

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



**Las actividades deportivas para bajar los niveles de estrés en estudiantes
de secundaria**

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Física.

Autor:

Carlos Robert Rubio Villanueva

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las actividades deportivas para bajar los niveles de estrés en estudiantes de secundaria

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

.....

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Las actividades deportivas para bajar los niveles de estrés en estudiantes de secundaria

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

Carlos Robert Rubio Villanueva (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú

2021



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes a diez días del mes de julio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo coordinador del programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *“Las actividades deportivas para bajar los niveles de estrés en estudiantes de secundaria”*, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física al señor(a) **RUBIO VILLANUEVA, CARLOS ROBERT**.

A las nueve horas con treinta minutos, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de **15**.

Por tanto, **RUBIO VILLANUEVA, CARLOS ROBERT**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Física.

Siendo las diez horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.


Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Las actividades deportivas para bajar los niveles de estrés en estudiantes de secundaria

ORIGINALITY REPORT

20%	20%	4%	8%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	www.repositorioacademico.usmp.edu.pe Internet Source	6%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Internet Source	3%
3	repositorio.usanpedro.edu.pe Internet Source	2%
4	www.grin.com Internet Source	1%
5	www.dspace.uce.edu.ec Internet Source	1%
6	es.slideshare.net Internet Source	1%
7	repositorioslatinoamericanos.uchile.cl Internet Source	1%
8	repositorio.uees.edu.ec Internet Source	1%
9	hdl.handle.net Internet Source	1%



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.
Asesor.

10	Submitted to Asociacion Educativa Williamson del Peru Student Paper	1 %
11	repositorio.unac.edu.pe Internet Source	1 %
12	Submitted to Universidad del Norte, Colombia Student Paper	<1 %
13	renati.sunedu.gob.pe Internet Source	<1 %
14	Submitted to Universidad Catolica San Antonio de Murcia Student Paper	<1 %
15	editorial.inudi.edu.pe Internet Source	<1 %
16	uachih.uachnet.mx Internet Source	<1 %
17	1library.co Internet Source	<1 %

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 15 words

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva.
Asesor.

DEDICATORIA.

“A nuestro Redentor por la existencia”

A mis padres quienes han sido la parte fundamental para seguir adelante, ellos fueron quienes se sacrificaron e inculcaron buenos principios.

A mi esposa e hijas ellas son quienes me dan apoyo, diario el cariño y afecto lo cual me dan fortaleza para seguir cumpliendo mis objetivos profesionales.

A los docentes, que me inculcaron y me estimularon para lograr mis objetivos profesionales.

INDICE

RESUMEN	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I.	16
ANTECEDENTES DE ESTUDIOS	16
1.1. Antecedentes Nacionales.....	16
1.2. Antecedente Internacional	18
CAPITULO II	19
BASES TEÓRICAS.....	19
2.1. Marco conceptual	19
2.1. 1 Estrés	19
2.1. 2 Deportes	19
2.1.3 Actividades deportivas	20
2.1. 3. Nivel secundario.....	21
2.1. 4. Perfil de los estudiantes de secundaria.....	21
2.2. Modelos teóricos del estrés y el deporte.....	22
2.2. 1. Modelos teóricos del estrés.....	22
2.2. 2. Modelos teóricos del deporte.....	23
2.3. La situación del estrés en los estudiantes.....	23
2.4. Estresores académicos	23
2.5. Estrategias para afrontar el estrés	24
2.6. La práctica deportiva en los estudiantes de secundaria	25
2.7. Clasificaciones del deporte.....	25
2.8. Principales actividades deportivas que promueven la convivencia.....	25
2.9. La importancia de las actividades deportivas.	26
CONCLUSIONES.	27
RECOMENDACIONES.	28

RESUMEN

Este trabajo de investigación lleva como título “las actividades deportivas para bajar los niveles de estrés en estudiantes de secundaria” la cual nace de la preocupación debido a los incrementos de los niveles de estrés, no solo en la población en general, sino en los estudiantes del nivel secundario, por ello, se cree como alternativa los beneficios que pueden traer las actividades deportivas. Para ello, se realizó la monografía de compilación de carácter descriptivo, y se utilizó diferentes fuentes bibliográficas virtuales y físicas. Finalmente se concluyó en la importancia de las actividades deportivas para la reducción del estrés, así como ciertas estrategias necesarias para el desarrollo del estudiante

Palabra clave. Actividades deportivas, estrés, estudiantes.

