

Influencia de la actividad física en el estrés de los adolescentes en el contexto escolar

Influence of physical activity on adolescent stress in the school context.

Diego Pineda, Edgar David Sánchez Encalada

Resumen

La adolescencia es una etapa caracterizada por transformaciones físicas, emocionales y cognitivas que pueden generar altos niveles de estrés, afectando el bienestar de los jóvenes. En este contexto, la actividad física se presenta como una estrategia potencial para mitigar el estrés y mejorar el bienestar integral de los adolescentes. El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de la actividad física en los niveles de estrés de los adolescentes en el contexto educativo, con el fin de evaluar si la práctica regular de actividad física podía reducir los niveles de estrés. La investigación se llevó a cabo en una institución pública en Loja, Ecuador, con una muestra de 274 estudiantes de primer y tercer año de bachillerato, utilizando un diseño no experimental de corte transversal y un enfoque cuantitativo. Se aplicaron los cuestionarios internacionales de actividad física (IPAQ) y de Estrés Académico en el Ámbito Escolar (CEAU), y los datos fueron analizados mediante estadísticas descriptivas y correlacionales con el software Jamovi. Los resultados mostraron que, aunque los adolescentes realizaban actividad física con una frecuencia adecuada, la relación entre la actividad física y el estrés académico fue débilmente negativa, lo que sugiere que la actividad física podría reducir moderadamente el estrés. En conclusión, se recomienda promover la actividad física en las instituciones educativas como una estrategia para reducir el estrés y mejorar el bienestar de los estudiantes.

Palabras claves: Adolescencia; Estrés Mental; Deporte.

Diego Pineda

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | diego.pineda@psg.ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7999-9309>

Edgar David Sánchez Encalada

Universidad Católica de Cuenca | Cuenca | Ecuador | edgar.sanchez@ucacue.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-6624-5663>

<http://doi.org/10.46652/resistances.v6i12.199>
ISSN 2737-6222
Vol. 6 No. 12 julio-diciembre 2025, e250199
Quito, Ecuador

Enviado: enero, 19, 2025
Aceptado: marzo, 21, 2025
Publicado: abril, 08, 2025
Publicación Continua

Abstract

Adolescence is a stage characterized by physical, emotional, and cognitive transformations that can generate high levels of stress, thereby affect young people's well-being. In this context, physical activity emerges as a potential strategy to mitigate stress and enhance adolescents' overall well-being. The objective of this study was to determine the influence of physical activity on adolescents' stress levels in an educational setting, aiming to assess whether regular physical activity could reduce stress levels. The research was conducted in a public institution in Loja, Ecuador, with a sample of 274 first- and third-year high school students. A non-experimental cross-sectional design with a quantitative approach was employed. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Academic Stress in the School Context Questionnaire (CEAU) were administered, and the data were analyzed using descriptive and correlational statistics with the Jamovi software. The results indicated that, although adolescents engaged in physical activity with an adequate frequency, the relationship between physical activity and academic stress was weakly negative. This suggests that physical activity may moderately reduce stress levels. In conclusion, it is recommended that educational institutions promote physical activity as a strategy to reduce stress and improve students' well-being.

Keywords: Adolescence; Mental Stress; Sports.

Introducción

La adolescencia es un período caracterizado por intensas transformaciones físicas, emocionales y cognitivas, las cuales traen consigo una serie de desafíos que pueden generar un significativo estrés en los jóvenes. Este fenómeno es descrito como una respuesta fisiológica y psicológica ante situaciones percibidas como demandantes, lo que puede afectar su bienestar general y su desarrollo académico (Martínez & Díaz, 2007). En el contexto educativo, el estrés escolar surge como un problema de gran relevancia, ya que la sobrecarga de tareas, las evaluaciones y la presión por el rendimiento pueden provocar ansiedad y dificultades emocionales en los adolescentes (Espejo et al., 2011).

Dado que la adolescencia es una etapa crítica en la vida de los jóvenes, la identificación de estrategias para mitigar el estrés resulta fundamental. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), destaca que la actividad física no solo mejora la salud física, sino que también influye positivamente en la reducción de la ansiedad y la depresión, además de fortalecer la concentración y el aprendizaje. Adicionalmente, el ejercicio promueve el desarrollo de habilidades sociales esenciales, como la empatía y la colaboración, elementos clave en la dinámica escolar (Vargas et al., 2021).

