

**Incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva
extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana.**

Melissa Andrea Rivera Tamara

Stiven David Calderón Cantillo

Facultad de Educación, Universidad Popular Del Cesar.

Lic. En Educación Física, Recreación y Deporte

Valledupar, Cesar.

2026-1

Incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana.

Melissa Andrea Rivera Tamara

Stiven David Calderón Cantillo

Mag. Carlos Andrés Mejía Rojas

Lic. En Educación Física, Recreación y Deporte

26-03-2026

Facultad de Educación, Universidad Popular Del Cesar.

Valledupar, Cesar.

2026-1

26 de marzo 2026, Valledupar

Programa
Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes
Facultad de Educación
Universidad Popular del Cesar

Cordial Saludo,

Por medio de la presente, Melissa Andrea Rivera Támara y Stiven David Calderón Cantillo, titulares del proyecto de investigación “Incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular Del Cesar, Sede Sabana”, Autorizamos de manera voluntaria que el proyecto mencionado sea incorporado al repositorio institucional de la Universidad Popular del Cesar, permitiendo su consulta pública para fines académicos, conforme a las políticas institucionales vigentes.

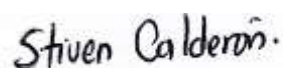
Asimismo, afirmamos que la obra es original y que poseemos los derechos necesarios para emitir esta autorización.

Agradecemos la atención brindada y quedamos a disposición para cualquier aclaración adicional.

Atentamente,



Melissa Andrea Rivera Támara
CC: 1.192.752.866
mandrearivera@unicesar.edu.co
3015133646



Stiven David Calderon Cantillo
CC: 1.004.462.447
sdcalderon@unicesar.edu.co
3176957845

Resumen

En el presente estudio, titulado Incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana, busca evaluar la incidencia del deporte en la disminución del estrés mediante el cuestionario de Escala de estrés percibido (PSS-10), que permitirá medir el grado en que las situaciones de la vida de una persona se perciben como estresante, dado que, estos niveles están influenciados por las molestias diarias, los eventos importantes y los cambios en los recursos de afrontamiento. Además, identificar si la práctica deportiva ayuda en la reducción del mismo, favoreciendo su bienestar emocional, académico y social en los estudiantes, del mismo modo, se pretende aportar información significativa que sirva como base para fortalecer los programas deportivos y promoverlos como estrategias de apoyo en la salud mental universitaria.

Palabras clave: Estrés, (PSS-10), Bienestar, Deporte

Abstract

This study, entitled "Impact of Sport on Stress Reduction in Students Participating in Extracurricular Soccer and Swimming Activities at the Popular University of Cesar, Sabana Campus," seeks to evaluate the impact of sport on stress reduction using the Perceived Stress Scale (PSS-10) questionnaire. This questionnaire measures the degree to which a person's life situations are perceived as stressful, as these levels are influenced by daily annoyances, significant events, and changes in coping resources. Furthermore, the study aims to identify whether sports practice helps reduce stress, thus promoting the emotional, academic, and social well-being of students. It also seeks to provide significant information that can serve as a basis for strengthening sports programs and promoting them as strategies to support mental health among university students.

Keywords: Stress, (PSS-10), Well-being, Sports

Tabla de contenido

Introducción	11
Capítulo I: Planteamiento del problema	13
Descripción del problema	13
Formulación del problema	16
Justificación de la investigación	17
Objetivos del estudio.....	20
Objetivo General.....	20
Objetivos específicos	20
Delimitación del estudio	21
Capítulo II: Marco Teórico	23
Antecedentes de la investigación	23
Antecedentes Internacionales.....	23
Antecedentes Nacionales	27
Bases teóricas.....	31
Marco conceptual.....	33
Marco legales	35
Capítulo III: Metodología	39
Enfoque de la investigación	39
Tipo de Investigación.....	40

Diseño de la Investigación	40
Método de la investigación.	42
Población y muestras	43
Criterios de inclusión y exclusión.....	44
Técnicas de Investigación.....	44
Instrumento de investigación	45
Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	46
Procedimiento de la investigación	48
Plan de análisis Estadístico o análisis de datos.....	49
Consideraciones éticas	50
Capítulo IV: Resultados	53
Capítulo V: Discusión.....	71
Interpretación de los resultados	71
Comparación con estudios previos	71
Implicaciones teóricas y practicas	73
Conclusiones	74
Recomendaciones	76
Referencias bibliográficas.....	77
Anexos	81

Lista de tablas

Ilustración 1 Escala de estrés percibido (PSS-10)	54
Ilustración 2Codigo QR del cuestionario aplicado a través de Microsoft Forms	54
Ilustración 3Consentimiento informado	55
Ilustración 4 Datos específicos	55
Ilustración 5: preguntas del cuestionario	60
Ilustración 6: Código QR. Encuesta.....	61
Ilustración 7: Encuesta.....	61
Ilustración 8: validación de la encuesta	¡Error! Marcador no definido.

Lista de figuras

Tabla 1 Sistema de Variable	38
Tabla 2 Cronograma de actividades.....	52
Tabla 3 Datos por género	56
Tabla 4 Datos por deporte.....	57
Tabla 5 Fútbol (Género).....	57
Tabla 6 Natación (Género).....	58
Tabla 7 Estrés percibido.....	59
Tabla 8: Datos por genero.....	62
Tabla 9: datos por deporte.....	62
Tabla 10: Primera pregunta.....	63
Tabla 11: Segunda Pregunta	64
Tabla 12: Pregunta #3	65
Tabla 13: Pregunta #4	65
Tabla 14: Pregunta #5	66
Tabla 15: Pregunta #6	66
Tabla 16: Pregunta #7	67

Lista de anexo

Anexo A: Instrumento de recolección de datos	81
Anexo B: Socialización al grupo focal	82
Anexo C: Consentimiento informado	82

Introducción

El estrés se ha convertido en uno de los problemas de salud mental más serios que enfrentan los estudiantes universitarios en todo el mundo. Según la (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022), se estima que una de cada ocho personas padece algún tipo de trastorno relacionado con el estrés, lo que ha levantado alarmas sobre el bienestar psicológico de la población estudiantil, especialmente por el impacto que esto puede tener en su rendimiento académico y calidad de vida. Según Lazarus y Folkman (1986), argumentan que, el estrés puede entenderse como un proceso en el que el individuo percibe las demandas de su entorno, superando la capacidad de afrontar las adversidades, lo que desencadena respuestas emocionales y fisiológicas que, deterioran la calidad de vida.

Sin embargo, Buceta (2016), resalta el deporte como una estrategia fundamental para reducir los niveles de estrés, evidenciando que, la práctica regular de actividad física ayuda en la liberación de endorfinas y no solo cumple una función recreativa o competitiva, sino que, esta actúa como medio terapéutico capaz de disminuir la ansiedad y el estrés.

En el marco de la Universidad Popular Del Cesar, sede Sabana, las actividades deportivas de extra plan, han sido diseñadas para brindar a los estudiantes un espacio para el desarrollo integral de los mismos, al ofrecer distintas disciplinas deportivas como fútbol y natación, estas prácticas no solo fomentan el trabajo en equipo, sino que, le permite al educando canalizar las emociones mientras promueve estilos de vida saludable. No obstante, es necesario realizar un análisis detallado que permita determinar la incidencia real de estas actividades en pro a la disminución del estrés percibido.

El presente estudio, está conformado por cinco capítulos. En el primero (I), se describe el planteamiento del problema donde se detalla la situación problemática y la estructuración de la

pregunta de investigación, así como también, se justifica la relevancia del estudio, y la estructuración de objetivos general y específicos encargados en encaminar el proceso investigativo. En el segundo (II), se expone un marco teórico basado en antecedentes de investigación que permiten enmarcar el estudio desde lo internacional hasta lo local, del mismo modo, se abordan bases teóricas y legales que le dan sustento a la investigación y respaldo normativo al estudio. En el tercero (III), en este apartado se determina las estructuras metodológicas basadas en, los métodos, enfoques, tipo y diseño de investigación, igualmente, población, criterios de inclusión y exclusión, técnicas e instrumentos de investigación, validez y confiabilidad del instrumento, procedimiento de investigación, plan de análisis de datos y consideraciones éticas. En el cuarto (IV), se sustenta el desarrollo del tema de investigación, donde se exhiben e interpretan los resultados obtenidos por los objetivos del estudio. En el quinto (v), se examinan los resultados con comparaciones de estudios previos e implicancias teóricas y prácticas y, así mismo, se establecen las conclusiones que sintetizan los resultados en función de los objetivos establecidos.

En síntesis, esta investigación busca demostrar como el deporte, específicamente fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, pueden ser un recurso eficaz para reducir los niveles de estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan, dada la creciente preocupación por el bienestar mental de los estudiantes, es fundamental analizar cómo la aplicabilidad de estas actividades pueden ayudar a reducir el estrés, lo que podría tener un impacto significativo en el diseño de programas de bienestar en la universidad.

Capítulo I: Planteamiento del problema

Descripción del problema

En términos generales el estrés en diferentes contextos como el laboral y académico se sitúan como un trastorno altamente invasivo en la sociedad que se presenta diariamente alrededor del mundo tal y como lo establece (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2024) la cual sustenta que, las personas no conocen como afrontar situaciones de alta presión durante un tiempo prolongado lo que podría convertirse en un estrés crónico o derivar trastornos psicológicos como la depresión y ansiedad. En ese sentido, dentro del ámbito académico específicamente la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana, los estudiantes universitarios enfrentan diariamente niveles de estrés altos, moderados y bajos debido a la carga de trabajo, responsabilidades personales y presión por cumplir estándares sociales. Por lo anterior, es crucial llevar a cabo estrategias significativas que contribuyan a la gestión del estrés durante situaciones de la vida cotidiana.

Desde ese punto de vista, la actividad física surge como estrategia significativa y efectiva que ayudan a la regulación del estrés mediante asignaturas encaminadas a promover el bienestar integral del ser humano e impulsar los hábitos de vida saludable, tal y como actividad deportiva extra plan de fútbol y natación, entre otros. Así mismo, lo establece la Universidad cooperativa de Colombia, Sede Bucaramanga en la que se analizó el nivel de actividad física entre estudiantes de cuarto semestres, tras la aplicación del cuestionario IPAQ, arrojando resultados que demuestran que hacer ejercicio regularmente puede ser clave para disminuir el estrés académico. Además, una investigación publicada en la revista “psicología del caribe” examinó cómo la práctica de yoga se relaciona con la reducción del estrés en estudiantes universitarios, los resultados indican que el yoga puede ser una herramienta importante para gestionar el estrés,

debido a que ayuda a calmar el sistema nervioso simpático y a mejorar la sensación general de bienestar de las personas.

Estos hallazgos señalan lo importante que es fomentar programas de actividad física ayuden a mejorar esos niveles de estrés de los estudiantes, pero que además se adapten a las capacidades y necesidades de los estudiantes universitarios de Colombia. Esto se presenta como una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida de los estudiantes por medio del manejo del estrés, en Colombia, las instituciones de educación superior también enfrentan el desafío de lidiar con el estrés estudiantil. En la universidad popular del cesar, sede sabana, se ha implementado una serie de actividades deportivas extra curriculares, ofreciéndole a los estudiantes una forma de aliviar el estrés, fomentar hábitos de vida saludable y como última instancia, mejorar su calidad de vida.

Además, hay que tener en cuenta que algunos estudiantes que no están acostumbrados a hacer ejercicio regularmente, pueden sentir un aumento del estrés debido a la carga física o las expectativas deportivas que se le imponen. Aunque el deporte ha demostrado ser una herramienta eficaz para aliviar el estrés, no todos los programas cumplen con el objetivo del programa, debido a que muchos docentes quieren exigirles a los estudiantes como si fueran deportistas y no tienen en cuenta que estos programas son más recreativos.

Tendido en cuenta lo mencionado, si los estudiantes siguen viendo las actividades deportivas como una carga adicional, en lugar de relajarse pueden desarrollar una actitud negativa hacia la actividad física y el deporte en general. Esto no solo reducirá su participación en los programas de bienestar, sino que también podría afectar los hábitos de vida saludable para todos los estudiantes que no participen. En el ámbito físico, el estrés crónico puede manifestarse en problemas de salud como dolores de cabeza, insomnio y tensión muscular, y en casos más

graves puede desarrollarse enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares. En la parte mental el estrés afecta negativamente debido a que los estudiantes se sienten con mayor ansiedad y depresión, llegando hasta el punto de que los estudiantes no sepan qué hacer con sus vidas, debido a la suma de agotamiento físico y mental. En última instancia es fundamental abordar todas estas problemáticas que cada día afectan su desarrollo académico como personal, implementando programas recreativos donde los estudiantes se expresen de la mejor manera por medio del movimiento.

La importancia de investigar este tema radica en que los resultados nos ayudarán a entender mejor el verdadero impacto de las actividades deportivas en los estudiantes universitarios. Si se confirma que el deporte realmente ayuda a reducir el estrés, esto reforzará la relevancia de estos programas, lo que podría llevar a su expansión y mejora. Por otro lado, si se detectan problemas en la estructura de las actividades, se podrán hacer ajustes para asegurar que los estudiantes obtengan los beneficios que se esperan. El presente estudio, busca analizar e interpretar si las actividades deportivas como fútbol y natación disminuyen los niveles de estrés en los estudiantes universitarios. O, por el contrario, es una presión adicional que afecta su bienestar integral. Es por ello que se empleará un cuestionario de estrés (Escala de estrés percibido, PSS-10) a los estudiantes que participen, lo que nos permitirá obtener una evaluación precisa de los efectos del deporte en su salud mental, esto, beneficiara la calidad de vida de la población estudiantil teniendo en cuenta que sentara bases teóricas para la posible creación de programas basados en la salud mental y el bienestar integral.

