



UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

REPÚBLICA DEL ECUADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL DE MILAGRO

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO

FACULTAD DE POSGRADO

PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN APLICADA Y/O DESARROLLO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

MAGÍSTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN
EN EDUCACIÓN SUPERIOR

TEMA:

INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL ESTRÉS
ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA,
CAMPUS AZOGUES, PERIODO 2025-2026

AUTOR:

LCDA. ALEJANDRA SOLÍS

DIRECTOR:

MGST

LORENA DEL CARMEN BODERO ARIAZAGA

MILAGRO, 2026

Derechos de autor

Sr. Dr.

Fabrizio Guevara Viejó

Rector de la Universidad Estatal de Milagro

Presente.

Yo, **Alejandra Solís** en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales de este informe de investigación, mediante el presente documento, libre y voluntariamente cedo los derechos de Autor de este proyecto de desarrollo, que fue realizada como requisito previo para la obtención de mi Grado, de **MAGISTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN SUPERIOR.**, como aporte a la Línea de Investigación **INNOVACIÓN.TECNOLOGIA,INCLUSIÓN,RECREATIVA Y CULTURA PARA LA EDUCACIÓN** de conformidad con el Art. 114 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, concedo a favor de la Universidad Estatal de Milagro una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservo a mi favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizo a la Universidad Estatal de Milagro para que realice la digitalización y publicación de este Proyecto de Investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

El autor declara que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Milagro, **09 De Marzo Del 2026**



Tania Alejandra Solis Zhiña
Time Stamping
Security Data

Lcda. Tania Alejandra Solis Zhiña

CI:0302403282

Aprobación del tutor del Trabajo de Titulación

Yo, MGTR LORENA DEL CARMEN BODERO ARIZAGA en mi calidad de director del trabajo de titulación, elaborado por TANIA ALEJANDRA SOLIS ZHIÑA, cuyo tema es INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA RECREATIVA EN EL ESTRÉS ACADEMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATOLICA DE CUENCA SEDE AZOGUES, PERIODO 2025-2026 que aporta a la Línea de Investigación INNOVACIÓN.TECNOLOGIA,INCLUSIÓN,RECREATIVA Y CULTURA PARA LA EDUCACIÓN , previo a la obtención del Grado MAGISTER EN EDUCACION CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN EN EDUCACIÓN SUPERIOR Trabajo de titulación que consiste en una propuesta innovadora que contiene, como mínimo, una investigación exploratoria y diagnóstica, base conceptual, conclusiones y fuentes de consulta, considero que el mismo reúne los requisitos y méritos necesarios para ser sometido a la evaluación por parte del tribunal calificador que se designe, por lo que lo **APRUEBO**, a fin de que el trabajo sea habilitado para continuar con el proceso de titulación de la alternativa de Informe de Investigación de la Universidad Estatal de Milagro.

Milagro, **09 De Marzo Del 2026**



Lorena Del Carmen Boderó Arizaga

CI: 0913782777

FACULTAD DE POSGRADO

ACTA DE SUSTENTACIÓN MAESTRÍA EN EDUCACIÓN,

En la Facultad de Posgrado de la Universidad Estatal de Milagro, a los veintidos días del mes de julio del dos mil veintiseis, siendo las 10:00 horas, de forma VIRTUAL comparece el/la maestrante, LIC. SOLIS ZHIÑA TANIA ALEJANDRA, a defender el Trabajo de Titulación denominado " **INCIDENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CUENCA, CAMPUS AZOGUES PERIODO 2025-2026**", ante el Tribunal de Calificación integrado por: SANCHEZ VILLACIS MARIA MERCEDES, Presidente(a), Msc MONTERO REYES YILENA en calidad de Vocal; y, Mgtr. DELGADO SANTILLAN DAVID ANTONIO que actúa como Secretario/a.

Una vez defendido el trabajo de titulación; examinado por los integrantes del Tribunal de Calificación, escuchada la defensa y las preguntas formuladas sobre el contenido del mismo al maestrante compareciente, durante el tiempo reglamentario, obtuvo las siguientes calificaciones:

TRABAJO DE TITULACIÓN	59.00
DEFENSA ORAL	39.33
PROMEDIO	98.33
EQUIVALENTE	EXCELENTE

Para constancia de lo actuado firman en unidad de acto el Tribunal de Calificación, siendo las 11:00 horas.



Validar Documento en FirmadE:
Firmado electrónicamente por:
MARIA MERCEDES
SANCHEZ VILLACIS

SANCHEZ VILLACIS MARIA MERCEDES
PRESIDENTE/A DEL TRIBUNAL



Validar Documento en FirmadE:
Firmado electrónicamente por:
YILENA MONTERO
REYES

MSC MONTERO REYES YILENA
VOCAL



Validar Documento en FirmadE:
Firmado electrónicamente por:
DAVID ANTONIO
DELGADO SANTILLAN

MGTR. DELGADO SANTILLAN DAVID ANTONIO
SECRETARIO/A DEL TRIBUNAL



Tania Alejandra
Solis Zhina
Time Stamping
Security Data

SOLIS ZHIÑA TANIA ALEJANDRA
MAESTRANTE

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por sostenerme en cada etapa del proceso académico y personal; a mi padre por ser mi pilar, mi familia, por su respaldo incondicional, su paciencia y su confianza en mis capacidades; y a todas las personas que, con su ejemplo de disciplina y esfuerzo, me recordaron que la educación es una vía real de transformación.

De manera especial, dedico esta tesis a los estudiantes universitarios que, aun enfrentando presiones, exigencias y múltiples responsabilidades, continúan construyendo su futuro. Que esta investigación pueda convertirse en un aporte útil para promover ambientes académicos más saludables, humanos y sensibles al bienestar integral de quienes aprenden.

AGRADECIMIENTOS

Expreso mi profundo agradecimiento a la Universidad Estatal de Milagro por brindar el marco académico para el desarrollo de este trabajo de titulación. Agradezco también a mis docentes y a **Sr. Dr. Fabricio Guevara Viejó** por la dirección de esta investigación, por la orientación metodológica y el acompañamiento profesional que fortalecen esta investigación.

Reconozco, además, a la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, por constituir el contexto institucional que da sentido a esta investigativa. Finalmente, agradezco a mi familia y amistades cercanas por su apoyo emocional, por comprender las horas de estudio y por alentarme a culminar esta meta con responsabilidad y convicción.

Resumen

El estrés académico constituye una problemática prevalente en la educación superior, asociada a exigencias curriculares intensas, sobrecarga de tareas y limitaciones en el tiempo disponible, lo que afecta negativamente el bienestar y el desempeño estudiantil. En este contexto, la actividad física recreativa se reconoce como una estrategia potencial de afrontamiento y regulación emocional. El presente estudio tuvo como objetivo analizar la incidencia de la actividad física recreativa en el estrés académico de estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, y diseñar una propuesta institucional de intervención. Se adoptó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 306 estudiantes, seleccionados a partir de una población de 1500, mediante la aplicación del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-SF) y del Inventario SISCO SV-21. Los resultados evidenciaron que el 36,6 % de los participantes presentó un nivel bajo de actividad física, mientras que el 72,6 % se ubicó en niveles de estrés moderado o alto. Asimismo, se identificó una relación inversa y estadísticamente significativa entre el nivel de actividad física y el estrés académico, de manera que los estudiantes con mayor actividad física reportaron menores niveles de estrés. En contraste, el sedentarismo, el trabajo remunerado paralelo y la percepción de escaso tiempo libre se asociaron con mayor vulnerabilidad. En conclusión, la actividad física recreativa actúa como un factor protector relevante frente al estrés académico, lo que justifica la implementación de programas institucionales como “Actívate y Respira”, orientados al bienestar integral y a la prevención de problemáticas psicosociales en estudiantes universitarios.

Palabras clave: actividad física recreativa, estrés académico, estudiantes universitarios, salud mental, bienestar universitario, recreación.

Abstract

Academic stress is a prevalent issue in higher education, associated with intense curricular demands, academic workload overload, and limited available time, all of which negatively affect students' well-being and academic performance. In this context, recreational physical activity is recognized as a potential strategy for coping and emotional regulation. The objective of the present study was to analyze the impact of recreational physical activity on academic stress among students over 18 years of age at the Catholic University of Cuenca, Azogues campus, and to design an institutional intervention proposal. A quantitative approach was adopted, with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The sample consisted of 306 students, selected from a population of 1,500, through the administration of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-SF) and the SISCO SV-21 Inventory. The results showed that 36.6% of the participants had a low level of physical activity, while 72.6% were classified as having moderate or high levels of academic stress. Likewise, an inverse and statistically significant relationship was identified between the level of physical activity and academic stress, such that students with higher levels of physical activity reported lower levels of stress. In contrast, sedentary behavior, paid work alongside academic studies, and the perception of limited free time were associated with greater vulnerability. In conclusion, recreational physical activity acts as an important protective factor against academic stress, which justifies the implementation of institutional programs such as "Actívate y Respira" ("Get Active and Breathe"), aimed at promoting holistic well-being and preventing psychosocial problems among university students.

Keywords: recreational physical activity, academic stress, university students, mental health, student well-being, recreation.

Lista de Figuras

Contenido	Página
Figura 1. Modelo conceptual de la relación entre actividad física recreativa y estrés académico	22
Figura 2. Ruta metodológica del estudio	34
Figura 3. Estructura operativa del programa “Actívate y Respira”	45

Lista de Tablas

Contenido	Página
Tabla 1. Síntesis de antecedentes relevantes	13
Tabla 2. Relación teórica entre las variables del estudio	22
Tabla 3. Marco legal e institucional aplicable a la investigación	25
Tabla 4. Caracterización metodológica del estudio	28
Tabla 5. Distribución de la muestra por carrera	29
Tabla 6. Instrumentos seleccionados para la investigación	30
Tabla 7. Resultados del pilotaje y ajustes realizados	31
Tabla 8. Operacionalización de la variable actividad física recreativa	32
Tabla 9. Operacionalización de la variable estrés académico	32
Tabla 10. Plan analítico por objetivo específico	35
Tabla 11. Consistencia interna del Inventario SISCO SV-21	36
Tabla 12. Caracterización sociodemográfica de la muestra	36
Tabla 13. Resultados descriptivos de la actividad física recreativa	37
Tabla 14. Resultados descriptivos del estrés académico	38
Tabla 15. Pruebas de asociación entre actividad física recreativa y estrés académico	39
Tabla 16. Modelo ordinal del estrés académico	40
Tabla 17. Análisis FODA para la implementación del programa	44
Tabla 18. Componentes operativos del programa “Actívate y Respira”	46
Tabla 19. Cronograma de implementación semestral	47
Tabla 20. Matriz de evaluación y seguimiento	48

Índice

Contenido	Página
Introducción	1
Planteamiento del problema	3
Formulación del problema	6
Sistematización del problema	6
Objetivos de la investigación	7
Justificación	7
Hipótesis y variables	9
Capítulo I. Marco teórico	10
1.1. Antecedentes investigativos	10
1.2. Bases teóricas de la actividad física recreativa	14
1.3. Bases teóricas del estrés académico	18
1.4. Relación entre actividad física recreativa y estrés académico	21
1.5. Marco conceptual	23
1.6. Marco legal e institucional	24
Capítulo II. Metodología de la investigación	27
2.1. Diseño metodológico	27
2.2. Población y muestra	28
2.3. Técnicas e instrumentos	29
2.4. Validez, confiabilidad y pilotaje	31
2.5. Operacionalización de variables	32
2.6. Procedimiento, ética y plan de análisis	33
Capítulo III. Resultados y discusión	36
3.1. Calidad de los datos y consistencia interna	36
3.2. Caracterización sociodemográfica de la muestra	36
3.3. Resultados sobre actividad física recreativa	37
3.4. Resultados sobre estrés académico	38
3.5. Relación entre actividad física recreativa y estrés académico	39
3.6. Modelo complementario de regresión ordinal y discusión integrada	40
Capítulo IV. Propuesta de intervención institucional	42
4.1. Fundamentación y objetivos	42
4.2. Diagnóstico de apoyo a la propuesta	43
4.3. Componentes del programa “Actívate y Respira”	45
4.4. Metodología de implementación	46
4.5. Cronograma y evaluación	47
4.6. Aplicación y secuencia sugerida de sesiones del programa	48
4.7. Viabilidad y sostenibilidad	48
Conclusiones	49
Recomendaciones	50
Referencia bibliográfica	52
Anexos	57

Introducción

La actividad física recreativa ocupa hoy un lugar central en las discusiones sobre salud pública, bienestar subjetivo y prevención de problemas psicosociales en la población joven y adulta. La Organización Mundial de la Salud sostiene que la actividad física comprende todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto energético, y recuerda que en personas adultas cualquier cantidad de movimiento es mejor que ninguna, aunque para obtener beneficios más consistentes se recomiendan entre 150 y 300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada o su equivalente vigorosa. Esta perspectiva permite comprender que la actividad física no debe limitarse al deporte competitivo; también incluye formas recreativas, lúdicas y voluntarias de movimiento que se integran a la vida cotidiana y que pueden desarrollarse sin requerir alto nivel técnico (World Health Organization, 2020, 2024; Kljajević et al., 2022).

En el escenario universitario, la relevancia de esta práctica es todavía mayor. La educación superior suele implicar adaptación a nuevos ritmos, responsabilidades, evaluación permanente, presión por el rendimiento, escasez de tiempo y conciliación entre estudio, trabajo y vida familiar. En ese marco, el estrés académico deja de ser un episodio aislado para convertirse en una experiencia recurrente que puede afectar la concentración, la calidad del sueño, la motivación y la permanencia estudiantil. La literatura científica reciente coincide en que los estudiantes universitarios constituyen un grupo especialmente sensible frente a problemas de salud mental, y que la actividad física aparece como un factor protector con potencial para amortiguar el malestar y mejorar la recuperación emocional (Agyapong-Opoku et al., 2023; Barbayannis et al., 2022; Worsley et al., 2022).

La Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, representa un contexto pertinente para el desarrollo de esta investigación. Para el presente diseño se consideran las carreras de Medicina, Enfermería, Odontología, Derecho, Ingeniería Civil, Arquitectura, Administración, Contabilidad, Educación y Criminología, lo que sugiere la coexistencia de rutinas estudiantiles muy diversas: algunas asociadas a prácticas clínicas o de laboratorio, otras a trabajo de aula, otras a prácticas preprofesionales, desplazamiento y estudio independiente. En todos estos casos, la actividad física recreativa podría constituir una práctica compensatoria capaz de fortalecer el equilibrio biopsicosocial del alumnado (Universidad Católica de Cuenca, 2026a, 2026b).

