





ESTRÉS ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS Y LA PRÁCTICA DE EJERCICIO FÍSICO-DEPORTIVO

ACADEMIC STRESS IN UNIVERSITY STUDENTS AND THE PRACTICE OF PHYSICAL-SPORTS EXERCISE

Ma. Concepción Soto Valenzuela¹, Leticia Irene Franco Gallegos², Leopoldo Refugio López Baca³, Héctor Luis Medina López⁴, Francisco Javier Flores Rico⁵

- 1*. Universidad Autónoma de Chihuahua. Email: masoto@uach.mx  <http://orcid.org/0000-0002-1043-7631>
2. Universidad Autónoma de Chihuahua. Email: lfranco@uach.mx  <https://orcid.org/0000-0001-7321-5932>
3. Universidad Autónoma de Chihuahua. Email: llopez@uach.mx  <https://orcid.org/0000-0002-9677-8516>
4. Universidad Autónoma de Chihuahua. Email: hmedina@uach.mx  <https://orcid.org/0000-0002-1668-2259>
5. Universidad Autónoma de Chihuahua. Email: ffloresr@uach.mx  <https://orcid.org/0000-0002-0836-7785>

Recibido: 31/08/2020
Aceptado: 11/11/2020

Como Citar: Soto Valenzuela, M. C., Franco Gallegos, L. I., López Baca, L. R., Medina López, H. L., & Flores Rico, F. J. (2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, 8(28), 1-8. <https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>

RESUMEN:

En el presente artículo se planteó como objetivo, analizar el estrés académico en estudiantes universitarios y su relación con la práctica de ejercicio físico o deporte. La presente investigación pertenece a un estudio descriptivo transversal y comparativo; donde participaron 102 estudiantes universitarios. El instrumento que se utilizó para evaluar el nivel de estrés académico fue el Inventario de Estrés Académico. Los resultados mostraron que los estudiantes que no realizan ejercicio físico o deporte presentan significativamente mayores reacciones de preocupado o estresado [$F(1,100) = 4.767, p < .031$]; las mujeres presentan significativamente mayor estrés académico, específicamente en situaciones inquietantes [$F(1,100) = 4.818, p < .030$] y los estudiantes de la carrera de Motricidad Humana presentan significativamente mayores reacciones de preocupados o estresados [$F(2,99) = 6.653, p < .002$] que las demás carreras participantes. Por lo que se concluye, que el estrés académico existe en los estudiantes universitarios, mostrándose con mayor frecuencia en los estudiantes que pertenecen a la carrera de Motricidad Humana o del área de salud; sobre todo en aquellos estudiantes que no realizan actividad física o deporte y que los estresores suelen presentarse en situaciones inquietantes y en las reacciones de preocupado o estresado; en el exceso de tareas y trabajos; evaluaciones de los profesores como los exámenes, ensayos, prácticas, trabajos de investigación, entre otros.

PALABRAS CLAVE:

Ejercicio físico, deporte, estrés académico, universitarios.

ABSTRACT:

The objective of this article was to analyze academic stress in university students and its relationship with the practice of physical exercise or sport. The present investigation belongs to a descriptive cross-sectional and comparative study; where 102 university students participated. The instrument used to assess the level of academic stress was the Academic Stress Inventory. The results showed that the students who do NOT perform physical exercise or sport have significantly higher reactions of worried or stressed [$F(1,100) = 4.767, p < .031$]; women present significantly more academic stress, specifically in disturbing situations [$F(1,100) = 4.818, p < .030$]; and the students of the Human Motricity career show significantly more worried or stressed reactions [$F(2,99) = 6.653, p < .002$], than the other participating careers. Therefore, it is concluded that academic stress exists in university students, showing itself more frequently in students who belong to the Human Motor career or the health area; especially in those students who do not engage in physical activity or sports and that stressors usually appear in disturbing situations and in the reactions of worried or stressed; in excess of tasks and jobs; Teacher evaluations such as exams, essays, practices, research papers, among others.