ABSTRACT

This research work is entitled "sports activities to lower stress levels in high school students" which arises from concern due to increases in stress levels, not only in the general population, but also in students. of the secondary level, for this reason, the benefits that sports activities can bring are believed to be an alternative. For this, the compilation monograph of a descriptive nature was carried out, and different virtual and physical bibliographic sources were used. Finally, it was concluded on the importance of sports activities for stress reduction, as well as certain necessary strategies for student development.

Keyword. Sports activities, stress, students.

INTRODUCCIÓN

Sin lugar a dudas, las actividades deportivas, cumplen un rol importante no solo para la educación de los niños y jóvenes, sino también para su salud, y dentro de ello se puede considerar que es importante para bajar los niveles de estrés de muchos estudiantes que asumen diferentes responsabilidades y preocupaciones hoy en día.

De acuerdo a Ortiz (2016) la práctica de las actividades deportivas es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Además, sostiene que las mujeres tienen niveles de prácticas inferiores al hombre.

En la actualidad, se observa que algunos padres de familia con el motivo de que sus hijos tenga mayores resultados en su rendimiento académico, se les exige más horas académicas o de estudio, tanto dentro de las aulas, o fuera de ellas. Incluso otros padres con mayor economía, ponen a sus hijos a estudiar paralelamente en academias o centros pre universitarios para tener mejores posibilidades de ingreso. Si bien es cierto, el interés por los padres y madres de familia es buena, ya que desean que sus logren así sus metas y objetivos una vez que culminan sus estudios, no siempre es beneficioso para la salud de los niños y jóvenes, ya genera estrés, y ello merma en su rendimiento y salud, si es que no se tiene un equilibrio y balance en sus actividades.

En este sentido, existe un imaginario colectivo en la percepción popular de los padres, que, a mayores horas de estudio de sus hijos, mayor rendimiento académico. Sin embargo, no necesariamente es correcto ese supuesto. Incluso desde la antigüedad, Aristóteles mencionaba “que todo en exceso hace daño” por lo que no se trata de acumulación de horas, se trata de mayores y mejores niveles de aprendizaje y rendimiento conforme se va aprendiendo de forma equilibrada, y compartiendo con horas de ejercicios, actividades físicas, deportivas, arte, y otras actividades.

Gómez (2020) sostiene que, si bien es cierto, el estrés se encuentra presente en gran parte de todas nuestras actividades cotidianas, por lo que es parte de la vida, la diferencia está en los niveles de estrés que podemos afrontar cada día. Y el sobre esfuerzo que muchas veces realizamos tanto en el hogar, estudio, trabajo, o determinadas situaciones.

Cabe precisar que el estrés, “es una preocupación a nivel mundial, sobre todo en lugares que está pasando una rápida industrialización, la exposición a ello, ha sido vinculada a un patrón de consecuencias para la salud que incluye incluyen trastornos músculo esqueléticos, agotamiento en el trabajo, depresión, síndrome del edificio enfermo, lesiones, violencia en el lugar de trabajo y suicidio” (OMS:2009)

Por ello, ante tantos problemas de salud mental, es necesario momentos de deporte, ocio, distracción, por lo que, dentro de estos espacios, entra a tallar, las actividades físicas, el deporte, la música, el arte.

El ser humano es tan complejo y a la vez tiene diferentes curiosidades, habilidades y capacidades, que necesita aprender de forma equilibrada, para el buen desarrollo evolutivo y adecuado desenvolvimiento.

