



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



1

Programa de Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas para Mejorar los Niveles de Estrés en los Estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la Ciudad de Pamplona.

Carlos Jovanny Santos Quinchoa

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad de Pamplona

Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria

Lucy Amparo Jaimes Lizcano

25 de Julio de 2021



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

1



Programa de Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas para Mejorar los Niveles de Estrés en los Estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la Ciudad de Pamplona.

Carlos Jovanny Santos Quinchoa

Monografía Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria

Departamento de Educación Física, Recreación y Deportes, Universidad de Pamplona

Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria

Asesor

Lucy Amparo Jaimes Lizcano

25 de Julio de 2021





Agradecimientos

Primero agradecer a DIOS y la Virgen por darme la oportunidad de continuar y brindarme sabiduría en los momentos más difíciles de mi vida, por permitirme seguir con mi formación profesional, por derramar bendiciones y darme la fortaleza diaria para consolidar mi proyecto de vida. A mi madre María Isabel Quinchoa Flórez y a mi padre Daniel Alfonso Santos Hernández que son mi pilar de mi vida le doy las gracias con todo el corazón por brindarme todo su amor incondicional y mostrarme su gran esfuerzo que realizaron para que lograra llegar a mis metas, que son tan importante para mi vida profesional, gracias a ellos por ser mi motor y eje central de mi familia que con sus consejos y experiencias me fortalecieron y me ayudaron a confiar día a día en mis capacidades, muchas gracias.

También agradezco a mi profesora Lucy Amparo Jaimes Lizcano por su colaboración y ser un guía en este proceso, y a todas esas personas que de una u otra forma hicieron parte de esta nueva meta en mi vida profesional.

Que mi Dios y la Virgen los bendigan y derramen muchas bendiciones y éxitos en todas las familias.



Dedicatoria

A mi Dios y la Virgen por darme la oportunidad de continuar con mis estudios y por permitirme afianzar mi proyecto de vida y crecer a diario como persona y como profesional.

Este triunfo en mi vida también va dedicado a mi madre y a mi padre por ser el motor principal de mi vida y los más importantes que con sus consejos y voces de aliento me ayudan a salir adelante a pesar de las adversidades.



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Tabla de Contenido

Resumen.....	6
Introducción.....	8
Objetivos	9
Objetivo General.....	9
Objetivo Específico.....	9
Antecedentes	10
Marco teórico.....	17
Metodología	27
Diseño de la Investigación	28
Población y Muestra	28
Técnicas e Instrumentos para la Recolección	29
Sistematización de la Información.....	29
Resultados	30
Cronograma de Actividades	39
Conclusiones.....	47
Discusión.....	48
Recomendaciones.....	50
Referencias	51
Anexos	53

Resumen

En esta propuesta investigativa tiene como objeto principal la creación de un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar los niveles de estrés en los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, en esta propuesta se llevó a cabo las diferentes etapas donde se interviene con varios tipos de actividades físicas, deportivas y recreativas que ayudan a disminuir los niveles de estrés y también la calidad de vida en su en diario vivir.

En el proceso investigativo se desarrollaron las siguientes fases:

La primera fase se realizó una indagación de la parte contextual la cual se iba a aplicar la propuesta, y partiendo de un diagnóstico para la caracterización de las diferentes necesidades que presenta la comunidad, de igual forma se realizó las revisiones bibliográficas correspondientes que nos fundamenta la teoría y metodología de la propuesta.

Se procede con la fase de aplicar una encuesta a creación de un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas, para mejorar los niveles de estrés en los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, para conocer en qué nivel de estrés se encuentran y así poder realizar el programa de actividades físicas, deportivas y recreativas, para que les permita mejorar sus niveles de estrés y puedan realizar diferente tipos de actividades cada día.

Se realiza una tabulación de las encuestas aplicadas y un cronograma de actividades donde se desarrolló en 5 semanas, se generaron experiencias muy positivas durante el desarrollo de las diferentes actividades, para terminar se evaluó el programa de actividades físicas, deportivas y recreativas, por medio de una encuesta de satisfacción donde.

Palabras claves: Actividades físicas, Deportivas, Recreativas, Estrés.

Abstract

The main objective of this research proposal is to create a program of physical, sports and recreational activities to improve stress levels in students of the Santo Tomas de Aquino Major Seminary of the city of Pamplona, in this proposal the different stages where various types of physical, sports and recreational activities are intervened that help reduce stress levels and also the quality of life in their daily lives.

The following phases were developed in the investigative process:

The first phase was an investigation of the contextual part which was going to apply the proposal, and starting from a diagnosis for the characterization of the different needs that the community presents, in the same way, the corresponding bibliographic reviews were carried out that support us the theory and methodology of the proposal.

We proceed with the phase of applying a survey to the creation of a program of physical, sports and recreational activities, to improve stress levels in the students of the Santo Tomas de Aquino Major Seminary of the city of Pamplona, to know at what level of stress and thus be able to carry out the program of physical, sports and recreational activities, so that it allows them to improve their stress levels and to carry out different types of activities every day.

A tabulation of the applied surveys and a schedule of activities is made where it was developed in 5 weeks, very positive experiences were generated during the development of the different activities, to finish the program of physical, sports and recreational activities was evaluated, through a satisfaction survey where.

Keywords: Physical activities, Sports, Recreational, Stress.

Introducción

Los programas de actividades física, deportivas y recreativas son un conjunto que nos permiten el disfrute y gozo de diferentes actividades en el tiempo libre, donde desarrollamos diferentes tipos de actividades que sean del agrado para la gente y que de igual forma estos ayudan liberando el estrés que presenta en su diario vivir y en su comunidad, es por esto que es necesario en realiza un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar los niveles de estrés en los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de pamplona.

El estudio se plantea en estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, debido a que manejan unos niveles de estrés en el ámbito académico y personal, y la falta de actividades físicas, deportivas y recreativas que practican son muy pocas en la comunidad seminarista ya que no cuentan con un docente de educación física permanente para que los estimule a la participación de las diferentes actividades y así puedan disminuir sus niveles de estrés con aprovechando el tiempo libre. Se pudo apreciar que a los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona les llamo la atención las actividades físicas, deportivas y recreativas, que se desarrollaron en durante la ejecución del programa, ya que en esta comunidad no hay un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas que puedan seguir y por tal motivo le ayude en la reducción de sus niveles de estrés.

Teniendo en cuenta lo anterior se realiza un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas que contribuyen al desarrollo físico, intelectual y social de los jóvenes seminaristas y ayuden a mejorar los niveles de estrés en el ámbito académico y personal.

Objetivos

Objetivo General.

- ✓ Mejorar los niveles de estrés de los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona por medio de un programa de actividades físicas, deportivas y recreativa.

Objetivo Específico.

- ✓ Diagnosticar por medio de un test de estrés a los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona para conocer los diferentes problemas de estrés que están sometidos a diario.
- ✓ Planificación de actividades físicas, deportivas y recreativas que ayuden a mejorar los niveles de estrés de los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona.
- ✓ Ejecutar las actividades físicas, deportivas y recreativas que tengan mayor impacto en los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, que ayudan a mejorar sus niveles de estrés.
- ✓ Evaluar por medio de una encuesta de satisfacción los resultados obtenidos que se desarrollaron por medio del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar los niveles de estrés de los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona.

Antecedentes

ESTRÉS EN JÓVENES DE 18-28 AÑOS PARTICIPANTES Y NO PARTICIPANTES EN PROGRAMAS FÍSICO-RECREATIVOS VIRTUALES MARCO TEORICO.

RESUMEN

(Cadena Peñafiel, Granja Loor, & Sandoval Jaramillo, 2021) La Pandemia del coronavirus (COVID-19) constituye una situación de emergencia de salud pública mundial, pudiendo provocar desequilibrio emocional en la sociedad. El incremento en los niveles de estrés es un supuesto probable durante la pandemia, para lo cual se hace útil establecer estrategias físico-recreativas para mitigar los efectos negativos, siendo necesario estudios base que fundamenten una elección de tratamiento sostenible. Objetivo: Identificar el nivel de estrés percibido en jóvenes residentes de la ciudad de Quito, incluyendo los efectos de un programa físico-recreativo virtual en la disminución del nivel de estrés. Métodos: Investigación descriptiva-explicativa de orden correlacional, estudiando el estrés percibido en 382 sujetos (18-28 años, ambos géneros), e implementando un programa físico-recreativo virtual en 12 sujetos, valorando en dos momentos los efectos en el estrés percibido. Resultados: Se obtiene una media en el estrés percibido de 19 puntos, con un $\approx 14.66\%$ de los sujetos con alto estrés para el proceso de pandemia actual, siendo mayores los niveles de estrés en el género femenino ($p=0,018$). Por otra parte, el programa físico-recreativo virtual generó efectos positivos en la disminución del estrés percibido, siendo significativo a favor del postest ($k=0,04$). Conclusiones: La investigación evidencia niveles de estrés tolerables en la mayoría de la muestra representativa estudiada, existiendo sujetos con alto estrés percibido, los cuales requieren intervención preventiva especializada. Se evidencia efectos positivos en el estrés percibido en

los 12 sujetos sometidos a un proceso de intervención con actividades físico-recreativas virtuales, requiriéndose mayores estudios para generalizar resultados.

LOS JUEGOS RECREATIVOS EN EL ESTRÉS ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE OCTAVO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “SAN ALFONSO MARÍA DE LIGORIO.

