

Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, Perú¹.

Virtual physical education program and stress in regular basic education student in Tumbes, Perú.

Margot Miluzka Nole Gonzaga²

<https://orcid.org/0000-0002-2858-0014>

William Jesús Rojas-Gutiérrez³

<https://orcid.org/0000-0001-5296-2971>

Recibido: 26/11/2022

Aceptado: 23/12/2022

Publicado: 30/12/2022

Como citar este artículo: Nole Gonzaga, M.; Rojas-Gutiérrez, W. (2022). Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, Perú. *Mujer Andina*, 1 (1), 52-63. <https://doi.org/10.36881/ma.v1i1.643>

RESUMEN

La presente investigación denominada Programa virtual de educación física y el estrés en estudiantes de educación Básica Regular de la Región Tumbes, tuvo como principal objetivo determinar en qué medida se relaciona el programa virtual de educación física y el nivel de estrés en los estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, siguiendo una metodología de tipo cuantitativa, correlacional bajo un diseño no experimental, donde se tomó en consideración una población de 231 estudiantes, con un total de 140 estudiantes como muestra, aplicándose el Inventario SISCO del estrés académico y un cuestionario de educación física obteniendo como principal resultado de investigación que existe una correlación directa muy pequeña no significativa de $R=.026$; $p> .05$ entre el estrés y el programa virtual de educación física.

Palabras clave: Programa virtual de educación física; Estrés; SISCO; motriz.

ABSTRACT

The present investigation called Virtual Physical Education Program and stress in Regular Basic Education students of the Tumbes Region, had as its main objective to determine to what extent the virtual physical education program and the level of stress in Basic Education students in Tumbes Region are related, following a quantitative, correlational methodology under a non-experimental design, where a population of 231 students was taken into consideration, with a total of 140 students as a sample, applying the SISCO Inventory of academic stress and a questionnaire physical education, obtaining as the main research result

¹ Información extraída de la tesis: Nole Gonzaga, M. (2021). Programa virtual de educación física y el estrés en Estudiantes de secundaria de la institución educativa 031 Tumbes, 2021. [Tesis de Maestría]. Universidad Católica de Trujillo. https://repositorio.uct.edu.pe/bitstream/123456789/2091/1/202103903G_M_2022.pdf

² Magister en Pedagogía de la Virtualidad. Coordinadora de Tutoría de la Institución Educativa 031 “Virgen del Carmen”. nolegonzaga.71@hotmail.com

³ Magíster en Gestión Estratégica Empresarial, Universidad Privada San Juan Bautista SAC – Perú . Docente de la Facultad de Comunicación y Ciencias Administrativas. william.rojas@upsjb.edu.pe

that there is a very small, non-significant direct correlation of $R=.026$; $p>.05$ between stress and the virtual physical education program.

Keywords: Virtual physical education program; Stress; SISCO; driving.

Introducción

Con el inicio de las clases virtuales a causa de la COVID- 19, sabido es que la llegada de esta enfermedad de COVID-19, muchas cosas han cambiado en la rutina de las personas y sobre todo en la forma de aprender de las mismas, existe una preocupación por parte de los docentes de Educación Básica Regular, debido a la alta incidencia de estrés en los estudiantes situaciones que se ven reflejadas cuando los docentes realizan el acompañamiento pedagógico, existiendo una comunicación poco afectiva, como consecuencia de las situaciones de estrés generadas por diversas causas. Ante esta situación se ha tomado diferentes medidas para contrarrestar tal situación, dando prioridad al área de Tutoría, pero lamentablemente no ha dado el resultado que se esperaba.

Para Vergara (2020) el organismo de individuo responde ante una necesidad de supervivencia para mantenerlo a salvo ante amenazas tanto físicas como mentales, manifestada por cuadros de estrés, sin embargo, en la actualidad la mayor parte de estas situaciones están ciertamente alejadas de nuestro día a día, no obstante, esta respuesta se ha visto adaptada a situaciones de conflicto en el trabajo, problemas personales, económicos, entre otras.

Por otra parte, el estrés no es más que una forma de activación del sistema nervioso simpático que libera catecolaminas, encefalina y cortisol como repuesta ante determinadas circunstancias que en exceso, podrían llegar a ser nocivos para la salud mental y física (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo, 1998).

Esto supone un gran problema en lo que concierne al desarrollo personal de los estudiantes, puesto que esta población aumenta el desempeño académico pobre y la incidencia de fracaso escolar (Calvo, 2021). El área de educación física ha sido adaptada a un currículo por competencias socio formativo y ello constituye uno de los rasgos más importantes del perfil de egreso de los estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes.

