga académica.

(Garcés,1997); en su investigación titulada “Evaluación y tratamiento psicológico de la Universidad de Murcia” indaga como objetivo de la investigación el poder relacionar la calidad de vida con el deporte, a lo que concluye que si el deporte por medio de sus actividades físicas se mejora notablemente la salud lo que permite que se mejoren los estándares de la calidad de vida, pero no solamente de controlar el estrés se consigue mejorar la calidad de vida se pudo apreciar que existen otros factores que influyen en la mejora de la calidad de vida de las personas por lo que es consiguiente aclarar que las actividades deportiva son uno de los factores que ayudan a mejorar la calidad de vida de las personas.

(Rodríguez,2007); en su investigación titulada “la calidad de vida y su relación con el estrés laboral del burnout deporte de alto rendimiento”, el objetivo principal de esta investigación es de comparar y relacionar la calidad de vida y el estrés laboral de deporte de alto rendimiento, a lo que se llega a la conclusión que los profesionales del alto rendimiento en este deporte presentan buena calidad de vida motivándose y entusiasmandose por lo que realizan, mientras que los que estan en desarrollo media profesional aun presentes algunos problemas que no permite que se edesarrollen en el deporte de alto rendimiento en su totalidad.

2.1.2. Antecedentes nacionales.

(Espinal,2015); en su investigación titulada “Inteligencia emocional y el afrontamiento al estrés en docentes de educación especial en la UGEL 03”, esta investigación se realizó en la ciudad de Lima, a lo cual busca como objetivo general buscar la relación que existe entre la inteligencia emocional con el estrés, a lo cual llega a la siguiente conclusión; en los que los resultados reflejan altos niveles de inteligencia emocional en las que la persona sabe cómo resolver conflictos mediante estas habilidades, las 5 dimensiones son importantes y se relaciona directamente al estrés si te conoces a ti mismo y sabes conocer a los demás desarrollar control sobre el estrés y ayuda a los demás a controlar sus síntomas de estrés motivándolos a que pueden realizar cualquier actividad o función a base de su propio esfuerzo y dedicación.

(Palomino,2011); en su investigación titulada “Estrategias para afrontar el estrés en un grupo de madres gestantes adolescentes en el centro de salud”, esta investigación se llevó en la región del Callao en el departamento de Lima, como objetivo general busca determinar las estrategias correctas para afrontar el estrés en las madres gestantes adolescentes del Callao, a lo que concluye en lo siguiente; que no existen diferencias significativas entre las estrategias para el estrés en cuanto al grado de instrucción de las adolescentes, ni tampoco en la edad de las adolescentes.

2.2 Bases Teóricas

2.2.1 Actividades deportivas

2.2.1.1 El deporte.

Diversos autores definen en diferentes formas el deporte estos son algunos conceptos importantes que se refieren al deporte:

(Coubertin,1960); el deporte son acciones físicas y mentales que hace el cuerpo humano lo considera como culto voluntario con la intención de progresar y perfeccionar alguna técnica o desempeño.

(Cagigal,1985); son escenarios de competición que generan espectáculo entre las personas en donde se realizan distintas actividades físicas generando competencia entre los mismos participantes.

(Hernandez,1994); son las distintas actividades de situación motriz que genera la competición, esta correctamente reglamentada para una participación neutral y con un carácter lúdico.

2.2.1.2 Ejercicio de gimnasia rítmica.

En la historia del deporte existen diversas clasificaciones del mismo por diversos autores que permite que el deporte se pueda identificar por diversas clasificaciones.

(Boulet,1968); en su clasificación adopta una forma más general de clasificación a lo cual en su clasificación decide que son cinco los grupos de disciplinas en su clasificación:

- Deporte de combate; con implemento y sin implemento, existe contacto físico el cuerpo como referencia.
- Deporte de balón o pelota; colectivos o individuales, el balón es el eje fundamental en el deporte.
- Deportes atléticos y gimnásticos; atlético de medición objetiva y gimnásticos de medición subjetiva, gestos técnicos con el cuerpo.

- Deportes de la naturaleza; se realizan en el medio natural y conllevan un gran riesgo.
- Deportes mecánicos; llevan aparte del cuerpo humano otros implementos como maquinas que hacen que el individuo las pueda controlar.

(Durand,1968); este autor también realiza la clasificación de los deportes, pero él lo divide en cuatro segmentos de deportes los cuales son:

- Deportes individuales, consta de poder desarrollar capacidades de manera individual.
- Deportes en equipo, consta de desarrollar una actividad física de dos o más personas.
- Deportes de combate, contacto físico directo con el cuerpo humano.

- Deportes en la naturaleza, que se desarrolla en un ambiente natural y que conlleva mucho riesgo.

(Matveiev,1980); este autor tiene un estilo de ver los deportes de una escuela soviética y especifica que el deporte se clasifica por el esfuerzo físico y los divide en 5 categorías:

- Deportes a cíclicos, predomina los movimientos de una intensidad máxima como son los saltos, atletismo, etc.
- Deporte de resistencia, la resistencia física es importante en este estilo de deportes.
- Deportes en equipos, deportes de trabajo en conjunto como puede ser el baloncesto.
- Deportes de combate, enfrentamiento directo con el cuerpo.
- Deportes complejos, se caracteriza a la gimnasia en esta clasificación.

2.2.1.3 Beneficios del deporte sobre la salud física y mental:

a) Sobre el corazón:

Para el corazón es importante el deporte porque reduce significativamente la frecuencia cardiaca en reposo, también cuando se realiza un esfuerzo físico el corazón automáticamente aumenta la sangre con cada latido, por esta acción la eficiencia cardiaca aumenta lo que genera que se gaste menos energía para realizar una actividad o un trabajo en específico.

b) Sobre el sistema circulatorio:

El deporte es fundamental para el sistema circulatorio ya que por la actividad deportiva se reduce la presión arterial, a su vez también incrementa la circulación en los músculos del cuerpo, ayuda a las arterias que no se formen coágulos que producen infartos o trombosis en el cerebro.