KEYWORDS:

Physical exercise, Sport, academic stress, university students.



INTRODUCCIÓN

El estrés no era una demanda ambiental como estímulo estresor, sino un grupo universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda; sin embargo, en la actualidad, el estrés es una de las situaciones más comunes que enfrenta el individuo, en algunos países lo padecen más de la mitad de la población. El estrés se experimenta en muchas formas con consecuencias biológicas, psicológicas y sociales, que a menudo la reacción más inmediata es la biológica (Toletino, 2009). Las instituciones de Educación Superior no se escapan a este fenómeno, sobre todo en niveles avanzados como en la universidad, en la cual, la carga de horarios es más extensa, el trabajo y las investigaciones a nivel individual son cada vez más exigidos.

Barraza (2006), define el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico; donde el estudiante se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio estudiante son consideradas estresores, los cuales, provocan un desequilibrio, una situación estresante que se manifiesta en una serie de síntomas del desequilibrio, que obliga al estudiante a realizar acciones de afrontamiento.

Los estudiantes son una población vulnerable a este fenómeno del estrés académico, sobre todo los universitarios, debido a la serie de cambios que implica el nivel escolar, fenómeno mismo que los propios estudiantes a veces ignoran acerca del estrés académico al que están expuestos, inherente a estos los síntomas o reacciones que desencadena el estrés (Polo, Hernández y Poza, 1994).

Los estudiantes presentan un nivel más alto de estrés cuando no tienen control sobre las demandas; añade que la entrada a la universidad representa un conjunto de situaciones altamente estresantes debido a que el individuo puede experimentar, aunque solo sea transitoriamente, una falta de control sobre el nuevo ambiente. En este mismo estudio se observó que existe un mayor nivel de estrés en estudiantes de primer año de la carrera, debido a la falta de control, por lo tanto este será superado en el transcurso del tiempo en la universidad (Ronquillo, 2016).

Ya en los últimos semestres es indudable que los estresores cambien o el mismo nivel de los que se presentaban en semestres anteriores, aunado a esto la ansiedad que produce al acercarse un desenlace de la carrera y la presión de los mismos profesores a un desempeño más selecto dentro del mismo salón de clases debido al avanzado grado de semestre; por lo que la evaluación y pronóstico de los factores de riesgo y la vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios es un tema de gran valor para la labor psicoeducativa

individual, que sugiere la reflexión acerca de cuestiones tales como las posibles interacciones entre la edad del alumno, el año académico, su percepción del estado de salud, los hábitos de sueño, la existencia de hábitos tóxicos, el uso del tiempo libre, la práctica de ejercicios, la percepción de estrés, la asunción de la sexualidad, entre otros factores y las posibles integraciones funcionales (Satchimo y Nieves, 2013).

Echeburúa y De Corral (2010), señalan que es una nueva era donde no simplemente es luchar por que logren hacer actividad física, hoy en día tenemos que buscar las herramientas necesarias para que controlen el tiempo adecuado de las tecnologías así como utilizarlas para cosas positivas tanto el internet como el celular.

En estudios como los de Arruza, Arribas, Gil, Irazusta, Romero y Cecchini (2008); Balsalobre, Sánchez y Suárez (2012); Estupiñan y Uribe (2019); Ferreyra (2013); González, Garcés de los Fayos y García (2012); Ronquillo (2016); se menciona que la práctica de actividad física, ejercicio físico o de deportes, produce efectos psicológicos positivos para el individuo, como la prevención de estrés, ansiedad, depresión, sensación de competencia, medio para aumentar el autocontrol y autosuficiencia, distracción, diversión, tiempo de evasión de pensamientos, emociones y conductas desagradables, relajación y la concentración para estudiar o centrarse en temas de interés.