Rousseau manifestó que los orígenes de la actividad física, ya estaba abarcada en la educación general, puesto que siempre se ha considerado de gran relevancia la formación solo intelectual, sino también física la cual resulta indispensable para ser educado moralmente (Vizúete, 2018).

Por otra parte, la finalidad de la educación física, radica además en el desarrollo cultural y social de la persona, como un estilo de aprendizaje que estructura con el tiempo las principales características de la personalidad, que experimenta el ser humano a lo largo de su vida, manifestadas como empatía, comprensión o incluso altruismo, desarrollando la inteligencia emocional como método de respuesta psicológica ante los estímulos sociales que el ser humano enfrenta día a día (Paulus, et al., 2015).

Siendo el área de educación física donde existe mayor participación de estudiantes, quiere hacer su aporte para disminuir este tipo de actitudes y dotarlos de estrategias que le permitan controlar los improperios dirigidos a sus compañeros de clase. El programa virtual de educación física, será una herramienta fundamental para trabajar y mejorar el clima escolar del aula.

Hoy en día los adolescentes son muy vulnerables a situaciones estresantes debido a diversos factores tales como la separación o pérdida de sus padres, problemas económicos, enfermedades, violencia o incluso la misma presión escolar. Se determinó que desde los países más desarrollados y en vías de desarrollo, existe esta problemática, siendo Estados Unidos, el país con más prevalencia de estrés en escolares, con 27.5% de su población infantil, mientras que, en México, se aproxima a entre un 20% y 24.5%, mientras que un alarmante 78% de niños en china, sufren de violencia escolar (Red Informática de Medicina Avanzada, 2020).

Por otra parte, la educación ofrece a los estudiantes una formación humanista, científica y tecnológica, cuyos conocimientos se encuentran en permanente cambio, Además de ello, se incorpora las nuevas

tecnologías como un tema transversal y que busca que con el uso de las nuevas tecnologías, los estudiantes empiecen a adquirir nuevas capacidades para contribuir, aprovechando la información que hay en las redes y lo que es capaz de hacer como persona para contribuir a la generación de materiales que ella ofrece.

Una de las estrategias aplicadas por el gobierno del Perú, fue Aprendo en Casa para evitar el retraso académico de los estudiantes. Situación que es posible hoy en día gracias a la facilidad de conectividad por internet de la mayoría de estudiantes y que en cierta forma ha sido un reto el cambio presencial a virtual tanto para estudiantes como para maestros, de esta forma se entiende que el cambio ha sido drástico para aquellos docentes que no tienen afinidad con la tecnología al no poseer un correo electrónico, o incluso un ordenador en casa y atender a todas estas necesidades en poco tiempo, supone un logro y avance tecnológico para el país, al contar con casi un 98% de docentes en el país que se comunican a través de plataformas digitales y redes sociales como Whatsapp (Villanueva, 2020)

Motivo por el cual, se asume que la falta de destrezas y habilidades sociales en adolescentes, exigen un programa de reforzamiento físico como prevención a futuras situaciones de estrés que contribuyan con el afrontamiento del mismo entre los estudiantes de educación Básica Regular de la Región Tumbes

Bases teóricas

Educación física

La educación física es una disciplina que brinda calidad a través de la enseñanza comprensiva, ejerciendo un papel fundamental en la promoción de la salud pública y desarrollo integral del todo el alumnado (Méndez et al., 2015).

Según la OMS (2020) la actividad física hace referencia a los movimientos del cuerpo gracias al sistema muscular y esquelético, partiendo desde la práctica de los deportes más extremos, hasta las actividades de ocio como parte del día a día de una persona. Por otra parte, es uno de los más importantes responsables en mejorar la salud y la calidad de vida, teniendo como las prácticas más comunes el caminar, pedalear, actividades deportivas o incluso jugar, trayendo como consecuencia a la prevención de la hipertensión, gestión del peso corporal saludable y la mejora de la salud mental y calidad de vida.

Asimismo, existen ventajas de la educación física en la mejora y detección de las anomalías que surgen en el ámbito educativo, propuestas por Cañabate et al., (2019), las mismas que se detallan a continuación:

- Destacado trabajo en valores: la práctica deportiva permite el desarrollo integral de los estudiantes.
- Trabajo cooperativo: Los estudiantes asumen diferentes roles aprendiendo a respetar los roles de otros.
- Competencias básicas a la educación: permite aportar a una visión más útil de la vida y una formación contextualizada en lo que los estudiantes viven.