RESUMEN

(Espinosa Moreno, 2017) Los altos índices de estrés académico en los estudiantes, es un problema latente que afecta directamente a la población estudiantil, bajo esta premisa el presente trabajo tiene como objetivo investigar como intervienen los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa San Alfonso “María de Ligorio”. Para lo cual se trabajó bajo el paradigma crítico-propositivo y apoyándose en el enfoque metodológico cualitativo y cuantitativo, a través de niveles de estudio explorativo, descriptivo y de asociación de variables realizando investigación de campo y bibliográfica documental; fundamentado la investigación conceptualmente en el marco teórico, la población investigada corresponde a los estudiantes, a los cuales se les aplicó instrumentos planificados y sistémicos como son las encuestas, los resultados que se alcanzaron fueron tabulados, analizados e interpretados estadísticamente, con el afán de comprobar la hipótesis planteada; permitiendo así llegar a plantear conclusiones y recomendaciones siendo primordial la idea que los juegos recreativos disminuyen los índices de estrés académico en los estudiantes.

DIRECCIÓN DE DOCENCIA JUNTO AL DEPARTAMENTO DE DEPORTES Y RECREACIÓN DE LA UNACH LANZA CAMPAÑA DE PAUSAS ACTIVAS PARA REDUCIR EL ESTRÉS DURANTE LAS JORNADAS DE CLASES VIRTUALES.

RESUMEN

(Espinosa, 2020) Con el fin de entregar herramientas que ayuden a los estudiantes a tener una buena salud física y psicológica durante el periodo de confinamiento por la pandemia de Covid-19, la Dirección de Docencia junto al Departamento de Deportes y Recreación de la Universidad Adventista de Chile lanzó una campaña de Pausas Activas, que consiste en poner a disposición de los alumnos, a través del canal de YouTube y la página web de la institución, 10 videos en los que se muestran ejercicios que proporcionan diversos beneficios como recuperar energía, mejorar la postura, aumentar la concentración y prevenir el estrés.

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMO ESTRATEGIA DE PREVENCIÓN PARA AFRONTAR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA.

RESUMEN

(Ortiz Rodríguez, 2016) La práctica de actividades deportivas es uno de los hábitos saludables más recomendados por numerosos expertos. Sin embargo, más del 50% de la población universitaria no lo pone en práctica, tal es así que para muchos estudiantes además el comienzo de los estudios universitarios coincide, en muchos casos, con el inicio del sedentarismo. Por su parte, la mujer sigue teniendo niveles de práctica deportiva inferiores al hombre. Con estos precedentes, pretendemos conocer y analizar cómo es que las actividades deportivas sirven de estrategia de prevención para afrontar el estrés en estudiantes del primer año de la facultad de odontología. Para obtener datos de esta población, se diseñaron y aplicaron unas encuestas al total de estudiantes quienes conformaron un total de 140. Entre los

resultados obtenidos podemos destacar que los estudiantes cultivan pocos hábitos hacia la práctica deportiva, lo cual los vuelve vulnerables ante el impacto de los efectos estresantes evidenciando síntomas de carácter patológicos, así mismo los estudiantes que practicaban actividades deportivas tienen mejor autopercepción de su salud, organizan mejor su tiempo libre, y tienen mejores hábitos de alimentación. En cuanto a la forma de práctica, prefieren realizar actividad física no reglada, y acompañadas, principalmente de los amigos. También reconocen la influencia de la familia. El principal motivo por el que abandonan o por el que no practican es por no tener tiempo.

ACTIVIDADES ARTÍSTICO-RECREATIVAS Y ESTRÉS PERCIBIDO.

RESUMEN

(Quezada Berúmen, González Ramírez, & Vanegas Farfano, 2016) Las actividades del tiempo libre, distintas al trabajo o la escuela, aportan recursos para la salud. Este estudio propone el dibujo para afrontar el estrés percibido. Participaron 216 alumnos universitarios (53 hombres, 163 mujeres) sin diagnóstico de depresión o ansiedad. Se dividieron en 6 grupos experimentales por sus instrucciones: dibujo con o sin texto relacionado con el estresor, buscando distraerse u orientado al conflicto. Se usó la escala de estrés percibido e imágenes del Sistema Internacional de Imágenes Afectivas. Los análisis realizados, de varianza y prueba t pareada, mostraron una disminución significativa del estrés percibido en 4 grupos (postest): dibujo como distractor con y sin texto, reproducción de imagen como distractor sin texto y dibujo del estresor con texto. Hubo diferencias entre sexos; en mujeres el estrés fue mayor en el pre test y menor en el postest. Se evidencia la importancia del género en estas intervenciones.

ESTRÉS ACADEMICO

RESUMEN

(Berrio García & Mazo Zea, 2011) El estrés suele clasificarse, según su fuente, en las categorías de estrés académico y estrés laboral. El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos. Ha sido investigado en relación con variables como género, edad, profesión, estrategias de afrontamiento, etc. El objetivo del artículo es revisar algunos modelos cognitivos del estrés, incluyendo el Modelo Cognoscitivo Sistémico del estrés académico, para establecer una discusión entre ellos.

DETERMINANTES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

RESUMEN

(Caro Freile & Rebolledo Cobos, 2017) La actividad física hace referencia al movimiento corporal que genera gasto energético, su práctica frecuente mejora las funciones físicas y mentales; el transporte activo, las actividades cotidianas y la recreación corresponden a la forma más común de actividad física. En Colombia la mayor parte de la población es inactiva; los niños son más activos pero esta condición disminuye con la edad, y el porcentaje de universitarios que realizan actividad física es bajo. Está práctica está condicionada por la motivación interna, la condición física, la disponibilidad de tiempo y el soporte social. El gusto por el deporte, el espíritu competitivo, el mejoramiento de la imagen corporal, el manejo del estrés y los beneficios para la salud son factores motivadores para la práctica de la actividad física en estudiantes universitarios; por otra parte la pereza, el miedo a lesionarse, la escases

de escenarios deportivos y la inseguridad del entorno son las barreras más frecuentes para la realización de actividad física en esta población.

ACTIVIDAD FÍSICA Y MANEJO DEL ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD COOPERATIVA DE COLOMBIA

RESUMEN

(Estupiñan Neira & Uribe Rueda , 2019) El estrés es un término muy empleado en los últimos años, en el que se requiere una mayor capacidad de rendimiento corporal, aumentando la presión arterial, tono muscular y frecuencia cardíaca y respiratoria. Esto se produce gracias a la liberación de una serie de hormonas de estrés, entre las que destacan la adrenalina y noradrenalina. Se considera que la práctica de actividad física hace que se normalice la secreción hormonal lo que conlleva que los niveles de azúcar y grasas en sangres altos vuelvan a bajar, así como la presión arterial. Por lo tanto, esto contribuye a la mejora de los síntomas de estrés. Numerosos estudios científicos como el de Kobasa, Maddi y Puccetti (1982) corroboran los beneficios de la actividad física frente al estrés, ya que la actividad física como medida protectora frente a acontecimientos estresantes, reduce la reactividad del organismo. Asimismo, Tucker, Cole y Friedman (1986), concluyen que el ejercicio amortigua el estrés, fortifica el cuerpo e incrementa el carácter, postulado que Brown&Siegel (1988) presentarían también al respecto en varios de sus estudios. En este sentido, el principal interés de esta investigación es la de identificar la actividad física como parte fundamental de un estilo de vida saludable en estudiantes de cuarto

12 semestre de la Universidad Cooperativa de Colombia -Sede Bucaramanga, teniendo en cuenta las dimensiones de actividad física y manejo del estrés como base para la construcción de un marco de promoción de la salud, pues es necesario conocer cómo están los

jóvenes durante esta etapa de la vida en la que se dedican a alimentar sus conocimiento y a nutrir su mente de experiencias educativas, pero al mismo tiempo una proporción de ellos están expuestos a múltiples cambios que pueden afectarlos, lo cual puede hacer ciertas modificaciones en su estilo de vida, además, es importante estudiar esta población, pues siempre los espacios fundamentales de intervención han sido los establecimientos educativos. Resulta de interés concentrar esfuerzos en el mundo de la Educación Superior y en el mundo universitario donde se sobreponen de un modo u otro el sistema de educación y la formación para el trabajo, donde los diversos comportamientos que se alcanzan a reflejar al pasar por los diferentes espacios en las universidades, es lo que nos definirán en la actuación laboral y profesional.

APORTES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN JÓVENES ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

RESUMEN

(Soler Martínez, 2016) El presente proyecto pretende describir los beneficios de practicar actividad física en estudiantes jóvenes universitarios que presenten niveles de estrés y ansiedad. Una de las principales causas de padecer obesidad, patologías cardiovasculares y síndrome metabólico, es por la falta de practicar actividad física y conlleva igual a que aumente los niveles de estrés y ansiedad. Esta investigación se lleva a cabo por la necesidad de realizar una descripción de tales beneficios en la población universitaria que son vulnerables a presentar este tipo de malestar psicológico. Olaya S (2014) La presencia de estrés en estudiantes universitarios en el país es de 35-58%.

Marco teórico

Actividad física

Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía. Una actividad tiene muchos conceptos: nadar, correr, jugar, saltar y montar en bicicleta, entre otros. Practicar deporte es resultado de un gasto de energía mayor a la tasa del metabolismo basal. A veces se utiliza como sinónimo de ejercicio físico, que es una forma de activar varios aspectos de la condición física.