No obstante, para intervenir de manera pertinente no bastó con asumir que el ejercicio “hace bien”; fue necesario contar con evidencia situada, instrumentos válidos y un diseño metodológico coherente con la pregunta de investigación. Por ello, la presente tesis se orientó a analizar la incidencia de la actividad física recreativa en el estrés académico de los estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional, y seleccionó dos herramientas ampliamente utilizadas en población adulta y universitaria: el IPAQ-SF para el nivel de actividad física y el SISCO SV-21 para el estrés académico (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011; Barraza-Macías, 2018; Olivas-Ugarte et al., 2021).

La presente tesis desarrolló integralmente el proceso de investigación, desde la fundamentación teórica y el diseño metodológico hasta la recolección, procesamiento, análisis e interpretación de los datos empíricos. Además de la ampliación del marco teórico y la adaptación de los instrumentos al contexto

universitario, el estudio incorporó una organización analítica para la presentación de tablas, gráficos e inferencias estadísticas derivadas de la información recolectada.

En consecuencia, la estructura del documento comprendió una introducción ampliada con el problema, objetivos y justificación; un Capítulo I dedicado al marco teórico, conceptual, legal e institucional; un Capítulo II centrado en la metodología de la investigación y el plan de análisis; un Capítulo III dedicado a los resultados y discusión; y un Capítulo IV donde se presenta la propuesta institucional “Actívate y Respira”. Finalmente, se exponen conclusiones, recomendaciones, referencias en normas APA 7.^a edición y anexos instrumentales de aplicación directa.

Planteamiento del problema

El tránsito por la universidad coincide con una etapa del ciclo vital caracterizada por la consolidación de la autonomía, la definición del proyecto profesional y la reorganización de hábitos cotidianos. Aunque esta etapa puede favorecer el crecimiento intelectual y social, también concentra condiciones que incrementan la vulnerabilidad al estrés académico, tales como evaluaciones frecuentes, sobrecarga de tareas, exigencia de productividad, temor al fracaso, incertidumbre vocacional, responsabilidades familiares y, en numerosos casos, trabajo remunerado paralelo al estudio. Cuando estas demandas superan los recursos percibidos por el estudiante, aparecen manifestaciones físicas, cognitivas y emocionales que afectan su concentración, motivación, descanso y funcionamiento académico (Silva-Ramos et al., 2020; Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría, 2022; Barbayannis et al., 2022).

Desde el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza-Macías, el estrés académico puede comprenderse como un proceso adaptativo y esencialmente psicológico que involucra estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Esta aproximación resulta pertinente para el contexto universitario porque no reduce el

fenómeno a una reacción emocional aislada, sino que lo interpreta como una secuencia compleja: primero, el estudiante percibe demandas del entorno académico; luego, experimenta respuestas de desequilibrio físico, emocional o cognitivo; y finalmente, activa recursos para recuperar la estabilidad. Sin embargo, cuando las estrategias de afrontamiento son insuficientes, poco saludables o inexistentes, el malestar tiende a intensificarse y puede comprometer la experiencia educativa, el rendimiento y la permanencia estudiantil (Barraza Macías, 2010; Barraza-Macías, 2018; Guzmán-Castillo et al., 2022).

En el caso de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, esta problemática adquiere relevancia particular debido a la diversidad de carreras, jornadas académicas y exigencias formativas presentes en la institución. Los estudiantes mayores de 18 años pertenecen a programas con dinámicas distintas, como Medicina, Enfermería, Odontología, Derecho, Ingeniería Civil, Arquitectura, Administración, Contabilidad, Educación y Criminología, lo que implica cargas académicas, prácticas, horarios, desplazamientos y responsabilidades diferenciadas. Esta heterogeneidad puede generar escenarios de presión académica sostenida, especialmente en estudiantes que deben compatibilizar sus estudios con trabajo remunerado, responsabilidades familiares o tiempos limitados para el descanso y el autocuidado.

Paralelamente, la evidencia internacional indica que buena parte de la población universitaria no alcanza niveles suficientes de actividad física. Las barreras más repetidas son la falta de tiempo, la fatiga, la percepción de incompatibilidad entre estudio y autocuidado, y la disminución de la práctica deportiva al ingresar a la educación superior. En consecuencia, muchos estudiantes sustituyen el movimiento por largas horas de sedentarismo, especialmente durante periodos de exámenes,

entregas, prácticas o jornadas académicas extensas. Esta situación no solo afecta la condición física, sino también el descanso, la autorregulación emocional y la capacidad de recuperación frente a la tensión cotidiana (Kljajević et al., 2022; Molano-Tobar et al., 2019; Heller et al., 2023).

En el campus Azogues, el problema no se limita a la posible existencia de estrés académico, sino a la falta de información diagnóstica específica que permita conocer cómo se comportan estas variables en su propia población estudiantil. No se dispone con claridad de datos institucionales que evidencien qué nivel de actividad física recreativa realizan los estudiantes, con qué frecuencia participan en este tipo de prácticas, cuánto tiempo permanecen sentados, qué barreras perciben para moverse, cuáles son sus principales estresores académicos y cómo se relacionan estos elementos entre sí. Esta ausencia de información limita la capacidad de la institución para tomar decisiones fundamentadas en evidencia y no solo en percepciones generales.

En términos institucionales, no contar con un diagnóstico situado impide diseñar respuestas pertinentes. Si no se conoce con precisión el nivel de actividad física recreativa, las preferencias de los estudiantes, la frecuencia de participación, las barreras experimentadas y el nivel de estrés académico, la universidad carece de una base objetiva para orientar políticas de bienestar, horarios de recreación, pausas activas, campañas preventivas o programas de acompañamiento. Por ello, el problema no debe entenderse únicamente como una dificultad individual del estudiante, sino también como una situación organizacional y preventiva que demanda información empírica para intervenir de manera adecuada (Salazar-Granizo et al., 2024a; Salazar-Granizo et al., 2024b).

A partir de esta situación, la presente investigación surge de la necesidad de analizar la incidencia de la actividad física recreativa en el estrés académico de los estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues. Se reconoce que, por tratarse de un diseño no experimental y transversal, no es metodológicamente correcto establecer causalidad definitiva. No obstante, sí es posible analizar la incidencia en sentido estadístico, es decir, el grado en que la variación de la actividad física recreativa se asocia y predice la variación del estrés académico en una población determinada. Esta precisión permite sostener el enfoque del estudio sin incurrir en afirmaciones causalistas improcedentes (von Elm et al., 2007).

En consecuencia, el problema central se expresa en la ausencia de evidencia diagnóstica local sobre la relación entre la actividad física recreativa y el estrés académico en los estudiantes del campus Azogues. Esta carencia impide valorar si la actividad física recreativa puede actuar como un recurso protector frente al estrés y limita la formulación de estrategias institucionales de bienestar ajustadas a las condiciones reales del estudiantado. Por ello, resulta necesario desarrollar un estudio que permita identificar los niveles de actividad física recreativa, diagnosticar el estrés académico y establecer la relación estadística entre ambas variables, con el fin de sustentar una propuesta de intervención pertinente para la comunidad universitaria.

Formulación del problema

¿De qué manera la actividad física recreativa incide en el estrés académico de los estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues?

Sistematización del problema

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos más relevantes sobre actividad física recreativa y estrés académico en estudiantes universitarios?
- ¿Qué niveles de estrés académico presentan los estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues?
- ¿Qué frecuencia, duración y tipo de actividad física recreativa realizan los estudiantes de la población de estudio?
- ¿Qué relación estadística existe entre el nivel de actividad física recreativa y el nivel de estrés académico?
- ¿Qué propuesta institucional puede derivarse de los hallazgos para fortalecer el bienestar estudiantil?

Objetivos de la investigación

Objetivo general: Determinar la relación entre la actividad física recreativa y el estrés académico en los estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, periodo 2025-2026.

Objetivos específicos

1. Fundamentar teóricamente las variables actividad física recreativa y estrés académico mediante revisión científica actualizada y pertinente.
2. Caracterizar los niveles de actividad física recreativa de los estudiantes de la población de estudio según frecuencia, duración e intensidad.
3. Diagnosticar el nivel de estrés académico y sus principales dimensiones en los estudiantes universitarios participantes.
4. Diseñar una propuesta de intervención institucional orientada a la prevención del estrés académico mediante actividades físicas recreativas.

Justificación

La investigación se justificó en el plano teórico porque profundiza en la articulación entre dos constructos de alta relevancia para la educación superior contemporánea: la actividad física recreativa y el estrés académico. Aunque ambos fenómenos han sido estudiados de manera independiente, todavía resulta necesario analizarlos de forma integrada en contextos universitarios específicos, considerando las particularidades organizativas y culturales de cada campus. El presente trabajo aporta una lectura actualizada desde la salud, la pedagogía del bienestar y la prevención (Wunsch et al., 2021; Monserrat-Hernández et al., 2023; Teuber et al., 2024).

En el plano práctico, la tesis generó información útil para la toma de decisiones institucionales. Un diagnóstico cuantitativo sobre actividad física y estrés académico puede orientar programas de bienestar universitario, rediseño de espacios recreativos, campañas de sensibilización, pausas activas, clubes de recreación, horarios protegidos para la práctica física y estrategias de acompañamiento estudiantil. En otras palabras, la investigación no se limita a describir una realidad, sino que busca aportar insumos para transformarla (Donnelly et al., 2024; Johannes et al., 2024; Yuan et al., 2024).

En el plano social, el estudio es pertinente porque el estrés académico no afecta únicamente el desempeño escolar; también impacta el sueño, el estado de ánimo, la convivencia, la salud mental y la permanencia en la universidad. En comunidades estudiantiles que combinan formación, empleo y responsabilidades familiares, promover opciones recreativas accesibles puede convertirse en una estrategia de equidad y cuidado colectivo. La actividad física recreativa, al no depender de competencia formal ni de alto rendimiento, ofrece un camino inclusivo

para que mayor cantidad de estudiantes participe (Graves et al., 2021; Osborn et al., 2022; Worsley et al., 2022).

Metodológicamente, la investigación fue relevante porque se sustentó en un diseño coherente con la naturaleza del problema: enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal y alcance correlacional. Además, selecciona instrumentos con respaldo en población adulta y universitaria: el IPAQ-SF, ampliamente utilizado para vigilancia de actividad física, y el SISCO SV-21, diseñado para estudiar estrés académico desde una perspectiva sistémica. Esta combinación fortalece la validez del proceso de medición y la comparabilidad de los resultados (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011; Guzmán-Castillo et al., 2022; Olivas-Ugarte et al., 2021).

Hipótesis y variables

Hipótesis general

A mayor nivel de actividad física recreativa, menor nivel de estrés académico en los estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues.

Hipótesis nula

No existe relación estadísticamente significativa entre la actividad física recreativa y el estrés académico en los estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues.

Variables

- Variable independiente: actividad física recreativa.
- Variable dependiente: estrés académico.

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes investigativos

1.1.1. Antecedentes internacionales

El estudio de la relación entre actividad física y salud mental en población universitaria ha crecido de manera sostenida en los últimos años. La evidencia internacional coincide en que la etapa universitaria constituye un periodo de especial vulnerabilidad al estrés por la coexistencia de exigencias académicas, transición vital, redefinición identitaria, presión por el rendimiento y cambios en los hábitos cotidianos. En este escenario, la actividad física recreativa aparece como una práctica accesible que puede actuar como factor protector y como vía de recuperación emocional (Wunsch et al., 2021; Barbayannis et al., 2022).

Wunsch et al. (2021), en una revisión sistemática y metaanálisis, analizaron la relación tridireccional entre actividad física, estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Los autores concluyeron que existe una tendencia consistente hacia asociaciones negativas entre actividad física y estrés percibido, aunque subrayaron la necesidad de diseños metodológicos más homogéneos y de estudios longitudinales para precisar la magnitud del efecto. Este antecedente es importante porque no solo respalda la existencia de una asociación, sino que además muestra que el movimiento corporal puede relacionarse con procesos de desempeño y permanencia universitaria.

En la misma línea, Monserrat-Hernández et al. (2023) estudiaron a estudiantes universitarios y hallaron relación entre el ejercicio físico y el estrés académico, observando que los universitarios físicamente activos mostraban mejores perfiles de bienestar. El valor de este trabajo radica en que integra variables de salud conductual con manifestaciones de malestar académico, mostrando que los hábitos de

autocuidado forman parte del ecosistema formativo y no constituyen aspectos periféricos de la experiencia universitaria.

Por su parte, Teuber et al. (2024), mediante un estudio longitudinal a nivel diario, reportaron que distintas formas de actividad física favorecen la disminución de la carga de estrés y una mejor experiencia de recuperación, además de relacionarse con mejor percepción del desempeño académico. Este hallazgo refuerza la idea de que la actividad física no solo produce beneficios generales de salud, sino efectos concretos sobre la vivencia cotidiana del estudio. En otras palabras, el movimiento puede operar como una microestrategia de regulación emocional, descanso activo y recomposición cognitiva.

Complementariamente, Chen et al. (2022) evidenciaron que el ejercicio físico se asocia negativamente con el burnout académico y que variables como la autoeficacia y la resiliencia median parte de esta relación. Este antecedente amplía la comprensión del fenómeno, pues sugiere que la actividad física no actúa únicamente por vías fisiológicas, sino también mediante mecanismos psicológicos de afrontamiento, percepción de competencia personal y reconfiguración de la propia eficacia ante demandas complejas.

A nivel de intervenciones, Donnelly et al. (2024) revisaron programas de actividad física dirigidos a estudiantes de educación superior y concluyeron que varias modalidades presentan resultados favorables para la salud mental y la calidad de vida. Aunque las intervenciones difieren en duración, intensidad y estrategias de seguimiento, el conjunto de la evidencia respalda la inclusión de acciones activas dentro de las políticas universitarias de bienestar.

1.1.2. Antecedentes latinoamericanos y pertinencia ecuatoriana

En América Latina, la investigación sobre estrés académico ha mostrado especial interés en instrumentos culturalmente próximos al contexto universitario hispanohablante. En esta línea, Barraza-Macías (2018) desarrolló y sistematizó el Inventario SISCO SV-21, una herramienta ampliamente empleada para estudiar estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes de educación superior. Posteriormente, Guzmán-Castillo et al. (2022) revisaron las propiedades psicométricas del instrumento y reportaron un desempeño adecuado para la puntuación total y para las subescalas de estresores y sintomatología, lo que refuerza su utilidad en investigaciones aplicadas (Barraza-Macías, 2018; Olivas-Ugarte et al., 2021; Guzmán-Castillo et al., 2022).

La pertinencia del tema en Ecuador es alta por varias razones. En primer lugar, la educación superior ecuatoriana ha ampliado el acceso a población estudiantil con trayectorias más heterogéneas, lo que supone realidades diferenciadas de tiempo, movilidad, trabajo y autocuidado. En segundo lugar, los campus universitarios se han visto desafiados a fortalecer sus programas de bienestar y permanencia estudiantil. En tercer lugar, la discusión sobre salud mental universitaria se ha vuelto más visible en los últimos años, pero todavía requiere evidencias locales que permitan orientar programas específicos y evaluables (Salazar-Granizo et al., 2024a; Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría, 2022).