En ese sentido Barraza (2005) establece que los cambios e innovación educativa deben cumplir con ciertos criterios para ser considerados como tal:

1. La inserción de nuevo conocimiento y por ende contenido curricular.
2. El uso de nuevas tecnologías y materiales curriculares.
3. La aplicación de nuevas estrategias y enfoques en el proceso de enseñanza-aprendizaje.
4. El cambio de creencias pedagógicas de los actores educativos.

En este sentido las innovaciones virtuales para la reducción de contagios y estrategia para no perder contacto con el alumnado ha sido una de las opciones más pertinentes a utilizar por los docentes, no acentuando a la educación física como disciplina indispensable dentro del sector educativo y como una alternativa de que los estudiantes realicen actividad física desde los hogares.

Desde la investigación realizada por Pérez y Hortigüela (2020) la innovación educativa en educación física debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- La gamificación: son el conjunto de contextos lúdicos que permitan la motivación y conexión con las motivaciones de los estudiantes, esta estrategia consiste en introducir estrategias y dinámicas de los

entornos virtuales o videojuegos para ser aplicados en contextos no recreativos, con el objetivo de propiciar o repotenciar la motivación en aras de la modificación de comportamientos, conductas y habilidades personales (Pérez y Hortigüela, 2020).

- El uso de Apps: El uso de Apps como un medio para el desarrollo de las clases (de carácter únicamente complementario no indispensable), se debe tener en cuenta que el uso de las TIC no implica hacer modificaciones en la metodología o en la pedagogía relevante, por lo que su uso pese a ser innovador debe ser un medio de motivación del alumnado (Pérez y Hortigüela, 2020).

- Trabajo cooperativo: En la disciplina física la cooperación debe ser asumida como una experiencia que debe ser vivida de forma regular y que debe ser adicionada al planteamiento cooperativo con metodologías activas que permitan a los estudiantes comprender que el grupo es clave en el proceso de enseñanza aprendizaje (Fernández et al., 2018).

- La motivación: Pese a ser un tema ya mencionado en reiteradas ocasiones no sólo en educación física, sino en otros planes de enseñanza, es importante precisar que la motivación como estrategia clave en la enseñanza, esto en la medida que si un alumno tiene experiencias positivas en las clases logrará desarrollar un nivel de motivación óptima hacia las actividades de educación física o actividad física (Méndez et al., 2013)

- El entendimiento de lo motriz: como reconocimiento social para la reflexión de las competencias vinculadas a aspectos motrices, corporales o psicomotrices desde una perspectiva transversal que adicionen competencias clave no sólo desde la materia de educación física sino como una actividad que se realice desde la vida diaria del estudiante e incluso pueda ser incluido en otras materias (Pérez y Hortigüela, 2020).

El estrés

El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida, lo cual, en niveles adecuados podría desencadenar en un mejor desempeño. Sin embargo, debido a el múltiple incremento de desafíos en la actualidad, tanto personales, laborales o incluso situacionales, podría llegar a ser perjudicial para el individuo al momento de afrontarlos. De esta forma, el organismo de las personas percibe estas situaciones de mucha presión como una amenaza ante los cambios drásticos, generando cambios biológicos tales como aceleración del ritmo cardiaco, o aumento de la presión arterial (MFMER, 2021).

El estrés es un estado manifestado por la incomodidad o tensión emocional o incluso física dependiendo del nivel de estrés presentado, ante estímulos externos que generen presión o preocupación del individuo. Es una reacción del ser humano como mecanismo de defensa que podría resultar beneficioso en pequeñas cantidades, o perjudicial para la salud si se tratase de cuadros constantes y de altos niveles de estrés (Prieto, 2017).

La actividad física, incrementa considerablemente la salud de las personas en un amplio sentido, tanto físico como mental, recarga energía al ritmo de vida trayendo consigo determinados beneficios que combaten el estrés (MFMER, 2020).

La actividad física es un importante factor que ayuda a aumentar la segregación de endorfinas, las cuales son neurotransmisores cerebrales que permiten a las personas tener un sentimiento de alivio y tranquilidad; no obstante, esta función es la satisfacción que sienten las personas cuando corren o realizan actividades aeróbicas

Paralelo a ello, algunos psicólogos de la APA sugieren que, la relación que existe entre las actividades físicas y el estrés, no es más que una relación inversa entre la norepinefrina, al descubrir que mientras más segregación de esta hormona, existen menos niveles de estrés y depresión; sin embargo, se mantiene una fuerte postura al indicar que la práctica de actividades física, dan paso a la producción de hormonas tales como la norepinefrina y la adrenalina las cuales ofrecen una respuesta positiva ante cuadros de estrés.