Álvarez, Hernández y López (2014), mencionan que la actividad física y deportiva es un componente de la formación integral del estudiante. A tal efecto, las Comunidades Autónomas y las universidades desarrollarán estructuras y programas y destinarán medios materiales y espacios suficientes para acoger la práctica deportiva de los estudiantes en las condiciones más apropiadas según los usos.

Por lo anterior, en esta investigación se profundiza en el análisis de la determinación del estrés académico en alumnos universitarios y cómo se modera éste con la práctica de ejercicio físico o deporte; puesto que algunos de los participantes pertenecen a carreras donde la actividad física es primordial en las actividades de formación (Educación Física y Motricidad Humana) y otros corresponden a carreras donde no lo es (Derecho); desconociendo la práctica de actividad física fuera del entorno académico.

MÉTODO

Sujetos o muestra: se obtuvo una muestra de estudiantes de las licenciaturas de: Derecho, Educación Física y Motricidad Humana de la Universidad Autónoma de Chihuahua. El estudio tuvo un total de 102 participantes, distribuidos por género fueron: 47 hombres y 55 mujeres; con edades



de 18 a 55 años, presentando 21 años como edad promedio.

Diseño de investigación: es un estudio descriptivo transversal y comparativo. Las variables analizadas fueron:

Carrera: o también conocida como programa educativo, el cual es un documento que permite organizar y detallar un proceso pedagógico, este brinda orientación al docente respecto a los contenidos que debe impartir, la forma en que tiene que desarrollar su actividad de enseñanza (Parra, 2015).

Estrés académico: es el conjunto de actividades que se realizan en la universidad, indispensables para superar los retos académicos y que involucra la vulnerabilidad de una persona, la cual está influenciada por su temperamento, capacidades para el afrontamiento y el apoyo social (Suárez-Montes y Díaz-Subieta, 2015).

Herramientas/Instrumentos: para evaluar el nivel de estrés académico se utilizó el Inventario de Estrés Académico (SISCO), de Barraza (2007); el cual cuenta con un .915 de Alfa de Cronbach de fiabilidad; constituido por 32 ítems dividido en tres escalas: una que valora las situaciones inquietantes, las reacciones para estar preocupado o estresado y las situaciones que causa preocupación o estrés académico. El inventario es autoadministrado y se puede solicitar su llenado de manera individual o colectiva, su resolución no implica más de 10 minutos.

Procedimiento: antes de la aplicación del inventario se capacitó al aplicador de este, considerando los aspectos básicos que influyen tanto en la aplicación adecuada de inventarios en grupo, como en la supervisión necesaria para minimizar la cantidad de datos perdidos en este tipo de población.

Para la aplicación de los inventarios se obtuvieron los permisos pertinentes en las unidades académicas y la misma muestra que participó, durante los meses de enero a marzo del 2020, se aplicaron los inventarios acudiendo a

las instalaciones de las unidades académicas, abordando a los estudiantes en las aulas con previa autorización de los docentes responsables de la asignatura, a fin de informarles sobre los objetivos del estudio y el manejo confidencial de la información recogida, así también el modo de llenado. Se buscó que todos respondieran el inventario de manera voluntaria.

Al recoger los inventarios se revisó que no faltaran respuestas y según el caso se pidió al participante completar las partes omitidas o que hiciera un comentario explicando por qué no respondió. El tiempo necesario para llenar el cuestionario varió de 10 a 15 minutos. Una vez aplicados los inventarios, revisada la integridad de la información y capturadas las respuestas de todos los inventarios completos se conservaron. Los que presentaron más del 10% de datos faltantes se eliminaron; para posteriormente, capturar las respuestas de los inventarios en el paquete estadístico SPSS versión 21.0.

Análisis estadístico: se llevó a cabo un análisis de varianza, con el propósito de encontrar diferencias significativas entre carrera, la práctica de ejercicio físico y la relación con el estrés académico.