En el contexto ecuatoriano, varios estudios académicos y proyectos universitarios han mostrado preocupación por la disminución de la actividad física en estudiantes de tercer nivel, el incremento del tiempo sedentario y la presión derivada de las cargas curriculares. Aunque estos trabajos no siempre utilizan los mismos instrumentos o los mismos diseños, existe una preocupación compartida por el impacto del sedentarismo, la sobrecarga académica y el bienestar psicológico del

alumnado. La presente tesis se inserta en esa agenda de investigación aplicada y busca aportar evidencia situada para la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues (Molano-Tobar et al., 2019; Galeano-Rojas et al., 2025).

Tabla 1

Síntesis de antecedentes relevantes

Autor / año	Tipo de estudio	Población	Hallazgo central	Aporte para la tesis
Wunsch et al., 2021	Revisión sistemática y metaanálisis	Estudiantes universitarios	Tendencia a relación negativa entre actividad física y estrés	Respalda la base teórica de la asociación entre variables
Montserrat-Hernández et al., 2023	Transversal	742 estudiantes universitarios	El ejercicio físico se relaciona con menor estrés académico	Aporta evidencia empírica reciente en jóvenes universitarios
Teuber et al., 2024	Longitudinal a nivel diario	Universitarios	La actividad física mejora carga de estrés, recuperación y percepción del desempeño	Fortalece la explicación del beneficio cotidiano del movimiento
Chen et al., 2022	Correlacional	Estudiantes universitarios	El ejercicio se asocia negativamente con burnout académico	Amplía el análisis hacia mecanismos psicológicos intermedios
Donnelly et al., 2024	Revisión sistemática	Educación superior	Las intervenciones activas pueden mejorar salud mental y calidad de vida	Justifica la propuesta institucional de intervención
Barraza-Macías, 2018; Guzmán-Castillo et al., 2022	Desarrollo y revisión psicométrica	Educación superior	El SISCO SV-21 es útil para medir estrés académico en universitarios	Sustenta la selección del instrumento para la variable dependiente

Nota. Síntesis elaborada a partir de la revisión bibliográfica de la presente tesis.

La síntesis precedente permite identificar un patrón consistente: la actividad física, en especial cuando se integra de forma regular a la vida cotidiana, tiende a relacionarse con menor estrés percibido, mejor recuperación y mejores indicadores de salud mental. Sin embargo, también evidencia vacíos metodológicos relevantes, como la necesidad de contar con análisis situados, diagnósticos institucionales y

propuestas que conecten el dato cuantitativo con la acción universitaria concreta. Precisamente hacia ese punto se orienta la presente investigación (Wunsch et al., 2021; Teuber et al., 2024; Donnelly et al., 2024).

1.2. Bases teóricas de la actividad física recreativa

1.2.1. Actividad física: concepto general

La Organización Mundial de la Salud define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía. Esta definición abarca desplazamientos cotidianos, tareas domésticas, actividad laboral, juego, danza, ejercicio estructurado y práctica deportiva. En términos teóricos, esta amplitud es relevante porque evita reducir el análisis a escenarios de entrenamiento formal y permite reconocer que una parte importante de la salud se construye en la cotidianidad (World Health Organization, 2020, 2024).

Desde el punto de vista fisiológico, el movimiento regular favorece múltiples procesos: mejora la aptitud cardiorrespiratoria, contribuye al control metabólico, fortalece la función músculo-esquelética y participa en la regulación neuroendocrina. A nivel psicológico, se le atribuyen beneficios sobre el estado de ánimo, la percepción de energía, el sueño y la reducción de síntomas ansiosos y depresivos. Por ello, la actividad física constituye una práctica central en la promoción de salud y en la prevención del deterioro asociado al sedentarismo (World Health Organization, 2020; Chen et al., 2022; Monserrat-Hernández et al., 2023).

1.2.2. Actividad física recreativa

Dentro del concepto general de actividad física, la actividad física recreativa ocupa un lugar particular porque se caracteriza por el disfrute, la voluntariedad y el uso significativo del tiempo libre. No se orienta al alto rendimiento ni a la competencia formal, sino a la vivencia placentera del movimiento. En contextos universitarios, esta

característica es especialmente valiosa, pues reduce la presión por el desempeño y facilita la adherencia (Molano-Tobar et al., 2019; Galeano-Rojas et al., 2025).

La actividad física recreativa puede manifestarse en caminatas grupales, baile, juegos cooperativos, ciclismo recreativo, pausas activas, circuitos funcionales de baja exigencia, deportes amistosos, ejercicios al aire libre o dinámicas dirigidas por bienestar estudiantil. Su flexibilidad permite adaptarla a diferentes horarios, espacios e intereses. Además, al incorporar un componente lúdico y social, fortalece el sentido de pertenencia y la convivencia (Johannes et al., 2024; Yuan et al., 2024).

En términos pedagógicos, la actividad física recreativa puede entenderse como una estrategia de bienestar universitario. No solo ocupa el tiempo libre; también educa en autocuidado, autorregulación, organización del tiempo y reconocimiento de las propias necesidades corporales. De este modo, se vincula con la formación integral del estudiante y con el desarrollo de hábitos saludables sostenibles (Maselli et al., 2018; Johannes et al., 2024).

1.2.3. Diferencia entre actividad física, ejercicio físico y deporte

La literatura especializada distingue tres conceptos que suelen emplearse como sinónimos, pero que técnicamente presentan diferencias. La actividad física es la categoría más amplia y comprende todo movimiento con gasto energético. El ejercicio físico es una subcategoría: actividad planificada, estructurada y repetitiva, orientada a mejorar o mantener la aptitud física. El deporte, por su parte, añade reglas institucionalizadas, entrenamiento sistemático y, frecuentemente, competencia (World Health Organization, 2020; Maselli et al., 2018).

La actividad física recreativa se ubica entre la amplitud de la actividad física y la mayor estructura del ejercicio. Puede adoptar rutinas u organización, pero su finalidad principal sigue siendo el disfrute y el bienestar. Esta ubicación conceptual es

importante para la presente investigación porque el interés no se centra exclusivamente en el entrenamiento formal ni en el deporte competitivo, sino en aquellas prácticas que el estudiante puede incorporar de manera sostenible a su vida cotidiana (World Health Organization, 2024; Galeano-Rojas et al., 2025).

1.2.4. Recomendaciones internacionales para adultos jóvenes

Las recomendaciones internacionales para población adulta señalan la conveniencia de acumular actividad física aeróbica de intensidad moderada a vigorosa de manera regular. Para estudiantes universitarios mayores de edad, dichas orientaciones constituyen una referencia útil para clasificar el nivel de actividad y valorar si los hábitos observados se acercan o no a un patrón saludable. La OMS señala que los beneficios se incrementan cuando la actividad se realiza de forma continua y se reduce, al mismo tiempo, el tiempo sedentario prolongado (World Health Organization, 2020; International Physical Activity Questionnaire, s. f.).

Sin embargo, en población universitaria la discusión no debe limitarse al cumplimiento de minutos semanales. También importa la distribución del tiempo sedentario, la continuidad de la práctica, el sentido recreativo de la actividad y la posibilidad real de integrarla a una agenda académica exigente. Un estudiante puede cumplir ocasionalmente con altos niveles de esfuerzo físico y, aun así, sostener rutinas poco protectoras si permanece largos periodos sentado, duerme mal o carece de espacios regulares de recuperación (Heller et al., 2023; Teychenne et al., 2019).

1.2.5. Beneficios de la actividad física recreativa en estudiantes universitarios

Los beneficios de la actividad física recreativa en universitarios pueden agruparse en cuatro dimensiones complementarias. La primera es la dimensión física: mejor capacidad cardiorrespiratoria, mayor sensación de vitalidad, mejor calidad del sueño y disminución de molestias asociadas al sedentarismo. La segunda es la

dimensión psicológica: reducción de tensión, mejor estado de ánimo, mayor sensación de control y disminución de la rumiación cognitiva (Chen et al., 2022; Barbayannis et al., 2022; Monserrat-Hernández et al., 2023).

La tercera dimensión es social. Muchas prácticas recreativas implican interacción, cooperación y pertenencia grupal. En la universidad, donde algunos estudiantes experimentan aislamiento o procesos de adaptación complejos, estas experiencias pueden favorecer apoyo social percibido y vínculos protectores. La cuarta dimensión es académica. Cuando el estudiante dispone de mejores condiciones emocionales y fisiológicas, puede incrementar su concentración, tolerar mejor la presión y organizar de forma más eficaz su tiempo de estudio (Graves et al., 2021; Worsley et al., 2022).

Estos beneficios no deben idealizarse como si la actividad física resolviera por sí sola todos los problemas de salud mental. Más bien, debe entenderse como un componente de un sistema de bienestar que incluye sueño, alimentación, apoyo psicosocial, condiciones institucionales adecuadas y estrategias de afrontamiento. No obstante, por su bajo costo relativo y su potencial preventivo, la actividad física recreativa representa una oportunidad valiosa de intervención universitaria (Donnelly et al., 2024; Worsley et al., 2022).

1.2.6. Factores que condicionan la práctica recreativa en el contexto universitario

La práctica de actividad física recreativa en la universidad no depende únicamente de la motivación individual. Intervienen factores personales, sociales, ambientales y organizacionales. Entre los personales se encuentran la percepción de competencia, el gusto por el movimiento, el tiempo disponible, el estado de salud, la fatiga acumulada y la regulación del sueño. Entre los factores sociales se ubican el

apoyo de pares, la compañía para practicar actividad física, los modelos de conducta y la valoración que el grupo otorga al autocuidado (Caro-Freile & Rebolledo-Cobos, 2017; Galeano-Rojas et al., 2025).

Los factores ambientales incluyen la disponibilidad de espacios adecuados, la seguridad, la cercanía de áreas recreativas, las condiciones climáticas y la posibilidad de utilizar zonas del campus para actividades guiadas o autogestionadas. Finalmente, los factores organizacionales remiten a horarios, carga académica, diseño curricular, semanas de evaluación, políticas de bienestar y mecanismos de difusión institucional. Ignorar esta complejidad llevaría a responsabilizar exclusivamente al estudiante por un hábito que, en realidad, depende de un ecosistema universitario más amplio (Johannes et al., 2024; Maselli et al., 2018).

1.3. Bases teóricas del estrés académico

1.3.1. Conceptualización del estrés académico

El estrés académico puede definirse como la respuesta psicofisiológica que experimenta el estudiante cuando percibe que las demandas del entorno educativo superan o amenazan con superar sus recursos personales de afrontamiento. No se trata únicamente de una emoción pasajera, sino de un proceso complejo que involucra evaluación cognitiva, activación fisiológica, manifestaciones emocionales y cambios conductuales (Silva-Ramos et al., 2020; Barbayannis et al., 2022).

En su forma moderada, el estrés puede cumplir una función adaptativa, movilizándolo al estudiante hacia el cumplimiento de tareas y la organización del tiempo. El problema aparece cuando la intensidad, frecuencia o duración de las demandas produce desequilibrio persistente. En ese caso surgen respuestas disfuncionales como agotamiento, irritabilidad, insomnio, tensión muscular,

dificultades de concentración, procrastinación o desmotivación académica (Barbayannis et al., 2022; Graves et al., 2021).

La literatura sobre estrés académico identifica diversas fuentes de presión: exámenes, sobrecarga de trabajos, exposiciones orales, plazos ajustados, ambigüedad de criterios de evaluación, compatibilización entre estudio y trabajo, desplazamientos prolongados, presiones familiares y expectativas de éxito. Estas fuentes no afectan a todos por igual; dependen también de habilidades de afrontamiento, apoyo social, recursos económicos, historia personal y hábitos de salud (Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría, 2022; Salazar-Granizo et al., 2024a).

1.3.2. Modelos explicativos del estrés

Entre los marcos teóricos útiles para comprender el estrés se encuentra el enfoque transaccional de Lazarus y Folkman, según el cual el estrés emerge de la evaluación que la persona realiza sobre una situación y sobre su capacidad para afrontarla. Esta perspectiva es útil en el entorno universitario, pues explica por qué una misma exigencia académica puede ser vivida por un estudiante como reto manejable y por otro como amenaza desbordante. La clave no reside solo en la demanda objetiva, sino en la transacción entre la demanda y los recursos percibidos (Lazarus & Folkman, 1984; Graves et al., 2021).

Otra referencia clásica es el síndrome general de adaptación de Selye, que describe fases de alarma, resistencia y agotamiento. Aunque este modelo surgió desde la fisiología del estrés, resulta ilustrativo para comprender cómo la exposición sostenida a demandas académicas puede llevar al deterioro progresivo del bienestar. Cuando la etapa de resistencia se prolonga sin recuperación suficiente, aparecen cansancio, desregulación emocional y disminución del rendimiento (Selye, 1976; Dagani et al., 2026).

En el contexto hispanoamericano, el modelo sistémico-cognoscitivista de Barraza ha sido especialmente influyente. Desde esta perspectiva, el estrés académico se estudia mediante un proceso que considera los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento. Esta organización es coherente con el Inventario SISCO SV-21, instrumento seleccionado en la presente tesis, y permite una lectura integral del fenómeno (Barraza Macías, 2010; Barraza-Macías, 2018; Guzmán-Castillo et al., 2022).

1.3.3. Manifestaciones del estrés académico

Las manifestaciones del estrés académico pueden clasificarse en fisiológicas, psicológicas y conductuales. Entre las fisiológicas destacan cansancio, cefaleas, trastornos del sueño, malestar gastrointestinal y tensión muscular. Entre las psicológicas figuran ansiedad, preocupación excesiva, irritabilidad, dificultad para concentrarse, sensación de incapacidad y pérdida de motivación. En el plano conductual se observan evitación de tareas, disminución del rendimiento, aislamiento, consumo compensatorio de alimentos o sustancias y desorganización de rutinas (Silva-Ramos et al., 2020; Barbayannis et al., 2022; Agyapong-Opoku et al., 2023).

Cuando estas manifestaciones se cronifican, el estudiante puede aproximarse a cuadros de agotamiento académico o burnout, caracterizados por cansancio emocional, actitud cínica frente al estudio y sensación de baja eficacia. Aunque el burnout no equivale al estrés académico, ambos constructos están estrechamente relacionados y comparten factores de riesgo. El diagnóstico temprano del estrés, por tanto, tiene un valor preventivo importante (Chen et al., 2022; Osborn et al., 2022).