Formulación del problema

A raíz de esta problemática, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo incide el deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana?

Justificación de la investigación

La relación entre la práctica de ejercicio y la reducción del estrés han sido objeto de mucha investigación, mostrando claramente sus beneficios para la salud mental, como la disminución de la ansiedad y la depresión. Sin embargo, el caso específico de los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que no son muy activos físicamente, aún necesita un análisis más detallado. El presente estudio, tiene como objetivo principal evaluar como las actividades deportivas que ofrece la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana influye en los niveles de estrés del grupo de actividad deportiva extra plan, ofreciendo así, datos confiables basado en respuestas subjetivas tras la aplicación del cuestionario Escala de estrés Percibido (PSS-10) por parte de los participantes acerca de la efectividad de las actividades deportivas como fútbol y natación en el entorno académico.

En ese orden de ideas, los resultados del estudio no solo determinaran si las actividades realizadas en los grupos de actividad deportiva extra plan reducen los niveles de estrés, sino que, también servirán como referencias y sentaran bases teóricas para mejorar la aplicabilidad de estas asignaturas en otras entidades de educación superior. Este estudio resulta de gran importancia ya que, puede ofrecer aportes significativos a otras universidades, como la implementación de asignaturas deportivas más efectivas teniendo en cuenta las características y necesidades de la población. De esta manera, se busca fomentar hábitos de vida saludable que contribuyan a la reducción del estrés y el bienestar integral.

Por otra parte, al implementar un enfoque cuantitativo, tras el cuestionario de Escala de estrés Percibido (PSS-10) como instrumento principal para medir los niveles de estrés del grupo focal, permitirá obtener datos precisos sobre como los participantes perciben las situaciones de su vida como estresantes. Así como también, esta metodología no solo evaluará la percepción del

estrés de los estudiantes, sino que, también facilitará la replicación de una encuesta diseñada para este estudio, con el propósito de evaluar la incidencia que tiene el deporte en la disminución del estrés.

En ese orden de idea, la presente investigación busca enriquecer el conocimiento sobre como el deporte puede disminuir los niveles de estrés en los estudiantes Universitarios, considerando los aportes previos como los hallazgos de la Universidad Popular Del Cesar. Por medio de este análisis, se busca comprender como la actividad física dentro del programa de extra plan de dicha Universidad incide en los niveles de estrés que perciben los participantes, contribuyendo al fortalecimiento de la base teórica como la práctica deportiva, ofreciendo estrategias para el bienestar emocional en el ámbito académico.

Esta investigación tiene un valor practico considerable, debido a que, si hay muchas irregularidades en el grupo de extra plan investigaciones venideras facilitaran la creación de actividades deportivas más efectivas para manejar el estrés en los universitarios. Al analizar los datos recogidos por medio de la escala de estrés percibido (PSS-10), y la encuesta diseñada en Google forms se pueden elaborar estrategias deportivas que se adapten a las necesidades de los participantes. Por lo tanto, al optar esta postura se fortalece el programa de actividad deportiva extra plan de la Universidad Popular del Cesar, garantizando un efecto significa en la reducción del estrés. Según Ruiz et al., (2020), en sus estudios anteriores se establecen que unas organizaciones adecuadas de actividades físicas en ámbitos educativos potencian la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Por otra parte, la importancia social de esta investigación radica en su capacidad para ofrecer soluciones con investigaciones venideras sobre las prácticas efectivas que ayuden a reducir el estrés en los estudiantes universitarios. Al detallar como las actividades deportivas de

extra plan pueden influir en la disminución del estrés, este estudio tiene como propósito brindar evidencia sobre cómo estas actividades se están llevando a cabo con el grupo focal y si su aplicabilidad está ayudando a mejorar los niveles de estrés.

Objetivos del estudio

Objetivo General

Evaluar la incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular Del Cesar, sede sabana mediante el cuestionario de Escala de estrés percibido (PSS-10).

Objetivos específicos

- Identificar el nivel de estrés percibido en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana, mediante la aplicación de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10).
- Analizar la incidencia del deporte en la disminución del nivel de estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación, mediante una encuesta.
- Describir cuáles son los factores incidentes en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana.

Delimitación del estudio

La presente investigación se desarrollará en la universidad popular del cesar, sede sabana, tomando como muestra la población seleccionada que son los estudiantes de actividad deportiva (Extraplan) de futbol y natación. Este grupo focal representa un sector específico de la comunidad universitaria, que, por medio de la práctica deportiva de manera regular, brinda un espacio de formación integral y bienestar. La elección de esta población radica en la necesidad de analizar la incidencia del deporte en la disminución del estrés, siendo esta, una problemática que no solo afecta el rendimiento académico de los participantes, sino también, su salud mental y vida social.

En cuanto a la delimitación temporal, el proyecto da inicio en diseño y estructuración durante el año 2024; sin embargo, se estima que la aplicabilidad del mismo tiene lugar para el año 2025, teniendo en cuenta la ubicación semestral correspondiente. Para ello, se estableció el uso del cuestionario de Escala de Estrés Percibido (PSS-10) como instrumento central para la recolección de los datos con relación al estrés percibido. El proceso investigativo fue planificado con alcance hasta diciembre del 2025, lo que brinda un marco adecuado para la obtención de los resultados y análisis del mismo.

Por lo tanto, la investigación se llevará a cabo en la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana, Valledupar Cesar. En donde se tomará un espacio para abordar la realidad de los estudiantes de actividad deportiva (Extraplan) de futbol y natación. Con el fin de analizar un contexto específico la incidencia del deporte en la disminución del estrés, al concentrar el estudio en este grupo particular, se facilita la recopilación de información clara y precisa, lo cual permitirá un análisis más riguroso ante los resultados. Asimismo, los hallazgos que se

desprenden de esta investigación pueden convertirse en instrumento valioso para otras investigaciones con relación al deporte y la salud mental en el ámbito universitario, permitiendo expandir el conocimiento sobre el papel que cumple la actividad física en la vida de las personas, y lo que contribuye de manera positiva en su bienestar integral.

De este modo, el estudio se realizó para identificar y analizar la relación que existe entre el deporte y la salud mental de los estudiantes de actividad deportiva, con el fin de generar conocimiento académico que sirva como base a futuras investigaciones en torno al bienestar estudiantil y la práctica deportiva en el contexto universitario.

Capítulo II: Marco Teórico

Antecedentes de la investigación

Los antecedentes, son las investigaciones que se han realizado con anterioridad utilizando una o la totalidad de las variables que se pretenden estudiar o que, de alguna manera, están vinculadas con las dimensiones. Antecedentes de investigación, de acuerdo con Arias, (2012), reflejan los avances y el estado actual del conocimiento en un área determinada y sirven de modelo o ejemplos para futuras investigaciones. La investigación que se realiza debe tomar en cuenta el conocimiento previamente construido, pues forma parte de una estructura teórica ya existente. Diversos estudios a nivel nacional han abordado la amplia relación que existe entre la actividad física y la reducción del estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios.

Antecedentes Internacionales

Teuber, et al. (2024), En su proyecto de investigación titulado La actividad física mejora la carga de estrés, la recuperación y los parámetros relacionados con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, este estudio longitudinal, se llevó a cabo en Alemania en donde se evaluó durante 10 días el efecto de la actividad física de ocio y las pausas activas sobre la carga de estrés y la recuperación en 57 estudiantes universitarios. En donde se logró evidenciar que las pausas físicas breves redujeron la carga de estrés funcional y mejoraron la percepción de estudio; la actividad física de ocio disminuyó el estrés disfuncional y aumentó la recuperación y el rendimiento académico percibido.

Sin embargo, muchos estudios han abordado la relación de la actividad física, el estado de ánimo y las respuestas psicofisiológicas asociadas a dichas variables (Alsulaiman y Abu-Saris (2021). Hicieron un estudio en la universidad collage London sobre la efectividad de la actividad

física como intervención en enfermedades mentales graves y se logró observar que niveles más altos de actividad física se asocian con un mayor bienestar, una mejor calidad de vida y una menor incidencia de síntomas depresivos, estrés y ansiedad, independientemente de la edad de la persona.

Gerber et al. (2020), realizó un estudio en la universidad de Brasilia, suiza en donde hallaron que aquellos trabajadores que realizaban actividad física regularmente tenían menores niveles de estrés percibido en comparación con los sedentarios. De igual manera, Gerstberger et al. (2023), establecieron una relación positiva entre la práctica de actividad física y el fortalecimiento de la resiliencia ante situaciones estresantes. También, se descubrió que la práctica de actividad física en adultos mayores puede mejorar sus habilidades para manejar las emociones frente a situaciones estresantes que involucran interacciones con otras personas.

Lo que nos confirma una vez más, la importancia de realizar actividad física en la vida de las personas, ya que, por medio de esta la liberación de hormonas le permite entrar en un estado de satisfacción, brindándole también, al individuo capacidad de pensar y actuar con mayor facilidad ante unas situaciones problemáticas, y poder darle solución de manera inmediata y coherente.

Liu et al. (2024), en su estudio titulado “la forma de aliviar el estrés académico en los estudiantes universitarios: el mecanismo de influencia del interés por el deporte y la atmosfera deportiva”. Se analizó la relación entre el interés deportivo, el ambiente deportivo y el estrés académico en una muestra amplia de estudiantes, se aplicaron cuestionarios estandarizados y modelos de ecuaciones estructurales. Los resultados se vieron reflejados en cuanto a los estudiantes que tenían un mayor interés por el deportiva aumentaron la resiliencia psicológica, lo que a su vez redujo el estrés académico en los estudiantes universitarios.

Por lo anterior mencionado, la actividad física es fundamental en el día a día de las personas, ya que permite liberar la tensión de los estudiantes por medio de diferentes mecanismos que intervienen al momento de realizar cualquier movimiento con gasto energético, pero, lastimosamente el sedentarismo cada vez más atrapa a la sociedad.

La investigación realizada por Salazar (2022), en la Universidad central de Ecuador se relacionan la actividad física y el estrés académico en los estudiantes universitarios. Los hallazgos mostraron una débil correlación negativa, lo que menciona que a medida que aumenta la actividad física, el nivel de estrés académico tiende a disminuir. Este estudio resalta la importancia de hacer actividad física como una estrategia efectiva para aliviar el estrés en el entorno universitario. Con lo mencionado, este estudio está relacionado con la investigación que busca la reducción del estrés a través del deporte es los estudiantes de la universidad popular del cesar.

En la Universidad Técnica de Machala, Ecuador, se llevó a cabo un a cabo un análisis sobre como los estudiantes de la carrera de salud perciben la relación entre la actividad física y el estrés académico. Los resultados mostraron que un impresionante 95,9% de los encuestados cree que hacer ejercicio ayuda a reducir el estrés, aunque muchos no lograron incorporarlo en su vida debido a sus responsabilidades académicas. Esto demuestra la necesidad de implementar estrategias que faciliten la inclusión de actividad física en las jornadas académicas de los estudiantes. (Iraizoz, et al., 2023)

Lo anterior, demuestra que el ejercicio físico ayuda a reducir los niveles de estrés que normalmente manejamos, ya sea por las actividades académicas o porque muchos de los estudiantes trabajan y tienen más preocupaciones diarias.

Calderón Landívar (2022), llevo a cabo una investigación sobre como la actividad física se relaciona con el estrés académico en estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Stanford en Riobamba, Ecuador. Aunque no se halló una relación estadística significativa en general, se identificó una conexión baja pero significativa entre la actividad física y los síntomas de estrés académico. Esto sugiere que hacer ejercicio podría ayudar a aliviar algunos de los síntomas del estrés.

Teniendo en cuenta lo anterior mencionado, la actividad física tiene muchos beneficios para el bienestar emocional de las personas, debido a las diferentes hormonas que se liberan al momento de realizar cualquier actividad deportiva, la mayoría de personas no logran experimentar estas sensaciones ya sea por sus ocupaciones diarias o simplemente porque sus cuerpos rechazan esa sensación de estar en movimiento.

En la Universidad de Cuenca, Ecuador, se llevó a cabo un estudio sobre como la actividad física influye en los niveles de depresión entre estudiantes activos y sedentarios. Los hallazgos mostraron que los estudiantes que se ejercitaban de manera regular tenían niveles de depresión significativamente más bajos, lo que demuestra la importancia de mantenerse activo para la salud mental de los estudiantes. Este estudio destaca la importancia entre la actividad física y el bienestar emocional, mostrando que los estudiantes que hacen ejercicio de manera regular tienden a tener niveles más bajos de depresión. Estos resultados dejan claro la necesidad de promover estilos de vida saludable por medio del deporte, utilizando estas estrategias para mejorar la salud mental en el entorno universitario. (Astudillo y Zhingre, 2021)

En el proyecto titulado “Relación entre la actividad física moderada y el estrés académico en estudiantes universitarios”, desarrollado por Cárdenas (2022), se analizó como la práctica de actividad física puede influir en los niveles de estrés académico en estudiantes de educación

superior. El estudio, de tipo experimental con enfoque cuantitativo y diseño correlacional, se llevó a cabo con una muestra de 33 estudiantes de octavo semestre de la carrera de pedagogía de la actividad física y deporte de la universidad central de Ecuador. Los resultados obtenidos se logra evidenciar la relación entre la actividad física moderada y la reducción del estrés académico, concluyendo que los estudiantes que realizan ejercicios con regularidad tienden a tener mejor control del estrés, mayor capacidad de concentración y mejor rendimiento académico.