Metodología

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, correlacional, la cual está destinada a determinar en qué medida el programa virtual de educación física se relaciona con la presencia de estrés, enmarcándose a un nivel **Básico**. Por otra parte, la aplicación de esta investigación busca aumentar el conocimiento ya establecido para ser aplicado o sirva de referencia a futuras investigaciones (Rodríguez, 2020). Según su enfoque es Cuantitativo, ya que interpretará los fenómenos estudiados los cuales serán procesados y analizados mediante técnicas matemáticas y estadísticas, para determinar la fuerza o el grado de asociación de las variables (Pita & Pértegas, 2002). Según su objetivo es Correlacional, porque busca determinar la relación de ambas variables (Bustamante & Mendoza, 2013). Según el manejo de las variables, es no experimental la cual es interpretada por Dzul (2020) como una investigación que no manipula sus variables de estudio y por el número de veces que se hizo la recolección de datos o información es Transversal, puesto que se limita a recopilar información en un periodo de tiempo y espacio dado, mas no a manipularla (Vega, et al.; 2021).

La población, objeto de estudio, está conformada por 231 estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes.

La muestra, según López (2018), es un sub conjunto de valores o datos que forman parte de una población de análisis, y está conformada por el conteo numérico o cantidad de observaciones que representen de manera adecuada y confiable el valor total de la población.

Para el cálculo de tamaño de muestra cuando la población es finita, primero debe conocer el número total de la población, estudiada, la cual se determinó mediante la fórmula de Cochran para poblaciones finitas: Siendo:

N =Población, 231 estudiantes.

Z =Nivel de confianza del estudio, 95%= 1.96

P =Probabilidad de ocurrencia, 50%= 0.5

Q =Probabilidad de no ocurrencia, 50% = 0.5

E =Margen de error permisible, 5%= 0.05

Reemplazando valores:

$$n = \frac{231 * 1.962^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}{(231 - 1) * 0.052^2 + 1.962^2 * 0.5 * (1 - 0.5)}$$

Muestra = 140 Estudiantes.

La encuesta, es la técnica cuantitativa destinada a obtener datos estadísticos, que utiliza al cuestionario como instrumento de conjunto de preguntas (Hernández et al., 2018). Se plantea una encuesta a estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes; cuestionario que se dividió en sus dimensiones e indicadores, en 51 preguntas escritas, con cinco alternativas, siendo las respuestas de carácter cerrada que contienen alternativas de respuesta previamente seleccionadas.

La tabulación de encuestas o cuestionario es una herramienta que abarca las operaciones relacionadas con conseguir resultados numéricos que se conectan con el objeto del estudio, para lo cual se utilizará tablas de frecuencia y tabulaciones cruzadas por su manera comprensible que consiste en examinar las respuestas de una pregunta y relacionarla con las otras respuestas.

Finalmente, el análisis estadístico para comprobar la hipótesis, considerando que el nivel de puntuación de la encuesta es ordinal, se ejecutara el análisis con el coeficiente de Pearson donde haremos uso del programa IBM SPSS y Excel 2016.