El estrés escolar es un fenómeno complejo y multidimensional que afecta a estudiantes de todos los niveles educativos y se manifiesta principalmente como una tensión excesiva derivada de las exigencias académicas. De acuerdo con Macías (2005), este estrés proviene de la presión constante a la que los estudiantes están sometidos debido a las expectativas académicas y las demandas del entorno escolar. Martínez y Díaz (2007), por su parte, proponen un enfoque psicosocial del estrés escolar, sugiriendo que los factores físicos, emocionales, intrapersonales y ambientales juegan un papel crucial en la generación del malestar en los estudiantes. Estas presiones, que pueden variar dependiendo de la edad y el nivel educativo, afectan no solo el rendimiento académico, sino también el bienestar general de los adolescentes.

El estrés académico puede ser definido como un proceso adaptativo y psicológico que surge en los contextos escolares, siendo una respuesta de los estudiantes ante situaciones que perciben como desbordantes o insostenibles. Barraza (2006), describe este proceso como un fenómeno sistémico en el que las demandas académicas, sumadas a las exigencias sociales y personales, llevan a los estudiantes a experimentar niveles elevados de ansiedad y tensión. Macías (2005), también resalta que este estrés se presenta desde la educación preescolar hasta niveles más avanzados, lo que pone en evidencia la universalidad del fenómeno y la necesidad de abordarlo adecuadamente desde una edad temprana.

Barranza (2018), manifiesta que el estrés académico es un proceso sistemático del individuo, siendo adaptativo y que se manifiesta en el campo educativo, sometido a contextos escolares considerados como estresores, provocando un desequilibrio en algunas situaciones de estrés, obligando al alumno a tomar acciones para poder restaurar su equilibrio sistémico.

Fernández et. (2018), sostiene que el estudiante sobre su capacidad de enfrentar exigencias académicas puede generar emociones y pensamientos negativos, afectando el sueño, ansiedad, dolor de cabeza y desconcentración.

La sintomatología del estrés académico es diversa y puede presentarse a nivel cognitivo, motor y fisiológico. Según Román Collazo y Hernández Rodríguez (2011), los síntomas pueden incluir alteraciones en la memoria y concentración, fatiga extrema, dolores musculares, problemas digestivos y alteraciones en el sueño. Estos efectos son consecuencia de una sobrecarga emocional generada por el exceso de tareas, la falta de tiempo, la presión por los exámenes y las evaluaciones, y otros factores estresantes inherentes al entorno escolar. Sin embargo, no todos los estudiantes experimentan estos síntomas de manera igual, ya que las reacciones al estrés dependen de la personalidad, las habilidades de afrontamiento y los recursos emocionales de cada individuo. Por lo tanto, se hace necesario tratar cada caso de manera personalizada, prestando atención a la intensidad y la duración de los síntomas.

Los factores que contribuyen al estrés escolar pueden clasificarse en internos y externos. Carlotto et al. (2005), identifican los factores internos como aquellos relacionados con la personalidad del estudiante, como la tendencia al perfeccionismo o la baja autoestima, y la gestión inadecuada del tiempo. La ausencia de una planificación adecuada y la dificultad para organizar las tareas contribuyen a la sensación de desbordamiento y a la presión que los estudiantes experimentan. En cuanto a los factores externos, estos incluyen los estresores ambientales, como los plazos de entrega de trabajos, las evaluaciones, las tareas grupales y las expectativas sociales. La presión por cumplir con estos plazos, a menudo de manera simultánea, puede generar una sensación de agobio y agotamiento, lo que a su vez incrementa los niveles de estrés de los estudiantes.

La influencia del estrés sobre la vida estudiantil es profunda, afectando tanto la salud física como la mental de los adolescentes. Espinosa et al. (2020), destacan que el estrés negativo puede debilitar tanto la mente como el cuerpo, haciendo a los estudiantes más susceptibles a enfermedades físicas y trastornos emocionales. Los efectos del estrés también pueden alterar los pensamientos, las emociones y las conduc-

tas, lo que impacta negativamente en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico. En este sentido, la capacidad de gestionar el estrés se convierte en un factor determinante para la calidad de vida de los estudiantes. La gestión adecuada del tiempo, así como la implementación de estrategias para reducir el estrés, son esenciales para preservar el bienestar general de los adolescentes. Adoptar un enfoque integral que incluya la planificación de actividades académicas, familiares y sociales puede ser crucial para prevenir los efectos negativos del estrés.