Guerriero, et al. (2025). En su investigación titulada Relación entre el estilo de vida sedentario, la actividad física y el estrés en estudiantes universitarios y sus hábitos de vida, este estudio explicativo sistemático se realizó en estudiantes universitarios de diferentes países, analizando como el sedentarismo y la práctica deportiva influye en el estrés de los estudiantes. Los resultados obtenidos mostraron que todas las formas de actividad física mostraron efectos positivos sobre el estrés, sin embargo, los beneficios variaban según la intensidad, frecuencia y duración.

Antecedentes Nacionales

En este contexto, se demostró que los estudiantes presentan niveles altos y moderado de estrés académico. Además, se detectó que los estudiantes no son activos en actividad física, y los estudiantes que tienen más tareas destinan menos tiempo a la actividad física de intensidad moderada en días de semana y fines de semana. Muñoz. et al., (2023), menciona la importancia de considerar el tipo de actividad física l momento de abordar la salud mental en los estudiantes universitarios. Lo cual es interesante saber cómo actividades deportivas ofrecen beneficios adicionales en la reducción de síntomas como el estrés percibido en los estudiantes.

En el marco de investigaciones nacionales, Estupiñán y Uribe (2019), identificaron, pese a la actividad física de los estudiantes, el nivel de estrés está relacionado con las labores diarias que haga el estudiante, en este caso se identificó un estrés académico más elevado. Estos resultados sugieren para los autores la presencia de otros factores que influyen en el nivel de estrés experimentado. Este estudio se realizó a los estudiantes universitarios de barranquilla, en donde se evidencio que el estrés académico no le estaba permitiendo a los estudiantes desenvolverse de la mejor manera, una problemática que se ve alrededor de todas las universidades de Colombia, donde algunas estrategias serian reducir horas académicas para liberar espacios en donde los estudiantes se recreen y puedan salir de esa rutina que normalmente viven.

Teniendo en cuenta lo anterior mencionado, el estrés académico está relacionado en la cantidad de horas que los estudiantes normalmente ven, teniendo en cuenta que muchos de estos estudiantes trabajan, esto se convierte un peso adicional para la jornada de todos los estuantes, es fundamental generar espacios deportivos para que los estudiantes salgan den estas rutinas que normalmente manejan.

La investigación realizada por Torres. et al. (2024), Relación entre tipo, frecuencia e intensidad de actividad física y el nivel de estrés de los estudiantes universitarios de barranquilla. (corporación universidad de la costa) los resultados obtenidos mostraron que aquellos estudiantes que se mantienen más activos físicamente tienden a experimentar un mayor bienestar y menos síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Este estudio da a conocer la importancia de fomentar la actividad física como una estrategia efectiva para disminuir los niveles de estrés de los estudiantes universitarios.

Muñoz. et al. (2023), en enfocado en la actividad física y trastornos del estado de ánimo en estudiantes de la universidad de Antioquia, se evaluó a 143 estudiantes que practicaban actividad física regular mediante escalas clínicas de depresión y ansiedad. Los resultados mostraron que el 27,26% tenían depresión y el 56,62% ansiedad, cifras que van relacionadas a las preocupaciones que normalmente manejan los estudiantes, donde deja claro que el ejercicio es fundamental para contrarrestar todos estos síntomas que presentan los estudiantes.

Cadavid. et al. (2024), en su estudio en la Universidad Javeriana, Cali, titulado Determinantes sociales de la relación entre actividad física y estrés en estudiantes universitarios, participaron 2.796 estudiantes de pregrado, se utilizó regresión logística multinomial para examinar como distintos determinantes sociales como contextos educativos, viviendas, transportes y nivel socioeconómico, modulan la relación entre actividad física y el estrés de los estudiantes, donde se obtuvo como resultados la influencia que tenían todos estos factores mencionados en el estrés que normalmente los estudiantes manejaban, llegando a la conclusión que la actividad física es fundamental para mitigar todos estos sentimientos y preocupaciones diarias que manejan los estudiantes.

La investigación Realizada por Rodríguez y Rojas. (2024), en la Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, titulada Actividad física, deporte y ejercicio físico para el manejo del estrés en estudiantes de sexto nivel de psicología, se tituló: Actividad física, deporte y ejercicio físico para el manejo del estrés académico en estudiantes del programa de Psicología, en donde los resultados indicaron que quienes practicaban ejercicio físico percibían mejoras en la salud emocional y concentración, lo cual favorecía su rendimiento académico.

Teniendo en cuenta las investigaciones previas, deja claro que el deporte tiene múltiples beneficios en el bienestar emocional de los estudiantes, donde cada ejercicio cuenta y es

fundamental concientizar a las personas sobre la importancia de siempre estar en movimiento para un bienestar general y para reducir esos niveles de estrés percibidos.

En el siguiente estudio, realizado en la universidad de EAFIT, (2021), titulada “efectos de la actividad física en el estrés laboral en un grupo de trabajadores de Colombia y Panamá, este estudio busco analizar la relación entre la práctica de ejercicio físico y los niveles de estrés en entornos laborales”. Se utilizó cuestionarios estructurados para los trabajadores de ambos países, lo que logro obtener los siguientes resultados, en donde muestra como la frecuencia y la intensidad de la actividad física influyen en la percepción del estrés. Los resultados mostraron que los trabajadores que practicaban actividad física regular presentaban niveles más bajos de estrés y mayor satisfacción en el entorno laboral a comparación de aquellos que llevaban estilos de vida sedentarios.

En la siguiente tesis de grado, desarrollado por Daza (2020), titulado “Evaluación de niveles de estrés laboral en personas docentes y administrativos del programa de psicología de la fundación universitaria Área andina, sede Valledupar”, se llevó a cabo un estudio cuantitativo en donde participaron 27 personas entre docentes y administrativos, se aplicó instrumentos estandarizados con el propósito de identificar los niveles de estrés, en donde los resultados evidenciaron que una parte de los trabajadores presentaban niveles de estrés entre moderados y altos, esta investigación no incluyo una intervención enfocada en la actividad física, sim embargo los hallazgos nos muestran la importancia de implementar programas deportivos para el bienestar integral de todas las personas.

Mendoza y Vargas (2021), en su tesis de grado titulada: “Actividad física y calidad de vida en estudiantes, docentes y administrativos universitarios de la universidad pedagógica y tecnológica de Colombia”, se realizó un estudio cuantitativo, aplicando el cuestionario

internacional de actividad física, (IPAQ), el cual busca evaluar el nivel de actividad física de los participantes. Los resultados de esta investigación mostraron que las personas que practicaban más actividad física de manera regular, reportaban mayores índices de bienestar en dimensiones físicas y psicológicas, incluyendo un mejor manejo del estrés que normalmente las personas mantienen, por tal motivo es importante fomentar el ejercicio físico en entornos universitarios, no solo para mejorar la salud, sino también para saber manejar el estrés percibido de las personas.

Suárez. et al. (2022), en su artículo “calidad de vida y actividad física en estudiantes universitarios relacionados con el desarrollo de enfermedades no transmisibles”, realizada en la universidad nacional de Colombia, sede Manizales, los investigadores mencionan como los estilos de vida sedentarios, el alto nivel de estrés académico y los hábitos de sueño irregulares se relacionan con la posibilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles. En los resultados se observa que los estudiantes con menor nivel de actividad física reportan mayores niveles de estrés y peor calidad de vida.

Con lo anterior mencionado, es fundamental fomentar programas de actividad física en donde todas las personas logren obtener beneficios saludables en cuanto a su salud, lo cual puede ser clave no solo para el bienestar mental, sino también para prevenir enfermedades a largo plazo.

Bases teóricas

Estrés: Suele llamarse estrés al agente, estímulo, factor que lo provoca o estresor. También a la respuesta biológica al estímulo o para expresar la respuesta psicológica al estresor. Asimismo, para otros expresan la respuesta psicológica al estresor. También denomina las enfermedades psíquicas o corporales provocadas por el factor estrés. (Orlandini, 2012).

Actividad física: La actividad física hace referencia al movimiento, la interacción, el cuerpo y la práctica humana. Como en muchas otras manifestaciones de la vida, la actividad física aglutina una dimensión biológica, una dimensión personal y una dimensión sociocultural.

De ahí que cualquier intento por definir la actividad física debería integrar las tres dimensiones. La forma más extendida de entender la actividad física recoge únicamente la dimensión biológica y se define como: Cualquier movimiento corporal realizado con los músculos esqueléticos lleva asociado un gasto de energía. (Nobuko, 2022)

La Escala de Estrés Percibido PSS-10 de Cohen et al. (1983) es un cuestionario de los más empleados para medir el estrés. Sus propiedades psicométricas se han estudiado con muestras de diferentes países, aunque no hay total acuerdo sobre su dimensionalidad. Teniendo en cuenta, que el estrés percibido hace referencia al grado en que las personas perciben las demandas de su entorno como impredecibles e incontrolables. Las escalas PSS-10 son los instrumentos más utilizados a nivel mundial para evaluar este constructo.

Deporte: es toda aquella actividad física que involucra una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, pista, etc.) a menudo asociada a la competitividad deportiva.

Actividad deportiva: Esta es una actividad física reglamentada, por lo general suele ser competitiva, tiene objetivo superar una meta o vencer a un oponente, siguiendo reglas específicas de cada deporte. Estas actividades pueden ser individuales o en grupo, y abarcan una amplia gama de disciplinas deportivas.

Marco conceptual

El presente apartado tiene como objetivo delimitar y fundamentar los conceptos clave que guían la investigación titulada “Incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana”. En este sentido, se abordan categorías como el estrés, el estrés percibido, el deporte, y la actividad física.

En primer lugar, el estrés se define como una respuesta fisiológica y psicológica ante demandas del entorno que superan la capacidad de afrontamiento del individuo. Según Lazarus y Folkman (1986), este fenómeno no depende únicamente del estímulo externo, sino de la interpretación que la persona hace de la situación, lo que lo convierte en un proceso subjetivo. En el ámbito universitario, puede surgir a causa de la carga académica, responsabilidades personales y exigencias sociales, afectando la salud mental y el rendimiento académico.

Por otro lado, el estrés percibido se refiere al grado en que las personas consideran sus situaciones como impredecibles, incontrolables o abrumadoras. Este concepto es fundamental en la investigación, ya que se evalúa mediante la Escala de Estrés Percibido (PSS-10), desarrollada por Cohen et al. (1983), la cual mide la percepción subjetiva del estrés en un periodo determinado. Esta medición es relevante debido a que las respuestas ante los mismos estresores varían entre individuos.

En lo que respecta al deporte, se entiende como una actividad física estructurada y reglamentada, con componentes competitivos o recreativos, que favorece el desarrollo de habilidades físicas y sociales. García (2006), indica que el deporte cumple funciones físicas, sociales y psicológicas, contribuyendo al desarrollo integral. En esta investigación, se aborda

desde la disciplina de fútbol y la natación, las cuales, además de ofrecer beneficios físicos, favorecen la regulación emocional y la reducción de tensiones.

Por otro lado, la actividad física se define como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que implica gasto energético (Organización Mundial De La Salud [OMS], 2020). Su práctica regular produce efectos beneficiosos en la salud mental, como la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión, lo cual se explica, en parte, por la liberación de endorfinas y otros neurotransmisores asociados al bienestar.

Finalmente, la incidencia del deporte en la reducción del estrés se comprende como el impacto de la práctica deportiva en la disminución del estrés percibido. Diversos estudios demuestran que la participación en actividades deportivas mejora la salud mental, reduce la carga emocional negativa y refuerza los mecanismos de afrontamiento ante situaciones estresantes.

En coherencia con lo anterior, la investigación analiza cómo la participación en actividad deportiva extra plan, específicamente fútbol y natación, incide en la disminución del estrés en estudiantes universitarios, considerando tanto la medición a través del instrumento PSS-10 como la percepción subjetiva de los participantes.

Marco legales

Según Palella y Stracruzzi (2017), las bases legales son las normativas jurídicas que sustentan un estudio a través de la carta magna, las resoluciones, las leyera orgánicas, los decretos, entre otros. Asimismo, se puede definir como el conjunto de leyes, reglamentos y normas que establecen las bases jurídicas. En otras palabras, las bases legales son los fundamentos legales sobre los cuales se basa una investigación o proyecto, garantizando que se cumplan las leyes y regulaciones pertinentes.

Dentro de las bases legales del presente estudio, es fundamental resaltar que las actividades desarrolladas en el marco del programa de actividad deportiva extra plan de la universidad popular del cesar, sede Sabana se encuentra reglamentada por normativas institucionales que orientan su funcionamiento. Dichas disposiciones se establecen a través de acuerdos expedidos por los directivos encargados en la universidad, en los cuales se determinan los lineamientos para la organización, la participación y la obligatoriedad de estas actividades como parte de la formación integral de los estudiantes.

De acuerdo a lo mencionado, encontramos los siguientes acuerdos:

Que el acuerdo 016 del 11 de diciembre de 2002 del Consejo Académico, estableció los lineamientos Curriculares para todos los programas en la Universidad Popular del Cesar, las asignaturas institucionales o extra plan, Cátedra Upecista, Lengua Extranjera (4 niveles), cátedra de Negocios, Informática I y II, Actividad cultural o Deportiva I y II, para todos los programas, con sus excepciones y condiciones para ser cursadas.