Reduce la aparición de varices por lo mismo que al momento de realizar actividades físicas se liberan las hormonas que generan bienestar al cuerpo humano.

c) Sobre el metabolismo:

El deporte provoca un incremento de retención y capacidad de aprovechar mejor el oxígeno que llega al organismo para que se produzca la circulación. También incrementa las enzimas musculares generando mejor metabolismo en los músculos del cuerpo y por consiguiente una menor exigencia del trabajo cardiaco.

La ayuda de los ejercicios genera un consumo de grasas en el organismo y por consiguiente ayuda a perder peso, regula y aminora el colesterol del cuerpo, el ejercicio físico ayuda notablemente a tolerar la glucosa en el cuerpo y favorece a las personas con diabetes.

Ayuda a tener una mejor resistencia y una vida sexual plena, fortalece el sistema inmunológico y protege el cuerpo de infecciones, también fortalece los ligamentos, huesos, cartílagos mejorando notablemente la función del sistema muscular mejorando de manera positiva la calidad de vida de las personas especialmente a las personas que tienen una edad avanzada.

d) Sobre el tabaquismo:

El tabaquismo produce problemas graves para la salud y sistema respiratorio, cuando las personas realizan diferentes actividades físicas pueden dejar el hábito de fumar con más facilidad por lo que se indica que existe una relación inversa entre el tabaquismo y el ejercicio físico.

e) Sobre aspectos psicológicos:

Ayuda a controlar el estrés de las personas la realización de actividades físicas por lo mismo que al realizar ejercicio libera endorfinas las mismas que generan una sensación de bienestar y sentirse bien después de realizar actividades físicas.

El ejercicio produce disminución de ansiedad, angustia y la depresión la energía que te da el ejercicio físico produce bienestar en el organismo por eso se recomienda como mínimo realizar deporte o rutinas de actividades físicas 2 veces por semana.

f) Sobre el aparato locomotor:

En el cuerpo humano el ejercicio produce cosas positivas en el aspecto físico como aumenta la elasticidad muscular de las personas, incrementa la resistencia y fuerza

de los músculos, previene el deterioro de los músculos, ayuda a mejorar la calidad de vida con las personas de edad avanzada, mejora la calidad del sueño.

2.2.1.4. El deporte como estrategia para aminorar los síntomas de estrés:

El deporte y la actividad física ayudan a disminuir los síntomas que provocan el estrés en el cuerpo humano, el estrés es una enfermedad que no se puede medir sus niveles de gravedad, pero si se pueden aminorar con la ayuda del ejercicio físico, el deporte permite afrontar de una manera eficiente el estrés.

Los estudios realizados a distintos deportistas de diferentes disciplinas deportivas dan como resultado similitud a los niveles de estrés que desarrollan, mientras en deportista es más profesional con su disciplina deportiva menos síntomas de estrés desarrolla en su cuerpo.

(Norris,1992); el deporte o ejercicio físico se asocia con el bajo nivel subjetivo del estrés y desarrolla mínimos niveles de sintomatología depresiva.

2.2.2 El estrés

El estrés en la actualidad viene causando diversos trastornos en el ser humano, trastornos que pueden afectar la vida personal, familiar y profesional en la persona, se complica con malestares físicos en el cuerpo humano o malestares psicológicos.

(McGraw,2010); el estrés nace en la mente enviando señales químicas que activan las hormonas del cuerpo, cabe indicar que las hormonas generan que el corazón empiece a latir más rápido de lo normal, a su vez aumenta la presión arterial, en el sistema muscular genera dolores en distintas partes del cuerpo.

Es importante destacar que el estrés se puede expresar en situaciones distintas como:

- Las situaciones externas como el medio ambiente ruidos, clima, tráfico son agentes que desatan situaciones que producen estrés.
- Las opiniones y puntos de vista de personas externas generan dudas y situaciones difíciles agentes que desatan situaciones que producen estrés.
- El estrés puede nacer por situaciones emocionales, tanto como biológicas y que la persona obtiene respuesta a ello de acuerdo como lo interprete.

(Lazarus,1993); el estrés se produce como inicio por medio de las emociones, una de las principales emociones que genera el estrés es la ansiedad, la ansiedad la persona la identifica como un peligro constante que necesita superar, pero por diversos factores siente que no puede lograrlo con facilidad pasando por etapas que pueden empeorar su ansiedad o disminuir la ansiedad.

(Davies,1991); el estrés es difícil de definir ya que existen factores como el temperamento, experiencias vividas, motivación, son determinantes para definir los niveles de estrés que produce.

2.2.2.1. Agentes estresantes:

(Morin,2012); existen diversos agentes que causan el estrés como la familia, en el trabajo, en lo personal, en lo social detallando agentes más específicos:

Familiar

- Problemas en el ámbito familiar, violencia, gritos, ruidos, alto volumen de televisión y radio que puede generar en la persona reacciones que producen el estrés.
- Problemas en el ámbito sentimental, problemas con la pareja, maltrato, mentiras, engaños que generan actitudes que puede producir estrés en la relación de pareja.
- Problemas con la salud, estos problemas de salud pueden afectar el desempeño que tiene la persona por preocupaciones por empeorar o no sentirse completo por sus problemas de salud.

Laboral

- Las funciones y actividades laborales sobrecargadas generan sentimientos de frustración y preocupación que generan el estrés.
- Experiencias poco satisfactorias del trabajador en la organización.
- El mal ambiente laboral genera conflictos en el equipo de trabajo lo que genera estrés entre sus propios compañeros de trabajo.