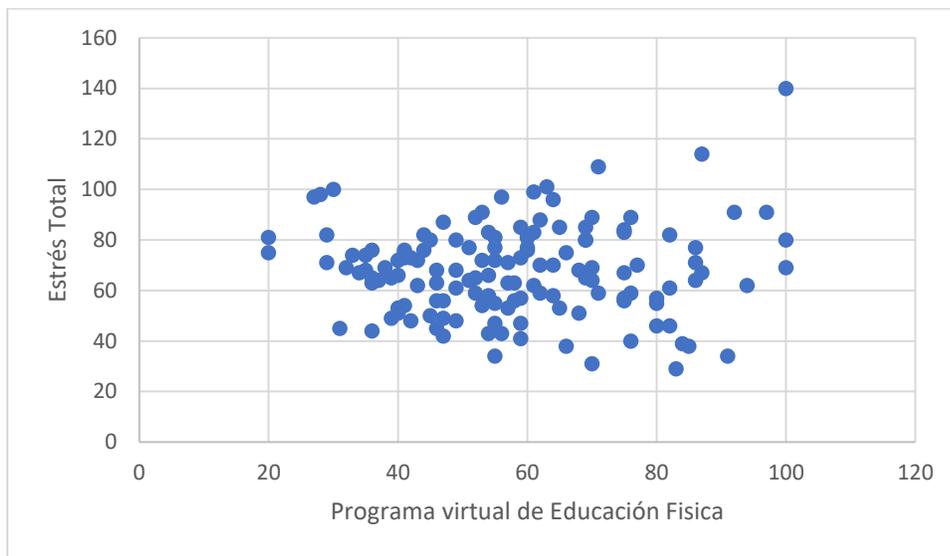
Resultados y discusión

Se puede observar que la relación entre el estrés y el programa virtual de educación física existe una correlación R de Pearson de .026 con $p > 0.05$ demostrando que existe relación directa muy pequeña y no significativa entre ellas.

Tabla 1. Correlación entre el programa virtual de educación física y el estrés.

		Estrés Total	Programa de Educación Física
Estrés Total	Correlación de Pearson	1	.026
	Sig. (bilateral)		.758
	N	140	140
Programa virtual de Educación Física	Correlación de Pearson	.026	1
	Sig. (bilateral)	.758	
	N	140	140

Figura 1. Diagrama de dispersión de la variable programa virtual de educación física y el estrés total.

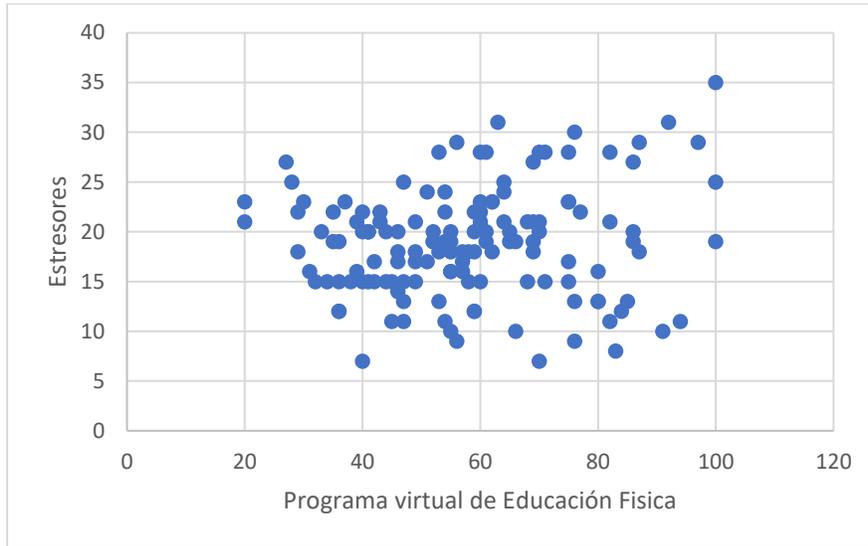


En la tabla 2, se puede observar que la relación entre el programa virtual de educación física y la dimensión estresores de la variable estrés existe una correlación R de Pearson de .117 con $p > 0.05$ demostrando que existe relación directa pequeña y no significativa entre ellas.

Tabla 2. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión Estresores

		Programa de Educación Física	Estresores
Programa virtual de Educación Física	Correlación de Pearson	1	.117
	Sig. (bilateral)		.169
	N	140	140
Estresores	Correlación de Pearson	.117	1
	Sig. (bilateral)	.169	
	N	140	140

Figura 2. Diagrama de dispersión de la variable programa virtual de educación física y los estresores.