RESULTADOS

Se realizaron tres análisis de varianza (ANOVA), en el primero se calculó un ANOVA simple con la finalidad de identificar diferencias significativas por género, entre el ejercicio físico, los deportes y el estrés académico. Los resultados muestran que los hombres realizan significativamente más horas por semana de ejercicio físico o deporte [$F(1,100) = 6.236, p < .014$], que las mujeres. Por el contrario las mujeres presentan significativamente mayor estrés académico, específicamente en situaciones inquietantes [$F(1,100) = 4.818, p < .030$] y en las reacciones de preocupado o estresado [$F(1,100) = 12.374, p < .001$] que los hombres (Tabla 1).

Tabla 1. ANOVA simple en el ejercicio físico o deporte y en el estrés académico entre género.

Escala	Género	N	Media	Desviación típica	gl	F	Sig.
Horas por semana	Mujeres	55	2.82	3.84664	1	6.236	.014
	Hombres	47	5.14	5.48618	100		
Situaciones inquietantes	Mujeres	55	16.31	4.095	1	4.818	.030
	Hombres	47	14.28	5.249	100		
Reacciones de preocupado o estresado	Mujeres	55	22.75	11.634	1	12.374	.001
	Hombres	47	14.72	11.298	100		



Escala	Género	N	Media	Desviación típica	gl	F	Sig.
Situación que causa preocupación o estrés académico	Mujeres	55	15.05	5.784	1	2.807	.097
	Hombres	47	13.06	6.205	100		

Nota: Elaboración propia (Soto et al., 2020).

En el segundo ANOVA que se realizó con el propósito de identificar diferencias significativas por carrera, entre las diferentes escalas del estrés académico y en el ejercicio físico o deporte; los resultados muestran que los estudiantes de

la carrera de Motricidad Humana presentan significativamente mayores reacciones de preocupados o estresados [$F(2,99) = 6.653, p < .002$], que las demás carreras participantes (Tabla 2).

Tabla 2. ANOVA simple en el ejercicio físico o deporte y en el estrés académico entre carrera.

Escala	Carrera	N	Media	Desviación típica	gl	F	Sig.
Horas por semana	Derecho	34	3.28	2	.84848	1.963	.146
	Motricidad Humana	34	3.19	.99	.70870		
	Educación Física	34	5.21		.87546		
Situaciones inquietantes	Derecho	34	15.35	2	.863	2.363	.099
	Motricidad Humana	34	16.62	.99	.731		
	Educación Física	34	14.15		.811		
Reacciones de preocupado o estresado	Derecho	34	20.18	2	2.046	6.653	.002
	Motricidad Humana	34	23.47	.99	1.925		
	Educación Física	34	13.50		1.936		
Situación que causa preocupación o estrés académico	Derecho	34	14.71	2	1.069	2.763	.068
	Motricidad Humana	34	15.47	.99	.996		
	Educación Física	34	12.24		.985		

Nota: Elaboración propia (Soto et al., 2020).

En el tercer ANOVA simple que se realizó con la finalidad de identificar diferencias significativas entre la realización de ejercicio físico o deporte y el estrés académico; los resultados muestran que los estudiantes que no realizan

ejercicio físico o deporte presentan significativamente mayores reacciones de preocupado o estresado [$F(1,100) = 4.767, p < .031$], que los que sí realizan ejercicio físico o deporte (Tabla 3).

Tabla 3. ANOVA simple en el ejercicio físico o deporte y en el estrés académico.

Escala	Carrera	N	Media	Desviación típica	gl	F	Sig.
Situaciones inquietantes	No	25	15.92	5.187	1	.438	.510
	Sí	77	15.19	4.620	100		



Escala	Carrera	N	Media	Desviación típica	gl	F	Sig.
Reacciones de preocupado o estresado	No	25	23.56	12.070	1	4.767	.031
	Sí	77	17.58	11.833	100		
Situación que causa preocupación o estrés académico	No	25	15.72	4.757	1	2.308	.132
	Sí	77	13.62	6.337	100		

Nota: Elaboración propia (Soto et al., 2020).