Este trabajo de investigación va centrado en las características de la población de adolescentes, del nivel secundario, por lo que, frente a ello, se resalta la realidad problemática, como se presenta muchos casos problema de salud, depresión, angustia, estrés por parte de los alumnos, y ello con lleva a bajar su rendimiento académico en sus asignaturas.

Gómez (2020) resalta que en el nivel escolar los estudiantes se encuentran en permanente contacto con el estrés, lo que muchas veces se origina la ansiedad, preocupación u otros síntomas como angustia, depresión e incluso la muerte, dependiendo del caso y de los niveles altos.

Ortiz (2016) menciona que muchos de los estudiantes, pasan por un proceso nuevo a nivel de secundaria, por los cambios que se van dando en diferentes aspectos, y por lo que se encuentra en una etapa compleja como es la adolescencia. Ello debe enfrentarse a estresores relacionados con el horario, las condiciones de aulas, los exámenes, la espera de calificaciones, pudiendo repercutir negativamente en la salud física y mental para afrontar el estrés.

Sin embargo, se encuentra dos tipos de poblaciones, aquellos estudiantes que logran superar estos factores estresores, aprenden de la situación y se enriquecen personalmente tomando como un desafío; y aquellos estudiantes que no logran manejar estas situaciones produciendo una insatisfacción personal y generando el estrés.

A los problemas expuesto existen también otros problemas que están relacionados con los elevados niveles de estrés, otros de ellos están relacionados a los problemas familiares y problemas sociales, los jóvenes se encuentran en todo momento expuestos a un sin número de acciones que pueden llevar a que desarrollen estos incrementos en su vida en los niveles de estrés, por ello es importante que los docentes tengan o conozcan estrategias que ayuden a nivelar o mejorar su vida personal, para ello en este trabajo monográfico se da a conocer como propuesta la importancia que tiene la práctica de las actividades físicas para bajar los niveles de estrés.

El problema de salud de los adolescentes se agudizando, ya que muchos llevan también una vida sedentaria, o pasan muchas horas en los dispositivos móviles, disminuyen las horas en las actividades deportivas.

Ortiz (2016) sostiene que, “según los expertos de salud, practicando deportes dos veces por semana, de manera individual o colectiva, incrementará el desarrollo de la resistencia cardiovascular, previniendo la aparición de infartos, trombosis cerebrales, aumentando la elasticidad muscular, articular” (p.2)

A continuación, se formula los siguientes objetivos, que están compuestos por el objetivo general y los objetivos específicos

Objetivo General:

- Señalar la práctica de actividades deportivas para bajar los niveles de estrés en los estudiantes de educación secundaria.

Objetivo Específico:

- Establecer los conceptos teóricos de las actividades deportivas y el estrés
- Señalar las estrategias para afrontar el estrés
- Identificar los tipos de las actividades deportivas y su importancia.

Por ello, el presente trabajo de investigación está integrado por tres capítulos. Los cuales se describen a continuación.

Dentro del Capítulo I, se encuentra los antecedentes de estudios que son nacionales e internacionales, ello permite ver los avances y las investigaciones en relación a nuestra temática y/o problemática.

En el capítulo II las bases teóricas, en ello, se encuentra los aspectos conceptuales, y algunos aspectos relacionados con la investigación

Finalmente, las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

La justificación de este trabajo parte ya que las actividades deportivas, no solo son importante para la reducción del estrés, sino también para el impacto social, por lo que los

estudiantes al dedicarle más tiempo a estas disciplinas, mejorarán en su salud, pero también en la convivencia escolar entre sus miembros, ya que detrás del deporte, hay normas, disciplina, valores, esfuerzo; y de esa manera puedan los estudiantes mejorar sus demás habilidades como sociales, emocionales, etc, y con ello favorecer en la integración.