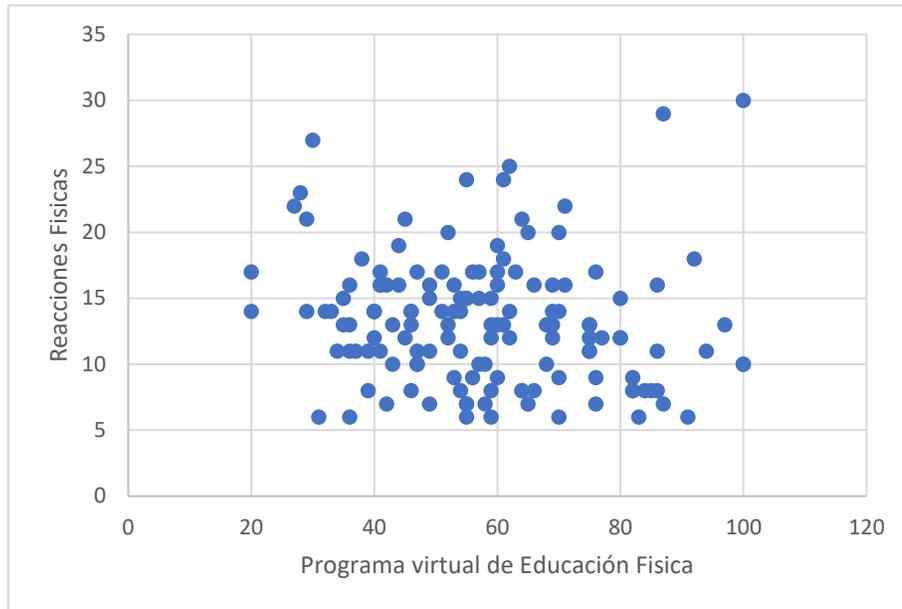


En la tabla 3, se puede observar que la relación entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones físicas de la variable estrés existe una correlación R de Pearson de $-.129$ con $p > 0.05$ demostrando que existe relación inversa pequeña y no significativa entre ellas.

Tabla 3. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones físicas.

		Programa de Educación Física	Reacciones Físicas
Programa virtual de Educación Física	Correlación de Pearson	1	$-.129$
	Sig. (bilateral)		$.130$
	N	140	140
Reacciones Físicas	Correlación de Pearson	$-.129$	1
	Sig. (bilateral)	$.130$	
	N	140	140

Figura 3. Diagrama de dispersión de la variable programa virtual de educación física y las reacciones físicas.



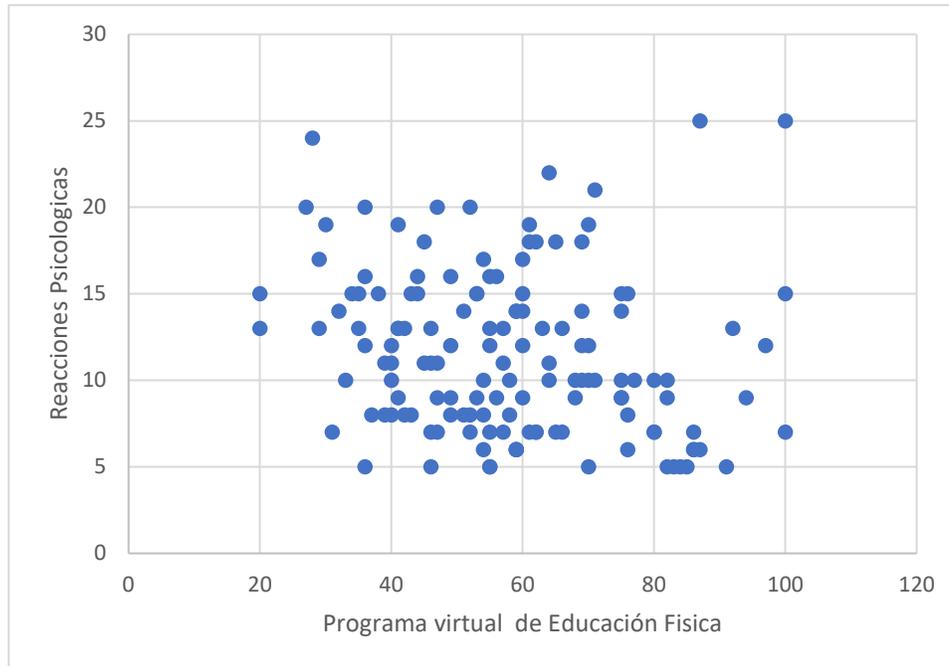
En la tabla 4, se puede observar que la relación entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones psicológicas de la variable estrés existe una correlación R de Pearson de -0.195 con $p > 0.05$ demostrando que existe relación inversa pequeña y no significativa entre ellas.

Tabla 4. Correlación entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones psicológicas

		Programa de Educación Física	Reacciones Psicológicas
Programa virtual de Educación Física	Correlación de Pearson	1	-0.195^*
	Sig. (bilateral)		.021
	N	140	140
Reacciones Psicológicas	Correlación de Pearson	-0.195^*	1
	Sig. (bilateral)	.021	
	N	140	140

*La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Figura 4. Diagrama de dispersión de la variable Programa virtual de educación Física y las Reacciones Psicológicas.