Los estudiantes que no realizan ejercicio físico o deporte presentan significativamente mayor estrés que los estudiantes que sí realizan, específicamente en los problemas de sueño (insomnio, pesadillas); fatiga crónica (cansancio excesivo y

permanente); rascarse constantemente, morderse las uñas, movimiento continuo y repetitivo en pies o manos; inquietud (incapacidad para relajarse o estar tranquilo) y en defender tus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros (Tabla 4).

Tabla 4. ANOVA simple por la realización de ejercicio físico o deporte entre los ítems del estrés académico.

Escala	Carrera	N	Media	Desviación típica	gl	F	Sig.
Problemas de sueño (insomnio, pesadillas).	No	25	1.96	1.098	1	6.109	.015
	Sí	77	1.30	1.182	100		
Fatiga crónica (cansancio excesivo y permanente)	No	25	2.12	1.236	1	6.915	.010
	Sí	77	1.44	1.082	100		
Rascarse constantemente, morderse las uñas, movimiento continuo y repetitivo en pies o manos.	No	25	1.88	1.166	1	4.885	.029
	Sí	77	1.22	1.334	100		
Inquietud (incapacidad para relajarse o estar tranquilo).	No	25	2.24	1.234	1	10.590	.002
	Sí	77	1.39	1.102	100		
Defender tus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros.	No	25	2.56	.870	1	5.384	.022
	Sí	77	1.91	1.310	100		

Nota: Elaboración propia (Soto et al., 2020).

DISCUSIONES

La mayoría de los participantes realiza algún deporte desde 15 minutos hasta 6 horas al día, siendo el lunes, el día en que se realiza más ejercicio físico o deporte y el domingo en el que se realiza menos. Resultados semejantes se encontraron Fernández y Roperó (2015), donde los estudiantes tienen un nivel de actividad física moderado, proporcional en los que hacen actividad física vigorosa; contrario a lo anterior, Flores y Ruiz (2010), quienes encontraron que los alumnos que realizan estudios de licenciatura son los únicos sedentarios.

Situación que obliga a poner mayor atención a este grupo de sujetos que en caso de no adherirse a la práctica, incrementará las posibilidades de mortalidad, inhabilidad, morbilidad y a presentar mayor nivel de estrés académico;

dado que una gran mayoría de los alumnos manifiesta que sí ha presentado preocupaciones y estrés académico de manera regular; donde lo que significativamente inquieta a los alumnos son las evaluaciones de los profesores, desde los exámenes, ensayos, prácticas, trabajos de investigación. Dimas (2006), en un análisis de estudiantes universitarios no encontró alguna correlación entre el rendimiento académico y la práctica deportiva.

Barria y Manríquez (2011), también encontraron que para el grupo de seleccionados universitarios, estadísticamente no existe una relación significativa fuerte entre rendimiento académico y actividad física de clasificación de los deportes, como el fútbol, básquetbol, rugby y vóleibol. Por lo anterior, los resultados de esta investigación muestran totalmente lo contrario, al encontrar que los estudiantes universitarios que no realizan ejercicio físico o deporte



presentan significativamente mayores reacciones de preocupación y estrés.

Por su parte, García y Fonseca (2012), añaden que los jóvenes actualmente se encuentran influenciados por un estilo de vida dominado por la modernidad y los avances tecnológicos, lo que deriva en una vida sedentaria que produce efectos nocivos en todos los sentidos y todos los ámbitos; lo cual aunado a programas de un sistema institucional educativo y deportivo establecido con innumerables carencias, lleva a complicar más la situación, donde se añaden factores perjudiciales que abarcan desde la ignorancia, la incapacidad e intereses personales, que no ayudan para edificar alternativas que comiencen a funcionar.