A nivel de conocimiento, este trabajo va permitir que se tenga un conocimiento e información más actualizado en relación a los últimos avances e investigaciones en relación a la temática, y con ello, puede ser utilizando como recurso o apoyo para otros proyectos de investigación como puede ser una tesis.

Los materiales utilizados han sido diferentes fuentes bibliográficas tanto físicas como virtuales y la monografía es de compilación de carácter descriptivo.

CAPÍTULO I.

ANTECEDENTES DE ESTUDIOS

Con respecto a los antecedentes de estudios, se encuentra los antecedentes nacionales y lo antecedentes internacionales. Para ello, se realiza una búsqueda de las ultimas investigaciones en relación a dos ejes temáticos importantes como son las actividades deportivas y el estrés. Sin embargo, se ha realizado la búsqueda por separado, ya que no hay estudios con esos dos ejes temáticos que esten direccionado a estudiantes del nivel secundario.

1.1. Antecedentes Nacionales

Gómez (2020) en su tesis tuvo como objetivo determinar el nivel del estrés académico en los estudiantes de cuarto grado de secundario de una institución educativa privada del distrito de San Isidro, durante el segundo trimestre del siglo 2020. Para ello se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental de corte transversal y de tipo descriptivo simple. La muestra es de 55 estudiantes, y se le aplicó como instrumento el inventario para el estrés académico (sisco). Lo resultados arrojaron que el promedio de estudiantes, presentaron un nivel de estrés académico moderado.

Por lo que este antecedente precedido aporta, ya que hace notar que existen estudios en relación a los niveles de estrés de tipo académico en estudiantes del nivel educativo que se investiga, y también aporta porque se centra en un grado específico del nivel educativo como es cuarto de secundaria. Frente a ello, se precisa que en nuestro estudio la investigación denota todo el nivel secundario.

Chung (2017) en su tesis tuvo como objetivo determinar en qué medida las actividades deportivas permiten mejorar la convivencia deportiva de los estudiantes de cuarto grado de secundaria de la I.E. N° 88042 Las Palmas, 2016. Para ello, se realizó una investigación de tipo explicativo, y con diseño cuasiexperimental, y se tomó una muestra de 15 alumnos. Los instrumentos utilizados fue la lista de cotejo, pre test y pos test. Finalmente, el resultado obtenido fue que el 75% de los estudiantes mejoraron su convivencia deportiva en forma significativa.

El antecedente precedido aporta a la investigación, ya que representa un indicador de estudio en relación como las actividades deportivas pueden mejorar determinada variable o problemática de la población de estudiantes del nivel secundario, por lo que puede ser tomado un aspecto importante para este nivel educativo.

Ortiz (2016) en su tesis tuvo el objetivo de determinar la relación entre las actividades deportivas y la prevención del estrés en estudiantes del primer año de la facultad de odontología de la universidad de San Martín de Porres año 2015. Para se realizó una investigación cuantitativa de diseño correlacional, y se tomó una muestra censal, es decir, la totalidad de la población que fueron 140 estudiantes. Además, se utilizó dos instrumentos un cuestionario de actividades deportivas, y sobre el estrés. Los resultados que se obtuvieron fueron que los estudiantes cultivan pocos hábitos hacia la práctica deportiva, lo cual los vuelve vulnerables ante el impacto de los efectos estresantes, a diferencias de los que practican que tienen mejor auto percepción de su salud., organizan mejor su tiempo libre y tienen mejores hábitos de alimentación.

Este antecedente aporta en esa relación entre dos variables, las actividades deportivas y el estrés, y la población de estudiantes no es secundaria, sino universitaria, sin embargo, hay ciertos factores que son similares y constante como son los estresores académicos.