Por otro lado, la actividad física ha demostrado ser un factor fundamental en la mejora del bienestar físico y mental de los adolescentes. Según la Organización Mundial de la Salud (2024), cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que requiera energía puede considerarse actividad física. Esto incluye no solo actividades deportivas o recreativas, sino también tareas cotidianas como caminar o montar en bicicleta. La práctica regular de actividad física contribuye al bienestar general, mejorando la salud cardiovascular, la fuerza muscular, y la flexibilidad, entre otros beneficios. Además, la actividad física se ha relacionado con la mejora de los niveles de energía, la regulación del peso corporal y la disminución de los riesgos asociados con enfermedades crónicas. A medida que los adolescentes aumentan sus niveles de actividad física, también experimentan una reducción en los niveles de ansiedad y estrés, lo que contribuye a mejorar su estado emocional y mental.

Los beneficios de la actividad física son especialmente relevantes para los adolescentes, quienes se encuentran en una etapa crítica de desarrollo físico, emocional y social. La OMS (2021), recomienda que los adolescentes realicen al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa diariamente. Esta recomendación no solo favorece la condición física, sino que también promueve la salud mental. Según Rodríguez et al. (2020), la práctica regular de actividad física no solo mejora la condición física, sino que también promueve habilidades importantes como el liderazgo, la disciplina, y el trabajo en equipo, lo cual puede ser beneficioso para prevenir problemas sociales y emocionales, tales como las adicciones o la violencia familiar. Al integrar la actividad física en su rutina diaria, los adolescentes no solo mejoran su salud física, sino que también desarrollan habilidades importantes para la resolución de problemas y la gestión emocional.

La relación entre la actividad física y el rendimiento académico ha sido objeto de diversas investigaciones, que han evidenciado que la práctica regular de ejercicio mejora las capacidades cognitivas y el rendimiento escolar de los estudiantes. En el contexto ecuatoriano, Rodríguez et al. (2020), reportan que los adolescentes que participan en actividades físicas extraescolares muestran un mejor desempeño académico en comparación con aquellos que no practican deportes. Esto sugiere que la actividad física tiene un impacto positivo en la concentración, la memoria y la capacidad para resolver problemas, lo que facilita el aprendizaje y la adquisición de conocimientos. Además, la actividad física puede ayudar a los adolescentes a reducir el estrés asociado con las demandas académicas, favoreciendo un ambiente propicio para el aprendizaje.

La actividad física no solo tiene efectos positivos sobre el rendimiento académico, sino que también favorece la socialización y el bienestar emocional de los adolescentes. Según González y Hernández (2016),

las actividades grupales como el yoga, los aeróbicos y el fútbol no solo mejoran la condición física, sino que también promueven la interacción social y el trabajo en equipo. Estas actividades favorecen la integración de los estudiantes en su entorno escolar, ayudando a reducir la sensación de aislamiento y a fomentar un sentido de pertenencia. Asimismo, se ha demostrado que la práctica regular de actividades físicas reduce la tensión muscular y mejora el estado de ánimo, lo que contribuye a la disminución de los niveles de estrés.

En este contexto, la actividad física se presenta como una alternativa viable para reducir los efectos negativos del estrés en los adolescentes. Sin embargo, la relación entre el nivel de actividad física y la disminución del estrés académico aún requiere mayor exploración. Por ello, el objetivo de este estudio es determinar la influencia de la actividad física en los niveles de estrés de los adolescentes en el contexto educativo, proporcionando evidencia sobre su impacto en la salud mental y emocional de los estudiantes.

Metodología

La investigación adoptó un diseño no experimental de corte transversal, en el que se analizaron los fenómenos tal como se presentaron en su contexto sin manipular las variables. Utilizando un enfoque cuantitativo, se recopilaron datos numéricos para describir la relación entre la actividad física y el estrés académico de los adolescentes en el contexto escolar, con un alcance descriptivo.

El estudio se realizó en la ciudad de Loja, en una institución pública con una población estudiantil de 2,100 alumnos, seleccionando aleatoriamente una muestra de 274 estudiantes de primer y tercer año de bachillerato, con edades entre los 15 y 18 años, utilizando muestreo aleatorio simple.