Social

- Vivir en zonas muy complicadas que el ruido y la contaminación hacen que las personas despierten el estrés.
- Vivir en zonas con inseguridad ciudadana, pandillas, tráfico de drogas, etc.
- Vivir en zonas que no se cuentan con servicios básicos como agua luz y alcantarillado.

2.2.2.2.Estrategias para afrontar el estrés:

Existen en la actualidad estrategias que ayudan a mejorar y reducir los síntomas del estrés, en la vida diaria es normal convivir con el estrés debido a la aplicación de estas estrategias que reducen constantemente los niveles de estrés que se generan en las personas.

- A nivel físico:

Los ejercicios son esenciales para reducir los niveles de estrés, es recomendable promover el ejercicio físico como un hábito ya que con el ejercicio físico mejora el estado de ánimo, el estado físico de la persona y puede mejorar notablemente en su rendimiento laboral o académico, esto se puede acompañar con una dieta de alimentos saludables y balanceados.

- A nivel emocional:

(Muñoz,2016); es importante el poder experimentar nuevas experiencias y alternativas para mejorar el rendimiento emocional como

nuevas distracciones como recrearse con paseos en la naturaleza, visitar lugares de distracción como cines, saunas todas estas actividades poco frecuentes despertaran emociones y pensamientos positivos.

- A nivel mental:

Los errores de pensamiento pueden ocasionar que las personas se puedan equivocar en la toma de decisiones que puede perjudicar de manera individual o de manera grupal ya sea en familia o en el trabajo.

Los pensamientos negativos pueden traer muchos significados en tu estilo de vida, lo que genera muchas veces emociones negativas que pueden afectar la vida diaria.

La meditación sirve para calmar la mente y ordenar las emociones de la persona para ello existe el yoga que ayuda a regular las emociones.

2.3 Marco Conceptual

1. Actividad deportiva:

Es la rutina de una actividad física que puede desarrollar una persona de forma individual o de forma grupal, es un compromiso que uno asume como persona si en caso quiere convertirla en un hábito para beneficio de la salud de la persona.

2. Deporte de combate:

Son deportes de contacto en el cual dos personas utilizan su cuerpo para combatir uno contra el otro, para ello se desarrollan normas y reglas que permiten que sea un deporte neutral.

3. Deporte mecánico.

Son deportes que utilizan mecanismos motorizado o sobre ruedas que permiten un desarrollo de estrategias que fortalecen las habilidades físicas, la destreza es importante para desarrollar este tipo de deportes.

4. Deportes atléticos.

Son deportes de competición que se dan de manera individual o de manera grupal que despiertan el rendimiento físico para su competición es esencial el atletismo, salto largo, lanzamientos son característicos de estos deportes atléticos.

5. Deportes gimnásticos.

Son aquellos deportes que utilizas la fuerza y la flexibilidad de todo el cuerpo, son considerados como deportes completos ya que se utiliza la coordinación, la resistencia, la flexibilidad, la elegancia y la agilidad.

6. Deportes de naturaleza

Son deportes que se dan en la naturaleza en el medio ambiente pueden ser deportes acuáticos o deportes aéreos en los cuales lo caracteriza su peligrosidad y destreza que se tienen que aplicar para su realización.

7. Deportes de balón.

Son deportes que se juegan en conjunto para lograr un objetivo que es la utilización del balón estos juegos se caracterizan como el baloncesto, el futbol, el tenis, golf, béisbol.

8. Estrés.

el estrés nace en la mente enviando señales químicas que activan las hormonas del cuerpo, cabe indicar que las hormonas generan que el corazón empiece a latir más rápido de lo normal, a su vez aumenta la presión arterial, en el sistema muscular genera dolores en distintas partes del cuerpo.

CAPITULO III:

MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

(Sampieri,2006); es una investigación de tipo aplicada, es una investigación descriptivo correlacional con un corte transeccional que permitirá identificar la relación que existe entre el desarrollo de actividades deportivas y su prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua.

3.2. Diseño de investigación

(Sampieri,2006); tiene un diseño no experimental pues se delimito a poder medir las dos variables de estudio sin poder realizar ninguna manipulación en cada una de ellas a lo que la obtención de los datos se dio en un momento establecido.

3.3. Población y muestra

Para la presente investigación es una población finita de 140 estudiantes. del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua.

Tabla 2
Centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua

<i>EDAD</i>	<i>CEBA</i>	<i>ESTUDIANTES</i>
<i>14 años</i>	<i>San</i>	<i>140</i>
<i>hacia</i>	<i>Antonio</i>	
<i>adelante</i>	<i>de Padua</i>	
	<i>total</i>	<i>140</i>

Fuente: Elaboración propia

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizará instrumentos que son la encuesta una de ellas refleja un cuestionario de actividades deportivas que solo tendrá una aplicación de 10 minutos por estudiante, el cuestionario de estrés tendrá una duración de 15 minutos para que los estudiantes puedan analizar desde su perspectiva como se sienten en ese momento.

3.5. Técnica de procesamiento y análisis de datos

Para poder analizar los datos de la presente investigación se utilizarán cuadros de frecuencia, figuras con sus respectivas interpretaciones, a través del programa estadístico spss v.25 y tablas para sus respectivas pruebas estadísticas y contrastar las hipótesis de la investigación.