Luego de procesamiento de los datos obtenidos de los cuestionarios, se demostró que existe una correlación directa no significativa muy pequeña de .026 entre el estrés y el programa de educación física en los estudiantes, encontrando datos diferentes por parte de Gutiérrez (2021) en su investigación titulada “Programa virtual de actividades físicas para reducir el estrés de estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho, 2020.” quien explica que la reducción de los niveles de estrés son gracias a la aplicación de un programa virtual de educación física aeróbicas, sin embargo, describe la falta de efectividad y correlación por realizarse en un ambiente virtual. De la misma forma lo indica Torreblanca y Mejía (2019) quien indica que, al finalizar el programa de actividades, se apreciaron estadísticas significativas entre el estrés y las dimensiones del programa, demostrando su efectividad para disminuir los altos niveles de estrés en el ámbito académico; sin embargo, es necesario resaltar que la aplicación de su programa fue realizada de manera presencial.

Por otra parte, es importante señalar que la correlación del programa virtual de educación física tiene una relación pequeña de .117 con los agentes estresores demostrando lo indicado por Castillo y Vivancos (2019) en su tesis denominada “Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019” al concluir que existe una leve relación entre el estrés académico y los hábitos alimentarios, donde el 63.5% de ellos cuentan con un nivel moderado de participación en actividades físicas, de las cuales, el 59.1% de ellos presentaron malos hábitos alimenticios.

Así mismo, se determinó la presencia de una correlación inversa pequeña no significativa $R = -.129$ $p > .05$ entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones físicas de la variable estrés en los estudiantes reforzando lo indicado por Pallo y Rodríguez (2016) en su publicación denominada “Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador, 2016.” Quien explica que

mientras el 37% de estudiantes que realizan educación física, el 76.7% presenta nivel de estrés académico moderado y el 22.5% niveles altos, demostrando que no existe una relación significativa entre el estrés académico y actividad física. Resultados diferentes encontró Durán (2019) en su investigación titulada “Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad científica del sur” donde demostró que la existencia de una relación significativa entre la actividad física con el estrés académico.

Paralelo a ello, se estableció una relación inversa pequeña no significativa entre $R = -.195$ $p > .05$ entre el programa virtual de educación física y la dimensión reacciones psicológicas de la variable estrés en los estudiantes de secundaria, demostrando diferencias con lo encontrado por Collantes (2019) en su tesis denominada “La Actividad Física en la Salud de las Personas” quien expresa que el ejercicio reduce de forma efectiva la depresión en todas las personas, independientemente de su sexo, edad o estado de salud mental.

Conclusiones

- La Educación física, es el conjunto de disciplinas, que tiene como fin la formación integral del ser humano, haciendo uso de su propio cuerpo, manteniéndolo sano. Actualmente por los avances sociales, científicos y tecnológicos en el mundo, las demandas sociales, han hecho que el área de Educación física haya tomado mayor importancia, ya que, con su práctica, estamos asegurando el fortalecimiento de nuestro sistema corporal y mental, sobre todo en nuestros estudiantes de la Educación básica regular
- En el contexto actual en que vivimos, donde el estrés forma parte de nuestro día a día, son nuestros estudiantes de Educación Básica Regular, los que están sufriendo las consecuencias de ello, al tener actitudes disruptivas.
- La aplicación de dos encuestas: Inventario de Sisco y del Cuestionario de Educación Física, a los estudiantes de Educación Básica Regular de la Región Tumbes, determinó que existe una correlación directa muy pequeña no significativa, entre el Programa Virtual de Educación Física y el Estrés, demostrando que los niveles de estrés en estudiantes, podrían disminuir ligeramente al aplicar un programa virtual de educación física, puesto que los programas recreativos generan agotamiento no solo físico, sino también mental que otorga un alivio y sensación de calma en los estudiantes.

Referencias Bibliográficas

- Barraza, A. (2005). Una conceptualización comprehensiva de la innovación educativa. *Innovación Educativa*, 5 (28), 19-31. <https://www.redalyc.org/pdf/1794/179421470003.pdf>
- Bustamante, G., y Mendoza, C. (2013). Estudios de Correlacion. *Actualización clínica*, 33, 1690-1694.
- Calvo, W. (2021). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. <http://micasaemis.com/estresacademico/>
- Cañabate, D., Tesouro, M., Puiggali, J., & Zagalaz, M. (2019). Estado actual de la Educación Física desde el punto de vista del profesorado. Propuestas de mejora. *Retos*, 35, 47–53. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63038>
- Castillo, L., & Vivancos, J. (2019). Hábitos alimentarios, actividad física y nivel de estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima Este, 2019. [Tesis de Licenciatura] Universidad Peruana Unión. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1943>
- Collantes, J. (2019). *La Actividad Física en la Salud de las Personas*. [Tesis de Especialidad] Universidad Nacional de Tumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/1648>
- Durán, R. (2019). *Asociación entre hábitos alimentarios y actividad física con el estrés académico en estudiantes de primer año de la universidad científica del sur*. [Tesis de Licenciatura] Universidad