La actividad física que realiza el ser humano durante un determinado período puede ser mayor a 30 minutos y más de tres veces por semana generalmente ocurre en el trabajo o vida laboral y en sus momentos de ocio. Ello aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo, es decir, la actividad física consume calorías, lo que ayuda a bajar de peso. (Wikipedia, 2021)

Actividades Deportivas

Activitas es un vocablo latino que llegó al castellano como actividad. La noción suele utilizarse con referencia a la acción o la diligencia que lleva adelante un individuo o una entidad. Deportivo, por su parte, es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte (la competencia o el juego sujeto a reglas y que requiere entrenamiento para perfeccionarse en su práctica).

Las actividades deportivas son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento. El fútbol, por ejemplo, obliga a los jugadores a no poder tocar el balón con las manos, excepto en situaciones especiales (como en un saque de banda, también conocido como lateral) o en el caso del arquero (portero o guardameta). Por lo tanto, quien desea practicar esta actividad deportiva, debe adaptarse a esa y a otras reglas. (Definición.de, 2021)

Actividades Recreativas

La acción que desarrolla un ser vivo o una entidad puede recibir el nombre de actividad. Recreativo, por su parte, es un adjetivo que alude a aquello que ofrece recreación (entretenimiento, diversión o distracción).

Las actividades recreativas, de este modo, son aquellas acciones que permiten que una persona se entretenga o se divierta. Se trata de actividades que un individuo no realiza por obligación, sino que las lleva a cabo porque le generan placer.

Por ejemplo: “El coleccionismo de botellas antiguas y la jardinería son mis actividades recreativas preferidas”, “Vamos a tener que pensar en alguna actividad recreativa para Tomás: de lo contrario, en las vacaciones, se va a aburrir mucho”, “Las actividades recreativas en este río atraen a cientos de personas cada fin de semana”. (Definición.de, 2021)

El estrés

Es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada. Fisiológica o biológica es la respuesta de un organismo a un factor de estrés tales como una condición ambiental o un estímulo. El estrés es el modo de un cuerpo de reaccionar a un desafío. De acuerdo con el evento estresante, la manera del cuerpo a responder al estrés es mediante el sistema nervioso simpático de activación que da lugar a la respuesta de lucha o huida. Debido a que el cuerpo no puede mantener este estado durante largos períodos de tiempo, el sistema parasimpático tiene tendencia a hacer regresar al cuerpo a condiciones fisiológicas más normales (homeostasis). En los humanos, el estrés normalmente describe una condición negativa (distrés) o por el contrario una condición positiva (eustrés), que puede tener un efecto mental, físico e incluso de bienestar o malestar en un ser humano, o incluso en otra especie de animal. (Wikipedia la Enciclopedia Libre, 2016)

Qué es la Actividad Física

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. La actividad física hace referencia a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona. La actividad física, tanto moderada como intensa, mejora la salud.

Entre las actividades físicas más comunes cabe mencionar caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos; todas ellas se pueden realizar con cualquier nivel de capacidad y para disfrute de todos.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (Organización Mundial de la Salud, 2020)

Actividad Física

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que se produzca por la contracción de los músculos esqueléticos y que produzca aumentos sustanciales en el consumo de energía del cuerpo con respecto a estar en reposo. Ejemplos habituales de actividad física son desplazarnos, aplaudir, hacer la compra, subir las escaleras, tareas domésticas como fregar, limpiar cristales o picar ajo y un largo etc. Algunas actividades requieren mayor gasto energético que otras. No es lo mismo teclear en una oficina que cargar sacos en la obra. Aun así, no hay que confundir ninguna de estas con el ejercicio físico propiamente dicho.

El ejercicio físico es un tipo de actividad física planeado y estructurado. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física. Ejemplos de ejercicio físico son caminar de una manera planificada, jogging/running, natación, elíptica, ejercicios de fortalecimiento muscular en el gimnasio, etc.

Para conseguir este objetivo, el ejercicio físico tiene que estar bien planificado y tener unas características concretas: Tipo de ejercicio, intensidad a la que se va a practicar, frecuencia con la que se va a practicar, el tiempo por sesión y la forma en la que progresar con las intensidades y volúmenes. En muchas ocasiones la gente no tiene los conocimientos para llevar un programa de ejercicio bien diseñado y por eso, siempre es una buena idea dejarse asesorar por expertos en educación física.

El deporte se distingue de los 2 anteriores por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico. Su faceta más lúdica o social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición.

Un estilo de vida saludable no solo consiste en hacer ejercicio programado con regularidad también hay que mantener unos hábitos que huyan del sedentarismo. Hay que intentar evitar las horas de televisión, los desplazamientos en vehículos a motor y los hobbies y las conductas sedentarias en el trabajo y en lo cotidiano siempre que sea posible. El deporte es una elección personal que puede hacer más atractiva y enriquecedora la práctica de ejercicio físico. Para saber más sobre esto consulta la entrada de la pirámide de la actividad física.

(Madaria, 2018)

La Definición de Actividad Física y Deportiva

La definición de actividad física será sencilla y breve: *“Conjunto de acciones con objetivos motores”*. O, de una manera más explícita, *“conjunto de realizaciones de las personas cuyas intenciones son hacer participar su motricidad”*. Lo cual quiere decir que cada actividad física y deportiva tiene sus propios tipos de acciones identificadas, provocadas, caracterizadas, orientadas y guiadas según sus propios objetivos motores.

La definición amplia contiene a su vez las definiciones de “acción” y de “objetivo motor”. Así que la definición completa y precisa de actividad física será “conjunto de realizaciones de las personas cuyas intenciones son hacer participar su motricidad, siendo estas intenciones interpretadas y entendibles junto a las condiciones del entorno”. Esta es una definición operativa, preparada para la investigación de las prácticas físicas y deportivas porque detalla las variables y posibles indicadores a analizar (objetivos motores de las acciones y condiciones del entorno personal, ambiental y social de las acciones, y sus interpretaciones). (Rodríguez Ribas, 2010)

Actividades Deportivas

Algunos ejemplos de actividades deportivas son el básquetbol, Tae Kwon Do, Voleibol, Fútbol, Tenis. Las actividades deportivas “son aquellas que suponen la práctica de una de estas disciplinas. Como parte de un deporte, estas actividades deben enmarcarse en un cierto reglamento”. La palabra actividad se utiliza como referencia a una acción que realiza un individuo. Mientras que deportivas es un adjetivo que alude a lo relacionado con el deporte.

Mientras que en el deporte existe una competencia, o el objetivo de ganar o ser superior a otros en este. La actividad deportiva solo se realiza con el fin de activarse y pasar un buen rato.

Además en las actividades deportivas no se necesita estar regido por una institución oficial. Es decir, se puede realizar un partido de fútbol entre vecinos y ellos mismos fijar las reglas. Y tampoco requieres entrenamiento previo para prepararte, puede ser en cualquier momento a cualquier hora. (Pérez Porto & Gardey, 2015)

Actividades Deportivas

Cuando vemos personas jugando una “cascarita” con otras en el parque, hablamos de actividades deportivas. Son un tipo de actividad que comprometen la parte física de un individuo y que tienen bastantes beneficios.

Se suelen confundir con actividades físicas, por lo que hoy vamos a definir este tipo de actividades. Primero conoceremos el concepto de deporte en sí y después desarrollaremos el tema que hoy nos ocupa. (Sepúlveda, 2019)

Recreación

Se entiende por recreación a todas aquellas actividades y situaciones en las cuales esté puesta en marcha la diversión, como así también a través de ella la relajación y el entretenimiento. Son casi infinitas las posibilidades de recreación que existen hoy en día, especialmente porque cada persona puede descubrir y desarrollar intereses por distintas formas de recreación y divertimento.

Es decir, no todos los individuos somos iguales ni disponemos de las mismas experiencias o intereses y entonces cada cual desarrollará una inclinación por tal o cual actividad recreativa; podrá claro haber coincidencias, aunque también puede suceder que lo que para alguien es una recreación para otro puede no serlo y viceversa.

Recreación versus estrés

Ha sido científicamente comprobado que aquellas personas que se ven inmersas en sus rutinas laborales y que no dedican espacios a experiencias de recreación, suelen sufrir por lo general mayores niveles de stress, angustia y/o ansiedad. Por tanto, la recreación sirve al ser humano no sólo para activar el cuerpo, sino también para mantener en un sano equilibrio a la mente. Por el contrario, llevar una vida sedentaria y orientada únicamente a cumplir con las obligaciones no hará más que desequilibrar a la persona que lo padece y aumentar su cuadro de estrés.

Sin ir más lejos los psicólogos o aquellos profesionales que tratan a pacientes que presentan problemas de estrés, angustia y ansiedad suelen recomendarles que acompañando a la terapia realicen actividades que impliquen recreación para así poder relajar las mentes de los problemas o angustias que los aquejan. Está demostrado que quien logra canalizar por algún lado sus pesares cotidianos se sentirá mucho más feliz y conforme con su vida y aún más será capaz de enfrentar y superar el estrés con otra postura.