Que el acuerdo 016 del 11 de diciembre de 2002 del Consejo Académico Numeral 8. ASIGNATURAS INSTITUCIONALES O EXTRAPLAN), establece que estas asignaturas son

requisitos para grado, y no son contempladas como asignaturas del plan de estudio específico para cada programa.

Constitución Política de Colombia (1991):

En su artículo 52, reconoce el derecho de todas las personas a recrearse, a la práctica deportiva y al aprovechamiento del tiempo libre, teniendo en cuenta que hacen parte de la educación y contribuyen un derecho social que garantiza el estado. Con lo anterior mencionado el deporte permite el desarrollo integral en la vida del estudiante, contribuyendo a su bienestar físico y emocional.

Ley 181 de 1995 – Ley del Deporte:

Promueve la práctica del deporte, la recreación y la actividad física como derechos fundamentales para todos los ciudadanos colombianos, incluyendo estudiantes. Esta ley refuerza la importancia de fomentar programas deportivos en todos los niveles del sistema educativo, incluyendo la educación superior, como una estrategia para mejorar el bienestar físico y mental. Teniendo en cuenta la importancia de actividades deportivas en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, corporal, lúdica), reconociendo su aporte al desarrollo físico y mental de los estudiantes, lo que incide directamente en la disminución del estrés académico.

Ley 1090 de 2006:

Esta ley establece las normas que regulan el ejercicio profesional de los psicólogos en Colombia. Es fundamental en la investigación, ya que se tocan temas relacionados con la salud mental de los estudiantes como el estrés percibido, tema central del proyecto de investigación. En donde la psicología juega un papel fundamental en la sociedad, permitiendo cada día más solventar diferentes problemáticas que se presentan en la comunidad educativa, (como conflictos intrapersonales, ansiedad, estrés, depresión). Teniendo en cuenta lo anterior, es fundamental

implementar la actividad física y el deporte para liberar un poco la sociedad en este mundo en el que esta absorbido.

Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud:

Establece las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud con seres humanos. Se considera para garantizar el respeto a la dignidad, privacidad y seguridad de los estudiantes durante la recolección de datos sobre estrés y actividad deportiva. Teniendo en cuenta la importancia de los datos personales de cada estudiante, es necesario hacer cumplir esta ley para guardar la integridad de toda la comunidad académica, por lo tanto, es necesario hacer uso del consentimiento informado para que los participantes estén al tanto de todo lo que se va a realizar y sean autónomos de su participación.

Tabla 1 Sistema de Variable

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES
DEPORTE	Parlebas (1981): "El deporte es una forma de práctica motriz institucionalizada, caracterizada por una competición reglamentada, codificada por instancias reconocidas, que establece un enfrentamiento simbólico entre participantes, dentro de un espacio y tiempo definidos, donde se acepta un resultado incierto en función del rendimiento motor."	El deporte es una forma de hacer actividad física, en donde se cumplen ciertas reglas con el objetivo de fomentar valores, desarrollar habilidades en los participantes y realizar una competencia sana entre participantes. Rivera y Calderón (2025)	Práctica deportiva	tipo de deporte. frecuencia de la práctica deportiva.
			Habilidades deportivas	Duración de la práctica deportiva.
			Participación competitiva	Trabajo en equipo Cumplimiento de las reglas del deporte Resultados obtenidos Nivel de motivación
ESTRÉS	Bruce McEwen (2000): "El estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual.	El estrés es una respuesta normal del organismo, en donde el sistema fisiológico responde a amenazas y estímulos externos percibidos. Rivera y calderón (2025)	estrés percibido	Preocupaciones cotidianas Tensión emocional
			estrés fisiológico	Fatiga física. Presión arterial elevada. Cambios en el ritmo cardíaco.

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

Capítulo III: Metodología

El marco metodológico es una parte fundamental de cualquier investigación, ya que describe y justifica el enfoque, los métodos y las técnicas que se utilizarán para recolectar, analizar e interpretar los datos, este apartado permite comprender cómo se desarrollará el estudio y garantiza la rigurosidad científica del proceso investigativo, en él se define el tipo de investigación (cualitativa, cuantitativa o mixta), el diseño metodológico, la población y muestra, los instrumentos de recolección de datos, los procedimientos de aplicación, así como las técnicas de análisis utilizadas. Además, proporciona coherencia entre los objetivos de la investigación y las estrategias empleadas para alcanzarlos, asegurando que los resultados obtenidos sean válidos, confiables y relevantes para el problema planteado.

Enfoque de la investigación

La presente investigación se enmarca dentro del paradigma positivista, fundamentados en principios de objetividad, observación basada en la experiencia y verificación de hechos a través del método científico. Desde este punto de vista, se considera que la realidad externa al investigador puede ser medida y explicada a través de relaciones casuales, este enfoque resulta apropiado para el estudio sobre la incidencia del deporte en la disminución del estrés, puesto que, permite establecer relaciones cuantificables entre variables y obtener resultados generalizables a partir de datos objetivos.

De acuerdo con Palella y Martins (2017), el paradigma positivista tiene como fin describir, explicar y predecir fenómenos a través de procedimientos rigurosos y sistemáticos basados en la observación empírica y la lógica deductiva. De este modo, la investigación se sustenta en la formulación de hipótesis verificables y en el uso de instrumentos válidos y confiables para la obtención de los datos, asegurando de esta manera la precisión y replicabilidad

de los resultados. Por lo tanto, este paradigma aporta el marco epistemológico adecuado para comprender cómo la actividad deportiva puede influir en los niveles de estrés de los estudiantes universitarios, permitiendo la comparación entre hipótesis planteadas y las conclusiones sustentadas en la evidencia.

Tipo de Investigación

El presente estudio se desarrollará a través de un enfoque descriptivo, debido a que tiene como propósito principal caracterizar y detallar la relación entre la práctica de actividades deportivas y la disminución del estrés en los estudiantes universitarios. Este tipo de investigación se basa en observar, registrar, analizar y describir hechos, fenómenos o situaciones tal como se presentan en la realidad, sin manipular variables, permitiendo así obtener una visión clara y objetiva del problema de estudio.

De acuerdo con Montoya (2010), la investigación descriptiva busca especificar propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis. En este sentido, se busca identificar patrones de comportamiento relacionados con la actividad física y su posible efecto sobre el nivel de estrés, por medio la aplicación de instrumentos validos que recopilen información directa de los estudiantes. Este tipo de estudio no sólo facilita la comprensión del fenómeno, sino que también sienta las bases para futuras investigaciones de tipo explicativo o correlacional.

Diseño de la Investigación

Esta investigación usa un diseño metodológico no experimental, de campo y transversal, ajustado a los objetivos planteados y a la investigación estudiada, que busca analizar la incidencia de la práctica deportiva en la disminución del estrés en los estudiantes universitarios. Este tipo de diseño no experimental, el investigador no intervine como tales implementados

programas de actividad física ni haciendo trabajo con la población estudiada, sino que se observa y analiza las relaciones que se manifiestan de manera natural en el contexto donde ocurre el fenómeno. Hernández, et al. (2014), señala que este diseño se utiliza cuando las condiciones ya están dadas y el investigador solo puede analizarlas o describirlas sin modificar ningún factor. Esto resulta especialmente importante en estudios relacionados con comportamientos humanos o variables psicológicas, donde una intervención directa podría ser poco ética, en este caso, tanto la variable independiente que corresponde a la práctica deportiva como la variable dependiente que representa los niveles de estrés, se observa en su estado natural con los diferentes cuestionarios, lo que permite establecer relaciones sin alterar la conducta de los participantes.

Además, el diseño de campo se enfoca en la recolección directa de datos en el lugar donde ocurre el fenómeno, lo que conlleva un conjunto directo y cercano con la población estudiada. Según Méndez (2012), este tipo de diseño posibilita la obtención de información primaria y actualizada, captada en las condiciones naturales donde ocurre el estudio. La aplicación de instrumentos de recolección de datos como entrevistas o cuestionarios dentro del contexto universitario, donde los estudiantes desarrollan sus actividades deportivas aseguran que la información recogida se refleje de manera segura, sin embargo, este diseño permite una comprensión integral del fenómeno, ya que permite incorporar variables contextuales, sociales, ambientales y culturales que pueden influir entre la relación de la práctica deportiva y la reducción del estrés entre los estudiantes universitarios. Este enfoque ayuda a enriquecer el análisis y a contextualizar los resultados obtenidos en la universidad popular del cesar, sede sabanas.

Método de la investigación.

La presente investigación se sustenta en el método hipotético-deductivo debido a que este estudio proporciona un enfoque sistemático y riguroso para analizar la relación que existe entre la práctica deportiva y la disminución del estrés en los estudiantes vinculados a actividad deportiva (extra plan) de la universidad popular del cesar, sede sabanas. Este método permite partir de una observación directa, donde se logre evidenciar el posible efecto positivo del deporte sobre el estrés percibido de los estudiantes. Posteriormente, formular hipótesis que puedan ser verificadas mediante la recolección, el análisis y la interpretación de datos obtenidos.

De acuerdo con Ñaupás et al. (2018), el método hipotético- deductivo se estructura en una secuencia lógica que inicia con la identificación del problema, seguida de la formulación de hipótesis, la deducción de consecuencias observables y la verificación empírica de dichas consecuencias. Este procedimiento metodológico no solo permite validar las hipótesis planteadas, sino también construir conocimientos científicos basado en evidencia verificable.

Por lo tanto, el presente estudio se enmarca dentro del enfoque hipotético-deductivo, debido a que permite evaluar con objetividad el impacto de la actividad deportiva en la disminución de los niveles de estrés en los estudiantes universitarios vinculados a los grupos deportivos. Este enfoque asegura la coherencia entre teórico, los objetivos de la investigación y los resultados obtenidos, permitiendo que cada componente de la investigación se articule de forma lógica y fundamentada.

Además, esta metodología fortalece la validez científica del estudio, para garantizar que los hallazgos se enfoquen en procedimientos rigurosos, sistemáticos y replicables. De esta manera se favorece la interpretación crítica de los datos obtenidos, para luego obtener

conclusiones solidas que fundamenten el conocimiento académico en el campo del bienestar estudiantil y la actividad física.

Población y muestras

la población en una investigación, se entiende como el conjunto total de persona, objetos o fenómenos que poseen ciertas características comunes relacionadas con el problema estudiado. El grupo de estudio puede ser finita o infinita; en el primer caso se trata de un grupo delimitado de individuos, como los estudiantes de una institución educativa, o los individuos de una comunidad o un país. Con lo anterior mencionado es fundamental precisar con claridad quienes conforman la población, ya que de ello depende la validez de los hallazgos obtenidos, la muestra, por su parte se entiende como un subconjunto representativo de esa población, sobre la cual se aplica la investigación con el objetivo de lograr los resultados planteados.

En este sentido, Arias (2012) afirma que: “la población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes, para los cuales serán extensivas las conclusiones de la investigación, y la muestra es una parte de ese conjunto que se toma como objeto de estudio”

La población de esta investigación estuvo conformada por los

Estudiantes que están vinculados a las actividades deportivas del grupo de extra plan de fútbol y natación de la universidad popular del cesar, sede sabana. Estos grupos deportivos representan un espacio importante en la formación integral, en donde los estudiantes no solo desarrollan sus capacidades físicas, sino también les permite sentirse en un espacio diferente donde interactúan con sus compañeros y aliviar cargas emocionarles a través del deporte.

Por lo tanto, la muestra estuvo compuesta por aquellos estudiantes que de manera voluntaria aceptaron responder el cuestionario de Escala de Estrés Percibido (PSS 10). La decisión de trabajar con este grupo respondió a la disponibilidad y disposición de los estudiantes,

además, por ser una población poco intervenida en temas de investigación. Es importante destacar que la muestra estuvo integrada por 74 estudiantes, donde 34 corresponden al género masculino y 40 al femenino, lo que permitió obtener una visión más amplia y diversa de la población estudiada.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

1. Estudiantes matriculados en la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana durante el periodo académico 2025-2.
2. Estudiantes que se encuentren inscritos en el programa de actividad deportiva extra plan.
3. Estudiantes que participen en las actividades deportivas de fútbol o natación.
4. Estudiantes que acepten participar voluntariamente en la investigación y otorguen su consentimiento informado.

Criterios de exclusión

1. Estudiantes que no estén inscritos en el programa de actividad deportiva extra plan.
2. Estudiantes que no participen en las disciplinas de fútbol o natación.
3. Estudiantes con condiciones médicas que impidan la práctica de actividad física.
4. Estudiantes que no deseen participar o no otorguen su consentimiento informado.

Técnicas de Investigación

En el ámbito de la investigación científica, las técnicas son fundamentales en un proyecto de investigación, debido que son un conjunto de procedimientos, métodos y estrategias que le permiten al investigador recolectar, organizar y analizar la información presentada y dar respuesta a los objetivos del proyecto. Su designación depende del enfoque metodológico

adoptado, ya sea cualitativo, cuantitativo, o mixto, y son herramientas fundamentales para garantizar la validez de los resultados

Según Hernández et al. (2014), “las técnicas de investigación son los recursos prácticos que permiten al investigador acercarse a la realidad estudiada, recolectar datos pertinentes y analizarlos de manera sistemática.