CAPITULO IV:
PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados por variables y dimensiones

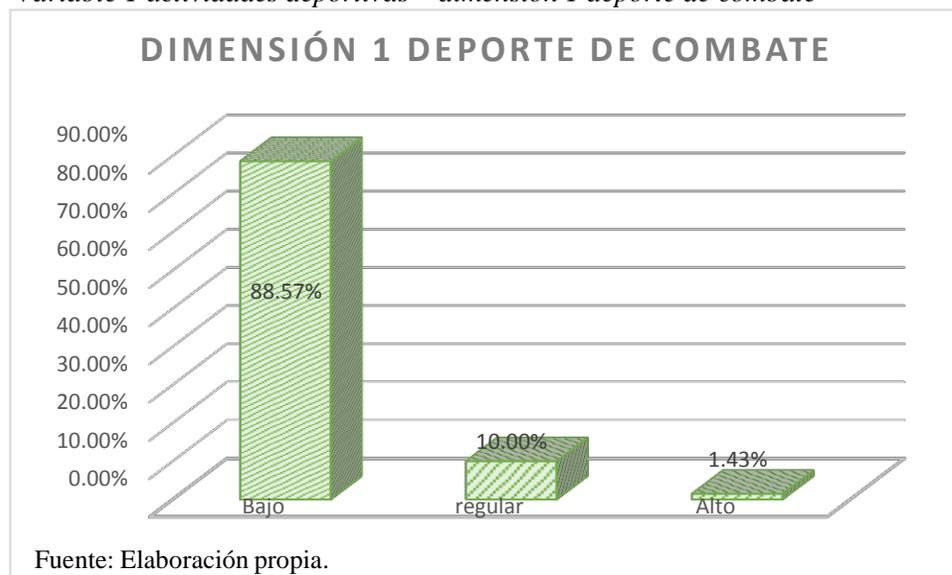
Tabla 3

Variable 1 actividades deportivas – dimensión 1 deporte de combate

		Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	118	84.29%	84.29%	84.29%
	regular	18	12.86%	12.86%	97.15%
	Alto	4	2.86%	2.86%	100.00%
	total	140	100.00%	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1
Variable 1 actividades deportivas – dimensión 1 deporte de combate



Interpretación

Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 3 y en el gráfico 1; que el 84.29% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la dimensión 1 deporte de combate, el 12.86 % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la dimensión 1 deporte de combate, el 2.86% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la dimensión 1 deporte de combate.

Tabla 4

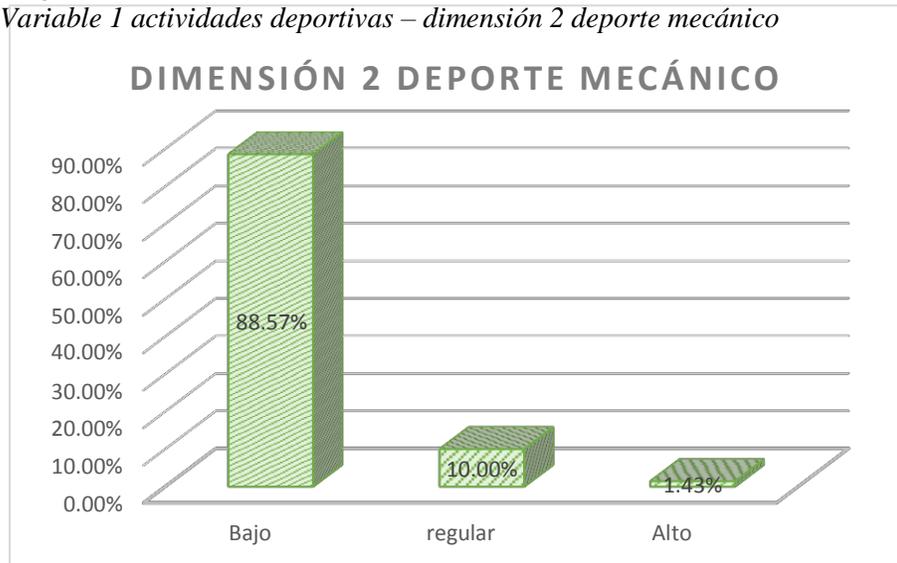
Variable 1 actividades deportivas – dimensión 2 deporte mecánico

	Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	124	88.57%	88.57%
	regular	14	10.00%	98.57%
	Alto	2	1.43%	100.00%
	total	140	100.00%	100.00%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 2

Variable 1 actividades deportivas – dimensión 2 deporte mecánico



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

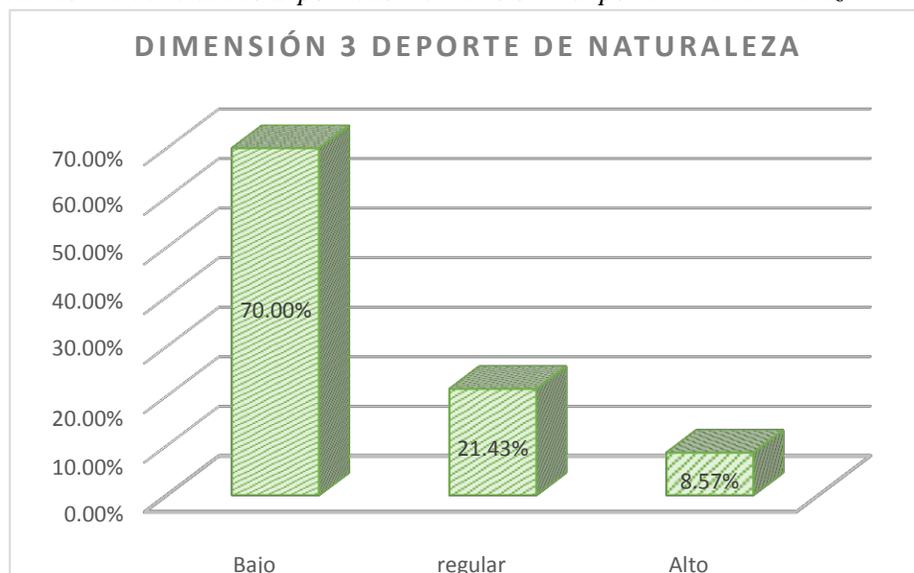
Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 4 y en el gráfico 2; que el 88.57% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la dimensión 2 deporte mecánico, el 10.00 % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la dimensión 2 deporte mecánico, el 1.43% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la dimensión 2 deporte mecánico.