La recreación como actividad organizada puede desarrollarse tanto en espacios abiertos como en espacios cerrados. Claros ejemplos del primer caso serían todo tipo de actividades a realizar en parques, plazas o en la naturaleza. Para el segundo caso, pueden ser perfectas opciones aquellas actividades recreativas relacionadas con el arte, la música, la comunicación, el teatro, el cine y el uso de tecnologías de última generación. La organización de espacios de recreación para una determinada comunidad es una tarea importante que atañe a los gobiernos ya que a través de ella los individuos pueden establecer lazos de contacto y de pertenencia mucho más sólidos, así como también pueden bajar los niveles sociales de stress, violencia e individualismo. (Bembibre, 2009)

Qué es la recreación

La recreación son las actividades que realizan las personas en su tiempo libre, es decir cuando no están trabajando, estudiando o realizando labores domésticas. Algunos ejemplos son los juegos de mesa, una excursión o actividades deportivas. En la mayoría de las sociedades modernas, el tiempo de los seres humanos está claramente dividido en tres partes de duración más o menos similar: el que se dedica al trabajo y al estudio, el de las actividades cotidianas y de ocio, y el que dedicamos al sueño. Las actividades de recreación son las que realizamos entre el trabajo o el estudio y el sueño. Este tiempo libre se puede dedicar a actividades de entretenimiento y de ocio. La recreación implica actividades que además de entretener satisfagan intereses de distintas clases, alimenten las relaciones sociales y mejoren las condiciones físicas y mentales. (Ayala, 2021)

Características de la recreación

Está presente en todas las culturas humanas

En todas las épocas y todas las culturas los seres humanos han dejado un tiempo para la recreación: juegos, deportes y espacios destinados para el esparcimiento se conocen desde hace miles de años. Los estadios, los teatros y anfiteatros (solo por nombrar un ejemplo, el de la cultura grecorromana) eran espacios dedicados al deporte y a eventos de distracción (representación teatral, competencias entre dos o más adversarios, etc.).

Puede ser espontánea u organizada

La recreación puede ser parte de una actividad organizada por una institución, como parte de la educación física, o de un plan vacacional; o puede ser una actividad que surja espontáneamente en cualquier grupo de personas en un parque, o en la playa.

Diversidad de actividades recreativas

Las actividades recreativas pueden ser turísticas (excursiones, paseos), culturales (lecturas, exposiciones, conferencias, conciertos), deportivas (como espectador o practicante), lúdicas (juegos de mesa, juegos acuáticos o en diferentes espacios), artísticas (pintura, escultura, literatura), virtuales (videojuegos, salas de escape room), familiares (reuniones, fiestas), etc.

Es voluntaria y genera gozo o diversión

Incluso cuando es sugerida por un docente, la actividad recreativa, para considerarse como tal, debe ser voluntaria y divertida, no una actividad obligada o molesta.

Puede ser pasiva o activa

Si se usa el tiempo libre viendo televisión o como espectador de un deporte podemos hablar de recreación pasiva. Si en cambio se realiza alguna actividad física o con una participación intelectual más intensa, podemos hablar de recreación activa.

Puede ser mental o física

Existen actividades recreativas que implican un uso predominante del intelecto: leer, jugar ajedrez y otros juegos de mesa, asistir a charlas o exposiciones. En cambio, podemos hablar de recreación física cuando participamos en ejercicios, juegos y deportes, solos o en equipos.

La recreación puede ser grupal o individual

Las actividades recreativas pueden ser colectivas o individuales, y algunas pueden hacerse de ambos modos, como la natación, caminar, trotar, pasear en bicicleta, etc.

Puede realizarse en cualquier espacio

Las actividades recreativas no necesitan una infraestructura especial, pueden realizarse en cualquier espacio, abierto o cerrado, a cielo descubierto o en interiores, siempre y cuando no interrumpa otra actividad o ponga en peligro a los participantes.

Importancia de la recreación

La recreación funciona como una válvula de escape a la presión del trabajo o del estudio intenso. Realizar actividades recreativas libera tensiones, favorece las relaciones sociales y mejora las condiciones físicas y mentales de los participantes. La presencia de las actividades recreativas en todas las sociedades certifica que se trata de una necesidad humana fundamental, que no solo sirve para relajarse o evadir tensiones, sino para aprender de forma amena maneras de relacionarse con otros miembros de la sociedad. Las actividades de recreación fortalecen los lazos comunitarios, desarrollan habilidades y permiten reconocer fortalezas y debilidades entre los participantes. (Ayala, 2021)

Metodología

Durante el proceso de investigativo se realizarán las siguientes fases:

Se realiza un reconocimiento del contexto en el cual se va a aplicar la propuesta donde partimos de un diagnóstico para caracterizar las necesidades básicas de la comunidad donde se va a llevar a cabo la investigación.

Se realiza la revisión bibliografía correspondiente la cual nos fundamenta la parte teórica y metodológicamente de la propuesta, luego de este proceso se aplica una encuesta o actividad para conocer de forma más precisa las actividades físicas, deportivas y recreativas que les gusta realizar a los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomás de Aquino de la ciudad de Pamplona para mejorar sus niveles de estrés.

Planificar las actividades y realizar una intervención de 5 semanas con una frecuencia 2, las cuales se realizarán en un sin número de actividades físicas, deportivas y recreativas, las cuales nos permitirán el libre desarrollo de los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomás de Aquino de la ciudad de Pamplona y mejorar sus niveles de estrés a los cuales están expuestos en su diario vivir.

Para finalizar se evalúa el programa de actividades físicas y recreativas por medio de una encuesta de satisfacción donde se evidencie los datos que contribuyeron al desarrollo integral de los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomás de Aquino de la ciudad de Pamplona y motivan de gran forma a continuar realizando procesos de rutas de actividades físicas, deportivas y recreativas que mejoren los niveles de estrés en el diario vivir.

(Leal Hernandez, 2017)

Diseño de la Investigación

Este tipo de investigación se desarrolla como una investigación descriptiva con la cual podemos llegar a conocer las diferentes situaciones, actitudes y costumbres, que predominan sobre una descripción exacta de las actividades, personas y procesos.

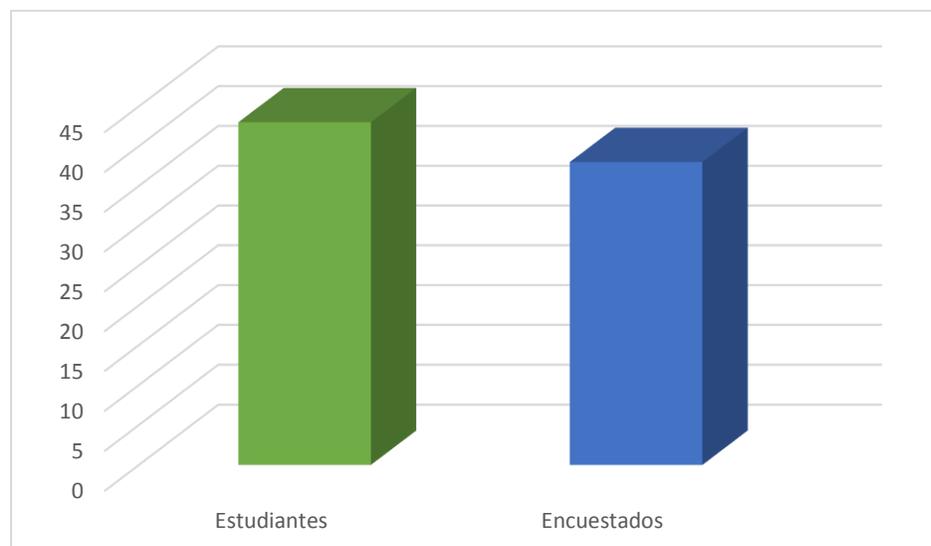
Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones. Tamayo T. M. (2002)

Población y Muestra

43 estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona Norte de Santander hombres en edades comprendidas entre 17 años a 27 años, donde se divide en tres grupos (Propedéutico, Filósofos y teólogos). Se encuestó a 38 estudiantes ya que fue el grupo presente al momento de realizar el proceso.

Figura 1

Población y Muestra.



Técnicas e Instrumentos para la Recolección

Para esta investigación se utilizaron dos instrumentos para la recolección de la información, un instrumento de diagnóstico y uno de satisfacción. La información se les suministro a los participantes del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas de forma individual y concreta.

El test del estrés académico de (Barraza Macías, 2007) consta de 20 preguntas con 5 opciones de respuesta con el fin de realizar un diagnóstico concreto sobre los niveles de estrés. El segundo instrumento es una encuesta de satisfacción guía (Leal Hernandez, 2017) (Arias Odón, 1999) la encuesta es un método o técnica que consiste en obtener información acerca de un grupo de individuos. Puede ser oral (entrevista) o escrita (cuestionario). Donde cuenta con 5 preguntas con respuesta múltiple de 4 opciones, y se realizó con el fin de evaluar el desarrollo del programa en cada una de sus actividades.

Sistematización de la Información

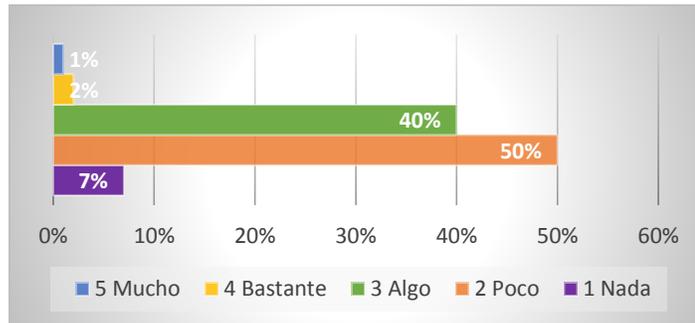
Para la sistematización de la información del test el autor realizo un proceso sencillo obteniendo los resultados realizados en las respectivas gráficas, ya que el test contaba con 20 preguntas con 5 opciones de respuestas, se trabajó en el programa de Excel.