Para el desarrollo del siguiente estudio se aplicó la técnica de investigación cuantitativa, ya que el propósito principal va enfocado en medir y describir los niveles de estrés percibidos en los estudiantes que están vinculados a los grupos de extraplana de fútbol y natación, el cual se llevó a cabo aplicando el cuestionario avalado científicamente, Escala de estrés percibido (PSS-10), el cual permite recopilar información objetiva y verificable, expresada en datos numéricos, que posteriormente puede analizarse por medio de procedimientos estadísticos.

La técnica cuantitativa se realizó a través de un cuestionario estructurado, el cual fue diligenciado de manera voluntaria por los participantes. Este enfoque permitió obtener una visión general del estudio realizado, además ofreció la oportunidad de comparar los resultados entre los diferentes grupos y categorías sociodemográficas de los estudiantes, Permitiendo así identificar tendencias y patrones relacionados con el estrés percibido de los estudiantes en contextos deportivos.

Instrumento de investigación

Los instrumentos de investigación corresponden a los medios o herramientas que el investigador diseña o selecciona para recolectar los datos que darán respuesta a la problemática de la investigación. Estos instrumentos pueden ser cuestionarios, entrevistas, escalas de valoración, pruebas, entre otros, y deben ser pertinentes, confiables y válidos para asegurar la información obtenida.

Según Sampieri (2014), “un instrumento de medición es aquel recurso que el investigador utiliza para registrar información observable o subjetiva de los participantes, de manera que los datos obtenidos sean susceptibles de análisis científico”

El instrumento seleccionado para la recolección de la información fue el cuestionario Escala de estrés percibido (PSS-10), reconocido ampliamente en investigaciones relacionadas al estrés y literaturas científicas por su validez y confiabilidad en la medición de la percepción del estrés en diferentes poblaciones. Esta escala esta conforma por diez preguntas que indagan acerca de la forma en que las personas enfrentan situaciones de su vida cotidiana como impredecibles.

La PSS-10 es de fácil aplicación, con un tiempo de respuesta corto, lo que permitió que los estudiantes la respondieran sin dificultad en el entorno deportivo y académico en el que se encontraban. Su carácter auto administrado y anónimo garantizó la sinceridad en las respuestas, ya que los participantes no tuvieron la presión de ser identificados en sus percepciones personales. De igual forma, la sencillez de sus opciones de respuesta permitió recoger datos de manera clara y precisa.

Es fundamental señalar que la elección de este instrumento permitió alcanzar los objetivos planteados de la investigación, que buscaba comprobar como la práctica deportiva puede incidir en la reducción del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación.

Validez y confiabilidad de los instrumentos

En términos generales, se describe como la herramienta que busca obtener información pertinente de objeto o variable de estudio, dejando constancia de los resultados tras la aplicabilidad del instrumento. En el marco de esta investigación cuantitativa se busca emplear el

cuestionario Escala de estrés Percibido (PSS-10) la cual es un recurso científico validado a nivel internacional tal y como lo menciona Cohen et al. (1983), en su investigación, donde se evalúa la percepción del estrés de la población universitaria de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación que permite interpretar situaciones de la vida cotidiana como impredecibles, incontrolables o abrumadoras.

En ese orden de ideas, el cuestionario estructurado anteriormente mencionado tras su aplicabilidad permite analizar la incidencia del deporte en la disminución del estrés, sentando bases teóricas de un contenido altamente validado, teniendo en cuenta que es revisado por un docente experto y con estudios superiores de la Universidad Popular Del Cesar, Sede Sabana, con conocimientos en el área; un proceso que fortaleció la claridad, coherencia y relevancia de los temas de estudio garantizando a su vez una vinculación con los objetivos de estudio y las variables planteadas.

Por otro lado, la confiabilidad entendida como, una herramienta de investigación que asegura unos resultados que no son al azar, sino que son estables y consistentes. Por tanto, luego de aplicar la (PSS-10), se han generado resultados en investigaciones que demuestran su estabilidad y fiabilidad en la medición del estrés, dado que, se han manifestado coeficientes alfa de Crombach que indican una consistencia interna, teniendo en cuenta que, se han obtenido intervalos entre 0.70 y 0.85 haciendo referencia a que es un instrumento validado altamente confiable.

En síntesis, los instrumentos mencionados anteriormente que se pretenden usar, son herramientas validadas internacionalmente y por expertos, garantizando la reducción de errores en la interpretación de datos recolectados y favorecen a un análisis investigativo con información consistente acerca de la incidencia del deporte en la reducción del estrés en el grupo focal.

Procedimiento de la investigación

El procedimiento de la investigación consistió en una serie de pasos meticulosamente planificados para examinar la incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes inscritos en los programas de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana, durante el periodo académico 2025-2.

En primer lugar, se identificaron a los estudiantes que cumplían con los criterios de inclusión, quienes participaron de manera voluntaria mediante la firma del consentimiento informado. La recolección de datos se llevó a cabo a través de instrumentos validados, consistieron en:

La Escala de Estrés Percibido (PSS-10), cuestionario reconocido a nivel internacionalmente para medir los niveles de estrés percibido.

Una encuesta diseñada por los investigadores, la cual fue validada por un docente con título de magíster del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, con el propósito de complementar la información sobre la incidencia de la actividad deportiva en el estrés.

Ambos instrumentos se aplicaron de manera virtual, utilizando formularios de Google Forms, durante las clases correspondientes a los programas de natación y fútbol. La aplicación en línea garantizó asegurar la participación de los estudiantes inscritos, así como la facilidad de recopilación y organización de la información.

Una vez obtenidos los datos, estos fueron codificados y procesados de manera sistemática para su análisis. El análisis permitió identificar los niveles de estrés percibido por los estudiantes, así como la relación entre la participación en las actividades deportivas y la disminución de dichos niveles.

Finalmente, se aseguró la confidencialidad y anonimato de los participantes a lo largo de todo el proceso, garantizando que los datos se utilizaran únicamente con fines académicos y de investigación, respetando los principios éticos de voluntariedad, privacidad y no daño.

Este procedimiento facilitó la obtención de información precisa y confiable, garantizando que los resultados reflejaran la incidencia real de las actividades deportivas sobre los niveles de estrés de los estudiantes de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana.

Plan de análisis Estadístico o análisis de datos

El análisis de datos en la presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con el paradigma positivista y el diseño no experimental, de campo y transversal. Este proceso tuvo como objetivo organizar, interpretar y presentar la información recolectada mediante la aplicación del cuestionario Escala de estrés Percibido (PSS-10) y la encuesta estructurada con el propósito de dar respuesta a los objetivos planteados.

En primer lugar, se realizó un proceso de organización y codificación de los datos, donde las respuestas obtenidas se registraron en una base de datos digital, utilizando herramientas como Microsoft Excel. A cada ítem del cuestionario se le asignó un valor numérico, de acuerdo con la escala tipo Likert del instrumento de validación, facilitando su análisis.

Posteriormente, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo, mediante el uso de frecuencias y porcentajes, con el fin de identificar la distribución de los niveles de estrés percibido en los estudiantes.

En relación con el primer objetivo específico, se realizó la clasificación de los puntajes obtenidos en la escala PSS-10, agrupándolos en niveles de estrés (bajo, medio y alto), lo que permitió una interpretación clara de los resultados.

Para el análisis de la incidencia del deporte en la disminución del estrés, se trabajó con la población y manera general, teniendo en cuenta los estudiantes de fútbol y natación, lo que logró describir el comportamiento del estrés en función de su participación en actividades deportivas extra curriculares.

Finalmente, la información obtenida a través de la encuesta fue analizada mediante frecuencias y porcentajes, lo que permitió identificar qué factores ayudan a los estudiantes con la disminución del estrés dentro del aula educativa, los resultados fueron presentados a través de tablas y gráficos estadísticos, facilitando su interpretación

Consideraciones éticas

La presente investigación se realizó cumpliendo estrictamente los principios éticos, cumpliendo con el objetivo de garantizar el respeto, la seguridad y el bienestar de los participantes. En este sentido, se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

1. Voluntariedad

La participación de los estudiantes en el estudio fue totalmente voluntaria. Ningún estudiante fue obligado a participar y tuvieron la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin que esto afectara su desempeño académico o su participación en las actividades deportivas.

2. Consentimiento informado

Todos los participantes correspondientes a una muestra total de 74 estudiantes aceptaron un consentimiento informado que estaba inmerso dentro del cuestionario de Escala de estrés Percibido (PSS-10), el cual fue aplicado mediante un enlace web de google forms donde no solo aceptaron su participación voluntaria y anónima, sino que también, eran consiente de la confiabilidad y los fines investigativos del presente estudio. Por tanto, conocían acerca del

propósito, los procedimientos, los beneficios y los posibles riesgos asociados tras la aplicación del estudio.

3. **Confidencialidad y anonimato**

La información proporcionada por los estudiantes fue estrictamente confidencial y se manejó de manera anónima. Los datos obtenidos a través de la Escala de Estrés Percibido (PSS-10) y la encuesta diseñada por los investigadores se almacenaron de manera segura y solo fueron utilizados con fines académicos y de investigación.

4. **No maleficencia**

Se aseguraron condiciones que evitaran cualquier daño físico o psicológico a los participantes. La investigación no implicó intervención física ni actividades que pudieran poner en riesgo la integridad de los estudiantes.

5. **Aval académico**

La encuesta utilizada en la investigación fue avalada por un docente con título de magíster del programa de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, asegurando que los instrumentos fueran adecuados y respetaran los principios éticos y metodológicos de la investigación.

Tabla 2 Cronograma de actividades

TEMAS	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Socialización del proyecto a los grupos focales.																				
Socialización del primer cuestionario con los grupos focales.																				
Aplicación del primer cuestionario (Escala de estrés percibido- PSS-10).																				
Identificar el nivel de estrés percibido en los estudiantes de extra plan de actividades deportivas (escala de estrés percibido- PSS-10).																				
Diseño de la encuesta.																				
Aplicación de la encuesta al grupo focal.																				
Analizar la incidencia del ejercicio físico en la disminución del estrés en los estudiantes de fútbol y natación.																				
Socialización de los resultados de los cuestionarios.																				
Describir los factores incidentes en la disminución del estrés.																				

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

Capítulo IV: Resultados

Objetivo I: Identificar el nivel de estrés percibido en los estudiantes de extra plan de actividad deportiva de Fútbol y Natación de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana, mediante la aplicación del cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS-10).

En el marco de la investigación titulada Incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular Del Cesar, Sede Sabana, se implementó el cuestionario Escala De Estrés Percibido (PSS-10) como herramienta principal para la obtención de los datos recolectados. Este instrumento se ha implementado en múltiples investigaciones vinculadas con la salud mental, el bienestar y la psicología social. Cabe resaltar, que este cuestionario esta validado a nivel nacional e internacional, que sirve para medir el en último mes el grado en que las personas perciben sus vidas como estresante.

A su vez, consta de 10 preguntas simples, organizadas en torno a la percepción del estrés en su vida cotidiana permitiendo evaluar aspectos tales como, la frecuencia con la que experimentan pensamientos o sentimientos frustrante y la capacidad de afrontarlos.

Para la recolección de los datos, se utilizó la plataforma Microsoft Forms, donde se aplicó un cuestionario dividido en tres secciones, partiendo desde el consentimiento informado en donde se hace claridad a los integrantes que la participación es de carácter voluntario y confidencial, con fines netamente académicos, además, se solicitaron datos relacionado con el género, y el deporte, con el fin de obtener resultado de manera detallada.

Así mismo, se llevó a cabo la realización de las preguntas establecidas por el cuestionario (PSS-10) por el grupo focal (fútbol y natación) de actividad deportiva extra plan, donde, dichas

preguntas están estructuradas tipo Likert de 5 puntos que va de 0 a 4, donde: 0 = Nunca, 1 = Casi nunca, 2 = De vez en cuando, 3 = A menudo, 4 = Muy a menudo. Lo que facilita la clasificación de los resultados que van de 0 a 40 puntos divididos en tres categorías:

1. Bajo nivel de estrés (0-13 puntos)
2. Moderado nivel de estrés (14-26 puntos)
3. Alto nivel de estrés (27-40 puntos).

Ilustración 1 Escala de estrés percibido (PSS-10)

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-10)

Sección 1

Con el propósito de evaluar el nivel de estrés percibido en los estudiantes que participan en las actividades deportivas extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, se ha diseñado este formulario basado en la Escala de Estrés Percibido (PSS-10). Este instrumento permitirá recopilar información acerca de la manera en que los estudiantes han afrontado y percibido las situaciones de su vida diaria durante el último mes. El estrés es un factor que influye directamente en el bienestar físico, emocional y académico, y puede también incidir en el desempeño deportivo. Por esta razón, conocer el nivel de estrés percibido en los estudiantes resulta esencial para diseñar estrategias que favorezcan tanto su salud integral como su rendimiento dentro y fuera del escenario deportivo.

En este sentido, nos interesa identificar cómo perciben ustedes las demandas del entorno y los recursos personales con los que cuentan para enfrentarlas. Las preguntas estarán orientadas a explorar pensamientos y sentimientos relacionados con experiencias recientes. Agradecemos su disposición para responder este formulario con sinceridad y precisión, ya que su participación será fundamental para el desarrollo de este estudio y contribuirá a la generación de estrategias que fortalezcan el bienestar de los estudiantes.

Atentamente,

Melissa Andrea Rivera Tamara, autor del proyecto.
mandreativera@unicesar.edu.co

Stiven David Calderón Cantillo, autor del proyecto.
sdcalderon@unicesar.edu.co

Carlos Andres Mejia Roja, asesor del proyecto. carlosmejia@unicesar.edu.co

Activar Windows
 Ve a Configuración para activar W

Nota. Elaboración propia, Rivera y calderón (2025).