Tabla 5
Variable 1 actividades deportivas – dimensión 3 deporte en la naturaleza

	Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	98	70.00%	70.00%
	regular	30	21.43%	91.43%
	Alto	12	8.57%	100.00%
	total	140	100.00%	100.00%

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3
Variable 1 actividades deportivas – dimensión 3 deporte en la naturaleza



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 5 y en el gráfico 3; que el 70% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la dimensión 3 deporte en la naturaleza, el 21.43 % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la dimensión 3 deporte en la naturaleza, el 8.57% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la dimensión 3 deporte en la naturaleza.

Tabla 6

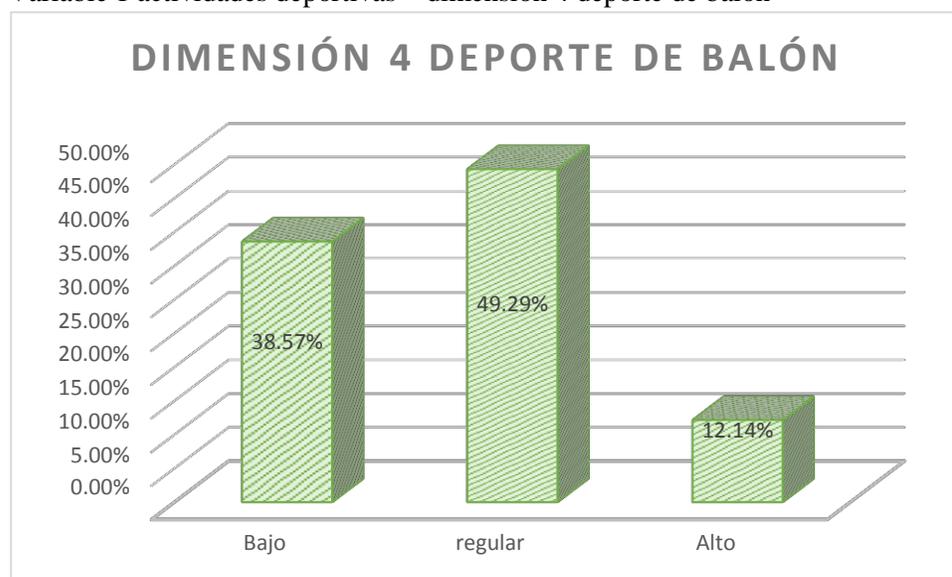
Variable 1 actividades deportivas – dimensión 4 deporte de balón

		Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	54	38.57%	38.57%	38.57%
	regular	69	49.29%	49.29%	87.86%
	Alto	17	12.14%	12.14%	100.00%
	total	140	100.00%	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 4

Variable 1 actividades deportivas – dimensión 4 deporte de balón



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

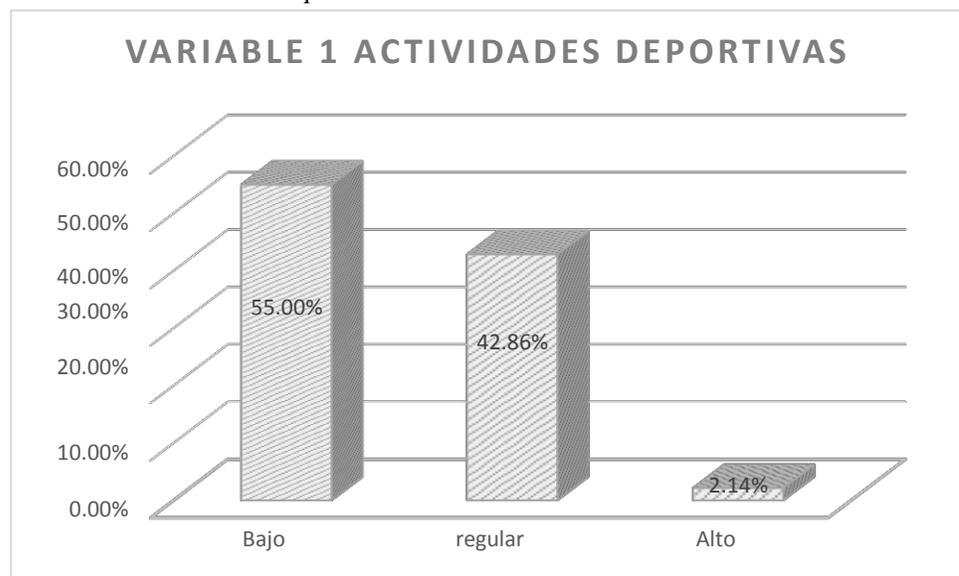
Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 6 y en el gráfico 4; que el 38.57% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la dimensión 4 deporte de balón, el 49.29 % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la dimensión 4 deporte de balón, el 12.14% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la dimensión 4 deporte de balón.