1.3.4. Estresores universitarios frecuentes

En la vida universitaria contemporánea, la sobrecarga de tareas y la simultaneidad de entregas constituyen estresores especialmente recurrentes. A ello

se suman las evaluaciones parciales, los trabajos colaborativos con tiempos limitados, la exposición oral, la preocupación por las calificaciones y el miedo a no responder a las expectativas propias o familiares. En estudiantes que además trabajan, cuidan familiares o viajan largas distancias, el riesgo se incrementa (Zambrano-Vélez & Tomalá-Chavarría, 2022; Salazar-Granizo et al., 2024b).

La virtualización parcial de los estudios y la extensión del tiempo frente a pantallas también se han configurado como fuentes de cansancio cognitivo. No se trata solo de estudiar más horas, sino de permanecer mayor tiempo sedentario, con menor recuperación física y menor separación entre vida académica y vida personal. Estas condiciones justifican la búsqueda de recursos compensatorios que ayuden a restablecer el equilibrio cotidiano (Heller et al., 2023; Teychenne et al., 2019).

1.4. Relación entre actividad física recreativa y estrés académico

La relación entre actividad física recreativa y estrés académico puede explicarse desde varios mecanismos convergentes. En el plano biológico, la actividad física favorece la regulación neuroendocrina y la recuperación fisiológica tras periodos de tensión. En el plano psicológico, interrumpe la rumiación, mejora el estado de ánimo, incrementa la percepción de autoeficacia y ofrece una experiencia de dominio corporal. En el plano social, habilita espacios de acompañamiento, cohesión y ocio saludable (Chen et al., 2022; Teuber et al., 2024; Wunsch et al., 2021).

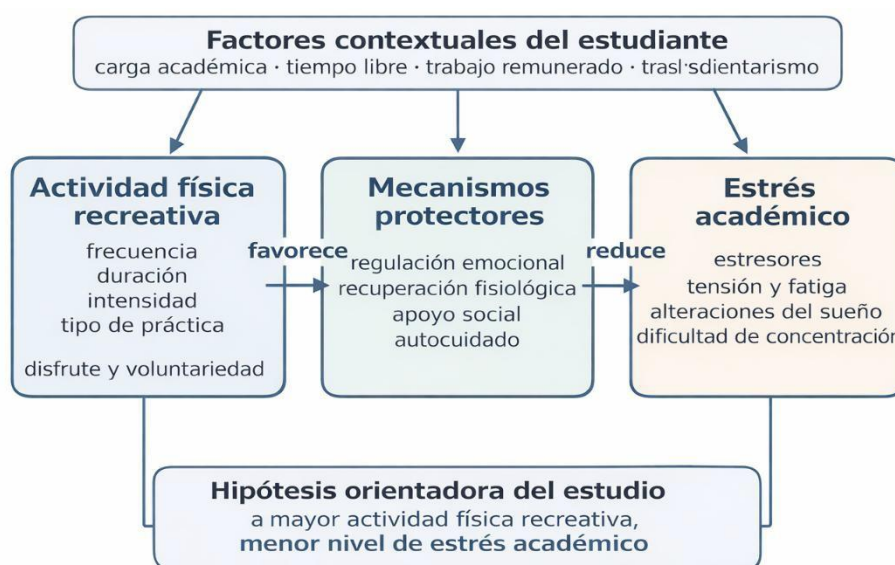
A nivel práctico, la recreación física funciona como una pausa con sentido. No representa una interrupción improductiva del estudio, sino una estrategia para restablecer recursos atencionales y emocionales. Cuando el estudiante percibe la actividad física como disfrute y no como obligación adicional, aumenta la probabilidad de convertirla en hábito, y esa continuidad es clave para obtener beneficios sostenidos (Latino et al., 2025; Teuber et al., 2024).

Por lo tanto, la hipótesis de la presente investigación plantea una relación inversa: a mayor participación en actividad física recreativa, menor nivel de estrés académico. Dicha relación no debe interpretarse en términos deterministas. Existen estudiantes físicamente activos con altos niveles de estrés debido a factores contextuales severos, y también estudiantes poco activos con niveles moderados de estrés por otras formas de afrontamiento. Sin embargo, desde un punto de vista poblacional, la actividad física recreativa se comporta como un recurso protector plausible y medible (Wunsch et al., 2021; Monserrat-Hernández et al., 2023; Teuber et al., 2024).

La Figura 1 sintetiza la relación conceptual que orienta la tesis y muestra cómo la actividad física recreativa puede actuar como recurso protector frente al estrés académico en interacción con factores contextuales del estudiantado.

Figura 1

Modelo conceptual de la relación entre actividad física recreativa y estrés académico



Nota. Elaboración propia con base en la literatura revisada en el marco teórico.

Tabla 2

Relación teórica entre las variables del estudio

Variable		Dimensiones clave	Supuesto teórico de relación
Actividad recreativa	física	Frecuencia, duración, intensidad, tipo de actividad, motivación y uso del tiempo libre	El incremento de prácticas recreativas favorece recuperación física y emocional
Estrés académico		Estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento	La presión académica excesiva incrementa manifestaciones fisiológicas, cognitivas y conductuales
Nexo variables	entre	Autocuidado, regulación emocional, apoyo social y descanso activo	La actividad física recreativa puede asociarse con menores niveles de estrés académico

Nota. Elaboración propia con base en la literatura revisada.

1.5. Marco conceptual

La actividad física se entiende como todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exige gasto de energía (World Health Organization, 2024). En esta investigación se aborda desde su dimensión recreativa, es decir, como una práctica voluntaria orientada al disfrute, el esparcimiento, la convivencia y el bienestar, sin finalidad competitiva prioritaria (Molano-Tobar et al., 2019; Galeano-Rojas et al., 2025).

Desde el marco legal ecuatoriano, esta variable se relaciona con el artículo 24 de la Constitución, que reconoce el derecho a la recreación, el esparcimiento, la práctica del deporte y el tiempo libre. Asimismo, el artículo 381 establece que la cultura física comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

El estrés académico se define como una respuesta psicofisiológica que aparece cuando el estudiante percibe que las demandas educativas superan sus recursos de afrontamiento (Barraza Macías, 2010; Barraza-Macías, 2018). Este fenómeno incluye estresores académicos, síntomas físicos, psicológicos y

conductuales, así como estrategias de afrontamiento utilizadas por el estudiante para manejar la presión académica (Lazarus & Folkman, 1984).

En este estudio, el universitario mayor de edad corresponde al estudiante de 18 años o más, matriculado en la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, que participa voluntariamente en la investigación.

1.6. Marco legal e institucional

El marco legal de esta investigación se fundamenta en normas ecuatorianas que reconocen la recreación, la cultura física, la salud, la educación y el tiempo libre como dimensiones del desarrollo integral.

La Constitución de la República del Ecuador reconoce en el artículo 24 el derecho de las personas a la recreación, al esparcimiento, a la práctica del deporte y al tiempo libre. Este artículo sustenta la actividad física recreativa como una práctica vinculada al bienestar. Además, el artículo 27 establece que la educación debe centrarse en el ser humano y garantizar su desarrollo holístico, mientras que el artículo 32 relaciona la salud con la educación y la cultura física. Por ello, el estrés académico puede analizarse como una problemática asociada al bienestar integral del estudiante. Finalmente, el artículo 381 dispone que el Estado promoverá la cultura física, integrada por deporte, educación física y recreación, como medio para favorecer la salud y el desarrollo integral (Asamblea Nacional del Ecuador, 2008).

La Ley del Deporte, Educación Física y Recreación, en su artículo 2, regula el deporte, la educación física y la recreación con el propósito de mejorar la condición física de la población y contribuir al Buen Vivir. De igual forma, el artículo 3 establece que estas prácticas deben ser libres y voluntarias, y que forman parte de la formación integral de las personas. Estos artículos respaldan la propuesta de actividades físicas

recreativas accesibles, no obligatorias y no competitivas para estudiantes universitarios (Asamblea Nacional del Ecuador, 2010).

El Reglamento sustitutivo al Reglamento General de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación desarrolla la aplicación de esta ley. Los artículos 46, 47 y 48 reconocen la organización de actividades físicas y recreativas, incluidas aquellas vinculadas al ámbito universitario, y orientan su planificación mediante la identificación del lugar, la actividad y los responsables. Por tanto, este reglamento sirve como base para organizar propuestas institucionales como “Actívate y Respira” (Ministerio del Deporte del Ecuador, 2022).

La Ley Orgánica de Educación Intercultural se incorpora de manera complementaria. Aunque su artículo 2 exceptúa a la educación superior de su ámbito directo, el artículo 1 articula la educación con salud, cultura física, deporte y protección integral de derechos. Por ello, esta norma aporta una referencia general sobre la importancia de una formación integral vinculada al bienestar.

En el plano institucional, el sitio oficial de la Universidad Católica de Cuenca confirma que el campus Azogues cuenta con espacios académicos y áreas de recreación, además de una oferta académica diversa para el año 2026. Esto justifica la pertinencia del estudio, ya que el campus constituye un contexto adecuado para analizar la relación entre actividad física recreativa y estrés académico en estudiantes universitarios (Universidad Católica de Cuenca, 2026a, 2026b).

Tabla 3

Marco legal e institucional aplicable a la investigación

Fuente	Artículo o contenido relevante	Relación con la tesis
Constitución de la República del Ecuador	Arts. 24, 27, 32 y 381: recreación, educación integral, salud y cultura física.	Sustenta la actividad física recreativa como derecho vinculado al bienestar integral.

Ley del Deporte, Educación Física y Recreación	Arts. 2 y 3: regula la recreación y reconoce su práctica libre, voluntaria y formativa.	Respalda actividades recreativas accesibles, no competitivas y orientadas al bienestar.
Reglamento sustitutivo de la Ley del Deporte	Arts. 46, 47 y 48: reconoce actividades físicas y recreativas, incluso en el ámbito universitario.	Orienta la organización de propuestas institucionales de recreación.
Ley Orgánica de Educación Intercultural	Arts. 1 y 2: articula educación con salud y cultura física, aunque no regula directamente la educación superior.	Aporta un sustento complementario sobre formación integral.
Sitio oficial UCACUE Campus Azogues	Información sobre campus, espacios y oferta académica 2026.	Justifica el contexto institucional y la población de estudio.

Nota. Elaboración propia a partir de fuentes oficiales ecuatorianas e institucionales.

CAPÍTULO II. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1. Diseño metodológico

La presente investigación se enmarcó en el enfoque cuantitativo, ya que buscó medir y analizar numéricamente la relación entre la actividad física recreativa y el estrés académico en estudiantes universitarios mayores de 18 años. Bajo este enfoque, las variables se operacionalizaron mediante indicadores observables, se recopilaron datos estandarizados y se emplearon procedimientos estadísticos para describir tendencias y establecer asociaciones (von Elm et al., 2007; Vandenbroucke et al., 2007).

La elección del enfoque cuantitativo respondió a la naturaleza del problema planteado. El interés central no consistió en interpretar narrativas individuales en profundidad, sino en obtener un diagnóstico objetivo de frecuencia, nivel, distribución y relación entre variables dentro de una población estudiantil. De este modo, los resultados se expresaron en porcentajes, medidas de tendencia central, categorías de interpretación y coeficientes de asociación (Vandenbroucke et al., 2007).

El estudio adoptó un diseño no experimental. Esto significó que las variables no fueron manipuladas deliberadamente por la investigadora; se observaron tal como se presentaron en el contexto natural de la población. La actividad física recreativa y el estrés académico fueron medidos en los estudiantes sin intervenir sobre sus conductas ni asignar tratamientos (von Elm et al., 2007).

Asimismo, la investigación fue de corte transversal, puesto que la recolección de datos se realizó en un solo momento del tiempo. Este tipo de corte resultó pertinente cuando se pretendió obtener una fotografía diagnóstica de la realidad estudiada durante un periodo académico específico. En cuanto al alcance, la tesis asumió un alcance correlacional, dado que buscó determinar el grado y la dirección

de la relación estadística entre la actividad física recreativa y el estrés académico (von Elm et al., 2007).

A diferencia de un experimento, este diseño no permitió afirmar causalidad definitiva. Sin embargo, sí permitió examinar la incidencia en sentido asociativo y predictivo, identificar perfiles de riesgo y construir insumos pertinentes para una propuesta institucional de prevención. Esta precisión resultó importante para la coherencia metodológica del trabajo (Vandenbroucke et al., 2007; von Elm et al., 2007).

Tabla 4

Caracterización metodológica del estudio

Componente	Descripción aplicada a la tesis
Enfoque	Cuantitativo
Diseño	No experimental
Corte temporal	Transversal
Alcance	Descriptivo-Correlacional
Método de recolección	Encuesta autoadministrada
Unidad de análisis	Estudiante universitario mayor de 18 años

Nota. *Elaboración propia.*

2.2. Población y muestra

La población objetivo estuvo conformada por estudiantes matriculados en la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues, mayores de 18 años durante el periodo académico 2026. Se trató de una población finita e identificable institucionalmente de 1500 estudiantes (Universidad Católica de Cuenca, 2026a, 2026b).

Para el estudio, la población se fijó en 1500 estudiantes mayores de edad matriculados en el campus Azogues. El tamaño muestral se calculó mediante la fórmula para población finita con 95 % de confianza, 5 % de error máximo admisible y máxima variabilidad ($p = 0.50$; $q = 0.50$): $n = [N \cdot Z^2 \cdot p \cdot q] / [e^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q]$. El resultado obtenido fue $n = 305.996$, redondeado a 306 estudiantes.

La muestra final se distribuyó por carrera según la participación efectiva de los estudiantes encuestados. La afijación utilizada mantuvo el tamaño total calculado de 306 casos y permitió organizar la aplicación de los instrumentos en los distintos programas (Vandenbroucke et al., 2007).

Los criterios de inclusión contemplaron estudiantes matriculados en la campus Azogues, de 18 años o más, que aceptaron participar de manera voluntaria mediante consentimiento informado. Se excluyeron estudiantes menores de edad, formularios incompletos en más del 10 % de los ítems y respuestas duplicadas o con patrones de inconsistencia evidente (World Medical Association, 2024).

Tabla 5

Distribución de la muestra por carrera

Carrera	N	%
Medicina	31	10.1
Enfermería	31	10.1
Odontología	31	10.1
Derecho	31	10.1
Ingeniería Civil	31	10.1
Arquitectura	31	10.1
Administración	30	9.8
Contabilidad	30	9.8
Educación	30	9.8
Criminología	30	9.8

Nota. Distribución por carreras.

2.3. Técnicas e instrumentos

La técnica principal de recolección fue la encuesta, por ser adecuada para estudios cuantitativos de alcance correlacional en poblaciones amplias. La encuesta permitió levantar información de manera estandarizada, autoadministrada y comparable entre participantes, con bajo costo logístico y buena factibilidad de implementación tanto en formato digital como presencial (von Elm et al., 2007).