Ilustración 2: Código QR del cuestionario aplicado a través de Microsoft Forms



Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

Ilustración 3: Consentimiento informado

1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

En el marco del presente estudio sobre el nivel de estrés percibido en estudiantes que participan en las actividades deportivas extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, se le informa que la participación en este cuestionario es totalmente voluntaria y anónima. La información suministrada será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada únicamente con fines investigativos, garantizando que en ningún caso se revelarán datos que permitan identificar a los participantes.

Al continuar con el diligenciamiento del formulario, usted manifiesta su consentimiento para que la información proporcionada sea utilizada en el análisis de esta investigación, asegurando el cumplimiento de los principios de anonimato, confidencialidad y uso ético de los datos. Si está de acuerdo con los términos aquí expuestos, por favor proceda con la encuesta.

Agradecemos su tiempo, colaboración y sinceridad en las respuestas *

- ACEPTO
- NO ACEPTO

Activar Window
Ve a Configuración >

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

Ilustración 4 Datos específicos

2. DEPORTE *

- FÚTBOL
- NATACIÓN

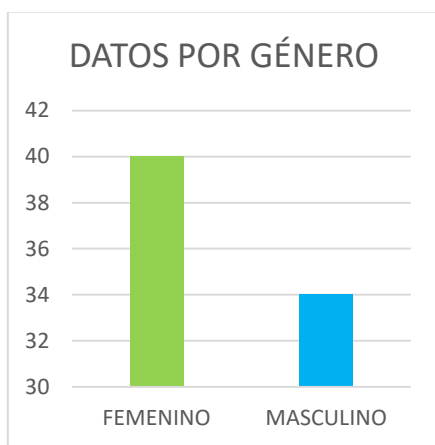
3. GÉNERO *

- FEMENINO
- MASCULINO

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En el presente gráfico se observa la distribución de los participantes que respondieron la encuesta. El grupo con mayor representación corresponde al género femenino, con 40 personas, mientras que el género masculino registró 34 participantes, para un total de 74 encuestados. Estos resultados evidencian una mayor participación de las mujeres en comparación con los hombres dentro del estudio.

Tabla 3 Datos por género



FEMENINO	40
MASCULINO	34
TOTAL	74

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

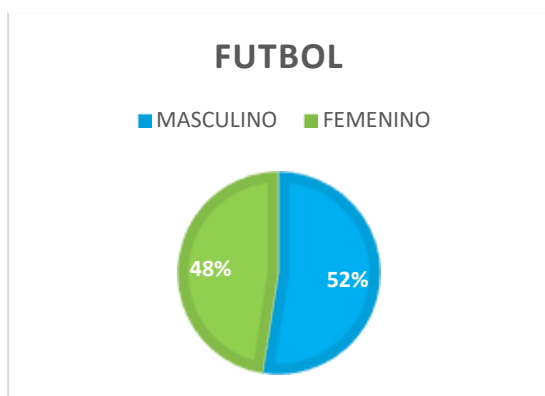
En la presentación gráfica se comparan las disciplinas de fútbol y natación en cuanto al número de participantes, se detalla que en fútbol se registra una mayor participación, con un total de 40 encuestados, mientras que la natación alcanza 34 integrantes. Por lo tanto, se evidencia una preferencia significativa ante una de las disciplinas deportivas (fútbol), estos resultados pueden estar asociados a la popularidad del deporte en la cultura local, su fácil acceso y la influencia social que genera.

Tabla 4 Datos por deporte

FÚTBOL	40
NATACIÓN	34
TOTAL	74

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la tabla de distribución por género los participantes de la disciplina de fútbol, se observa que 19 son mujeres y 21 hombres, para lo que da un total de 40 encuestados lo que permite evidenciar una distribución equilibrada con un aligera predominancia masculina, lo anterior permite evidenciar que, aunque el fútbol ha sido asociado por mucho tiempo a la práctica masculina, en este caso existe una presencia significativa de mujeres.

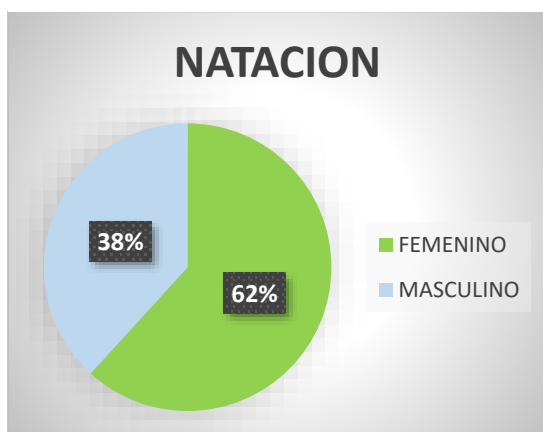
Tabla 5 Fútbol (Género)

FÚTBOL	
FEMENINO	19
MASCULINO	21
TORAL	40

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la tabla correspondiente a la disciplina de natación, se evidencia que 21 de los encuestados son mujeres y el 13 son hombres, para un total de 34 participantes, estos resultados arrojan una mayor participación femenina en comparación con la masculina. Esta diferencia puede atribuirse a que natación además de ser un deporte de competencia, está estrechamente relacionada con la promoción de la salud, la estética corporal y el bienestar físico, aspecto que pueden despertar mayor interés en la población femenina.

Tabla 6 Natación (Género)



NATACIÓN	
FEMENINO	21
MASCULINO	13
TORAL	34

Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

El gráfico presenta la distribución porcentual del estrés percibidos del grupo focal, distribuidos en tres categorías, 0-13 (bajo estrés), 14-26 (estrés moderado) y 27-40 (estrés alto), arrojando el 88% de los encuestados padecen de un estrés moderado, el 11% un estrés alto y el 1% un estrés bajo. Por lo tanto, predomina una tensión o preocupación moderado, aunque la porción de alto estrés (11%) es mucho menor que la moderada, sigue siendo relevante.

que, esta facilita el proceso de respuesta por parte de los encuestados al ser un medio accesible y de fácil manejo. Así mismo, su construcción se realizó con base en referentes teóricos y metodológicos pertinentes, garantizando su coherencia con el propósito del estudio. Además, la encuesta fue sometida a un proceso de validación por parte de un docente magister adscrito al programa de Licenciatura En Educación Física, Recreación Y deporte, lo cual respalda su pertinencia y aseguran la calidad de resultados que se esperan obtener al momento de realizarla.

Esta encuesta consta de 7 preguntas con el fin de identificar la percepción de los estudiantes a cerca de los efectos que tienen las actividades deportivas en diferentes dimensiones de su experiencia académica y personal, tales como, la reducción del estrés, la motivación, la relación con sus compañeros, el acompañamiento metodológico de docente y el disfrute de la disciplina deportiva.

Ilustración 5: preguntas del cuestionario

	Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre
1. Después de la práctica deportiva (fútbol / natación) siento que mi nivel de estrés o preocupación ha disminuido?					
2. La metodología utilizada por el docente durante las clases le ayuda a sentirse más motivado y a disfrutar las actividades?					
3. Inmediatamente después de la actividad deportiva me siento más relajado(a) y con menos tensión física (menos rigidez, menos molestias)?					
4. La práctica deportiva me ayuda a mejorar mi estado de ánimo (me siento más alegre o con mejor disposición) al salir de clase.					
5. La relación con sus compañeros en la práctica deportiva le genera un ambiente agradable y de menor tensión?					
6. El docente motiva y acompaña su proceso de forma que le permite disfrutar la actividad y reducir preocupaciones?					
7. La relación con sus compañeros en la práctica deportiva le genera un ambiente agradable y de menor tensión?					

Nota. Elaboración propia, Rivera, Calderón (2025)

Ilustración 6: Código QR. Encuesta



Ilustración 7: Encuesta

Encuesta sobre el impacto del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de la Universidad Popular del Cesar, Sede Sabana

- Apreciado participante, esta encuesta tiene como objetivo Identificar la percepción de los estudiantes del programa de actividad deportiva extra plan de la Universidad Popular del Cesar sobre la incidencia del deporte (fútbol y natación) en la disminución del estrés y en la mejora de su bienestar emocional, al finalizar el tercer corte académico.

mandrearivera@unicesar.edu.co [Cambiar de cuenta](#)

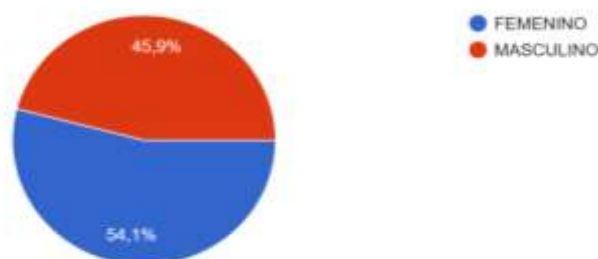


Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025)

En la gráfica correspondiente a la distribución por género de los participantes, se observa que el 54,1% pertenece al género femenino, mientras que el 45,9% corresponde al género masculino. Esta distribución evidencia una mayor participación de mujeres en comparación con los hombres dentro del proceso investigativo, lo cual resulta relevante, teniendo en cuenta que en muchas

disciplinas deportivas la presencia masculina suele ser más predominante. Este resultado demuestra un interés significativo por parte del género femenino en las actividades.

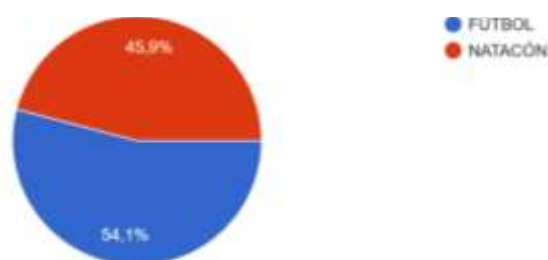
Tabla 8: Datos por genero



Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la gráfica relacionada con la práctica deportiva de los estudiantes del programa extraplan de la Universidad Popular del César, se evidencia que el 54,1% practica fútbol y el 45,9% natación. Aunque los porcentajes son similares, se observa una ligera preferencia por el fútbol, posiblemente debido a su mayor popularidad e interés social. No obstante, la participación en natación también es significativa, lo que refleja diversidad deportiva dentro del grupo encuestado.

Tabla 9: datos por deporte



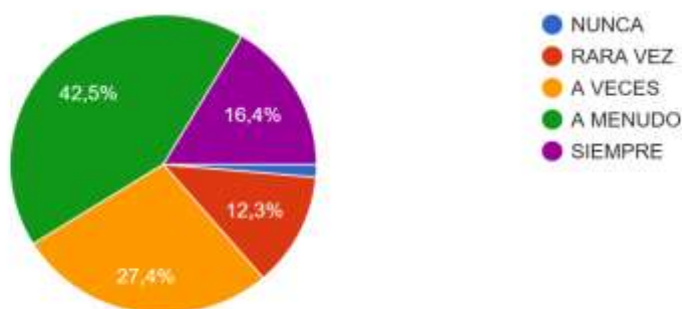
Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la gráfica relacionada con la percepción de disminución del estrés luego de practicar fútbol y natación, se evidencia que la mayoría de los estudiantes reportan un efecto positivo. El 42,5% indicó que “a menudo” disminuye su estrés y el 16,4% señaló que “siempre”, reflejando una tendencia favorable. El 27,4% respondió “a veces” y el 12,3% “rara vez”, mientras que solo una mínima cantidad eligió “nunca”, aunque sin porcentaje visible. En general, los resultados muestran que la práctica deportiva contribuye significativamente a la reducción del estrés en la mayoría de los participantes.

Tabla 10: Primera pregunta

1. ¿Después de la práctica deportiva (fútbol / natación) siento que mi nivel de estrés o preocupación ha disminuido?

73 respuestas



Nota. Elaboración propia, Rivera calderón (2025).

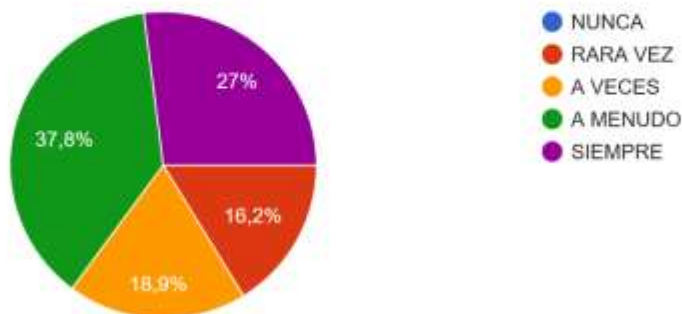
En la gráfica sobre la motivación generada por la metodología del docente, la mayoría perciben la importancia de la metodología, teniendo así un mayor efecto positivo, en donde el 37,8% indicó que “a menudo” y el 27% que “siempre” se sienten motivados y disfrutan las actividades, lo que evidencia que la metodología sí influye favorablemente en la experiencia deportiva. Además, el 18,9% respondió “a veces” y el 16,2% “rara vez”, sin registros en la

opción “nunca”, lo que muestra que la metodología no genera desmotivación, aunque su impacto varía entre los estudiantes.

Tabla 11: Segunda Pregunta

2. ¿La metodología utilizada por el docente durante las clases le ayuda a sentirse más motivado y a disfrutar las actividades?