1.2. Antecedente Internacional

Chuquimarca (2020) en su investigación tuvo el objetivo de determinar la relación que existe entre la recreación física y el estrés académico en alumnos de sexto semestre de la facultad de cultura física en la Universidad Central del Ecuador. Para lo cual se realizó una investigación de enfoque cuantitativo, de diseño descriptivo correlacional. En ese mismo sentido, se utilizó un cuestionario de tipo escala de Likert realizado por los estudiantes. Finalmente se concluyó que la relación entre la recreación física y el estrés académico es baja.

Esta investigación aporta al estudio debido a que se identifica nuevamente un tipo de estrés muy particular, como es el estrés académico, y está también relacionado no solo con las actividades deportivas, sino la recreación física.

CAPITULO II

BASES TEÓRICAS

2.1. Marco conceptual

2.1. 1 Estrés

Para Lazarus (1994) resalta que el término estrés se utiliza en la literatura inglesa, por lo que lo relacionan con afinidad u adversidad, ello ocurre en el siglo XVII. Sin embargo, una mayor denotación del termino ocurre en el siglo XVIII lo cual lo relacionan con acción, presión, fuerza, influencia fuerte sobre el individuo.

Por tanto, de acuerdo a lo citado las connotaciones del término estrés van a ir cambiando, como en el caso del siglo XIX donde lo relacionan más con la medicina. (Roman y Hernández, 2003) y es el siglo XX que lo relacionan con el trabajo excesivo. Por lo que ello, de acuerdo a la conceptualización se aplica a un “una respuesta física y emocional a un desgaste, que es provocado por exigencias percibidas de una persona, y que el resultado es impuesto por la capacidad, los recursos y las necesidades, que posee para enfrentarlas” (OIT, 2016)

Ortiz (2016) conceptualiza al estrés como un fenómeno que guarda relación con los estilos de vida de los seres humanos, la manera como transite el estudiante, está regulada por su adaptación a los factores estresores” (p. 1)

2.1. 2 Deportes

La conceptualización de los deportes, ha tenido muchas investigaciones, algunos de ellos son lo que sostiene Coubertin (1960) que es una actividad constante

y voluntaria, que exige esfuerzo y dedicación y denota intensidad en el ejercicio muscular.

Por otro lado, Cagigal (1985) lo denota más como competición, que se realiza con el deseo de superarse y competir frente a otros individuos que se dedican a la misma actividad.

En ese sentido Hernández (1994) resalta que el deporte representa esa situación u actividad de carácter lúdico, pero a la vez institucional, es decir, de por medio hay un conjunto de normas, reglas, a seguir

A diferencia de Romero (2005) que resalta que independientemente que sea una actividad organizada o no, implica un movimiento mediante el juego, la cual lleva a tener ganadores y perdedores.

Por tanto, de acuerdo a lo citado, se encuentra difernets clasificaciones lo cual señala que el deporte tiene que ver con actividad, lúdico, normativo, disciplina competencia, sobreesfuerzo, competición, movimiento motriz, etc. Por ejemplo, dentro del nivel educativo en cada nivel educativo hay ciertos deportes que practican mucho más que otros con el objetivo de desarrollar ciertas actividades dentro de la educación física.

2.1.3 Actividades deportivas

Las actividades deportivas, está relacionado al conjunto de deportes que se práctica la cual, puede ser beneficioso en determinades edades, niveles educativos, dependiendo del contexto no solo para la salud mental y física, sino también para reducir los niveles de estrés en determina situación, en ese sentido, los jóvenes hoy en

día práctica determinas actividades deportivas que posteriormente se indicará en los próximos acápite.

Ortiz (2016) resalta que la práctica deportiva permite una liberación de tensiones producto de las distintas presiones y responsabilidades académicas que merman su estado emocional y físico. Además, el autor sostiene que incrementa la estabilidad emocional, confianza, independencia, eficiencia.

Ortiz (2016) señala que es “toda actividad física que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo” (p.37)

2.1. 3. Nivel secundario

En el programa curricular del nivel secundario (2016) se trabaja en base al perfil del egreso, y en ello se encuentra cinco ciclos. En ese mismo sentido, se abordan los enfoques transversales y a la vez se da las orientaciones para planificar el proceso de enseñanza, aprendizaje y evaluación formativo; y también se da importancia a la tutoría y orientación educativa, espacios y materiales.