En la encuesta de satisfacción la información fue tabulada en el programa de Excel mediante un proceso estadístico simple donde se ingresaron los datos y se pudo reflejar resultados que se muestran de manera estadística.

Resultados

Test de Estrés Académico Diagnóstico para la Planificación de Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas

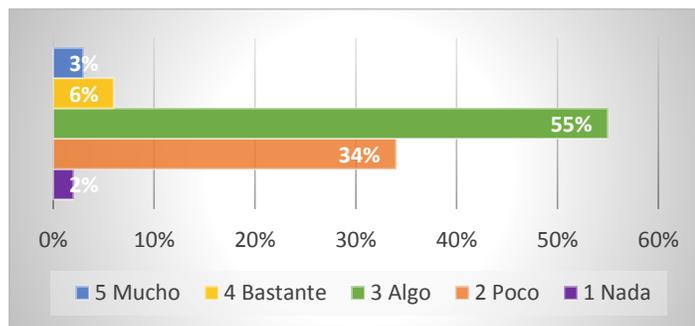
1. La competencia con compañeros del grupo



Interpretación de Resultados

En los resultados podemos observar que el nivel de competencia con sus compañeros el 7% no siente nada de competencia, el 50% un poco de competencia ya que no siente una competencia activa en sus estudios académicos, y el 40% siente algo de competencia pero no en su totalidad ya que en esta comunidad muy poco impone competencia o se siente en competencia entre sus compañeros.

2. Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares

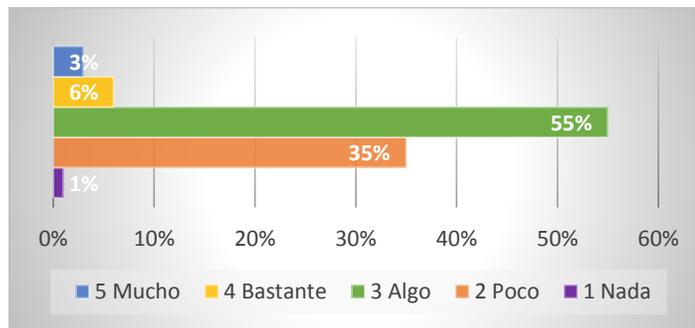


Interpretación de Resultados

Podemos observar que el 2% no siente nada de responsabilidad con cumplimientos escolares mientras que 34% siente un poco de responsabilidad y el 55% algo de

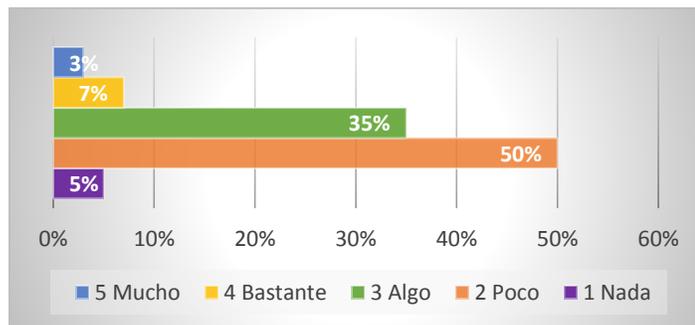
responsabilidad, el 9% restante siente la responsabilidad por cumplir con las diferentes obligaciones escolares.

3. Sobrecarga de tareas y trabajos escolares



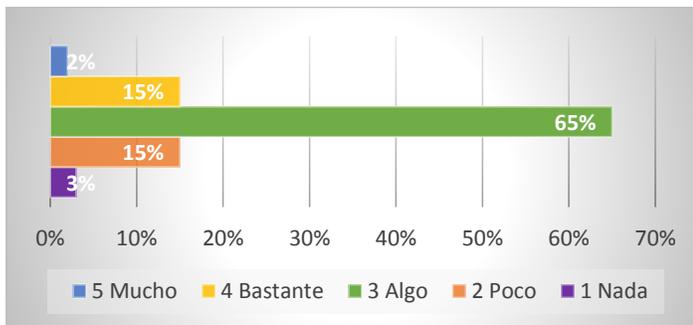
El 1% manifiesta no tener sobrecarga de tareas y trabajos escolares mientras que el 90% siente algo de sobrecarga con trabajo y el 9% restante siente una sobrecarga en cuanto a tareas y trabajos escolares.

4. Las evaluaciones de los profesores



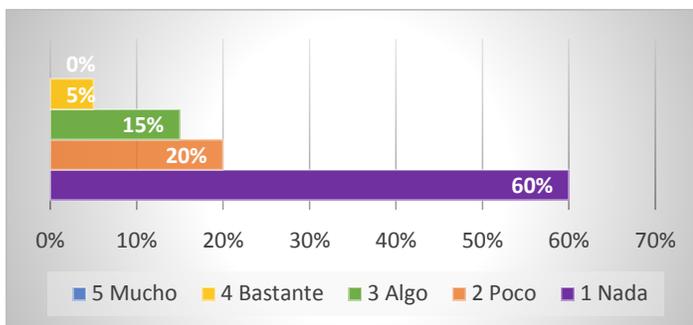
Se observa que el 5% no siente ningún tipo de estrés por las de los docentes mientras que el 85% siente un poco o algo de estrés en cuanto a la evaluación del docente y el 10% restante si siente estrés por cómo será la evaluación del docente.

5. El tipo de trabajo que te piden los maestros



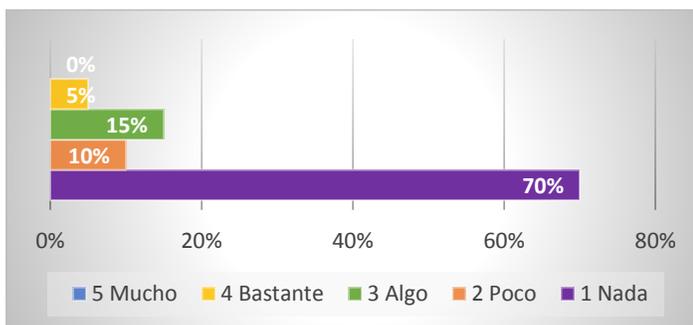
Se observa que el 65% siente algo de estrés por el tipo de trabajo que les pide el docente mientras que el 17% siente mucho estrés por el tipo de trabajo y el 3% no siente nada de estrés por el tipo de trabajo que desea el docente.

6. Trastornos en el sueño



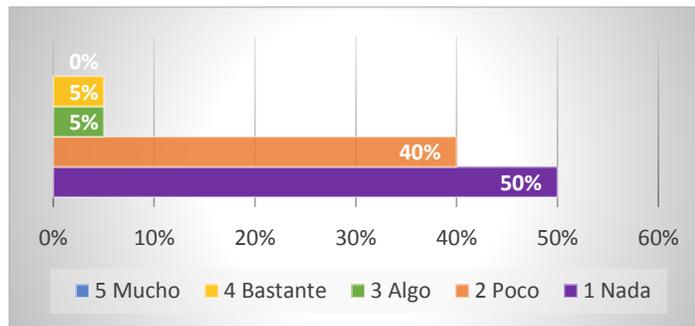
El 60% no siente nada de trastornos de sueño mientras el 35% un poco o algo de trastorno y el 5% sienten bastantes trastornos en el sueño.

7. Fatiga crónica



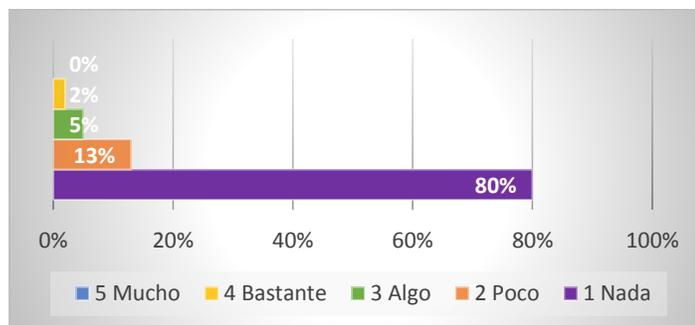
El 70% de los estudiantes no siente ningún tipo de fatiga crónica mientras el 25% siente algo o poca fatiga y el 5% siente bastante fatiga crónica.

8. Dolores de cabeza o migrañas



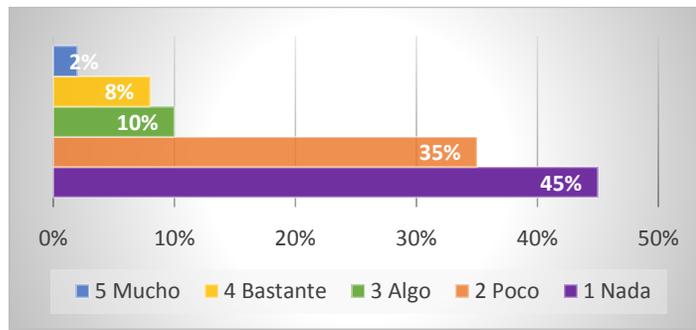
El 50% de los estudiantes no sufren de dolores de cabeza mientras que el 45% tiene un poco o algo de dolor y el otro 5% siente bastante dolor de cabeza.

9. Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea



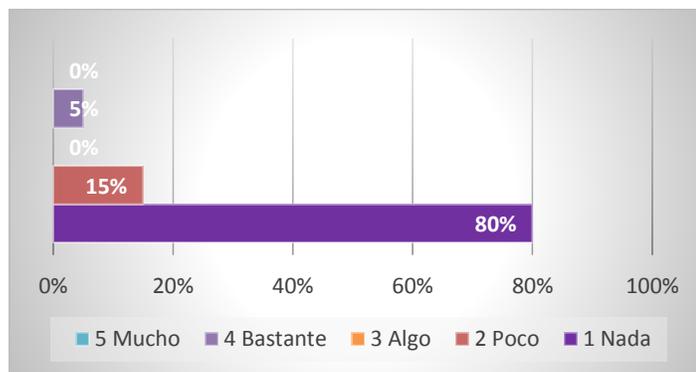
Como se observa el 80% de los estudiantes no tienen problemas de digestión mientras que 18% tienen poco algo de problemas y el 2% si presentan bastantes problemas de indigestión.

10. Somnolencia o mayor necesidad de dormir



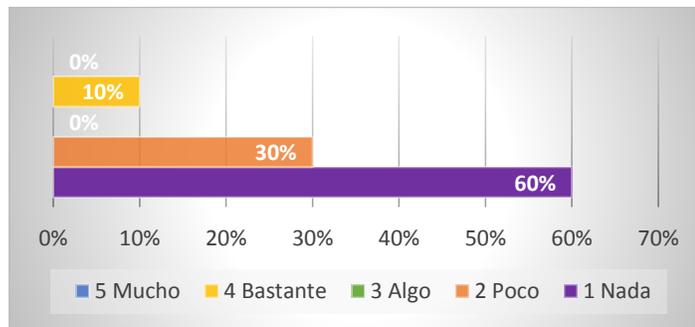
El 45% de los estudiantes no tienen ningún tipo de somnolencia para dormir mientras el 45% presentan poco o algo de somnolencia y el 10% restante tiene bastantes problemas de somnolencia he insomnio a la hora de dormir.

11. Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo



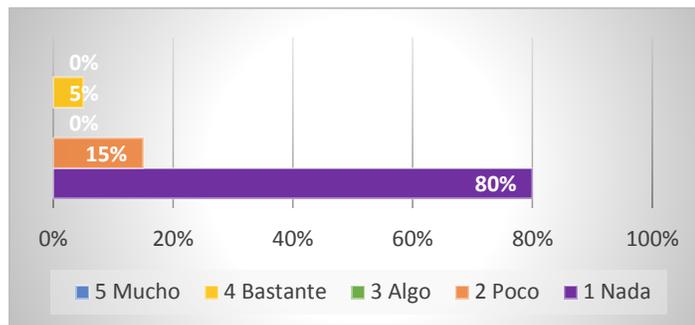
Los estudiantes presentan el 30% ningún tipo de inquietud a la hora de relajarse mientras que el 65% sienten algo o un poco de inquietud y un 5% si presenta bastante inquietud para relajarse.

12. Sentimientos de depresión y tristeza



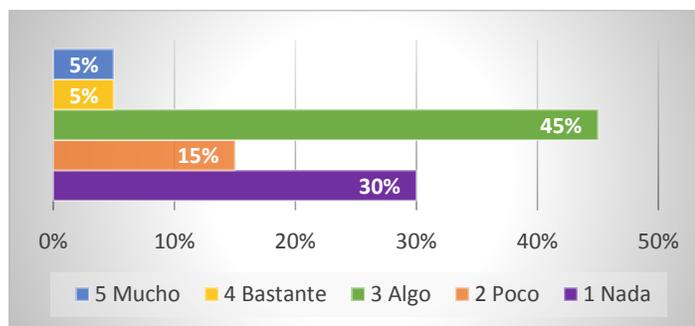
Se observa que el 60% no sufre de depresión ni tristeza mientras que el 30% siente algo de depresión y tristeza y el 10% tiene Bastante depresión y tristeza.

13. Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc.



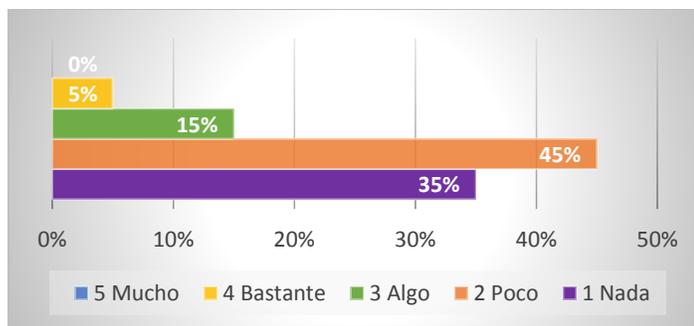
Observamos que el 80% no tiene ningún problema de ansiedad y demás, mientras que el 15% siente un poco de depresión y un 5% siente bastante depresión ansiedad y temores.

14. Problemas de concentración



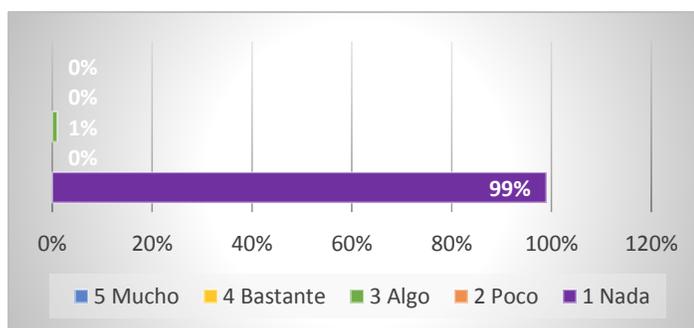
La concentración en los estudiantes está en un 30% que no sufren de concentración, un 60% tiene poco o algo de problemas de concentración y el 10% restante tienen bastantes problemas de concentración.

15. Sensación de tener la mente vacía



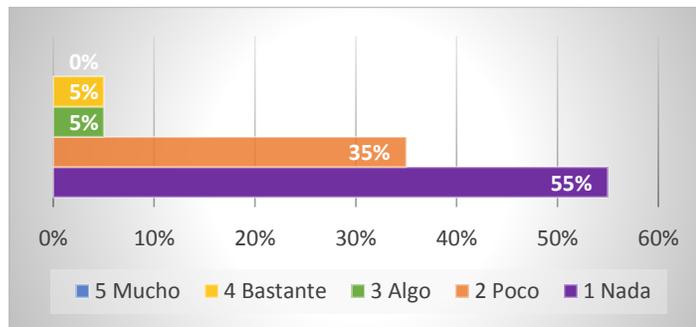
El 35% de los estudiantes no tiene sensación de tener la mente en blanco mientras que 60% siente tener un poco o algo de mente en blanco y un 5% de tener bastante la sensación de la mente en blanco.

16. Fumar



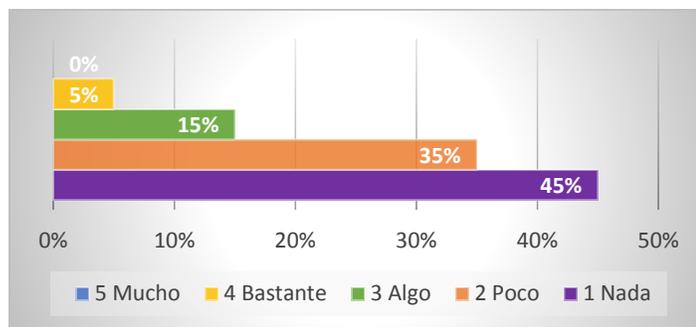
El 99% de los estudiantes no fuma y el 1% algunas veces lo hace.

17. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir



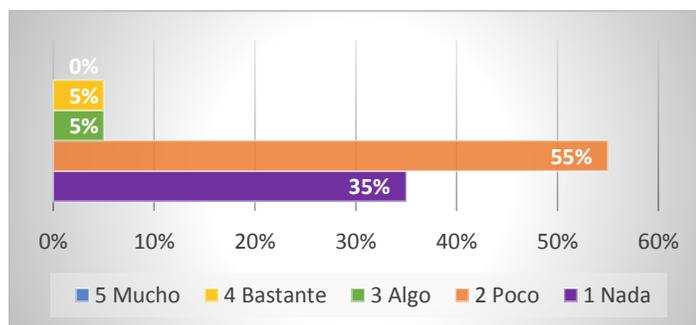
El 55% de los estudiantes no tiene ninguna tendencia a los conflictos y demás tipos de problema, mientras que el 40% siente un poco o algo por tener conflictos y problemas y el 5% tiene bastante tendencia de los conflicto y polemizar los problemas.

18. Aislamiento de los demás



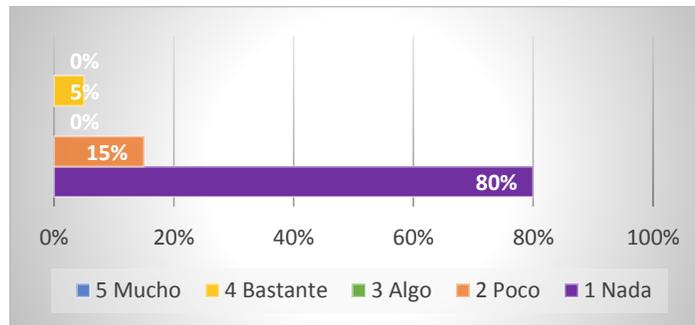
El 45% de los estudiantes no les gusta aislarse de los demás compañeros, mientras que el 50% siente un poco o algo por aislarse de sus compañeros y el otro 5% si siente bastante necesidad de aislarse de sus compañeros.