74 respuestas



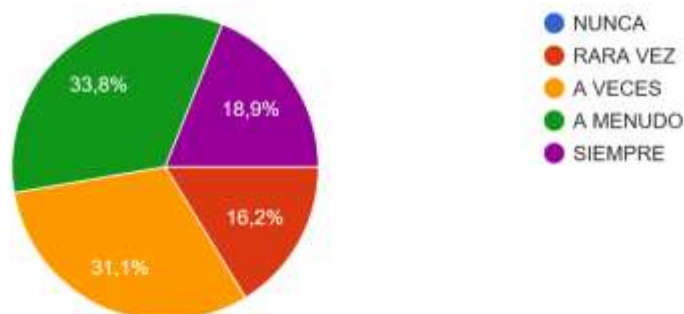
Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la gráfica relacionada con la sensación de relajación física luego de la actividad deportiva, se evidencia una respuesta mayormente positiva. El 33,8% indicó que “a menudo” y el 18,9% “siempre”, lo que refleja que para la mayoría de los estudiantes la práctica deportiva contribuye a disminuir la tensión física y favorecer una sensación de bienestar inmediato. De igual manera, el 31,1% respondió “a veces” y el 16,2% “rara vez”, sin aparecer porcentaje en la opción “nunca”, lo que indica que casi todos han experimentado algún grado de relajación corporal después de la actividad.

Tabla 12: Pregunta #3

3. ¿Inmediatamente después de la actividad deportiva me siento más relajado(a) y con menos tensión física (menos rigidez, menos molestias)?

74 respuestas



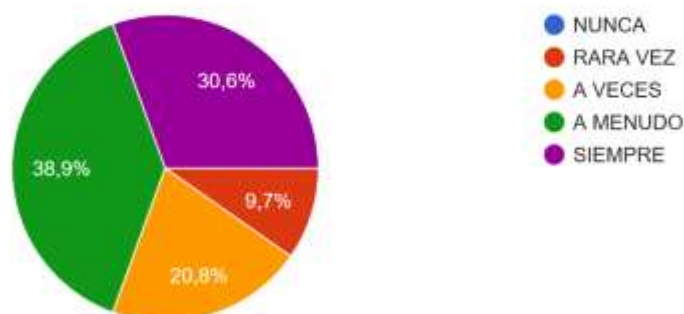
Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la gráfica sobre el impacto de la práctica deportiva en el estado de ánimo, predomina una percepción favorable. El 38,9% indicó que “a menudo” y el 30,6% que “siempre”, mostrando que la mayoría de los estudiantes se siente más alegre y con mejor disposición al finalizar la clase. El 20,8% respondió “a veces” y solo el 9,7% “rara vez”, sin registros en la opción “nunca”, lo que confirma que la práctica deportiva contribuye al bienestar emocional de los participantes.

Tabla 13: Pregunta #4

4. ¿La práctica deportiva me ayuda a mejorar mi estado de ánimo (me siento más alegre o con mejor disposición) al salir de clase?

72 respuestas



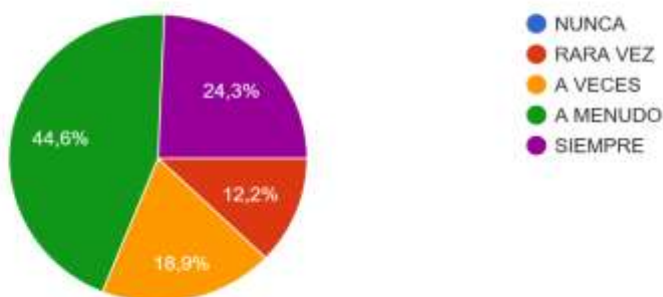
Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la gráfica sobre la relación con los compañeros durante la práctica deportiva, se evidencia una tendencia general hacia lo positivo. El 44,6% respondió “a menudo” y el 24,3% “siempre”, lo que indica que para la mayoría de los participantes el deporte favorece un ambiente agradable y con menor tensión. El 18,9% indicó “a veces” y solo el 12,2% “rara vez”, sin respuestas en la opción “nunca”, reflejando que la convivencia y el trabajo en equipo durante la actividad deportiva tienden a ser beneficiosos.

Tabla 14: Pregunta #5

5. ¿La relación con sus compañeros en la práctica deportiva le genera un ambiente agradable y de menor tensión?

74 respuestas



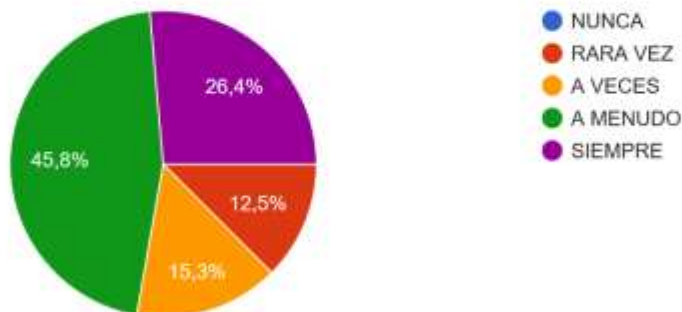
Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la gráfica sobre el acompañamiento y motivación del docente, se observa una percepción positiva. El 45,8% respondió “a menudo” y el 26,4% “siempre”, lo que indica que para la mayoría el apoyo del docente favorece el disfrute de la actividad y contribuye a disminuir preocupaciones. El 15,3% respondió “a veces” y el 12,5% “rara vez”, sin respuestas en la opción “nunca”, mostrando que el rol docente generalmente es valorado de manera favorable.

Tabla 15: Pregunta #6

6. ¿El docente motiva y acompaña su proceso de forma que le permite disfrutar la actividad y reducir preocupaciones?

72 respuestas



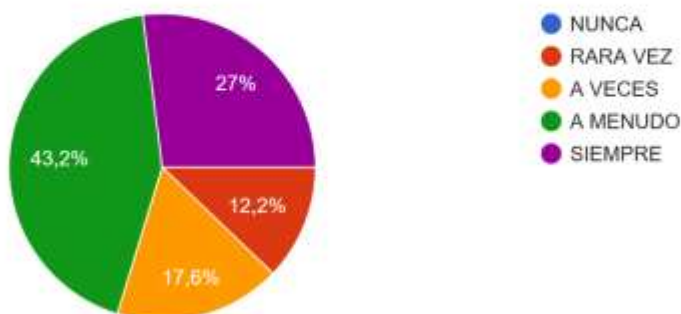
Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

En la gráfica sobre el ambiente generado por la relación con los compañeros durante la práctica deportiva, la mayoría de las respuestas reflejan una percepción positiva. El 43,2% respondió “a menudo” y el 27% “siempre”, lo que indica que para la mayoría la convivencia deportiva favorece un ambiente agradable y con menor tensión. El 17,6% señaló “a veces” y el 12,2% “rara vez”, sin registros en la opción “nunca”, lo cual muestra que la interacción entre compañeros generalmente aporta al bienestar social y emocional durante la actividad.

Tabla 16: Pregunta #7

7. ¿La relación con sus compañeros en la práctica deportiva le genera un ambiente agradable y de menor tensión?

74 respuestas



Nota. Elaboración propia, Rivera y Calderón (2025).

Los resultados obtenidos en las de la encuesta evidencio que la práctica deportiva, tanto en futbol como en natación, combinada con la metodología implementada por el docente, contribuye de manera positiva en la disminución del estrés y el bienestar emocional de los estudiantes de actividad deportiva, extraplan de la universidad popular del cesar. La mayoría de los participantes experimento mejor estado de ánimo, relajación física, motivación, disfrute de las actividades y un mejor ambiente agradable gracias a la relación con sus compañeros, por lo anterior mencionado, se puede afirmar que el deporte acompañado con un adecuado acompañamiento pedagógico, se consolida como una herramienta para promover el bienestar integral de los estudiantes.

Objetivo III: Describir cuáles son los factores incidentes en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra pal de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana.

Con base a los resultados obtenidos, mediante la aplicación de la encuesta realizada a los estudiantes de actividad deportiva (extraplan) de futbol y natación, se identificaron varios factores que inciden directamente en la disminución del estrés, en primera instancia, se evidencio que la práctica deportiva es un elemento determinante para la reducción de estados de ánimos y relajación física, la mayoría de los participantes manifestó experimentar sensación de alivio emocional y disminución del estrés inmediatamente después de realizar la actividad física. De acuerdo con la ciencia, la actividad física activa la producción de endorfinas, responsables de la sensación de relajación y bienestar, lo cual refleja en las percepciones registradas.

Dentro de los factores que inciden en la disminución del estrés en los estudiantes de plan, se destaca de manera significativa la metodología implementadas por el docente, en donde la motivación se convirtió en un factor clave, para que los estudiantes se sintieran más cómodos durante de cada clase, la relación con sus compañeros y la actividades dinámicas del docente ayudó a los estudiantes a que se sintieran más tranquilos después de cada sesión, así mismo los motivó a tener una mejor experiencia hacia la práctica deportiva, permitiendo que los estudiantes apreciaran ese acompañamiento y se motivaran a participar más activamente en cada clase, este elemento se convierte en un componente clave, ya que el ambiente guiado desde el apoyo y la cercanía facilita la reducción de la carga emocional acumulada durante el día académico.

Otro factor que incidió de manera positiva fue la relación interpersonal y el clima social generado entre los compañeros, se convirtió en un aspecto clave, debido a que contribuyó en gran medida a la construcción de un espacio agradable y libre de tensiones. La interacción social en actividades deportivas es fundamental debido a que promueve sentimientos de pertenencia, apoyo mutuo y cooperación, aspectos claves para la salud mental y la disminución de sensaciones de soledad o presión individual. la percepción de un entorno amistoso y colaborativo, reforzó la experiencia recreativa, disminuyendo la ansiedad.

De igual manera, se destaca el impacto del deporte en la mejora del estado de ánimo, ya que una parte representativa de los estudiantes manifestó sentirse más alegres, animados y con mayor disposición emocional después de las sesiones deportivas. Esta respuesta emocional positiva funciona como indicador de que la actividad física actúa no solo sobre el estrés, sino también sobre la motivación personal y la estabilidad afectiva.

En síntesis, los factores que incidieron de manera más significativa en la disminución del estrés fueron:

- La práctica constante de actividad física (fútbol y natación) como medio de descarga emocional.
- El ambiente de convivencia y apoyo entre compañeros, que genera sensación de bienestar y seguridad.
- La metodología pedagógica motivadora y flexible aplicada por los docentes, basada en el disfrute y la participación activa.
- La mejora del estado de ánimo posterior a la actividad, asociada a cambios fisiológicos y emocionales derivados del ejercicio.

Estos resultados permiten concluir que la actividad deportiva de extra plan no sólo cumple una función académica o recreativa, sino que contribuye una estrategia efectiva para la promoción del bienestar emocional y la disminución del estrés de los estudiantes universitarios, al integrarse como un espacio de descarga emocional, interacción positiva y acompañamiento docente. El deporte se convierte un recurso valioso para contrarrestar la presión académica que normalmente los estudiantes viven en su día a día ya sea por situaciones externas a la universidad, mejorar el estado de ánimo y favorecer experiencias formativas más humanas y equilibradas. Su impacto trasciende la dimensión física no sólo se ve el deporte como como un bienestar físico, sino que ayuda a motivar a los estudiantes a que conozcan los beneficios de la actividad física y puedan tener un mejor sentido de bienestar, aspectos claves para el desarrollo integral y la permanencia estudiantil dentro de un entorno universitario.

Capítulo V: Discusión

Interpretación de los resultados

Los resultados obtenidos muestran que, aunque la mayoría de los estudiantes presentan niveles de estrés moderados, la participación en las actividades deportivas extra plan de fútbol y natación contribuye a su disminución. La información obtenida a través de la encuesta evidencia que los estudiantes perciben mejoras en su estado de ánimo, relajación y motivación después de la práctica deportiva, lo que sugiere que el deporte funciona como un mecanismo efectivo de manejo del estrés.

Asimismo, factores como la constancia en la actividad física y el acompañamiento pedagógico del docente resultan fundamentales para potenciar los beneficios emocionales y motivacionales del deporte. Estos hallazgos permiten interpretar que la práctica deportiva no solo influye en el bienestar físico, sino también en el equilibrio emocional de los estudiantes, reafirmando su importancia como estrategia para enfrentar las demandas académicas y personales.

Comparación con estudios previos

El análisis del nivel de estrés percibido en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular Del Cesar, sede Sabana establece un elemento determinante para comprender el impacto que tienen las demandas académicas sobre el nivel de estrés. Por lo tanto, la aplicación del cuestionario Escala de Estrés Percibido (PSS-10) permite establecer comparaciones objetivas con investigaciones recientes que han evaluado esta variable en distintos contextos.

En el presente estudio, se evidenció que el 88% (65 encuestados) de los estudiantes se encontraron en la categoría de estrés moderado (14–26 puntos), el 11% (8 encuestados) en estrés

alto (27–40 puntos) y solo el 1% (1 encuestados) en estrés bajo (0–13 puntos). Estos resultados indican que, aunque la mayoría de los participantes no se encuentra con niveles de estrés críticos, sí experimentan un estado de tensión constante que puede estar asociado a las exigencias académicas, sociales y personales propios del contexto universitario.

Al comparar los resultados de esta investigación con el estudio de Fentahun et al. (2025), que aplicó de igual manera la escala de estrés percibido PSS-10, donde se evidencia una proporción global de estrés percibido del 91.3% en la población universitaria evaluada, con puntuaciones promedio ubicadas en rangos moderados a altos. Este dato confirma que el estrés en estudiantes universitarios es un fenómeno ampliamente extendido en distintos contextos socioculturales.