Otro aspecto importante del PCS (2016) son las áreas curriculares que están divididas como: Área de desarrollo persona, ciudadanía y cívica, ciencias sociales, física, arte y cultura, comunicación, castellano como segunda lengua, área de inglés, matemática, ciencia y tecnología, educación para el trabajo y educación religiosa.

2.1. 4. Perfil de los estudiantes de secundaria

De acuerdo a la PCS (2016) el perfil de los estudiantes se encuentre dentro de un contexto de cambios de todo tipo. Entre ellos cambios, tanto interno como externo

y ello ejerce una influencia en los procesos socioemocionales y cognitivos. Por lo que, estos cambios exigen a la institución que pueda crearse espacios para que los jóvenes puedan expresar sus necesidades, comunicación con respeto, confianza, libertad.

En ese mismo sentido PCS (2016) resalta que los estudiantes se van adaptando también a nuevas metodologías, nuevo entorno educativo y a la polidocencia, que da lugar a estilos de enseñanza diferentes.

Por todo esto, dentro del perfil de los estudiantes, es un grupo que experimentan transiciones a nivel físico, emocional, psicológico, social y mental, que con lleva a la forma de procesar y construir conocimientos y al vinculo social con otras personas.

2.2. Modelos teóricos del estrés y el deporte

En este acápite se encuentre algunos modelos teóricos del estrés y del deporte, ya que estos dos componentes son importantes para la investigación

2.2. 1. Modelos teóricos del estrés

Guanoquiza (2018) menciona que existe diferentes modelos de estrés laboral, como son el modelo de demandas- Control de Karasek; el modelo de interacción entre demandas, control y apoyo social; el modelo de la valoración de Lazarus y Kolkman (1984); el modelo del desequilibrio esfuerzo-Recompensa de Siegrist, el modelo de Ajuste Persona- Ambiente de Harrinson; modelo de facetas ampliado de Beehr y Newman, Modelo Cibernético del estrés laboral de Edwards; modelo de conservación de recursos de Hobfol y Freedy.

2.2. 2. Modelos teóricos del deporte

Se puede encontrar diferentes teorías o modelos en relación al deporte, por ejemplo, el surgimiento y transformación de los Modelos de Deporte como resultado de los procesos de diferenciación social:

- Modelo de la Pirámide del Desarrollo Deportivo
- Modelo de las Columnas del Deporte,
- Modelos y Sistemas sociales del Deporte”: deporte de Alto Rendimiento, deporte de diversión y de Tiempo Libre, deporte y salud. deporte de Nuevas Tendencias

2.3. La situación del estrés en los estudiantes.

Labrador (1992) sostiene que, ante una situación de estrés, el cerebro envía señales químicas que activa la secreción de las hormonas en la glándula suprarrenal, ello produce que el corazón pueda latir más rápido y la presión arterial suba, el nivel de insulina aumenta para permitir que el cuerpo metabolice más energía.

En este mismo sentido Ortiz (2016) resala que “Las diferentes investigaciones concluyen que situaciones angustiantes y con altos contenidos de tensión generan en los estudiantes trastornos en el funcionamiento del organismo; sin embargo, los síntomas desaparecen cuando el episodio cede, así mismo se pueden prevenir identificando cuándo aumentan nuestros niveles de tensión y ante qué situaciones” (p.7)

2.4. Estresores académicos

Ortiz (2016) sostiene que los estresores “ describe todas las cargas o exigencias externas que provocan una reacción de estrés. Un autobús que se ha perdido, una catástrofe natural, un accidente de coche, etc”. (p.38)

Se puede encontrar diferentes estresores académicos, por ejemplo, en este sentido Muñoz (1999) resalta que estos corresponden a aquellos factores o estímulos del ambiente organizacional educativo que presionan o sobrecargan de algún modo al estudiante.