19. Desgano para realizar las labores escolares



El 35% de los estudiantes no tiene ningún tipo de desgane con realizar labores escolares, mientras que el 60% tienen un poco o algo por realizar la labores escolares y un 5% que si tiene bastante desgano por realizar las labores escolares.

20. Ausentismo de las clases



El 80% de los estudiantes no presentan nada de ausencia en clases, un 15% si siente un poco de ausentismo en clases y un 5% siente bastante ausentismo de las clases.

Cronograma de Actividades

N°	ACTIVIDADES
1	Presentación de la propuesta y juegos de personalidad
2	Juegos competitivos
3	Juegos predeportivos
4	Actividad Física
5	Juegos de mesa
6	Juegos de dramatización
7	Juegos competitivos
8	Caminata Ecológica
9	Jornada deportiva
10	Aeróbicos

Sesión 1

Presentación del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas, con juegos y rondas de personalidad



Sesión 2

Juegos de agilidad y destreza, (trabajo en grupo trasportando balones con diferentes variables, y juegos de roles)



Sesión 3

Juegos predeportivos, se realizaron actividades que permiten conocer otro tipos de deportes y colocarlos en práctica atraves del juego predeportivo. (Voly-toalla y Kikimbol)



Sesión 4

Actividad física, se realizó fortalecimiento del cuerpo con diferentes ejercicios como fuerza, resistencia, velocidad etc.



Sesión 5

Juegos de mesa. Se realiza un circuito con diferentes estaciones donde trabajan agilidad mental en cada una de las estaciones con un límite de tiempo.



Sesión 6

Juegos de dramatización, se desarrolla con un circuito de agilidad y destreza por grupos, permitiendo mejorar la expresión corporal de los participantes antes el público.



Sesión 7

Juegos competitivos se ejecutan actividades como carreras de encostalados y juegos grupales.



Sesión 8

Caminata ecológica, se desarrolla una caminata con destino a las cruces con actividad de relajación.



Sesión 9

Jornada deportiva, se realizó campeonato relámpago de baloncesto y voleibol.



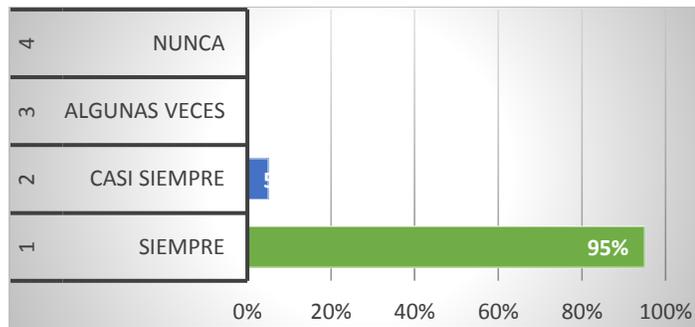
Sesión 10

Aeróbicos, se realizó trabajo grupal y aeróbicos.



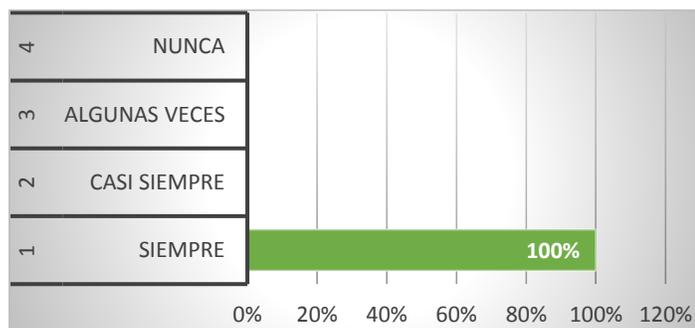
Encuesta de satisfacción Programa de Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas para el Mejoramiento de los Niveles de Estrés en los Estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la Ciudad de Pamplona.

1. Cree que fue adecuada la distribución del tiempo en cada actividad.



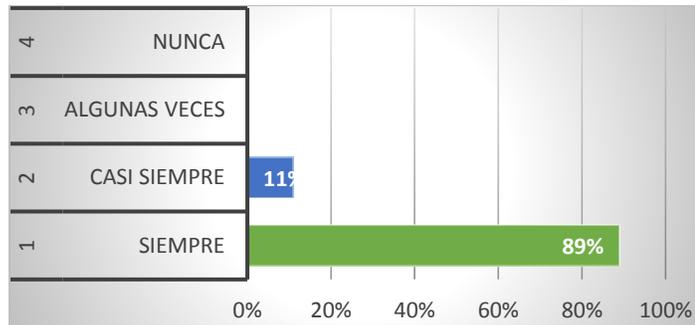
Como se observa el 95% de los estudiantes siempre le gusto la distribución de tiempo en las diferentes actividades desarrolladas, mientras que un 5% casi siempre lo que indica una buena aceptación por parte de los estudiantes.

2. El material didáctico fue adecuado para la realización de cada actividad.



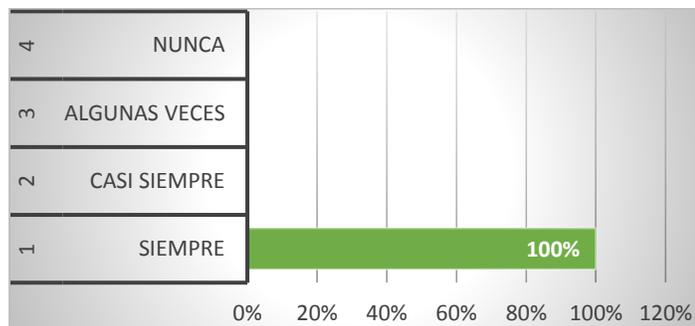
El material didáctico que se utilizó para desarrollar las diferentes actividades siempre les pareció el adecuado y apropiado para las clases ya que se refleja con un 100% de aceptación en su implementación pedagógica.

3. Las actividades planificadas fueron lo suficientes en las clases.



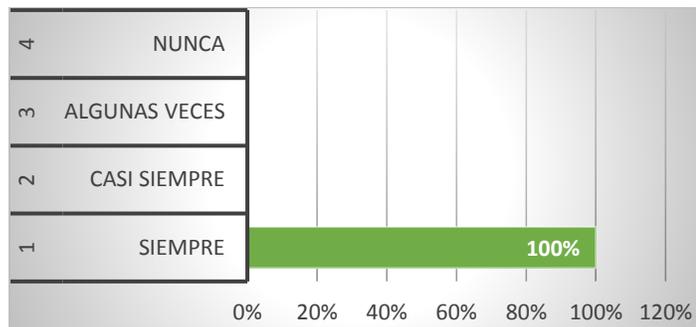
El 89% de los estudiantes siempre se sintieron satisfechos con las actividades planificadas en cada sesión de clases, y un 11% casis siempre donde se ve una excelente aceptación por diferentes actividades.

4. Se logró divertirse con las actividades y juegos realizados en cada clase.



El 100% de los estudiantes siempre se divirtió con las diferentes actividades planificadas y desarrolladas en las sesiones de clase, brindándoles una satisfacción de alegría y gozo a cada uno.

5.Cuál es su nivel de satisfacción con respecto a las actividades realizadas.



El nivel de satisfacción de los estudiantes con respecto a las actividades realizadas es del 100%, lo que muestra la gran aceptación del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar los niveles es los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona.

Interpretación de resultados

Como podemos observar en los resultados de la encuesta de satisfacción y como medio de evaluación del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar los niveles de estrés en los estudiantes del Seminario Mayor Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Pamplona, se puede observar datos positivos y significativos en la intervención del programa donde nos deja ver que se contó con un materia didáctico y pedagógico adecuado en cada una de las sesiones y también manejando un tiempo adecuado para cada actividad propuesta para la comunidad, las diferentes actividades fueron dinámicas y variadas lo que motivo a los estudiantes a ser partícipes de este proceso tan importante y muy satisfactorio para la comunidad seminarista brindándoles herramientas para mejorar sus niveles de estrés, calidad de vida y aprovechamiento del tiempo libre.

Conclusiones

- ✓ Se diseñó un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para los estudiantes donde se desarrollaron diferentes actividades ayudando a mejorar los niveles de estrés que presentaban al inicio del programa y en su diario vivir con la comunidad seminarista.

- ✓ Se pudo identificar las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas, del agrado de los participantes y esto ayudo a una mejor planificación y desarrollo de las actividades para disminuir significativamente el nivel de estrés que manejaban los estudiantes en la comunidad.

- ✓ Se pudo observar que por medio de un programa de actividades físicas, deportivas y recreativas se mejoran los niveles de estrés, llevando una mejor vida y convivencia con la comunidad, al desarrolla diferentes actividades que no son usuales en la vida diaria causa un efecto positivo en este caso las diferentes actividades desarrollas a lo largo del programa, y que ayudaron a mejorar los niveles de estrés que tenía antes, duran y después de cada sesión y al finalizar el programa.

- ✓ Todas Las actividades físicas, deportivas y recreativas que se desarrollar en el programa tuvieron un gran impacto positivo en los estudiantes, que les permitió conocer muchas más actividades diferentes a los deportes comunes, unas de entre ellas como juegos, rondas, minideportes, juegos competitivos entre otros.