Para la recolección de datos, se usaron dos instrumentos validados; el cuestionario internacional de actividad física (Barrera, 2017), que mide la actividad física en tres categorías (vigorosa, moderada y caminatas), y el cuestionario de Estrés Académico en el Ámbito Escolar (Abarca y Ahijado, 2016), diseñado para evaluar situaciones estresantes en el entorno educativo. Ambos cuestionarios mostraron buena fiabilidad, con coeficientes de Alfa de Cronbach para la actividad física de 0.729 y para el estrés académico de 0.739, lo que indica una consistencia interna aceptable. Además, los coeficientes de Omega de McDonald para la actividad física fueron 0.756, y para el estrés académico 0.752, lo que también muestra una alta consistencia interna.

El análisis de los datos fue descriptivo y relacional, realizado con el programa Jamovi (Şahin & Aybek, 2020; The jamovi project, 2023). Se usaron estadísticas descriptivas para caracterizar las variables y correlaciones inferenciales para explorar la relación entre la actividad física y el estrés académico.

Resultados

Los resultados derivados del análisis de los datos obtenidos a través de los instrumentos de medición empleados en esta investigación son los siguientes:

Perfil de los participantes

Tabla 1. Perfil por edad y género de los estudiantes

		Frecuencias	% del Total
Género	Masculino	105	38.3 %
	Femenino	169	61.7 %
Curso	Primero	100	36.5 %
	Tercero	174	63.5 %

Fuente: elaboración propia

La Tabla 1 muestra la distribución de la muestra según género y curso, evidenciando una mayor proporción de estudiantes femeninas y de tercer año de bachillerato. Además, con respecto a la edad, el promedio los estudiantes tiene 16,7 años (DE 1.31) con un mínimo de 15 años y un máximo de 28 años. Esta composición muestra un grupo más o menos equilibrado en cuanto a edad, agrupaciones por cursos y género, aunque en este último existe mayor presencia femenina.

Situación de la actividad física

Tabla 2. Actividad física realizada por los estudiantes

		Frecuencias	% del Total
1. Durante los últimos 7 días ¿Usted realizó actividades físicas VIGOROSAS tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?	Ninguna	106	38,7 %
	1-3 días a la semana	122	44,5 %
	Más de 3 días a la semana	46	16,8 %
2. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física VIGOROSAS en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	No sabe	61	22,3 %
	0-20 minutos	95	34,7 %
	21-60 minutos	60	21,9 %
	1-2 horas	39	14,2 %
	2 o más horas	19	6,9 %
3. Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos días hizo actividades físicas MODERADA como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar?	Ninguna	49	17,9 %
	En 1 día	91	33,2 %
	De 1 a 3 días	134	48,9 %

		Frecuencias	% del Total
4. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física MODERADA en uno de esos días? (ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 h y 20 min)	No sabe	44	16,1 %
	0-20 minutos	104	38,0 %
	21-60 minutos	63	23,0 %
	1-2 horas	47	17,2 %
	2 o más horas	16	5,8 %
5. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo en total dedicó a CAMINAR en uno de esos días?	No sabe	11	4,0 %
	0-20 minutos	58	21,2 %
	21-60 minutos	114	41,6 %
	1-2 horas	49	17,9 %
	2 o más horas	42	15,3 %

Fuente: elaboración propia

Con el fin de describir la situación actual de los adolescentes en cuanto a la actividad física, se formularon cinco preguntas al respecto. La Tabla 2 presenta los hábitos de actividad física de los estudiantes, revelando una notable variabilidad en la frecuencia y duración del ejercicio. Aunque una parte significativa de los adolescentes realiza actividad física vigorosa al menos una vez a la semana, una proporción considerable no la practica en absoluto (39%), lo que podría reflejar diferencias en el acceso o interés por este tipo de ejercicio.

En el caso de la actividad física moderada, la mayoría de los estudiantes reporta practicarla al menos un día a la semana, lo que sugiere una mayor accesibilidad o preferencia por este tipo de actividad en comparación con la vigorosa. En cuanto al tiempo dedicado al ejercicio, muchos estudiantes realizan sesiones cortas, de menos de una hora, lo que podría limitar los beneficios esperados para la reducción del estrés.