En este mismo sentido el autor también señala las posibles fuentes de estrés como son: los exámenes, evaluaciones, rendimiento académico, las relaciones sociales, la sobrecarga del trabajo, metodología docente o la falta de control sobre el propio entorno educativo.

El autor también señala que no todos los estudiantes padecen de estrés, indica que ello depende de cómo el individuo responde a los acontecimientos estresantes, por lo que depende de la disposición personal como de la situación en dichos acontecimientos.

2.5. Estrategias para afrontar el estrés

Ortiz (2016) resalta que en pleno siglo XXI, donde la tecnología muchas veces abrumba y el acceso de los medios de comunicación, se requieren algunas estrategias como son:

- A nivel físico, se debe realizar ejercicios de manera habitual, balancear la alimentación en comidas sanas y nutritivas, evitando la chatarra y el azúcar
- A nivel emocional, evitar rodearse de personas negativas, malhumoradas, hiper-críticas o pesimistas, experimentar otras alternativas de distracción, paseo por la naturaleza, recurrir a masajes saunas, ver películas, criar mascotas
- A nivel mental: vigilar el pensamiento, procurar ser constructivo, rodearse de personas alegres que irradian motivación y respeto.

- A nivel comportamental, vigilar los comportamientos, conocerse a sí mismo, aprender a relativizar, no formular casos hipotéticos.

2.6. La práctica deportiva en los estudiantes de secundaria

Ortiz (2016) resalta que la práctica deportiva permite una liberación de tensiones producto de las distintas presiones y responsabilidades académicas que merman su estado emocional y físico. Además, el autor sostiene que incrementa la estabilidad emocional, confianza, independencia, eficiencia.

2.7. Clasificaciones del deporte

De acuerdo a estudios y clasificaciones se encuentra la primera clasificación del deporte por Bouet (1968) lo cual lo divide en: “Deportes de combate, deportes de balón o pelota, deportes atléticos y gimnásticos, deportes en la naturaleza, deportes mecánicos” (p.18)

En ese mismo sentido, Durand (1968) lo clasifica en: “Deportes individuales, deportes de equipo, deportes de combate, deportes en la naturaleza” (p.19)

Matveiev (1995) clasifica en: Deportes acíclicos, deportes con predominio de la resistencia, deportes de equipo, deportes de combate o lucha, deportes complejos prueba múltiples

2.8. Principales actividades deportivas que promueven la convivencia

De acuerdo a Chung (2017) se puede encontrar principales actividades deportivas que promueven la convivencia deportiva como:

- Actividad Kickingball, muy similar al beisbol, se debe lanzar la pelota con un barrote de madera.
- Pelo de goma, jugar con la pelota de jebe o silicona.

Según Chung (2017) se encuentra otras actividades como son las actividades recreativas con las carreras de orientación, relevo con familia; las actividades educativas como: Mi comunidad limpia y bonita, el árbol de la vida, entre otros.

2.9. La importancia de las actividades deportivas.

Chung (2017) resalta que la actividad deportiva, no solo radica su importancia en la reducción del estrés, sino también es fundamental para una adecuada convivencia entre jugadores o las personas, ya que al estar juntos tienen que involucrarse en las normas y disciplinas del deporte, y tienen que trabajar en conjunto, ya que las actividades deportivas en un trabajo en colectivo, recíproco, solidario.

En ese sentido, los jóvenes no solo ven el deporte como un medio de ocio o diversión, sino se van creando lazos de compañerismos, solidaridad, compromiso, lealtad, claro está, dependiendo del deporte para un menor o mayor nivel de compromiso colectivo, debido a que se encuentran actividades deportivas también más individuales o personalizadas.

CONCLUSIONES.