Tabla 7
Variable 1 actividades deportivas

		Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	77	55.00%	55.00%	55.00%
	regular	60	42.86%	42.86%	97.86%
	Alto	3	2.14%	2.14%	100.00%
	total	140	100.00%	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 5
Variable 1 actividades deportivas



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

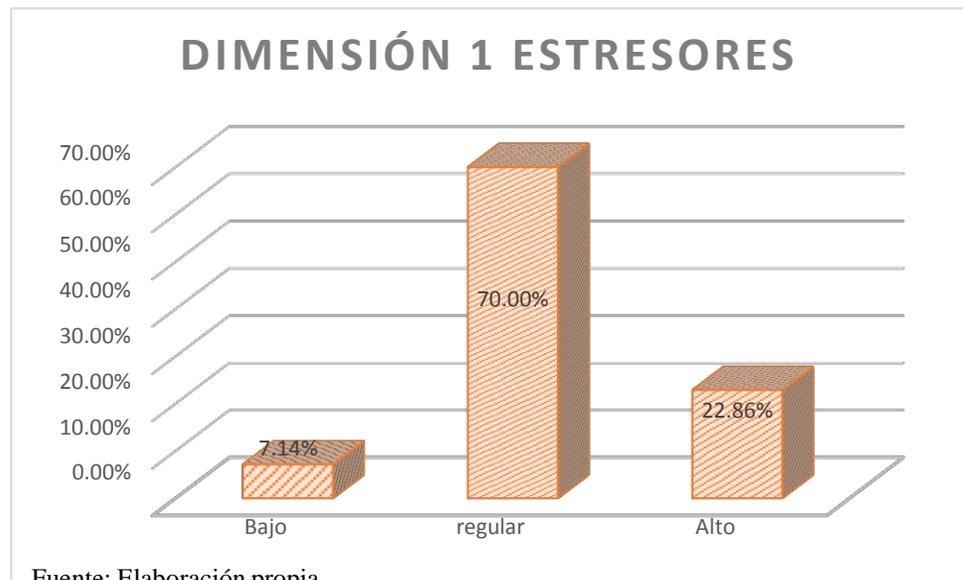
Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 7 y en el gráfico 5; que el 55% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la variable 1 actividades deportivas, el 42.86 % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la variable 1 actividades deportivas, el 2.14% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la variable 1 actividades deportivas.

Tabla 8
Variable 2 estrés – dimensión 1 estresores

		Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	10	7.14%	7.14%	7.14%
	regular	98	70.00%	70.00%	77.14%
	Alto	32	22.86%	22.86%	100%
	total	140	100.00%	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 6
Variable 2 estrés – dimensión 1 estresores



Interpretación

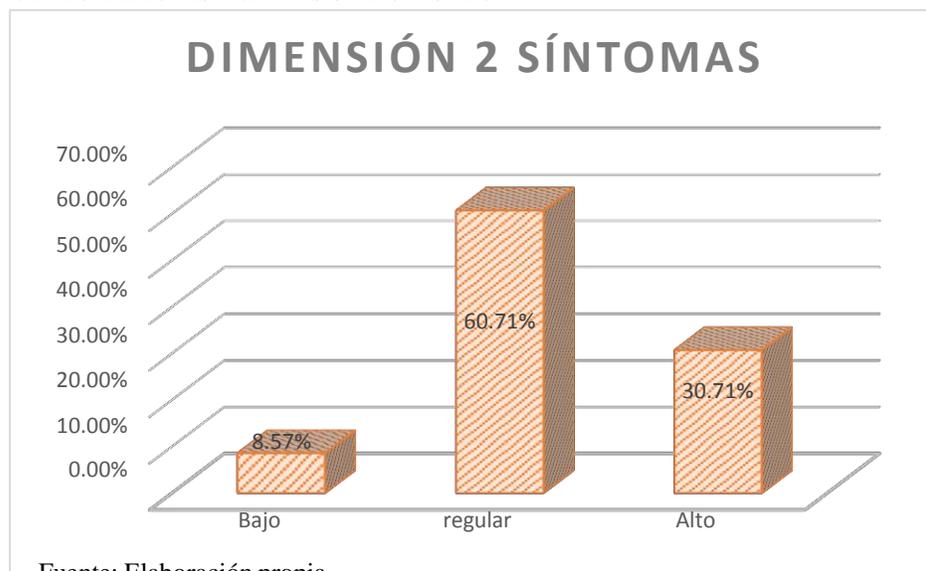
Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 8 y en el gráfico 6; que el 7.14% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la dimensión 1estresores, el 70% % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la dimensión 1estresores, el 22.86% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la dimensión 1estresores.

Tabla 9
Variable 2 estrés – dimensión 2 síntomas

		Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	12	8.57%	8.57%	8.57%
	regular	85	60.71%	60.71%	69.28%
	Alto	43	30.71%	30.71%	100.00%
	total	140	100.00%	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 7
Variable 2 estrés – dimensión 2 síntomas



Interpretación

Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 9 y en el gráfico 7; que el 8.57% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la dimensión 2 síntomas, el 60.71% % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la dimensión 2 síntomas, el 30.71% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la dimensión 2 síntomas.

Tabla 10

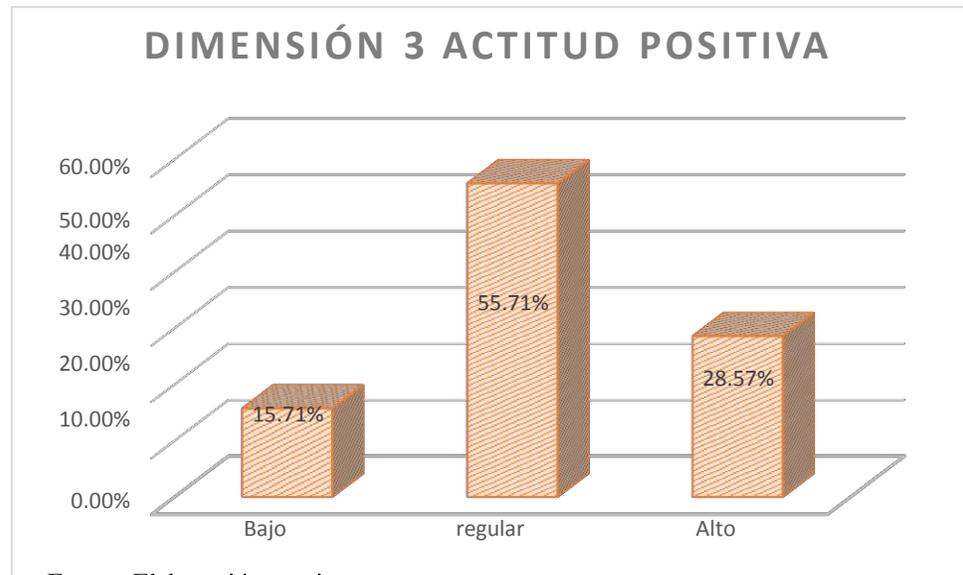
Variable 2 estrés – dimensión 3 actitud positiva

		Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	22	15.71%	15.71%	8.57%
	regular	78	55.71%	55.71%	64.28%
	Alto	40	28.57%	28.57%	92.86%
	total	140	100.00%	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 8

Variable 2 estrés – dimensión 3 actitud positiva



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

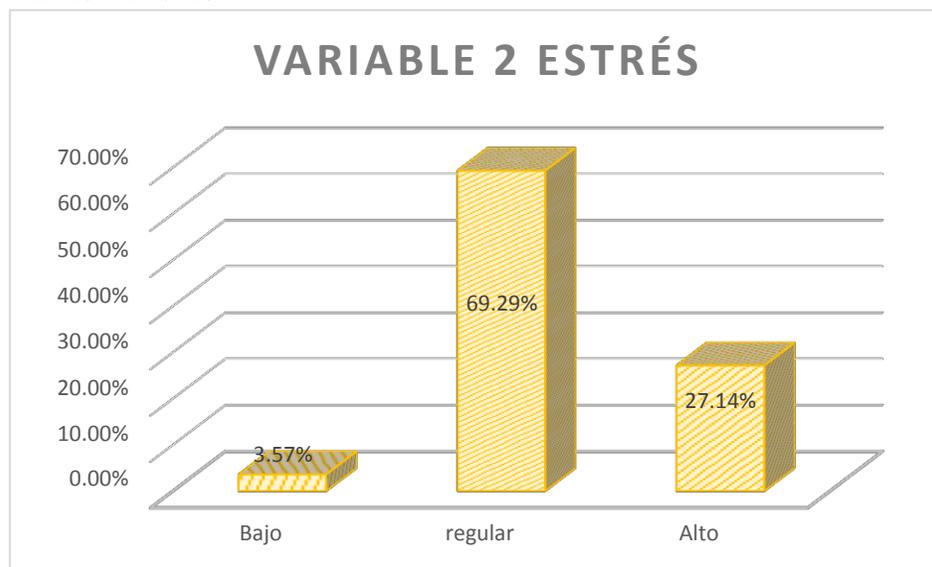
Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 10 y en el gráfico 8; que el 15.71% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la dimensión 3 actitud positiva, el 55.71% % de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la dimensión 3 actitud positiva, el 28.57% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la dimensión 3 actitud positiva.

Tabla 11
Variable 2 estrés

		Frecuencia	%	% Valido	% Acumulado
validos	Bajo	5	3.57%	3.57%	3.57%
	regular	97	69.29%	69.29%	72.86%
	Alto	38	27.14%	27.14%	100.00%
	total	140	100.00%	100.00%	

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 9
Variable 2 estrés



Fuente: Elaboración propia.

Interpretación

Aplicándose a los 140 estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua los instrumentos y técnicas necesarias se aprecia en la tabla 11 y en el gráfico 9; que el 3.57% de los estudiantes consideran tener un nivel bajo referente a la variable 2 estrés, el 69.29% de los estudiantes consideran tener un nivel regular referente a la variable 2 estrés, el 27.14% de los estudiantes consideran tener un nivel alto referente a la variable 2 estrés.

4.2. Contrastación de hipótesis

4.2.1. Hipótesis General

- **Formulación de hipótesis estadística**

- H_1 Las actividades deportivas se relacionan de manera significativa con la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.
- H_0 Las actividades deportivas no se relacionan de manera significativa con la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.

Para la constatación de hipótesis se utiliza la prueba de coeficiente de rho Spearman y así mismo determinar su grado de correlación será demostrado por la siguiente tabla:

Tabla 12

Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y el estrés

		Actividades deportivas	Estrés	
Rho Spearman	Actividades deportivas	Coeficiente de correlación	1,000	
		Sig. (bilateral)	,170"	
		N	140	
	Estrés	Coeficiente de correlación	,170"	1,000
		Sig. (bilateral)	,086	
		N	140	140

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Según la tabla n°12, se evidencia que al usar el estadístico de coeficiente de correlación Rho Spearman se consigue un nivel de significancia de $p=0,086$ y ese valor es mayor que el valor de $p=0,05$ a lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna de la investigación, por lo tanto las actividades deportivas no se relacionan de manera significativa con la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas, 2020. La correlación se encuentra dentro de un rango de clasificación bajo la prueba de coeficiente Rho Spearman es de 0,170".

4.2.2. Hipótesis Especifica 1

- H₁ Las actividades deportivas se relacionan con los estresores en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.

- H₀ Las actividades deportivas no se relacionan con los estresores en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.

Para la constatación de hipótesis se utiliza la prueba de coeficiente de rho Spearman y así mismo determinar su grado de correlación será demostrado por la siguiente tabla:

:

Tabla 13

Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y los estresores

			Actividades deportivas	Estresores
Rho	Actividades deportivas	Coeficiente de correlación	1,000	,092"
		Sig. (bilateral)		,062
Spearman	Estresores	N	140	140
		Coeficiente de correlación	,092"	1,000
		Sig. (bilateral)	,062	
		N	140	140

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Según la tabla n°13, se nivela que al usar el estadístico de coeficiente de correlación Rho Spearman se consigue un nivel de significancia de $p=0,062$ y ese valor es mayor que el valor de p -valor= $0,05$ a lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna de la investigación, por lo tanto, las actividades deportivas no se relacionan con los estresores en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020. La correlación se encuentra dentro de un rango de clasificación bajo la prueba de coeficiente Rho Spearman es de $0,092$ ".