Referente a, los resultados obtenidos reflejan una alta presencia de estrés percibido en estudiantes universitarios, en la investigación realizada en la Universidad Popular del Cesar, sede Sabana el porcentaje de estrés alto (11% 8 encuestados) es considerablemente menor que el reportado en el estudio nigeriano, donde los niveles elevados tuvieron mayor representación dentro de la muestra total. Esta diferencia podría interpretarse como un posible efecto amortiguador de variables contextuales, entre ellas la práctica deportiva extra plan, la cual en el presente estudio fue percibida por los estudiantes como un factor que contribuye a la disminución del estrés.

Mientras que en el estudio de Fentahun et al. (2025), el estrés se presenta como una condición ampliamente generalizada dentro de la población universitaria, Sin embargo, en la investigación actual, el predominio de niveles moderados de estrés y la baja proporción de estrés alto indican que, a pesar de que las exigencias académicas continúan generando presión, los estudiantes. En este sentido, la práctica sistemática de actividades como fútbol y natación podría

estar desempeñando un papel regulador que evita la progresión hacia niveles más críticos de estrés.

No obstante, en ambos contextos el estrés moderado constituye la categoría predominante, lo que reafirma que la etapa universitaria se caracteriza por un estado continuo de exigencia académicas. En consecuencia, el contraste entre ambos estudios no elimina la problemática del estrés en estudiantes, sino que ayuda a matizar su intensidad y distribución, sugiriendo que factores protectores tanto institucionales como personales pueden afectar la manera en que el estrés se presenta en la población universitaria.

Implicaciones teóricas y prácticas

En cuanto a las implicaciones teóricas, los resultados del estudio respaldan los planteamientos existentes sobre la relación entre la actividad física y la disminución del estrés, comprobando que la práctica deportiva incide de manera positiva en la disminución del estrés de los estudiantes. Asimismo, ayuda a comprender la importancia de diferentes factores que ayudan en este proceso, la metodología del docente y el entorno social dentro de las actividades deportivas.

Respecto a las implicaciones prácticas, reconoce el deporte como una herramienta fundamental para contribuir a la reducción del estrés en el contexto universitario. En este sentido, se recomienda fortalecer los programas de actividad deportiva extra plan, así como promover estrategias pedagógicas dinámicas que favorezcan la participación de los estudiantes. De igual forma, se sugiere la importancia de generar espacios de interacción que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes.

Conclusiones

La aplicación del cuestionario Escala de estrés percibido (PSS-10) permitió identificar el estrés que mantienen los estudiantes de extra plan de actividad deportiva de futbol y natación de la universidad popular del cesar, sede sabana. Los resultados mostraron que la mayoría de los estudiantes se ubica en un nivel de estrés moderado (88%), seguido por un 11% con estrés alto y solo 1% con bajo nivel de estrés, esto refleja que el nivel de estrés de los estudiantes no es óptimo. Estos hallazgos reflejan que, a pesar de que los estudiantes participan en programas deportivos extra plan, continúan con niveles de estrés ocasionados por múltiples exigencias académicas, personales o sociales.

Por otro lado, mediante la aplicación de la encuesta realizada a los estudiantes de actividad deportiva de la universidad popular del cesar, los resultados arrojaron que la práctica de futbol y natación tienen un efecto positivo en la reducción del estrés de los estudiantes. Un alto porcentaje de los estudiantes manifestó que “a menudo” (42,5%) y “siempre” (16,4%) presentan una disminución del estrés luego de la práctica deportiva, además de reportar mejora en el estado de ánimo, la relajación física y la motivación.

A partir del análisis de los resultados, se logró identificar los principales factores que inciden en la disminución del estrés de los estudiantes de extra plan de actividad deportiva. Entre los factores más importantes se encuentra la práctica constante de actividad física, la cual favorece al bienestar emocional de los estudiantes, la motivación y el acompañamiento pedagógico del docente, el cual juega un papel fundamental, ya que el 64,8% de los estudiantes indicó sentirse motivado, lo que logra comprobar que una enseñanza dinámica y participativa ayuda a los estudiantes a tener más confianza de sí mismos durante las actividades deportivas. En

conjunto, estos factores confirman que el deporte (extra plan) se consolida como una estrategia integral para la disminución del estrés.

En conclusión, los resultados de la investigación demuestran que la práctica deportiva (extraplan), en disciplinas como fútbol y natación, influye de manera positiva a la disminución del estrés de los estudiantes universitarios. La reducción del estrés percibido, la mejora del estado de ánimo, la relajación física, la motivación y el ambiente de convivencia confirman que el deporte es una estrategia efectiva para enfrentar las exigencias personales, sociales y académicas.

Recomendaciones

Con base en los resultados de la presente investigación, se recomienda seguir con el estudio en diferentes disciplinas deportivas del programa de actividad deportiva extra plan de la universidad popular del cesar, como baloncesto, voleibol entre otros, con el fin de comparar los resultados y conocer si las prácticas de estos deportes también inciden en la disminución del estrés de los estudiantes.

De igual manera, se sugiere continuar fortaleciendo las metodologías pedagógicas implementadas por los docentes, promoviendo prácticas innovadoras, dinámicas y participativas que aumenten la motivación, el disfrute y la confianza de los estudiantes durante las clases.

Por otra parte, se recomienda que el programa de psicología de la universidad popular del cesar se articule con el programa de actividad deportiva extra plan, con el fin de realizar un acompañamiento que permita conocer el estado emocional y los niveles de estrés de los estudiantes universitarios.

Asimismo, se recomienda desarrollar estrategias institucionales que permitan mostrar de manera más clara los beneficios físicos, emocionales y sociales de la participación en las actividades deportivas extra plan, incentivando a los estudiantes a integrarse de forma voluntaria y consciente.

Referencias bibliográficas

- Alsulaiman, A., & Abu-Saris, R. (2021). Physical activity and mental health: A comprehensive review.
- Anderson, E., & Shivakumar, G. (2013). Effects of exercise and physical activity on depression and anxiety. *Journal of Clinical Psychiatry*, 74(6), 14-19.
- Calderón Landívar, R. E. (2022). Actividad física y estrés académico en los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Stanford, Riobamba, Ecuador, 2021.
- Casamen, S. M. S. (2022). Los Beneficios de la Actividad Física en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática. *MENTOR revista de investigación educativa y deportiva*, 1(2), 97-107.
- Castillo, C., & Vivancos, M. (2019). Asociación entre actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. En S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health* (pp. 31-67). Sage.
- de Cultura Física, C. (s/f). UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA. Edu.ec.
Recuperado el 26 de abril de 2025
- Estupiñán, S., & Uribe, D. (2019). Actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios de Barranquilla.

- Fromel, K., Groffik, D., Badura, P., & Sigmund, E. (2020). The effect of academic stress on adolescents' physical activity behavior. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23), 8796. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238796>
- Gerber, M., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., & Brand, S. (2020). Exercise and stress in employees: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 45, 101547. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101547>
- Gerstberger, S., Buchwald, P., & Kunkel, A. (2023). Physical activity and resilience: A meta-analytic review. *Journal of Health Psychology*. <https://doi.org/10.1177/13591053221111362>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (Vol. 6, pp. 102-256).
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 107, 525–539. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.09.040>.
- Laguado Jaimes, E., & Gómez Díaz, M. P. (2014). Estilos de vida saludable en estudiantes de Enfermería en la Universidad Cooperativa de Colombia. *Hacia la Promoción de la Salud*, 19(1), 68-83.
- Leger, K. A., Charles, S. T., & Almeida, D. M. (2022). Physical activity and emotional regulation in older adults during stressful social interactions. *Journal of Aging and Health*, 34(3–4), 321–335. <https://doi.org/10.1177/08982643211000590>

- Lopez-Walle, J., Balaguer, I., Castillo, I., & Tristán, J. (2020). The mediating role of physical activity on the relationship between perceived stress and happiness. *Revista de Psicodidáctica*, 25(2), 103–110. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2020.04.002>
- Macavilca Aguirre, D. E. (2024). Influencia de la actividad física en la salud mental de los alumnos del 5to de secundaria de la IE José Carlos Mariátegui-El Agustino, 2023.
- Montoya, A. (2010). *La investigación científica: Su metodología*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Muñoz Ospina, J. E., Montoya Restrepo, I. A., & Giraldo Flórez, D. (2022). Physical activity and mood disorders in university students: Evidence from the University of Antioquia.
- Ñaupas, A., Briones, J., & Rodríguez, L. (2018). *Metodología de la investigación: Enfoques y métodos científicos*. Editorial Académica Española.
- Organización mundial de la Salud. (2022). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta*.
- Palella, S., & Martins, F. (2017). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas: Trillas.
- Ruiz, F., Sánchez, P., & López, R. (2020). El impacto del ejercicio físico en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. *Educación y Salud*, 12(1), 78-95.
- Salazar Casamen, J. A. (2022). *Relación entre actividad física y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de licenciatura, Universidad Central del Ecuador].

- Soler Martínez, C. (2017). Actividad física como estrategia protectora frente al estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia].
- Soler Martínez, D. M. (2017). Aportes de la actividad física en la disminución del estrés y la ansiedad en jóvenes estudiantes universitarios.
- Soler, C. (2017). Beneficios de la actividad física en estudiantes universitarios para disminuir el estrés y ansiedad. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia].
- Talapko, J., Đoić, T., Golubović, L., & Škiljević, J. (2021). The effect of physical activity on mental health and well-being during the COVID-19 pandemic. *Psychiatria Danubina*, 33(Suppl 4), 388–397.
- Torres Medina, D. A., & Sandoval Serrano, D. A. (2024). Relación entre tipo, frecuencia e intensidad de actividad física con niveles de estrés en estudiantes universitarios de Barranquilla.
- Ulloa, M., & Pérez, C. (2018). Relación de la actividad física y la salud emocional en estudiantes universitarios pertenecientes a ASU-deportes. [Tesis de licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana].

Anexos

Anexo A: Instrumento de recolección de datos

ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO (PSS-10)

Sección 1

Con el propósito de evaluar el nivel de estrés percibido en los estudiantes que participan en las actividades deportivas extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, se ha diseñado este formulario basado en la Escala de Estrés Percibido (PSS-10). Este instrumento permitirá recopilar información acerca de la manera en que los estudiantes han afrontado y percibido las situaciones de su vida diaria durante el último mes. El estrés es un factor que influye directamente en el bienestar físico, emocional y académico, y puede también incidir en el desempeño deportivo. Por esta razón, conocer el nivel de estrés percibido en los estudiantes resulta esencial para diseñar estrategias que favorezcan tanto su salud integral como su rendimiento dentro y fuera del escenario deportivo.

En este sentido, nos interesa identificar cómo perciben ustedes las demandas del entorno y los recursos personales con los que cuentan para enfrentarlas. Las preguntas estarán orientadas a explorar pensamientos y sentimientos relacionados con experiencias recientes. Agradecemos su disposición para responder este formulario con sinceridad y precisión, ya que su participación será fundamental para el desarrollo de este estudio y contribuirá a la generación de estrategias que fortalezcan el bienestar de los estudiantes.

Atentamente,

Melissa Andrea Rivera Tamara, autor del proyecto.
mandrearivera@unicesar.edu.co

Stiven David Calderón Cantillo, autor del proyecto.
sdcalderon@unicesar.edu.co

Carlos Andres Mejia Roja, asesor del proyecto. carlosmejia@unicesar.edu.co

Activar Windows
Vé a Configuración para activar W

Anexo B: Socialización al grupo focal

https://www.canva.com/design/DAGxFEvcxkk/20yioMuNaY4ZY2l1U1srng/edit?utm_content=DAGxFEvcxkk&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



incidencia del deporte en la disminución del estrés en los estudiantes de actividad deportiva extra plan de fútbol y natación de la universidad popular del cesar, sede sabana

deporte
es una actividad física específica que se practica bajo reglas y con fines competitivos o recreativos.

escala de estrés percibido pss-10
es un cuestionario de 10 ítems diseñado para medir el grado en que las personas perciben su vida como estresante en el último mes.

pss-10

- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que no podía controlar las cosas importantes en su vida?
- En el último mes, ¿con qué frecuencia se ha sentido nervioso o estresado?
- En el último mes, ¿con qué frecuencia ha sentido que las dificultades se acumulaban tanto que no podía superarlas?

opciones de respuesta

- 0 = nunca
- 1 = casi nunca
- 2 = de vez en cuando
- 3 = a menudo
- 4 = muy a menudo

Grupos focales.



Anexo C: Consentimiento informado

1. CONSENTIMIENTO INFORMADO

En el marco del presente estudio sobre el nivel de estrés percibido en estudiantes que participan en las actividades deportivas extra plan de fútbol y natación de la Universidad Popular del Cesar, sede Sabanas, se le informa que la participación en este cuestionario es totalmente voluntaria y anónima. La información suministrada será tratada con absoluta confidencialidad y utilizada únicamente con fines investigativos, garantizando que en ningún caso se revelarán datos que permitan identificar a los participantes.

Al continuar con el diligenciamiento del formulario, usted manifiesta su consentimiento para que la información proporcionada sea utilizada en el análisis de esta investigación, asegurando el cumplimiento de los principios de anonimato, confidencialidad y uso ético de los datos. Si está de acuerdo con los términos aquí expuestos, por favor proceda con la encuesta.

Agradecemos su tiempo, colaboración y sinceridad en las respuestas *

ACEPTO

NO ACEPTO

Activar Window
Ve a Configuración ¶