Se emplearon tres instrumentos complementarios. El primero fue una ficha sociodemográfica elaborada para este estudio, destinada a caracterizar edad, sexo, carrera, semestre, jornada, situación laboral, tiempo de desplazamiento al campus y percepción del tiempo libre. El segundo fue el Cuestionario Internacional de Actividad Física, versión corta (IPAQ-SF), instrumento reconocido para estimar nivel de actividad física en adultos. El tercero fue el Inventario SISCO SV-21, apropiado para medir estrés académico en educación superior desde una perspectiva sistémico-cognoscitivista (Craig et al., 2003; Barraza-Macías, 2018; Olivas-Ugarte et al., 2021).

Con el fin de responder a la solicitud de contar con cuestionarios en español adaptados al nivel universitario, la presente versión integró anexos con una presentación contextualizada de ambos instrumentos. Esto significó que se mantuvo la estructura de medición y el sentido de los ítems, pero se agregaron instrucciones más cercanas al entorno universitario, ejemplos sobre desplazamiento en campus, tiempo de estudio y actividades recreativas habituales. Tal contextualización no pretendió reemplazar la validez de los instrumentos originales, sino favorecer la comprensión y la aplicación local (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011; Guzmán-Castillo et al., 2022).

Tabla 6

Instrumentos seleccionados para la investigación

Instrumento	Variable	Población	Formato	Ventajas	Uso en la tesis
Ficha sociodemográfica	Caracterización de la muestra	Adultos universitarios	Preguntas cerradas	Breve, contextualiza análisis	Describe la muestra y posibles subgrupos
IPAQ-SF	Actividad física recreativa	Adultos de 18 a 65 años	Autorreporte de última semana	Comparabilidad, puntuación estándar, fácil aplicación	Clasifica nivel de actividad física
SISCO SV-21	Estrés académico	Educación superior	Autoinforme breve	Adecuación cultural y	Mide estrés total y

	enfoque académico	dimensiones
--	----------------------	-------------

Nota. Síntesis metodológica elaborada para la presente tesis.

2.4. Validez, confiabilidad y pilotaje

La consistencia metodológica del estudio se fortaleció mediante dos procedimientos. En primer lugar, se recurrió a instrumentos con antecedentes de uso y validación en la literatura. El IPAQ-SF contó con evidencia acumulada de confiabilidad y validez aceptable para monitoreo poblacional de actividad física, mientras que el SISCO SV-21 dispuso de respaldo psicométrico en estudiantes universitarios de habla hispana (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011; Guzmán-Castillo et al., 2022; Olivas-Ugarte et al., 2021).

En segundo lugar, antes de la aplicación definitiva se realizó una validación contextual de la batería a través de juicio de expertos y una prueba piloto. El juicio de expertos permitió revisar la claridad, pertinencia y redacción de la ficha sociodemográfica y de la secuencia total del formulario. La prueba piloto, aplicada a 18 estudiantes de características similares a la población objetivo, permitió identificar tiempos de respuesta, comprensibilidad y posibles ambigüedades (World Medical Association, 2024).

Asimismo, se calculó el coeficiente alfa de Cronbach para la escala de estrés académico y sus dimensiones, como verificación interna del comportamiento del instrumento en la muestra específica del estudio. No obstante, se precisó que el IPAQ-SF no se interpretó a partir de consistencia interna tradicional, sino mediante su protocolo de puntuación y clasificación (Olivas-Ugarte et al., 2021; Guzmán-Castillo et al., 2022).

Tabla 7

Resultados del pilotaje y ajustes realizados

Aspecto evaluado	Valoración media (1-4)	Ajuste realizado
Claridad de instrucciones	3.8	Se añadieron ejemplos cotidianos
Comprensión de ítems de actividad física	3.6	Se aclaró qué cuenta como actividad recreativa
Comprensión de ítems de estrés académico	3.7	Se simplificaron dos expresiones de sintomatología
Tiempo total de respuesta	3.5	Se optimizó la secuencia sociodemográfica
Adecuación de lenguaje al contexto universitario	3.9	Se mantuvieron términos conocidos por el alumnado
Orden lógico del formulario	3.8	Se separaron bloques con subtítulos

Nota. Resultados del pilotaje obtenidos como parte del fortalecimiento metodológico previo al trabajo de campo.

2.5. Operacionalización de variables

Tabla 8

Operacionalización de la variable actividad física recreativa

Variable	Dimensión	Indicadores	Instrumento	Escala / tipo de dato
Actividad física recreativa	Frecuencia	Días por semana con caminata, actividad moderada y vigorosa	IPAQ-SF	Cuantitativa discreta
Actividad física recreativa	Duración	Minutos por día dedicados a cada intensidad	IPAQ-SF	Cuantitativa continua
Actividad física recreativa	Nivel global	Clasificación bajo, moderado, alto	IPAQ-SF	Ordinal
Actividad física recreativa	Sedentarismo	Tiempo sentado en día hábil	IPAQ-SF	Cuantitativa continua
Actividad física recreativa	Preferencia recreativa	Tipo de actividad preferida y motivación declarada	Ficha sociodemográfica	Nominal / ordinal

Nota. Operacionalización elaborada para la presente tesis.

Tabla 9

Operacionalización de la variable estrés académico

Variable	Dimensión	Indicadores	Instrumento	Escala / tipo de dato
Estrés académico	Estresores	Sobrecarga, evaluaciones, tiempo insuficiente, participación en clase, exigencias del docente	SISCO SV-21	Ordinal
Estrés académico	Síntomas	Ansiedad, inquietud, insomnio, fatiga, dificultad de concentración, irritabilidad	SISCO SV-21	Ordinal
Estrés académico	Afrontamiento	Estrategias que usa el estudiante para manejar la presión	SISCO SV-21	Ordinal
Estrés académico	Nivel global	Puntuación total y categoría de intensidad	SISCO SV-21	Ordinal / cuantitativa

Nota. Operacionalización elaborada para la presente tesis.

2.6. Procedimiento, ética y plan de análisis

El procedimiento de ejecución comprendió las siguientes fases: a) gestión de autorización institucional ante las autoridades de la sede; b) revisión técnica de la batería de instrumentos y adecuación final de la ficha sociodemográfica; c) validación por juicio de expertos y pilotaje preliminar; d) socialización del estudio a estudiantes elegibles y obtención de consentimiento informado; e) aplicación presencial o digital autoadministrada de la encuesta; f) depuración, codificación y tabulación de la base de datos; y g) procesamiento estadístico y elaboración del informe de resultados (World Medical Association, 2024; von Elm et al., 2007).

La investigación respetó los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y confidencialidad. La participación fue voluntaria y cada estudiante conoció el propósito del estudio antes de aceptar responder. El consentimiento informado explicó que la participación no implicaba riesgos mayores a los de la vida cotidiana, que la información se utilizaría únicamente con fines académicos y que el participante podía retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna. No se

recopilaron datos sensibles innecesarios ni se publicó información que permitiera identificar individualmente a los participantes (World Medical Association, 2024).

El análisis de la información se desarrolló en dos niveles. En primer lugar, se aplicó estadística descriptiva para caracterizar a la muestra y resumir el comportamiento de las variables. Se calcularon frecuencias, porcentajes, medias, desviaciones estándar, medianas y rangos, según correspondió al tipo de dato. En segundo lugar, se realizó análisis inferencial para establecer la relación entre actividad física recreativa y estrés académico. Cuando la distribución de las puntuaciones no cumplió supuestos de normalidad, se utilizó el coeficiente rho de Spearman para valorar la dirección y fuerza de la asociación entre variables ordinales o no normales. Complementariamente, se aplicaron pruebas de chi cuadrado, comparaciones por grupos y un modelo de regresión ordinal para estimar el aporte predictivo de la actividad física sobre el estrés (Vandenbroucke et al., 2007; von Elm et al., 2007).

El plan de análisis orientó la organización de los hallazgos, la estructura de tablas y la narración estadística empleada en la presentación e interpretación de los resultados obtenidos.

La Figura 2 resume la ruta metodológica seguida en la fase empírica del estudio, desde la delimitación de la población y la muestra hasta el análisis estadístico y la formulación de la propuesta aplicada.

Figura 2

Ruta metodológica del estudio



Nota. Elaboración propia a partir del diseño metodológico de la presente tesis.

Tabla 10

Plan analítico por objetivo específico

Objetivo específico	Variable(s)	Análisis principal	Salida esperada
Caracterizar actividad física recreativa	Actividad física	Frecuencias, porcentajes, medias y categorías IPAQ-SF	Perfil de actividad física de la muestra
Diagnosticar estrés académico	Estrés académico	Frecuencias, puntuaciones y categorías SISCO SV-21	Niveles y dimensiones predominantes
Determinar relación entre variables	Actividad física y estrés	Spearman, chi-cuadrado y gráficos	Dirección e intensidad de la asociación
Generar propuesta institucional	Hallazgos integrados	Interpretación aplicada	Acciones de bienestar sustentadas

Nota. Elaboración propia.

CAPÍTULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Calidad de los datos y consistencia interna

La base de datos final estuvo conformada por 306 registros válidos, sin valores perdidos en las variables centrales del estudio. La depuración consideró consistencia entre los bloques sociodemográfico, IPAQ-SF y SISCO SV-21, lo que permitió trabajar con una matriz completa para el análisis descriptivo e inferencial.

Como se observa en la Tabla 11, la puntuación total del Inventario SISCO SV-21 mostró consistencia interna adecuada ($\alpha = 0,823$); del mismo modo, las subescalas de estresores ($\alpha = 0,869$) y síntomas ($\alpha = 0,844$) evidenciaron un comportamiento satisfactorio en la muestra. La subescala de afrontamiento presentó consistencia interna baja ($\alpha = 0,267$), por lo que sus resultados se interpretaron únicamente con fines descriptivos y complementarios, en concordancia con las precauciones psicométricas señaladas para el instrumento en población universitaria (Olivas-Ugarte et al., 2021; Guzmán-Castillo et al., 2022).

Tabla 11

Consistencia interna del Inventario SISCO SV-21

Escala	Alfa de Cronbach
SISCO SV-21 total	0,823
Estresores	0,869
Síntomas	0,844
Afrontamiento	0,267

Nota. Elaboración propia a partir de la base de datos de 306 estudiantes.

3.2. Caracterización sociodemográfica de la muestra

Tabla 12

Caracterización sociodemográfica de la muestra

Variable	Categoría / descripción	n (%) o media $\pm$ DE
Sexo	Mujeres	190 (62,1)
	Hombres	114 (37,3)
	Prefirió no responder	2 (0,7)

Edad (años)	Media $\pm$ desviación estándar	22,13 $\pm$ 3,05
	Grupo predominante: 21–24 años	151 (49,3)
Jornada académica	Matutina	122 (39,9)
	Vespertina	88 (28,8)
	Nocturna	52 (17,0)
	Mixta	44 (14,4)
Trabajo remunerado	Sí	123 (40,2)
	No	183 (59,8)
Tiempo libre percibido	Poco o muy poco	203 (66,4)
	Suficiente	73 (23,9)
	Muy suficiente	30 (9,8)
Traslado al campus	< 30 minutos	104 (34,0)
	30–60 minutos	143 (46,7)
	> 60 minutos	59 (19,3)

Nota. Elaboración propia a partir de la base de datos.

La muestra estuvo compuesta mayoritariamente por mujeres y por estudiantes jóvenes, con predominio del grupo entre 21 y 24 años. Además, una proporción importante combinaba estudios con trabajo remunerado y percibía poco tiempo libre, lo que configura un escenario de presión temporal compatible con lo descrito en la literatura sobre estrés académico universitario (Barbayannis et al., 2022; Salazar-Granizo et al., 2024a).

3.3. Resultados sobre actividad física recreativa

Tabla 13

Resultados descriptivos de la actividad física recreativa

Variable	Categoría / descripción	n (%) o media $\pm$ DE
Nivel de actividad física	Bajo	112 (36,6)
	Moderado	138 (45,1)
	Alto	56 (18,3)
Gasto energético semanal (MET-min/semana)	Media $\pm$ desviación estándar	994,4 $\pm$ 787,1
	Mediana	780,8
Tiempo sentado (horas/día hábil)	Media $\pm$ desviación estándar	7,66 $\pm$ 1,16
Frecuencia recreativa	1–2 veces por semana	128 (41,8)
	3 o más veces por semana	78 (25,5)
Actividad preferida	Caminar	68 (22,2)
	Deporte amistoso	52 (17,0)
	Gimnasio	48 (15,7)
	Bailar	44 (14,4)

Motivación principal	Salud	82 (26,8)
	Reducción del estrés	76 (24,8)

Nota. Resultados obtenidos del procesamiento del IPAQ-SF.

Los resultados del IPAQ-SF evidenciaron predominio de niveles bajo y moderado de actividad física, junto con un promedio diario de sedentarismo de 7,66 horas sentado. A ello se sumó una preferencia marcada por actividades de baja barrera de entrada, como caminar, el deporte amistoso, el gimnasio recreativo y el baile. Este patrón coincide con la necesidad, señalada por la literatura, de ofrecer alternativas accesibles, flexibles y compatibles con la rutina universitaria (Heller et al., 2023; Teychenne et al., 2019; Johannes et al., 2024).

3.4. Resultados sobre estrés académico

Tabla 14

Resultados descriptivos del estrés académico

Variable	Categoría / descripción	n (%) o media $\pm$ DE
Nivel global de estrés	Bajo	84 (27,5)
	Moderado	133 (43,5)
	Alto	89 (29,1)
Puntuación total de estrés	Media $\pm$ desviación estándar	46,15 $\pm$ 11,59
	Mediana	46,5
Estresor principal	Evaluaciones, exámenes o controles frecuentes (casi siempre/siempre)	161 (52,6)
Segundo estresor	Sobrecarga de tareas, trabajos y lecturas (casi siempre/siempre)	149 (48,7)
Tercer estresor	Demandas simultáneas de varias materias (casi siempre/siempre)	140 (45,8)
Síntoma principal	Cansancio o falta de energía (casi siempre/siempre)	145 (47,4)
Segundo síntoma	Alteraciones del sueño (casi siempre/siempre)	118 (38,6)
Tercer síntoma	Dificultad para concentrarse al estudiar (casi siempre/siempre)	115 (37,6)

Nota. Resultados obtenidos del Inventario SISCO SV-21.

En la variable estrés académico predominó el nivel moderado, seguido del nivel alto. Los principales estresores se concentraron en las evaluaciones frecuentes, la sobrecarga de tareas y las demandas simultáneas de varias materias; entre los síntomas destacaron el cansancio, las alteraciones del sueño y la dificultad para

concentrarse. Este perfil es consistente con las descripciones del estrés académico universitario reportadas por Barraza-Macías (2018), Silva-Ramos et al. (2020) y Zambrano-Vélez y Tomalá-Chavarría (2022).