4.2.3. Hipótesis Especifica 2

- H₁ Las actividades deportivas se relacionan con los síntomas del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.
- H₀ Las actividades deportivas no se relacionan con los síntomas del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.

Para la constatación de hipótesis se utiliza la prueba de coeficiente de rho Spearman y así mismo determinar su grado de correlación será demostrado por la siguiente tabla:

Tabla 14
Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y los síntomas

			Actividades deportivas	síntomas
Rho Spearman	Actividades deportivas	Coefficiente de correlación	1,000	,174"
		Sig. (bilateral)		,081
		N	140	140
	síntomas	Coefficiente de correlación	,174"	1,000
		Sig. (bilateral)	,081	
		N	140	140

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Según la tabla n°14, se nivela que al usar el estadístico de coeficiente de correlación Rho Spearman se consigue un nivel de significancia de $p=0,081$ y ese valor es mayor que el valor de p -valor= $0,05$ a lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna de la investigación, por lo tanto, las actividades deportivas no se relacionan con los síntomas del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020. La correlación se encuentra dentro de un rango de clasificación bajo la prueba de coeficiente Rho Spearman es de $0,174$ ”.

4.2.4. Hipótesis Especifica 3

- H_1 Las actividades deportivas se relacionan con las actitudes positivas en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.
- H_0 Las actividades deportivas no se relacionan con las actitudes positivas en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020.

Para la constatación de hipótesis se utiliza la prueba de coeficiente de rho Spearman y así mismo determinar su grado de correlación será demostrado por la siguiente tabla:

Tabla 15
Prueba Rho Spearman entre las actividades deportivas y las actitudes positivas

			Actividades deportivas	Actitudes positivas
Rho Spearman	Actividades deportivas	Coeficiente de correlación	1,000	,106"
		Sig. (bilateral)		,112
		N	140	140
	Actitudes positivas	Coeficiente de correlación	,106"	1,000
		Sig. (bilateral)	,112	
		N	140	140

Fuente: Elaboración propia

Interpretación

Según la tabla n°15, se nivela que al usar el estadístico de coeficiente de correlación Rho Spearman se consigue un nivel de significancia de $p=0,0112$ y ese valor es mayor que el valor de $p\text{-valor}=0,05$ a lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna de la investigación, por lo tanto, las actividades deportivas no se relacionan con las actitudes positivas en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020. La correlación se encuentra dentro de un rango de clasificación bajo la prueba de coeficiente Rho Spearman es de $0,106''$.

4.3. **Discusión de resultados**

Los resultados que se obtienen en la presente investigación permite afirmar que no necesariamente las actividades deportivas pueden afrontar el estrés, para combatir el estrés se necesita la creación de hábitos saludables que permitan promover en la persona mejoras en su calidad de vida.

En los antecedentes ya mencionados se puede apreciar que distintos autores determinan diversas causas y efectos que origina el estrés, a lo cual se coincide que la sobrecarga, la presión son los principales causantes de ello, a si mismo se produce en la persona los trastornos del estrés manifestándose de diversas formas en el cuerpo de las personas.

Por otra parte, otros investigadores manifiestan que es importante y necesario las actividades físicas para combatir el estrés ya que con ello fortalecen a inteligencia emocional mejorando su personalidad, su autocontrol y expresión emocional ante cualquier situación.

CAPITULO V:

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- No existe una relación directa ($p=0,086$) entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas, 2020. el coeficiente de medición Rho de Spearman es de 0,170” que indica que si existe una correlación muy baja entre las actividades deportivas y la prevención del estrés.
- No existe una relación directa ($p=0,062$) entre las actividades deportivas y los estresores en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas, 2020. el coeficiente de medición Rho de Spearman es de 0,092” que indica que si existe una correlación muy baja entre las actividades deportivas y los estresores.

- No existe una relación directa ($p=0,081$) entre las actividades deportivas y los síntomas del estrés en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020. el coeficiente de medición Rho de Spearman es de 0,0174” que indica que si existe una correlación muy baja entre las actividades deportivas y los síntomas del estrés.
- No existe una relación directa ($p=0,112$) entre las actividades deportivas y las actitudes positivas en los estudiantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre de Andahuaylas,2020. el coeficiente de medición Rho de Spearman es de 0,0106” que indica que si existe una correlación muy baja entre las actividades deportivas y las actitudes positivas.

5.2. Recomendaciones

- Se propone motivar a más investigaciones en relación a estas variables con la finalidad de profundizar y obtener distintos resultados por parte de la aplicación de otros investigadores.
- Se propone que toda la plana docente y administrativa del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre pueda establecer nuevas estrategias y lineamientos con el incremento de horas para realizar actividades deportivas ya que permite generar hábitos y mejorar la calidad de vida de los estudiantes.
- Se propone que los representantes del centro de educación básica alternativa San Antonio de Padua Sucre promuevan el desarrollo de talleres deportivos, campeonatos, y diversas actividades que permita motivar el deporte entre sus estudiantes con la finalidad de transmitir mejoras de hábitos en cuanto al deporte de los estudiantes.
- Se propone el aumento del presupuesto institucional para la implementación de herramientas que sirvan para equipar las áreas de educación física con la finalidad de fomentar el deporte en la Institución.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 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
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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 Deporte. Volumen 8, semana (16)*, p. 5.

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

Olivet, 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

Polo y Pozo (1996). *Evaluación del estrés académico en estudiantes Universitarios*. Madrid, España: Editorial kairós

Sandoval, J. (2010). Efectos del programa superando el estrés aplicado en pacientes Hipertensos del Hospital Nacional Loayza (Tesis de Maestría) Universidad Alas Peruanas, Perú.