Estrés experimentado

Tabla 3. Estrés académico de los estudiantes

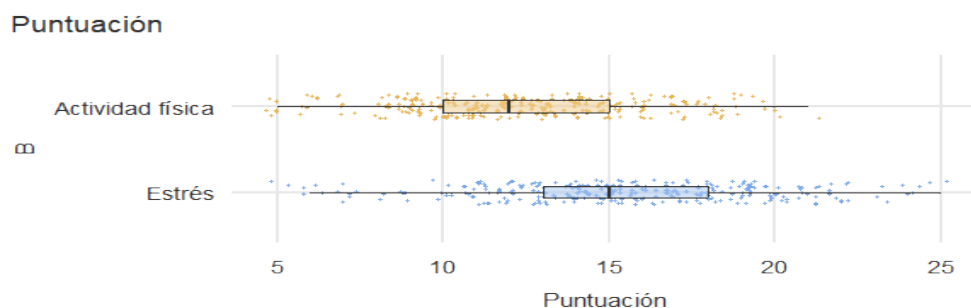
		Frecuencias	% del Total
11. Trabajar en equipo	Nada de estrés	69	25,2 %
	Poco estrés	112	40,9 %
	Algo de estrés	68	24,8 %
	Bastante estrés	13	4,7 %
	Mucho estrés	12	4,4 %
1. Realización de un examen	Nada de estrés	13	4,7 %
	Poco estrés	80	29,2 %
	Algo de estrés	85	31,0 %
	Bastante estrés	54	19,7 %
	Mucho estrés	42	15,3 %

		Frecuencias	% del Total
5. Sobrecarga académica	Nada de estrés	16	5,8 %
	Poco estrés	24	8,8 %
	Algo de estrés	70	25,5 %
	Bastante estrés	68	24,8 %
	Mucho estrés	96	35,0 %
16. Obtener notas bajas en distintas asignaturas	Nada de estrés	10	3,6 %
	Poco estrés	39	14,2 %
	Algo de estrés	61	22,3 %
	Bastante estrés	66	24,1 %
	Mucho estrés	98	35,8 %
13. Problemas o conflictos con los compañeros	Nada de estrés	57	20,8 %
	Poco estrés	90	32,8 %
	Algo de estrés	68	24,8 %
	Bastante estrés	29	10,6 %
	Mucho estrés	30	10,9 %

Fuente: elaboración propia

Para dar cumplimiento al segundo objetivo de *analizar la relación de la actividad física con el estrés que experimentan los adolescentes*, se presenta los resultados en la tabla 3, en ella se refleja los niveles de estrés académico experimentados por los estudiantes en diferentes situaciones. Se observa que la sobrecarga académica y la obtención de notas bajas son las principales fuentes de estrés, con una alta proporción de estudiantes reportando niveles de “bastante” o “mucho estrés”, lo que sugiere que la carga de trabajo y el rendimiento académico son factores críticos en su bienestar emocional. Donde la realización de exámenes también genera un impacto significativo, con un número considerable de estudiantes experimentando niveles moderados a altos de estrés. En contraste, el trabajo en equipo parece ser menos estresante para la mayoría, ya que predominan respuestas de “nada” o “poco estrés”.

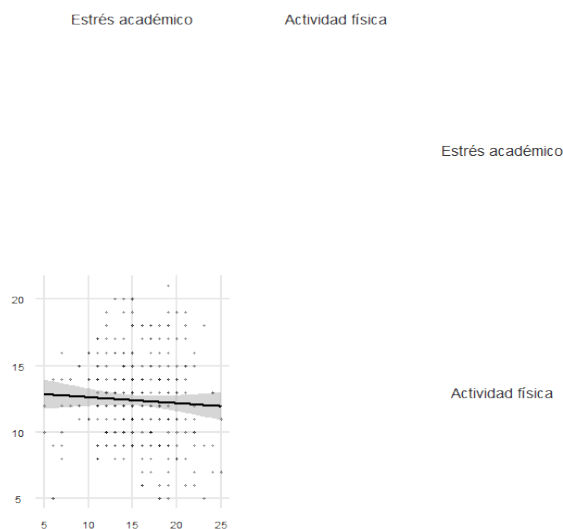
Figura 1. Diagrama de cajas con datos de la actividad física y el estrés académico estudiantil