Discusión

Es importante para la vida del ser humano poder desarrollar sus habilidades por medio de diferentes actividades que permita un mejor desempeño en su vida, es por esto que debemos resaltar el papel que juegan las diferentes actividades físicas, deportivas y recreativas en nuestro entorno y que ayudan a un desarrollo integral del ser humano proporcionando un sin fin de herramientas que nos permiten usar de manera adecuada en los tiempos libres y estas nos ayudan a mejorar los niveles de estrés que se estén presentando en el momento. En muy notorio que hoy en día se ve un alto nivel de estrés en los estudiantes en el ámbito académico y que se pueden disminuir con diferentes tipos de actividades físicas, deportivas y recreativas, según (Espinosa Moreno, 2017) nos dice que mediante los juegos recreativos se podrán prevenir o disminuir los altos índices de estrés académico en los estudiantes, hoy en día el desconocimiento de los juegos recreativos en la práctica de la cultura física a echo que se desconozcan los múltiples beneficios que presentan.

Se identificó los niveles de estrés académico en los estudiantes los cuales son causados u ocasionados dentro y fuera del aula de clases y también por relaciones interpersonales que obstaculizan una participación más activa y se consideran factores estresantes, esto también lo comparte (Espinosa Moreno, 2017) los niveles de estrés académico en los estudiantes los mismos que aumentan o son ocasionados por acciones que se desarrollan en el aula además de las relaciones interpersonales que generan conflicto y obstruyen su participación activa en el proceso de aprendizaje, los cuales son considerados como factores estresantes, lo cual desemboca en acciones negativas especialmente dentro del salón de clase a nivel académico, personal y social.

Por eso podemos decir que los programas de actividades físicas, deportivas y recreativas buscan siempre experimentar procesos que ayuden con el desarrollo del ser humano y también de la creatividad ayudando a afianzar la confianza, la autoestima, y conocimientos que contribuyan a nuevos hábitos y estilos de vida saludable y de esta forma mejoren notablemente la calidad de vida en la sociedad permitiéndonos liberar el estrés causado en nuestro ámbito académico y personal, y lo que nos muestra (Espinosa Moreno, 2017) Los juegos recreativos influyen de buena manera en los estudiantes como un factor o método que permite disminuir o manejar de mejor manera el estrés académico, los cuales cuando se encuentran bajo cierta presión académica ejercida por los padres de familia, los docentes y los mismos estudiantes por alcanzar el éxito, dando prioridad a las actividades académicas sin considerar estrategias de trabajo académico apoyado por acciones lúdicas o de recreación que estimulen la participación activa de los educandos en un marco de libertad y alegría fortaleciendo la convivencia estudiantil y por ende disminuyendo el estrés en los estudiantes.

Recomendaciones

La aplicación del programa de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar los niveles de estrés, se puede fortalecer y consolidar como una de las estrategias pedagógicas y didácticas en un plan de desarrollo con las comunidades educativas y comunidad en general, donde el proceso de planificación y desarrollo de las actividades sea la comunidad quien tenga espacio de participar y quienes den sus puntos de vista para ser tenidos en la planificación y desarrollo del programa y no ser excluidos de ninguna manera, así se sentirán más integrados con el programa ayudándolos a fortalecer la unión en la comunidad.

Se debe promover los programas de actividades físicas, deportivas y recreativas para mejorar los niveles de estrés, en las diferentes comunidades educativas y comunidad en general donde podamos mejorar los hábitos y estilos de vida saludables a través de estos programas fortaleciendo la calidad de vida y combatiendo los niveles de estrés y demás enfermedades que se presenta por la falta de actividad en su diario vivir. De esta forma se lograran procesos que ayuden al bienestar de las diferentes comunidades.

Referencias

- Arias Odón, F. G. (1999). *El Proyecto de Investigación: Guía para su elaboración*. Caracas: EPISTEME.
- Ayala, M. (22 de Abril de 2021). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/recreacion/>.
- Barraza Macías, A. (27 de Febrero de 2007). *Revista PsicologicaCientifica.com*. Obtenido de <https://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Bembibre, C. (Julio de 2009). *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/recreacion.php>
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2011). Estrés Académico. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 55-82.
- Cadena Peñafiel, T. J., Granja Loor, M. F., & Sandoval Jaramillo, M. L. (2021). Estrés en jóvenes de 18-28 años participantes y no participantes en programas físico-recreativos virtuales. *Efdeportes Lecturas Educación Física Y Deportes*, Vol. 26 Núm. 275 (2021).
- Caro Freile, A. I., & Rebolledo Cobos, R. C. (2017). Determinantes para la Práctica de Actividad Física en Estudiantes Universitarios. *Duazary Universidad del Magdalena*, 1-8.
- Definición.de*. (2 de Julio de 2021). Obtenido de <https://definicion.de/actividades-deportivas/>
- Espinosa Moreno, J. J. (2017). *Los juegos recreativos en el estrés académico de los estudiantes de octavo año de Educación General Básica de la Unidad Educativa "San Alfonso María de Ligorio"*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.
- Espinosa, A. (2020). Dirección de Docencia junto al Departamento de Deportes y Recreación de la UNACH lanza campaña de Pausas Activas para reducir el estrés durante las jornadas de clases virtuales. *UNACH*.
- Estupiñan Neira, J. P., & Uribe Rueda, F. (2019). *Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad cooperativa de Colombia*. Bucaramanga: Universidad Cooperativa de Colombia.
- Leal Hernandez, J. A. (2017). *PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO- RECREATIVAS COMO HERRAMIENTA DIDÁCTICA*. PAMPLONA: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA.
- Madaria, Z. (1 de Septiembre de 2018). *Fundación Española del Corazón*. Obtenido de <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/conceptos-generales/3150-que-son-la-actividad-fisica-el-ejercicio-y-el-deporte.html>
- Organización Mundial de la Salud*. (26 de Noviembre de 2020). Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Ortiz Rodríguez, C. (2016). *Las Actividades Deportivas como Estrategia de Prevención para Afrontar el Estrés en Estudiantes de Odontología*. lima: Universidad de San Martín de Porres.



- Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2015). *Definicion.de*. Obtenido de (<https://definicion.de/actividades-deportivas/>)
- Quezada Berúmen, L. d., González Ramírez, M., & Vanegas Farfano, M. (2016). Actividades artístico-recreativas y estrés percibido. *Seas*, 68-73.
- Rodríguez Ribas, J. P. (2 de Julio de 2010). *Efdeportes.com*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd146/que-es-actividad-fisica-y-deportiva.htm>
- Sepúlveda, A. (3 de Abril de 2019). *Parques Alegres*. Obtenido de <https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/actividades-deportivas/>
- Soler Martínez, D. M. (2016). *Aportes de la actividad física en la disminución del estrés y la ansiedad en jóvenes*. Bogotá: Universidad cooperativa de Colombia.
- Wikipedia*. (2 de Julio de 2021). Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Actividad_f%C3%ADsica
- Wikipedia la Enciclopedia Libre*. (7 de Marzo de 2016). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Estr%C3%A9s>



Anexos



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



TEST DE ESTRÉS ACADÉMICO

Permite conocer en qué grado se encuentra o padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:

Coloque una X para responder a las preguntas sobre los síntomas generales del estrés académico. Responda este cuestionario tomando en cuenta el nivel de estrés que le generan las siguientes situaciones.]

1	2	3	4	5
Nada	Poco	Algo	Bastante	Mucho

N°	CUESTIONARIO	1	2	3	4	5
1	La competencia con compañeros del grupo					
2	Exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares					
3	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
4	Las evaluaciones de los profesores					
5	El tipo de trabajo que te piden los maestros					
6	Trastornos en el sueño					
7	Fatiga crónica					
8	Dolores de cabeza o migrañas					
9	Problemas de digestión dolor abdominal o diarrea					
10	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
11	Inquietud, incapacidad de relajarse y estar tranquilo					
12	Sentimientos de depresión y tristeza					
13	Ansiedad, mayor predisposición a miedos, temores, etc.					
14	Problemas de concentración					
15	Sensación de tener la mente vacía					
16	Fumar					
17	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
18	Aislamiento de los demás					
19	Desgano para realizar las labores escolares					
20	Ausentismo de las clases					




"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

2



ENCUESTA DE SATISFACION CREACION DE UNA RUTA DE ACTIVIDADES FISICAS, DEPORTIVAS Y RECREATIVAS, PARA MEJORAR LOS NIVELES DE ESTRES EN LOS ESTUDIANTES DEL SEMINARIO MAYOR SANTO TOMAS DE AQUINO DE LA CIUDAD DE PAMPLONA.

Marque con una X la respuesta que desde su punto de vista y desde su experiencia vivida durante el transcurso de las actividades es la más adecuada.

1. Cree que fue adecuada la distribución del tiempo en cada actividad.

- ❖ Siempre ___
- ❖ Casi siempre ___
- ❖ Algunas veces ___
- ❖ Nunca ___

2. El material didáctico fue adecuado para la realización de cada actividad.

- ❖ Siempre ___
- ❖ Casi siempre ___
- ❖ Algunas veces ___
- ❖ Nunca ___

3. Las actividades planificadas fueron lo suficientes en las clases.

- ❖ Siempre ___
- ❖ Casi siempre ___
- ❖ Algunas veces ___
- ❖ Nunca ___

4. Se logró divertirse con las actividades y juegos realizados en cada clase.

- ❖ Siempre ___
- ❖ Casi siempre ___
- ❖ Algunas veces ___
- ❖ Nunca ___

5. Cuál es su nivel de satisfacción con respecto a las actividades realizadas.

- ❖ Muy satisfactorio ___
- ❖ Satisfactorio ___
- ❖ Poco satisfactorio ___
- ❖ Nada satisfactorio ___

|



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"
Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

1