- Primero. Las prácticas de las actividades deportivas son consideradas como uno de los aportes más utilizadas para bajar los niveles de estrés, por ello es importante que se recomiende la practica en los jóvenes estudiantes del nivel secundario para así poder evitar los problemas que puedan presentarse a consecuencia de este mal. De la misma forma, se señala que las prácticas de las actividades deportivas pueden ser complementarias también a lo dejado por la escuela o las instituciones educativas, ya que debe aprovechar dentro del nivel de ocio el alumno para llevar a cabo determinadas prácticas deportivas.
- Segundo. Los conceptos teóricos dan a conocer la importancia que tiene la práctica de las actividades deportivas en la mejora de la condición física y en la disminución de los niveles de estrés. Conceptos como estrés, actividades deportivas, nivel secundario, perfil de los estudiantes, son importantes. Los autores recomiendan su práctica constante para poder tener beneficios en la salud física y mental. Por ello, es importante
- Tercero. Existen muchos estudios que indican las estrategias que tiene las actividades deportivas para disminuir los niveles de estrés, su conocimiento es importante para poder desarrollar actividades que permitan ayudar a los jóvenes en la disminución de su estrés.
- Cuarto. Las actividades deportivas son consideradas como la mejor terapia para la disminución de los niveles de estrés, muchos médicos y psicólogos plantean que la práctica de actividades físicas y deportivas permiten que el organismo emita sustancias que son importantes para el organismo y ayuden en el nivel de control de estrés.

RECOMENDACIONES.

- Primera, brindar charlas de capacitación a los estudiantes de secundaria sobre los beneficios que tienen la práctica de las actividades deportivas en su salud.
- Segundo, realizar eventos deportivos en la que se promueva la participación de los estudiantes de secundaria teniendo en cuenta deportes en los que puedan participar en forma masiva.
- Tercero, capacitar a los docentes para que promuevan y participen en la práctica deportiva con sus estudiantes y así poder disminuir los niveles de estrés en los jóvenes de secundaria.

REFERENCIAS CITADAS.

Chuquimarca, L. (2020). Recreación física su relación con el estrés académico en alumnos de sexto semestre de la facultad de cultura física en la universidad central del ecuador. [Tesis de pregrado. Universidad Central del Ecuador]. Repositorio UCE

<http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/26266/1/UCE-FCF-UT-CHUQUIMARCA%20MAXIURI.pdf>

Chung, C. (2017). Actividades deportivas mejora la convivencia en estudiantes de educación secundaria. I.E. N° 88042. [tesis de pregrado. Universidad San Pedro] Repositorio USP.

[http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/20987/Tesis_74137 .pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/20.500.129076/20987/Tesis_74137.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Gómez, J. (2020). Estrés académico en los estudiantes de cuarto año de secundaria de una institución educativa privada, san isidro 2020. [tesis de pregrado, Universidad Ricardo Palma] repositorio URP

<https://hdl.handle.net/20.500.14138/4566>

Guanquiza, L. (2018). Estrés laboral y su efecto en el desempeño de los profesionales de salud del Centro de Salud Ponce Enríquez.

Lazarus, R. S., & Lazarus, N. N. (1994). Passion and Reason. Oxford U. Press. MINEDU (2016). Programa curricular del nivel secundario.

<http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-secundaria.pdf>

OIT. (2016). Estrés en el trabajo: Un reto colectivo. Servicio de Administración del trabajo, inspección del trabajo y seguridad y salud en el trabajo.

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/-americas/rolima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf

Ortiz, C. (2016). Las actividades deportivas como estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes de odontología [Tesis de pregrado, Universidad San Martín de Porres] Repositorio USMP.

https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/2649/ortiz_rc.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Román, J. (2003). Estrés y Burnout en profesionales de la salud de los niveles. Revista Cubana Salud Pública, Instituto Nacional de Salud de los trabajadores, 29(10), 103-110

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000200002&lng=es&tlng=es.](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662003000200002&lng=es&tlng=es)

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