Fuente: elaboración propia

La Figura 1 representa la distribución de las puntuaciones de actividad física y estrés académico, cada una ponderada en un rango de 5 a 25 puntos, permitiendo una comparación equitativa entre ambas variables. Se observa que los valores de actividad física (en amarillo) se concentran en torno a una media de 12.4, mientras que los de estrés (en azul) tienen una media ligeramente más alta, de 15.4. Ambas variables presentan una dispersión moderada, con desviaciones estándar de 3.42 y 4.05, respectivamente. La distribución sugiere que, aunque hay variabilidad en la cantidad de actividad física realizada por los estudiantes, los niveles de estrés tienden a ser más elevados en promedio.

Figura 2. Diagrama de dispersión de la actividad física con respecto al estrés académico



Fuente: elaboración propia

Nota. Estrés experimentado en relación con la actividad física

Los resultados de la matriz de correlaciones indican que la relación entre actividad física y estrés académico es negativa (Rho de Spearman = -0.076), lo que sugiere que, en términos generales, a mayor actividad física, los niveles de estrés tienden a ser más bajos. Sin embargo, este coeficiente no alcanza significancia estadística necesaria para concluir ($p = 0.105$), lo que impide afirmar con certeza que esta relación se presente de manera sistemática en la población estudiada. A pesar de ello, la dirección del coeficiente es consistente con la literatura que señala un efecto beneficioso del ejercicio sobre la reducción del estrés. Esta tendencia sugiere que un mayor nivel de actividad física podría estar relacionado con una disminución del estrés, aunque sería necesario ampliar la muestra o utilizar más ítems de los cuestionarios para confirmar esta relación con mayor robustez estadística.

Discusión

González y Hernández (2016), destacan la importancia de la implementación de programas regulares de actividad física en las instituciones educativas no solo mejora la salud física, sino que también aumenta

la productividad, la satisfacción escolar y el bienestar emocional de los adolescentes. En el contexto escolar, se ha demostrado que hay una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico por lo que se sugiere dedicar un tiempo importante a actividades físicas en las instituciones, como citado en Ramírez et al. (2004).

Luego de analizados los datos detenidamente, se determina que la mayoría de los jóvenes realizan una actividad física vigorosa y moderada de 1 a 3 días por semana, lo cual es lo sugerido por la Organización Mundial de la salud (2021). Esto significa que los jóvenes participantes del estudio tienen a la actividad física como parte de su rutina diaria.

En cuanto a el estrés, Román Collazo & Hernández Rodríguez (2011), sostienen que, en el contexto escolar, la sobrecarga de tareas, la falta de tiempo, los exámenes, las evaluaciones y los trabajos obligatorios son las principales causas del estrés. De manera similar, el presente estudio coincide con lo señalado por los autores debido a que entre las causas más frecuentes del estrés constan: la sobrecarga académica y obtener notas bajas, con un 60.5%, y la realización de exámenes con un 34.5%.

Comparando las variables, el presente estudio pone en evidencia que existe un equilibrio entre la actividad física y los niveles de estrés que experimentan los adolescentes. Las correlaciones indican que, en términos generales, a mayor actividad física, menor niveles de estrés. La dirección del coeficiente es consistente con la literatura que señala un efecto beneficio del ejercicio sobre la reducción del estrés, podríamos citar a Vidarte et al. (2011), quien define la actividad física como una herramienta valiosa para reducir el estrés en los adolescentes. Además, González y Hernández (2016), corroboran esta teoría al señalar los aeróbicos como actividad que ayuda a reducir el estrés. Basado en la evidencia de que hay un equilibrio entre actividad física y estrés escolar, el estudio de manera literal sugiere la realización de actividad física en niveles y frecuencias recomendadas por la OMS, para poder evidenciar un efecto positivo contundente en la reducción del estrés en el ámbito escolar.

Conclusión

Los resultados del estudio confirman que la actividad física regular en adolescentes no solo mejora su salud física, sino que también influye positivamente en su bienestar emocional y rendimiento académico. Se respalda, por lo tanto, la necesidad de integrar programas de actividad física en cada una de las instituciones educativas como una estrategia efectiva para mejorar la calidad de vida estudiantil.