- Científica. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/922/TL-Dur%3c3%a1n%20R.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dzul, M. (2020). *Diseño "No-Experimental"*.
https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia_investigacion/PRES38.pdf
- Fernandez, J., Hortigüela, D., & Perez, Ángel. (2018). Revisando los modelos pedagógicos en educación física. Ideas clave para incorporarlos al aula. *Revista Española De Educación Física Y Deportes*, (423), Pág: 57–80. <https://doi.org/10.55166/reefd.vi423.695>
- Gutiérrez, A. (2021). *Programa virtual de actividades físicas para reducir el estrés de estudiantes de un Instituto Pedagógico de Ayacucho, 2020*. [Tesis de Maestría] Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/61252/Gutierrez_VAC-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill Education. INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.
- Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el trabajo. (1998). *NTP 355: Fisiología del estrés*. https://www.insst.es/documents/94886/326827/ntp_355.pdf/d0c209e9-026e-4d85-8faf-5a9fcea97276..
- López, J. (2018). *Muestra estadística*. <https://economipedia.com/definiciones/muestra-estadistica.html>
- MFMER. (2021). *Conceptos básicos sobre el estrés*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/basics/stress-basics/hlv-20049495>
- Méndez, A., Fernández, J., & Cecchini, J. (2013). Climas motivacionales, necesidad, motivación y resultados en educación física. *Aula abierta*, 41 (1), 63-72. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4097754>
- Méndez, D., Fernández, J., Méndez, A., & Prieto, J. (2015). Análisis de los currículos autonómicos LOMCE de Educación Física en Educación Primaria. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 28, 15-20. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345741428003.pdf>
- OMS. (2020). *Actividad Física*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pallo, C., & Rodríguez, M. (2016). Relación entre la frecuencia de consumo de frutas y verduras, actividad física con el nivel de estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Vida Nueva, Quito- Ecuador, 2016. *Revista de Investigación Universitaria*, 5 (2). <https://doi.org/10.17162/riu.v5i2.974>
- Paulus, M., Licata, M., Kristen, S., Thoermer, C., Woodward, A., & Sodian, B. (2015). *La comprensión social y la autorregulación predicen el intercambio de niños en edad preescolar con amigos y compañeros que no les agradan: un estudio longitudinal*.
- Pérez, Á., & Hortigüela, D. (2020). ¿Y si toda la innovación no es positiva en Educación Física? Reflexiones y consideraciones prácticas. *Retos*, 37, 579–587. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.74176>
- Pita, S., & Pértegas, S. (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. https://www.fisterra.com/mbe/investiga/cuanti_cuali/cuanti_cuali2.pdf
- Prieto, A. (2017). *¿Qué es el estrés?* <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/estres#>
- Red Informática de Medicina Avanzada. (2020). *Estrés infantil, tan prevalente como riesgoso*. <https://ssl.rima.org/Noticia.aspx?IdNota=2960>
- Rodriguez, D. (2020). *Investigación básica: características, definición, ejemplos*. <https://www.lifeder.com/investigacion-basica/>
- Torreblanca, R., & Mejía, E. (2019). *Programa de actividades físicas para disminuir el estrés de los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa stella maris - distrito de jose luis bustamante y rivero – arequipa, 2019*. [Tesis de Licenciatura] Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/10253>

- Vega, C., Maguiña, J., Soto, A., Lama, J., & Correa, L. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2308-05312021000100179&script=sci_arttext
- Vergara, C. (2020). *Las consecuencias negativas del estrés en la educación*. <https://www.actualidadenpsicologia.com/estres-y-educacion/#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20escolar%20y%20la%20educaci%C3%B3n&text=Sus%20consecuencias%20m%C3%A1s%20visibles%20son,alcohol%20y%20droga%2C%20entre%20otr os.>
- Villanueva, L. (2020). *El gran reto de la educación virtual en tiempos de pandemia*. <https://www.fundacionwiese.org/blog/es/el-gran-reto-de-la-educacion-virtual-en-tiempos-de-pandemia/>
- Vizuite, M. (2018). *Las bases teóricas de la educación física y la formación del profesorado*. <https://efidex.blog/2017/01/06/las-bases-teoricas-de-la-educacion-fisica-y-la-formacion-del-profesorado/>