3.5. Relación entre actividad física recreativa y estrés académico

Tabla 15

Pruebas de asociación entre actividad física recreativa y estrés académico

Análisis	Estadístico	P	Interpretación
Correlación de Spearman: nivel de actividad física vs. estrés total	$\rho = -0,234$	$< 0,001$	Relación inversa de magnitud baja.
Correlación de Spearman: gasto energético total (MET) vs. estrés total	$\rho = -0,199$	$< 0,001$	A mayor gasto energético, menor estrés total.
Correlación de Spearman: horas sentado vs. estrés total	$\rho = 0,260$	$< 0,001$	A mayor tiempo en sedestación, mayor estrés total.
Prueba de chi-cuadrado: nivel de actividad física $\times$ nivel de estrés	$\chi^2 = 39,230$; $gl = 4$; $V = 0,253$	$< 0,001$	Asociación significativa entre las categorías analizadas.
Prueba de Kruskal-Wallis: estrés total según nivel de actividad física	$H = 21,299$	$< 0,001$	El nivel de estrés total difiere significativamente entre los tres grupos.

Nota. En el análisis de Kruskal-Wallis, las diferencias más marcadas se observaron entre los grupos de actividad física alta frente a baja y moderada.

El análisis bivariado confirmó la hipótesis de una relación inversa entre actividad física y estrés académico. A mayor nivel de actividad física y mayor gasto energético semanal, menor fue la puntuación total de estrés; por el contrario, a mayor tiempo sentado, mayor fue el estrés reportado. Adicionalmente, la asociación entre las categorías globales de actividad física y estrés fue estadísticamente significativa. Al observar la distribución por categorías, el 58,9 % de quienes presentaron actividad física alta se ubicó en estrés bajo, mientras que entre quienes mostraron actividad baja solo el 19,6 % alcanzó ese nivel. En sentido opuesto, el estrés alto afectó al 39,3 % del grupo con actividad baja y únicamente al 12,5 % del grupo con actividad alta.

Este patrón respalda empíricamente lo planteado por Wunsch et al. (2021), Monserrat-Hernández et al. (2023) y Teuber et al. (2024) sobre el papel protector del movimiento regular.

3.6. Modelo complementario de regresión ordinal y discusión integrada

Tabla 16

Modelo ordinal del estrés académico

Predictor	OR	IC 95 %	p
Nivel de actividad física	0,459	0,311 – 0,676	< 0,001
Horas sentado en día hábil	1,095	0,863 – 1,389	0,454
Trabajo remunerado paralelo	1,652	1,033 – 2,642	0,036
Percepción de tiempo libre	0,452	0,351 – 0,583	< 0,001

Nota. OR < 1 indica menor probabilidad de ubicarse en categorías más altas de estrés académico.

Como análisis complementario, se ajustó un modelo de regresión ordinal con el nivel global de estrés académico como variable dependiente. Los resultados mostraron que el aumento del nivel de actividad física redujo de manera significativa la probabilidad de ubicarse en categorías más altas de estrés, mientras que trabajar de forma paralela y percibir menos tiempo libre aumentó dicha probabilidad. El tiempo sentado perdió significación estadística al incorporar simultáneamente las demás variables, lo que sugiere que parte de su efecto se encuentra compartido con las restricciones de tiempo y la organización cotidiana del estudiante.

Los hallazgos permiten aceptar la hipótesis general de investigación y rechazar la hipótesis nula. La actividad física recreativa no operó como una solución aislada, pero sí como un recurso protector relevante dentro del ecosistema de bienestar universitario, en coherencia con la evidencia previa sobre actividad física,

recuperación emocional y salud mental en estudiantes de educación superior
(Donnelly et al., 2024; Worsley et al., 2022; World Health Organization, 2020).

CAPÍTULO IV. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN INSTITUCIONAL

4.1. Fundamentación y objetivos

Programa institucional “Actívate y Respira”: estrategia de actividad física recreativa para la prevención del estrés académico en estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues.

Como parte aplicada de la tesis, se diseñó una propuesta institucional fue orientada a traducir el problema de investigación, la revisión teórica y los objetivos diagnósticos en acciones concretas de bienestar. El programa “Actívate y Respira” se estructuró como una estrategia preventiva de alta adaptabilidad y enfoque inclusivo, destinada a promover hábitos de actividad física recreativa entre estudiantes universitarios mayores de 18 años (Donnelly et al., 2024; Johannes et al., 2024; Yuan et al., 2024).

La propuesta se sustentó en el supuesto de que la universidad no solo forma profesionales, sino que también crea condiciones para el desarrollo integral de su comunidad. En consecuencia, la prevención del estrés académico requiere intervenciones que combinen información, espacios, acompañamiento y rutinas posibles dentro del calendario universitario. “Actívate y Respira” no pretende sustituir servicios psicológicos, tutorías académicas ni políticas curriculares; busca complementarlos mediante una línea preventiva que incorpore movimiento, recreación y pausa consciente como herramientas cotidianas de manejo del estrés (Worsley et al., 2022; World Health Organization, 2020).

La pertinencia de la propuesta se fundamentó en tres criterios. El primero es sanitario: la actividad física regular contribuye al bienestar físico y mental, por lo que su promoción resulta coherente con un enfoque de salud integral. El segundo es pedagógico: estudiantes con mejores recursos de autorregulación y descanso activo

pueden sostener procesos de aprendizaje más saludables. El tercero es institucional: la universidad fortalece su función de acompañamiento cuando habilita escenarios de prevención y no solo respuestas remediales (World Health Organization, 2020; Donnelly et al., 2024; Worsley et al., 2022).

Objetivo general de la propuesta

Promover la actividad física recreativa como estrategia institucional para prevenir y disminuir el estrés académico en estudiantes mayores de 18 años de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues.

Objetivos específicos de la propuesta

- Generar espacios semanales de actividad física recreativa accesibles y no competitivos.
- Sensibilizar a los estudiantes sobre la relación entre movimiento, recuperación y salud mental.
- Incorporar pausas activas en momentos de alta demanda académica.
- Fortalecer redes de participación y convivencia a través de dinámicas grupales.
- Monitorear la participación y la percepción de bienestar para ajustar el programa.

4.2. Diagnóstico de apoyo a la propuesta

La propuesta surgió de la convergencia entre la revisión teórica, el problema investigado y la necesidad institucional de fortalecer el bienestar estudiantil. La literatura consultada indica que buena parte del alumnado universitario enfrenta restricciones de tiempo, carga académica elevada, sedentarismo y barreras frecuentes para sostener rutinas de actividad física recreativa (Donnelly et al., 2024; Salazar-Granizo et al., 2024a).

Estas tendencias son consistentes con la realidad universitaria descrita por la literatura y sugieren que una estrategia efectiva no puede limitarse a ofrecer actividades deportivas tradicionales en horarios rígidos. Se requieren acciones más breves, flexibles, cercanas a la jornada académica, compatibles con estudiantes que trabajan y suficientemente variadas para atraer a perfiles distintos. También resulta necesario comunicar que la actividad física recreativa no es tiempo “perdido”, sino una inversión en recuperación y sostenibilidad del rendimiento (Johannes et al., 2024; Maselli et al., 2018; Yuan et al., 2024).

Desde esta perspectiva, la propuesta se construyó no como un evento aislado, sino como una micro política institucional de bienestar, orientada a instalar rutinas posibles dentro del campus. Su diseño considera barreras habituales en la vida universitaria, preferencias recreativas frecuentes, restricciones de tiempo y la necesidad de medir satisfacción y continuidad (Worsley et al., 2022; Johannes et al., 2024).

Tabla 17

Análisis FODA para la implementación del programa

Componente	Descripción
Fortalezas	Existencia de población estudiantil amplia y diversa. Posibilidad de usar espacios abiertos y horarios interclase. Interés por actividades accesibles y no competitivas. Presencia de unidades de bienestar y comunicación institucional.
Oportunidades	Mayor sensibilidad institucional frente a la salud mental. Integración con campañas de permanencia y bienestar. Uso de redes sociales y canales universitarios para convocatoria. Articulación con docentes y líderes estudiantiles.
Debilidades	Tiempo libre percibido como insuficiente en buena parte del alumnado. Participación irregular por trabajo y traslados. Rutinas sedentarias prolongadas durante estudio y uso de pantallas. Desigual nivel de motivación para iniciar hábitos activos.
Amenazas	Sobrecarga académica en semanas de evaluación. Abandono del programa por incompatibilidad de horarios. Lluvia o limitaciones del espacio físico disponible. Percepción de que la recreación reduce tiempo de estudio.

Nota. Síntesis estratégica elaborada para orientar la implementación inicial del programa.

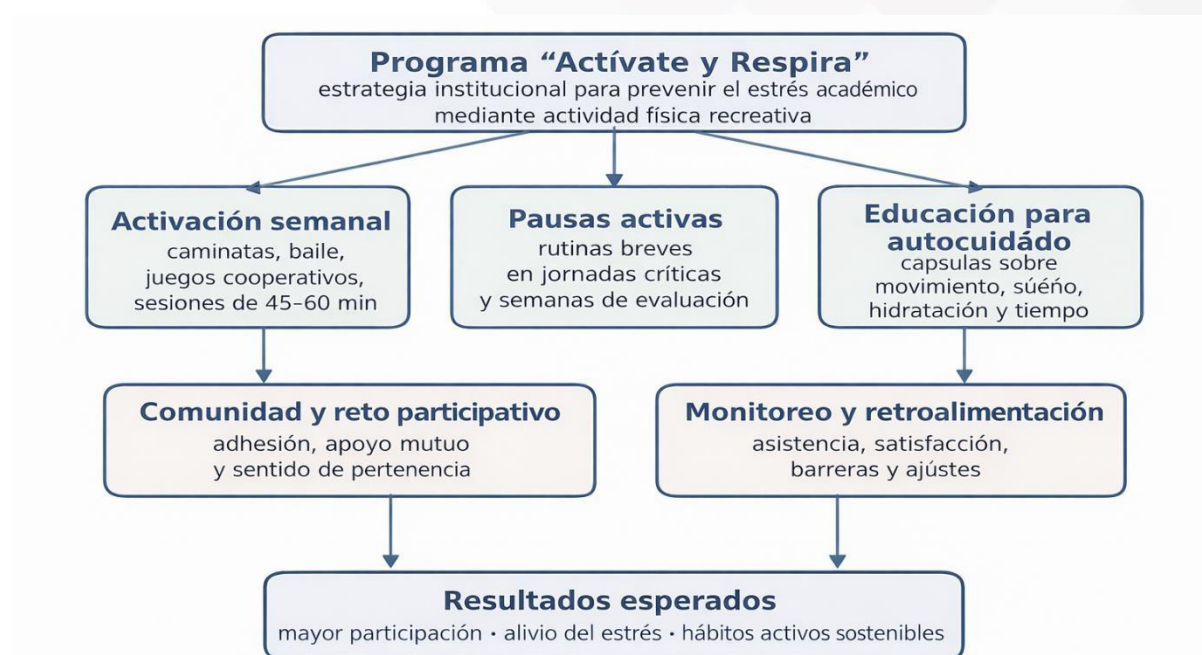
4.3. Componentes del programa “Actívate y Respira”

El programa se organiza en cinco componentes complementarios. El primero es la activación semanal: sesiones recreativas grupales de 45 a 60 minutos, dos veces por semana, con opciones como baile, circuitos funcionales ligeros, caminatas guiadas, juegos cooperativos y estiramientos dinámicos. El segundo es el bloque de pausas activas académicas: microintervenciones de 5 a 10 minutos en jornadas de alta carga, especialmente antes de semanas de evaluación o en franjas de clases extensas (Donnelly et al., 2024; Latino et al., 2025).

El tercer componente es la educación para el autocuidado, integrada por cápsulas informativas presenciales y digitales sobre beneficios del movimiento, manejo del tiempo, hidratación, sueño y prevención del sedentarismo. El cuarto es la comunidad y el reto participativo, orientado a generar adherencia, apoyo mutuo y sentido de pertenencia mediante desafíos grupales no competitivos por carreras o semestres. El quinto componente es el monitoreo y la retroalimentación, que comprende registro de asistencia, encuesta breve de satisfacción y revisión periódica de barreras de participación (World Health Organization, 2024; Worsley et al., 2022). La Figura 3 integra visualmente los componentes del programa “Actívate y Respira” y facilita la comprensión de su lógica operativa como estrategia institucional de prevención del estrés académico.

Figura 3

Estructura operativa del programa “Actívate y Respira”



Nota. Elaboración propia a partir de los componentes definidos en la propuesta de intervención.

Tabla 18

Componentes operativos del programa “Actívate y Respira”

Componente	Actividad principal	Responsables	Indicador de cumplimiento	de
Activación semanal	Sesiones recreativas de 45-60 min	Bienestar universitario facilitador	Número de sesiones realizadas	de
Pausas activas	Rutinas breves en jornadas críticas	Docentes monitores	Número de pausas realizadas	
Educación para el autocuidado	Charlas y cápsulas informativas	Bienestar comunicación institucional	Materiales difundidos alcance	y
Comunidad y reto participativo	Retos de participación por grupos	Líderes estudiantiles	Participación acumulada	
Monitoreo	Asistencia, satisfacción y barreras	Investigadora bienestar	Tasa de asistencia y valoración	

Nota. Diseño operativo del programa propuesto.

4.4. Metodología de implementación

La implementación del programa quedó estructurado en cuatro fases. La primera es la fase de preparación, que contempla coordinación con autoridades, calendarización, difusión y asignación de facilitadores. La segunda es la fase de convocatoria, en la que se informará a los estudiantes sobre horarios, modalidades y beneficios del programa. La tercera es la fase de ejecución, centrada en el desarrollo de sesiones y acciones educativas. La cuarta es la fase de evaluación, donde se revisarán participación, satisfacción y aprendizajes institucionales (Johannes et al., 2024; Maselli et al., 2018).

Para su implementación se definieron horarios compatibles con la dinámica de la sede, privilegiando franjas cercanas al inicio o cierre de la jornada académica y espacios intermedios entre clases. Asimismo, se consideró el uso de espacios abiertos, canchas, aulas amplias o áreas de recreación disponibles, procurando que las actividades sean de baja barrera de entrada para estudiantes con distintos niveles de condición física. La comunicación institucional debe evitar mensajes excesivamente deportivizados y centrarse en bienestar, energía, convivencia y alivio del estrés (Galeano-Rojas et al., 2025; Molano-Tobar et al., 2019).

Desde el punto de vista pedagógico, las sesiones fueron estructuradas con una progresión simple: bienvenida breve, activación inicial, componente central, cierre con respiración o estiramiento y recogida rápida de percepción de esfuerzo y bienestar. La constancia y la experiencia positiva de participación son más importantes que la intensidad elevada. Por ello, la propuesta privilegia accesibilidad, disfrute y continuidad (Latino et al., 2025; World Health Organization, 2020).