Se evidencia que la mayoría de los adolescentes practica actividad física en la frecuencia recomendada por la OMS, lo que sugiere una cultura creciente de hábitos saludables. Sin embargo, es fundamental reforzar políticas escolares que motiven la participación continua y repetitiva en actividades deportivas como los juegos colegiales que ayudaran a potenciar sus beneficios.

La relación inversa entre la actividad física y los niveles de estrés escolar indica que el ejercicio puede ser un mecanismo protector ante la sobrecarga académica. Por ello es importante incluir pausas activas y

programas de educación física adaptados a las necesidades de los estudiantes para optimizar su bienestar físico, mental y emocional.

A partir de la evidencia presentada, se recomienda la implementación de estrategias pedagógicas que promuevan la actividad física como un medio de gestión del estrés, no solo por parte de los docentes de cultura física sino como un eje transversal. La combinación de ejercicio con técnicas de afrontamiento emocional podría generar un impacto significativo en la reducción del estrés y la mejora del desempeño académico en los adolescentes.

Referencias

- Abarca Ahijado, C. (2016). *Estudio piloto: Evaluación del estrés académico en la Facultad de Fisioterapia de Soria* [Trabajo de grado, Universidad de Valladolid].
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 9(3).
- Barraza-Macias, A. (2018). *Inventario sisco SV-21. Inventario SIStémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico*. Ercorfan.
- Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54.
- Carlotto, M. S., Gonçalves Câmara, S., & Brazil Borges, Á. M. (2005). Predictores del síndrome de Burnout en estudiantes de un curso técnico de enfermería. *Diversitas: Perspectivas en psicología*, 1(2), 195-204.
- Collazo, C. A. R., & Rodríguez, Y. H. (2011). El estrés académico: una revisión crítica del concepto desde las Ciencias de la Educación. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(2), 1-14.
- Espejo, M. E., Blanca, M. J., Fernández-Baena, F. J., & Torres, M. V. T. (2011). Adaptación española de la escala de manifestaciones de estrés del Student Stress Inventory (SSI-SM). *Psicothema*, 23(3), 475-485.
- Espinosa-Castro, J. F., Hernández-Lalinde, J., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Bermúdez-Pirela, V. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *AVFT-Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(1).
- Fernández de Castro Javier y Luévano, Edith (2018). Influencia del Estrés Académico sobre el Rendimiento Escolar en Educación Media Superior. *Revista Panamericana de Pedagogía*, (26), 97-117. <https://doi.org/10.21555/rpp.v0i26.1926>
- González-Hernández, W. (2016). Las leyes de la didáctica y la realidad escolarizada. ¿Necesidad de cambio? *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 46(3), 85-110.
- Macías, A. B. (2005). Características del estrés académico en los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa Duranguense*, (4).
- Macías, A. B. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3), 110-129.
- Macías, A. B., & Aguilar, T. C. (2009). Estresores académicos: una aproximación cualitativa a través de narrativas de alumnos de maestría. *Psicogente*, 12(21), 55-64.
- Martínez Díaz, E. S., & Díaz Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y educadores*, 10(2), 11-22.

- Organización Mundial de la Salud. (2021). *Directrices de la OMS sobre actividad física y comportamientos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Actividad Física*.
- Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.
- Rodríguez, A., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2).
- Romero, J. D. A., & Zamora, G. A. V. (2023). Ejercicios para mejorar la condición física de los adultos entre 30 a 55 años de edad. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 8(4), 676-702.
- Rodríguez, Á., Rodríguez, J., Guerrero, H., Arias, E., Paredes, A. y Chávez, V. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), 1-12.
- Vargas, C., Plua, N., Pluas, P., & Peña, R. (2021). Actividad física en el adulto mayor. *Dominio de las Ciencias*, 7(5), 64-77.

Autores

Diego Pineda. Mgtr. Entrenamiento Deportivo y Educación Física. Cargo actual: Docente de Educación Física

Edgar David Sánchez Encalada. Mgtr. Entrenamiento Deportivo y Educación Física – Master en Liderazgo y Dirección de Centros Educativos. Cargo actual: Docente universitario de carrera de Pedagogía de la actividad física y deporte de la Universidad Católica de Cuenca sede Azogues

Declaración

Conflicto de interés

No tenemos ningún conflicto de interés que declarar.

Financiamiento

Sin ayuda financiera de partes externas a este artículo.

Nota

El artículo es original y no ha sido publicado previamente.