4.5. Cronograma y evaluación

Tabla 19

Cronograma de implementación semestral

Actividad	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4	Sem. 5-8	Sem. 9-12
Planificación y permisos	X					
Difusión y convocatoria		X				
Línea base y organización de grupos		X	X			
Sesiones recreativas			X	X	X	X
Pausas activas			X	X	X	X
Charlas educativas				X	X	
Monitoreo de asistencia			X	X	X	X
Evaluación y cierre						X

Nota. Cronograma de 12 semanas.

Tabla 20

Matriz de evaluación y seguimiento

Objetivo de seguimiento	Indicador	Meta	Fuente / periodicidad
Participación	Asistencia promedio por sesión	≥ 20 estudiantes por sesión	Registro semanal de asistencia
Cobertura	Número de pausas activas	≥ 8 pausas en periodos críticos	Reporte quincenal
Satisfacción	Valoración media de la sesión	≥ 4/5	Rúbrica aplicada en semanas 4, 8 y 12
Bienestar percibido	Participantes que reportan alivio moderado/alto del estrés	≥ 70 %	Encuesta breve al cierre de sesión
Adherencia	Participantes que asisten al menos a 4 sesiones	≥ 60 % de quienes se inscriben	Consolidado al cierre del piloto

Nota. La evaluación combina indicadores de proceso, satisfacción, adherencia y bienestar percibido.

4.6. Aplicación y secuencia sugerida de sesiones del programa

La aplicación propuesta del programa se organiza en 12 semanas consecutivas y contempla dos sesiones recreativas por semana, pausas activas en periodos de alta demanda académica y acciones breves de educación para el autocuidado. La secuencia integra momentos de bienvenida, activación progresiva,

bailoterapia, caminatas guiadas, juegos cooperativos, respiración, retos de pasos y actividades de organización del tiempo. La planificación operativa detallada de cada semana se presenta en el Anexo 5, donde se especifican objetivos, materiales, duración, responsables y recomendaciones de seguridad para cada sesión.

4.7. Viabilidad y sostenibilidad

La viabilidad del programa es alta porque utiliza actividades de bajo costo, puede ejecutarse con espacios ya disponibles en el campus y no depende de equipamiento especializado. Además, la evidencia recogida en la investigación mostró motivaciones favorables hacia el movimiento por salud y por reducción del estrés, lo que incrementa su pertinencia institucional.

Para favorecer la sostenibilidad, se recomienda articular el programa con bienestar universitario, comunicación institucional, líderes estudiantiles y docentes de asignaturas con alta carga evaluativa. También conviene registrar asistencia, satisfacción y permanencia por cohorte, de modo que el piloto pueda convertirse en una estrategia semestral con ajustes progresivos según la respuesta estudiantil.

Conclusiones

La revisión teórica permitió establecer que la actividad física recreativa constituye una práctica voluntaria, accesible y no competitiva que favorece el bienestar físico, emocional y social de los estudiantes universitarios. A su vez, el estrés académico se comprendió como un fenómeno multidimensional asociado a estresores, síntomas y formas de afrontamiento que inciden directamente en el desempeño, la salud mental y la permanencia estudiantil.

Los resultados evidenciaron que el 36,6 % del estudiantado presentó un nivel bajo de actividad física recreativa, lo que refleja la presencia de hábitos sedentarios y limitaciones para incorporar prácticas de movimiento en la rutina universitaria. Este

hallazgo demuestra la necesidad de promover espacios institucionales que faciliten la participación en actividades físicas accesibles, flexibles y adaptadas a las condiciones reales de los estudiantes.

Asimismo, se identificó que el 72,6 % de los estudiantes se ubicó en niveles de estrés académico moderado o alto. Los principales estresores fueron las evaluaciones frecuentes, la sobrecarga de tareas y las demandas simultáneas de varias asignaturas; mientras que entre los síntomas más relevantes se destacaron el cansancio, las alteraciones del sueño y la dificultad para concentrarse. Estos resultados confirman que el estrés académico no solo se manifiesta como tensión emocional, sino también como desgaste funcional que afecta el bienestar integral y el rendimiento académico.

Finalmente, la propuesta institucional “Actívate y Respira” se plantea como una estrategia preventiva orientada a disminuir el estrés académico mediante actividades físicas recreativas. Su diseño resulta pertinente y viable porque responde a las necesidades detectadas en la muestra y traduce los hallazgos teóricos y empíricos en acciones concretas de bienestar universitario. Su enfoque accesible, no competitivo e inclusivo permite fortalecer el autocuidado, la autorregulación emocional y la participación estudiantil, contribuyendo a la prevención de problemáticas psicosociales dentro del contexto universitario.

Recomendaciones

Actualizar de manera periódica la fundamentación teórica sobre actividad física recreativa, estrés académico y bienestar universitario, incorporando literatura científica reciente que permita fortalecer futuras intervenciones institucionales. Esto contribuirá a que las decisiones académicas y de bienestar estudiantil se sustenten en evidencia actualizada y pertinente al contexto universitario.

Promover espacios permanentes de actividad física recreativa dentro de la universidad, considerando la frecuencia, duración e intensidad que los estudiantes puedan asumir sin interferir con sus responsabilidades académicas. Para ello, se recomienda priorizar actividades accesibles y de baja barrera de entrada, como caminatas guiadas, pausas activas, bailoterapia, juegos cooperativos y sesiones breves en horarios interclase.

Fortalecer las acciones de prevención y seguimiento del estrés académico, especialmente en periodos de evaluaciones, sobrecarga de tareas y jornadas de alta exigencia. Se recomienda prestar atención prioritaria a estudiantes con mayor vulnerabilidad, como quienes trabajan de forma paralela, perciben poco tiempo libre o mantienen rutinas sedentarias prolongadas, mediante estrategias de acompañamiento, orientación y promoción del autocuidado.

Implementar el programa “Actívate y Respira” como piloto institucional semestral, articulando a bienestar universitario, coordinación académica y docentes. Su aplicación debe incluir actividades físicas recreativas, pausas activas, mensajes de sensibilización y mediciones periódicas del estrés académico y de los hábitos de actividad física, con el fin de evaluar resultados y retroalimentar la toma de decisiones institucionales.

Referencia bibliográfica

- Agyapong-Opoku, G., Agyapong, B., Obuobi-Donkor, G., & Eboreime, E. (2023). Depression and Anxiety among Undergraduate Health Science Students: A Scoping Review of the Literature. *Behavioral Sciences*, 13(12), 1002. <https://doi.org/10.3390/bs13121002>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador. https://www.asambleanacional.gob.ec/documentos/constitucion_de_bolsillo.pdf
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2010). Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. <https://www.asambleanacional.gob.ec/documentos/LEY-DEPORTES-.pdf>
- Barbayannis, G., Bandari, M., Zheng, X., Baquerizo, H., Pecor, K. W., & Ming, X. (2022). Academic Stress and Mental Well-Being in College Students: Correlations, Affected Groups, and COVID-19. *Frontiers in Psychology*, 13, 886344. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.886344>
- Barraza Macías, A. (2010). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028>
- Barraza-Macías, A. (2018). Inventario SISCO SV-21. Segunda versión de 21 ítems para el estudio del estrés académico. ECORFAN. https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Caro-Freile, A. I., & Rebolledo-Cobos, R. C. (2017). Determinantes para la práctica de actividad física en estudiantes universitarios: una revisión de literatura. *Duazary*, 14(2), 204–211. <https://doi.org/10.21676/2389783X.1969>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P., & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 964169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964169>
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F., & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(8), 1381–1395. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB>
- Dagani, J., Buizza, C., & Ghilardi, A. (2026). Exploring the Role of Sleep and Physical Activity in Academic Stress, Motivation, Self-Efficacy, and Dropout Intention Among Italian University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 16(1), 3. <https://doi.org/10.3390/ejihpe16010003>
- Donnelly, S., Penny, K., & Kynn, M. (2024). The effectiveness of physical activity interventions in improving higher education students' mental health: A systematic review. *Health Promotion International*, 39(2), daae027. <https://doi.org/10.1093/heapro/daae027>

- Durán-Galdo, R., & Mamani-Urrutia, V. (2021). Hábitos alimentarios, actividad física y su asociación con el estrés académico en estudiantes universitarios de primer año de ciencias de la salud. *Revista Chilena de Nutrición*, 48(3), 389–395. <https://doi.org/10.4067/S0717-75182021000300389>
- Galeano-Rojas, D., Farías-Valenzuela, C., Castillo-Paredes, A., Hinojosa-Torres, C., & Valdivia-Moral, P. (2025). Actividad física en estudiantes universitarios: un análisis comparativo de motivaciones en Ecuador y España. *MHSalud*, 22(2), e20885. <https://doi.org/10.15359/mhs.22-2.20885>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), e0255634. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia Psicológica*, 40(2), 197–211. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Heller, S., Kalo, K., Werner, A. M., Eisenbarth, L., Reichel, J. L., Mülder, L. M., Schäfer, M., Letzel, S., Simon, P., Rigotti, T., & Dietz, P. (2023). Sedentary time of university students before and during the COVID-19 pandemic: Risk groups and pre-pandemic predictors using cross-sectional and longitudinal data. *Frontiers in Public Health*, 11, 1138442. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1138442>
- International Physical Activity Questionnaire. (s. f.). IPAQ scoring protocol. <https://sites.google.com/view/ipaq/score-protocol>
- Johannes, C., Roman, N. V., Onagbiye, S. O., Titus, S., & Leach, L. L. (2024). Strategies and Best Practices That Enhance the Physical Activity Levels of Undergraduate University Students: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(2), 173. <https://doi.org/10.3390/ijerph21020173>
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., Plazibat, K., Oršolić, M., Čurić, M., & Sporiš, G. (2022). Physical activity and physical fitness among university students—A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 158. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010158>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company. <https://books.google.com/books?id=i-ySQQQuUpr8C>
- Latino, F., Tafuri, F., Maisuradze, M., & Tafuri, M. G. (2025). Enhancing Academic Performance, Cognitive Functions, and Mental Well-Being Through Active Breaks: Evidence from a Pilot Study with University Student Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(11), 1605. <https://doi.org/10.3390/ijerph22111605>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>

- Maselli, M., Ward, P. B., Gobbi, E., & Carraro, A. (2018). Promoting Physical Activity Among University Students: A Systematic Review of Controlled Trials. *American Journal of Health Promotion*, 32(7), 1602–1612. <https://doi.org/10.1177/0890117117753798>
- Ministerio del Deporte del Ecuador. (2022). Reglamento sustitutivo al Reglamento General de la Ley del Deporte, Educación Física y Recreación. <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2022/04/14.-REGLAMENTO-SUSTITUTIVO-LEY-DEL-DEPORTE.pdf>
- Molano-Tobar, N. J., Vélez-Tobar, R. A., & Rojas-Galvis, E. A. (2019). Actividad física y su relación con la carga académica de estudiantes universitarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 112–120. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.10>
- Monserat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: The role of physical exercise and nutrition. *Healthcare*, 11(17), 2401. <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Nascimento-Ferreira, M. V., Arrais Rosa, A. C., Azevedo, J. C., de Alencar Santos, A. R., de Araujo-Moura, K., & Ferreira, K. A. (2022). Psychometric Properties of the Online International Physical Activity Questionnaire in College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22), 15380. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215380>
- Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernández, S., & Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), e647. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Osborn, T. G., Li, S., Saunders, R., & Fonagy, P. (2022). University students' use of mental health services: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Systems*, 16, 57. <https://doi.org/10.1186/s13033-022-00569-0>
- Salazar-Granizo, Y. E., Hueso-Montoro, C., & Caparros-Gonzalez, R. A. (2024a). Lifestyles and academic stress among health sciences students at the National University of Chimborazo, Ecuador: A longitudinal study. *Frontiers in Public Health*, 12, 1447649. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1447649>
- Salazar-Granizo, Y. E., Hueso-Montoro, C., & Caparros-Gonzalez, R. A. (2024b). Lifestyles and Academic Stress in University Students of Health Sciences: A Mixed-Methodology Study. *Healthcare*, 12(14), 1384. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141384>
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Butterworths. <https://books.google.com/books?id=BbRrAAAAMAAJ>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes*, (79), 75–83. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>

- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Teychenne, M., Stephens, L. D., Costigan, S. A., Olsstad, D. L., Stubbs, B., & Turner, A. I. (2019). The association between sedentary behaviour and indicators of stress: a systematic review. *BMC Public Health*, 19, 1357. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7717-x>
- Universidad Católica de Cuenca. (2026a). Campus Azogues. <https://www.ucacue.edu.ec/la-universidad/campus-universitario/sedes-y-extensiones/campus-azogues/>
- Universidad Católica de Cuenca. (2026b). Oferta académica de grado. <https://www.ucacue.edu.ec/oferta-academica-grado/>
- Vandenbroucke, J. P., von Elm, E., Altman, D. G., Gøtzsche, P. C., Mulrow, C. D., Pocock, S. J., Poole, C., Schlesselman, J. J., & Egger, M. (2007). Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE): Explanation and elaboration. *PLOS Medicine*, 4(10), e297. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040297>
- von Elm, E., Altman, D. G., Egger, M., Pocock, S. J., Gøtzsche, P. C., Vandenbroucke, J. P., & STROBE Initiative. (2007). The Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology (STROBE) statement: Guidelines for reporting observational studies. *PLOS Medicine*, 4(10), e296. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0040296>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2024). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Medical Association. (2024). WMA Declaration of Helsinki – Ethical principles for medical research involving human participants. <https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/>
- Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, 17(7), e0266725. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725>
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The tridirectional relationship among physical activity, stress, and academic performance in university students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>
- Yuan, F., Peng, S., Khairani, A. Z., & Liang, J. (2024). A Systematic Review and Meta-Analysis of the Efficacy of Physical Activity Interventions among University Students. *Sustainability*, 16(4), 1369. <https://doi.org/10.3390/su16041369>

- Zambrano-Vélez, W. A., & Tomalá-Chavarría, M. D. (2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Docentes 2.0*, 14(2), 42–47. <https://doi.org/10.37843/rtd.v14i2.330>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2024). Codificación de la Ley Orgánica de Educación Intercultural. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/04/Codificacion-de-la-Ley-Organica-de-Educacion-Intercultural-Art-58.pdf>

Anexos 1

Consentimiento informado utilizado

Título del estudio: La actividad física recreativa y su incidencia en el estrés académico de los estudiantes de la Universidad Católica de Cuenca, campus Azogues.

Estimado(a) estudiante: usted ha sido invitado(a) a participar en una investigación académica cuyo propósito es conocer cómo se relacionan la actividad física recreativa y el estrés académico en estudiantes universitarios mayores de 18 años. Su participación consiste en responder un formulario de aproximadamente 15 a 20 minutos.

Su participación es completamente voluntaria. Puede decidir no responder alguna pregunta o retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna. La información recogida será confidencial, se utilizará únicamente con fines académicos y será analizada de forma grupal, sin identificar nombres ni datos personales.

La participación no implica riesgos mayores a los de la vida cotidiana. No obstante, si durante la respuesta del cuestionario usted experimenta malestar emocional, podrá suspender la participación y solicitar orientación a los servicios de apoyo institucional.

Declaro que he leído la información anterior, he podido realizar preguntas y acepto participar de manera voluntaria en este estudio.

Nombre del participante:

Fecha:

Correo o contacto opcional:

Firma:

Anexo 2

Ficha sociodemográfica aplicada

Instrucciones: marque con una X la opción que corresponda o complete el espacio solicitado. La información es confidencial y se utilizará únicamente con fines académicos.

Pregunta	Opciones / respuesta
Edad	_____años
Sexo	☐ Mujer ☐ Hombre ☐ Otro / Prefiere no responder
Carrera	_____
Semestre	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10
Jornada	☐ Matutina ☐ Vespertina ☐ Nocturna ☐ Mixta
¿Trabaja actualmente?	☐ Sí ☐ No
Si trabaja, horas por semana	☐ 1-10 ☐ 11-20 ☐ 21-30 ☐ más de 30
Tiempo de traslado al campus	☐ Menos de 30 min ☐ 30-60 min ☐ Más de 60 min
Percepción de tiempo libre	☐ Muy suficiente ☐ Suficiente ☐ Poco ☐ Muy poco
Actividad recreativa preferida	☐ Caminar ☐ Bailar ☐ Gimnasio ☐ Deporte amistoso ☐ Bicicleta ☐ Yoga / estiramientos ☐ Otra: _____
¿Con cuánta frecuencia participa en actividades recreativas?	☐ Nunca ☐ Rara vez ☐ 1-2 veces por semana ☐ 3 o más veces por semana

Anexo 3

Cuestionario del IPAQ-SF en español

Base técnica: estructura del IPAQ-SF en español, presentada con ejemplos cercanos al contexto universitario. El protocolo de puntuación deberá respetar los criterios del instrumento original (Craig et al., 2003; Lee et al., 2011; Nascimento-Ferreira et al., 2022).

Instrucciones para el participante: piense en los últimos 7 días, incluyendo sus desplazamientos, actividades recreativas, ejercicio voluntario y cualquier movimiento realizado fuera de las clases formales. Responda solo sobre actividades que haya realizado durante al menos 10 minutos continuos. Si una pregunta no aplica, escriba 0.

Ítem	Pregunta contextualizada	Respuesta
1. Actividad vigorosa	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividad física vigorosa, como correr, entrenamiento intenso, bicicleta rápida, baile intenso o deporte recreativo fuerte?	_____ días
2. Tiempo vigoroso	En esos días, ¿cuánto tiempo en total dedicó a la actividad vigorosa en un día habitual?	_____ horas _____ minutos
3. Actividad moderada	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días realizó actividad física moderada, como caminata rápida, trote suave, baile moderado, juegos activos o ejercicio recreativo de esfuerzo medio?	_____ días
4. Tiempo moderado	En esos días, ¿cuánto tiempo dedicó a la actividad moderada en un día habitual?	_____ horas _____ minutos
5. Caminata	Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó al menos 10 minutos seguidos para trasladarse por el campus, regresar a casa o por recreación?	_____ días
6. Tiempo de caminata	En esos días, ¿cuánto tiempo caminó en un día habitual?	_____ horas _____ minutos
7. Tiempo sentado en día laborable	En un día normal de clases o estudio, ¿cuánto tiempo pasa sentado(a), incluyendo clases, estudio, computador, celular y transporte?	_____ horas _____ minutos
8. Percepción de intensidad	En general, considera que su actividad física recreativa semanal fue:	☐ Muy baja ☐ Baja ☐ Moderada ☐ Alta
9. Principal motivación para moverse	La principal razón por la que realiza actividad física recreativa es:	☐ Salud ☐ Reducir estrés ☐ Diversión ☐ Imagen corporal ☐ Socializar ☐ Otra: _____

Anexo 4.

Cuestionario de estrés académico universitario SISCO SV-21

Base técnica: dimensiones del SISCO SV-21. La presente versión adapta la redacción al contexto universitario sin alterar el sentido general de medición. Responda según la frecuencia con que cada situación se presenta en su vida académica: 1 = nunca, 2 = casi nunca, 3 = algunas veces, 4 = casi siempre, 5 = siempre (Barraza-Macías, 2018; Olivas-Ugarte et al., 2021; Guzmán-Castillo et al., 2022).

Bloque / ítem	Enunciado	Respuesta
Filtro	En el último mes, ¿ha sentido estrés relacionado con sus estudios universitarios?	[] Sí [] No
Intensidad global	¿Qué tan intenso ha sido ese estrés académico en el último mes?	1 2 3 4 5
Estresor 1	Sobrecarga de tareas, trabajos y lecturas.	1 2 3 4 5
Estresor 2	Evaluaciones, exámenes o controles frecuentes.	1 2 3 4 5
Estresor 3	Tiempo insuficiente para cumplir con las actividades académicas.	1 2 3 4 5
Estresor 4	Demandas simultáneas de varias materias.	1 2 3 4 5
Estresor 5	Participación en clase, exposiciones o presentaciones.	1 2 3 4 5
Estresor 6	Preocupación por las calificaciones y el rendimiento.	1 2 3 4 5
Estresor 7	Compatibilizar estudio con trabajo u obligaciones personales.	1 2 3 4 5
Síntoma 1	Me he sentido cansado(a) o sin energía.	1 2 3 4 5
Síntoma 2	He tenido dificultad para concentrarme al estudiar.	1 2 3 4 5
Síntoma 3	He presentado alteraciones del sueño.	1 2 3 4 5
Síntoma 4	He sentido ansiedad, inquietud o nerviosismo.	1 2 3 4 5
Síntoma 5	Me he mostrado irritable o de mal humor.	1 2 3 4 5
Síntoma 6	He sentido tensión muscular o dolor de cabeza.	1 2 3 4 5
Síntoma 7	He perdido interés o motivación por las actividades académicas.	1 2 3 4 5
Afrontamiento 1	Realizo pausas o descansos durante el estudio.	1 2 3 4 5
Afrontamiento 2	Busco apoyo en compañeros, familia o docentes.	1 2 3 4 5
Afrontamiento 3	Organizo mejor mi tiempo cuando siento presión.	1 2 3 4 5
Afrontamiento 4	Practico actividad física, respiración o relajación para sentirme mejor.	1 2 3 4 5
Afrontamiento 5	Intento dormir o descansar mejor cuando estoy sobrecargado(a).	1 2 3 4 5
Afrontamiento 6	Reviso prioridades y reduzco distracciones.	1 2 3 4 5
Afrontamiento 7	Busco soluciones antes de que el estrés me desborde.	1 2 3 4 5

Anexo 5

Fichas semanales del programa “Actívate y Respira”

Semana 1	Tema: Bienvenida al programa Duración estimada: 50 minutos Objetivo específico: Presentar el propósito del programa, generar integración inicial y recoger expectativas. Materiales mínimos: Lista de asistencia, parlante portátil, tarjetas con nombres, agua. Desarrollo sugerido: Inicio con bienvenida breve y explicación del objetivo general del programa. Dinámica rompehielo en círculo, caminata suave en grupo por el espacio de intervención y cierre con respiración consciente de tres minutos. Se recoge una percepción inicial sobre cansancio, estrés y disposición para moverse. Cierre y seguimiento: Aplicar una pregunta de salida: “¿cómo me siento después de moverme unos minutos?”. Registrar asistencia y observaciones. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 2	Tema: Moverse sin presión Duración estimada: 45 minutos Objetivo específico: Demostrar que la actividad física recreativa puede iniciarse sin exigencia competitiva. Materiales mínimos: Conos, cronómetro, música suave, colchonetas opcionales. Desarrollo sugerido: Movilidad articular inicial, caminata con cambios de dirección, estaciones breves con ejercicios de bajo impacto (sentadilla asistida, balanceo de brazos, desplazamiento lateral, respiración). El facilitador recuerda que el objetivo es activar el cuerpo y disfrutar el movimiento. Cierre y seguimiento: Escala rápida de agrado de 1 a 5 y breve estiramiento final. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 3	Tema: Pausa activa entre clases Duración estimada: 30 minutos Objetivo específico: Enseñar una rutina breve que los estudiantes puedan reproducir entre clases o antes de estudiar. Materiales mínimos: Sin materiales obligatorios; fichas impresas o digitales. Desarrollo sugerido: Secuencia de cinco minutos de activación, cinco minutos de movilidad y cinco minutos de respiración. Luego, el grupo practica en parejas cómo guiar la pausa a otras personas. Se entrega una infografía sencilla con la rutina. Cierre y seguimiento: Registrar cuántos estudiantes se comprometen a replicarla al menos una vez durante la semana. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.

Semana 4	Tema: Bailoterapia recreativa Duración estimada: 55 minutos Objetivo específico: Favorecer disfrute, coordinación y descarga emocional mediante música y movimiento. Materiales mínimos: Parlante, lista musical variada, agua. Desarrollo sugerido: Calentamiento rítmico, secuencias sencillas de pasos básicos y bloques cortos de baile guiado. La sesión evita exigencia técnica y privilegia participación progresiva. Entre bloques se realizan pausas breves para hidratación y respiración. Cierre y seguimiento: Ronda de comentarios sobre energía, ánimo y disposición posterior al baile. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 5	Tema: Caminar para recuperar Duración estimada: 45 minutos Objetivo específico: Promover la caminata como recurso cotidiano de regulación del estrés. Materiales mínimos: Rutas seguras definidas, cronómetro, registro de pasos opcional. Desarrollo sugerido: Caminata guiada por el campus a ritmo conversacional, con pequeñas pausas para observar respiración, postura y sensación corporal. Se discute cómo incorporar la caminata antes o después de clases y cómo usarla para disminuir tensión antes de estudiar. Cierre y seguimiento: Cada participante define un compromiso realista de caminata para la semana siguiente. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 6	Tema: Juegos cooperativos Duración estimada: 50 minutos Objetivo específico: Fortalecer apoyo social, cohesión y disfrute grupal. Materiales mínimos: Pelotas livianas, conos, tarjetas de consignas. Desarrollo sugerido: Se forman equipos pequeños para resolver retos cooperativos: traslado de objetos, circuitos por parejas y juegos de sincronización. No se lleva marcador competitivo; el énfasis está en la colaboración y en el humor compartido. Cierre y seguimiento: Círculo de reflexión sobre cómo la convivencia también reduce la tensión académica. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.

Semana 7	Tema: Respirar y estirar Duración estimada: 40 minutos Objetivo específico: Disminuir tensión muscular y mental mediante respiración y movilidad. Materiales mínimos: Colchonetas o superficie cómoda, música tranquila. Desarrollo sugerido: Activación leve, movilidad de cuello, hombros y espalda, secuencia de estiramientos de cadenas musculares y respiración diafragmática. Se explican signos de tensión acumulada por estudio prolongado y la utilidad de pausas somáticas. Cierre y seguimiento: Escala de relajación percibida antes y después de la sesión. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 8	Tema: Recreación en parejas o tríos Duración estimada: 45 minutos Objetivo específico: Facilitar la adherencia a través de la compañía y el apoyo mutuo. Materiales mínimos: Conos, cuerdas suaves, tarjetas de retos. Desarrollo sugerido: Rutinas compartidas de caminata, coordinación y mini retos amistosos. Las consignas se diseñan para que el trabajo en pareja no dependa del rendimiento, sino de la cooperación y del acompañamiento. Cierre y seguimiento: Cada dupla o trío acuerda una micro actividad física para realizar fuera de la sesión. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 9	Tema: Pausa antiestrés previa a evaluaciones Duración estimada: 30 minutos Objetivo específico: Ofrecer una micro intervención en periodos de alta demanda académica. Materiales mínimos: Música suave, proyector opcional, espacio de aula o pasillo amplio. Desarrollo sugerido: Rutina de diez minutos con movilidad, respiración, sacudida corporal y estiramiento. Se integra una breve psicoeducación sobre cómo la activación ligera puede mejorar la atención y disminuir la sensación de saturación. Cierre y seguimiento: Registro del número de docentes o cursos que se suman a la experiencia. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.

Semana 10	Tema: Reto de pasos y autocuidado Duración estimada: 50 minutos Objetivo específico: Incrementar el movimiento cotidiano con metas alcanzables. Materiales mínimos: Formato de seguimiento, aplicación móvil opcional, mensajes institucionales. Desarrollo sugerido: Se presenta un reto semanal de pasos o minutos de caminata, adaptable a distintas condiciones. El énfasis está en progresos personales y no en competencia. Durante la semana se envían recordatorios con mensajes de autocuidado y organización del tiempo. Cierre y seguimiento: Revisión colectiva de logros y dificultades percibidas. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 11	Tema: Movimiento y organización del tiempo Duración estimada: 50 minutos Objetivo específico: Vincular actividad física, autocuidado y planificación académica. Materiales mínimos: Plantilla de horarios, tarjetas de colores, parlante. Desarrollo sugerido: Breve taller sobre distribución de actividades semanales, identificación de tiempos muertos y posibilidad de introducir pausas activas. Después se realiza una rutina corta de activación para demostrar que incluso sesiones breves pueden generar bienestar. Cierre y seguimiento: Cada estudiante ajusta un microplan personal de autocuidado. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.
Semana 12	Tema: Cierre y compromiso de continuidad Duración estimada: 60 minutos Objetivo específico: Valorar aprendizajes, celebrar el proceso y dejar instalada una ruta de continuidad. Materiales mínimos: Encuesta final, certificados simbólicos, música, agua. Desarrollo sugerido: Sesión recreativa integradora con caminata, baile ligero y dinámica de reconocimiento mutuo. Se aplica la encuesta final de satisfacción y utilidad. El facilitador recupera los aprendizajes más repetidos y orienta vías para continuar participando después del piloto. Cierre y seguimiento: Entrega simbólica de constancias y formulación de compromisos de continuidad individual o grupal. Recomendación operativa: adaptar la intensidad a la condición física del grupo, promover hidratación y enfatizar la participación voluntaria y segura.

Anexo 6

Rúbrica de satisfacción posterior a cada sesión

Indicador	Respuesta
Disfrute de la actividad	1 2 3 4 5
Claridad de las indicaciones	1 2 3 4 5
Sensación de alivio del estrés	1 2 3 4 5
Posibilidad de volver a participar	1 2 3 4 5
Adecuación del horario	1 2 3 4 5
Observaciones abiertas	

Nota. Escala sugerida: 1 = muy baja valoración; 5 = muy alta valoración.

Se aplicará en las semanas 4, 8 y 12 para valorar continuidad y pertinencia del programa.