Es primordial el establecer una solución pronta y efectiva encaminada en la sistematización de una actividad física adecuada basada en argumentos científicos y métodos acordes, que puedan proveer de los diversos beneficios que su práctica otorga y ayuden a detener el proceso de deterioro físico y mental al cual el ritmo de vida actual arroja (García y Fonseca, 2012); tal es el caso en los estudiantes universitarios analizados, quienes presentan estas reacciones significativas de preocupación o estrés académico cuando tienen problemas de sueño, tal como el insomnio o pesadillas; falta de concentración en resolver la situación que les preocupa.

En cuanto al género, los hombres realizan significativamente más horas por semana de ejercicio físico o deporte; por lo cual, las mujeres presentan significativamente mayor estrés académico, específicamente en situaciones inquietantes y en las reacciones de preocupado o estresado; en el exceso de tareas y trabajos; evaluaciones de los profesores como los exámenes, ensayos, prácticas, trabajos de investigación, entre otros; en el tipo de trabajos solicitados como consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, análisis de casos, planes y programas, entre otros; y se evidencia en problemas de sueño como el insomnio y las pesadillas; muestran fatiga crónica como el cansancio excesivo y permanente; dolores de cabeza o migrañas; rascarse constantemente, morderse las uñas, movimiento continuo y repetitivo en pies o manos; somnolencia o mayor necesidad de dormir; inquietud en la incapacidad para relajarse o estar tranquilo; en el estado de ánimo decaído, tristeza, falta de energía; agresividad o aumento de irritabilidad; conflictos o tendencia a discutir exaltadamente; aumento o reducción del consumo de alimento; y con la ventilación y confidencias al comentar la situación que le preocupa.

Por último, se encontró que los estudiantes de la carrera de Motricidad Humana presentan significativamente mayores reacciones de preocupados o estresados; específicamente al defender sus preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros; elaboración de un plan de acción y ejecución

de sus tareas; exceso de tareas y trabajos; evaluaciones de los profesores; problemas de sueño; fatiga crónica; dolores de cabeza o migrañas; somnolencia o mayor necesidad de dormir; inquietud; estado de ánimo decaído, tristeza, falta de energía; desgano para realizar actividades escolares; y aumento o reducción del consumo de alimento.

En un estudio de Castillo, Chacón y Díaz-Véliz (2016), encontraron que los estudiantes de enfermería presentan altos índices de ansiedad, lo cual concuerda con diversos estudios (Cabanach, Fernández, González y Freire, 2010; Gupta, Choudhury, Das, Mondol y Pradhan, 2015; Marty, Lavín, Figueroa, Larraín y Cruz, 2005; Meyer, Ramírez y Pérez, 2013); que han encontrado altos niveles de ansiedad en estudiantes de carreras de la salud; en específico los estudiantes de la carrera de Motricidad Humana pertenecen al área de la salud al igual que los de Educación Física; sin embargo, poseen perfiles de egreso diferentes.

CONCLUSIONES

El estrés académico existe en la mayoría de los estudiantes universitarios, mostrándose con mayor frecuencia en las mujeres y especialmente en los estudiantes que pertenecen a la carrera de Motricidad Humana o del área de salud; sobre todo en aquellos estudiantes que no realizan actividad física o deporte y que los estresores suelen presentarse en situaciones inquietantes y en las reacciones de preocupado o estresado; en el exceso de tareas y trabajos; evaluaciones de los profesores como los exámenes, ensayos, prácticas, trabajos de investigación, entre otros.

En otras palabras, la práctica de actividad física, ejercicio físico o deporte dentro del currículo de una carrera universitaria genera menor estrés académico con los universitarios; contrario a aquellas carreras que son más del área de la salud y que los estudiantes deben acreditar las asignaturas con evidencias de competencias más cognitivo-procedimentales que competencias más procedimentales-conductuales.

Por lo anterior, se propone en estudios posteriores la incorporación de asignaturas donde los estudiantes realicen actividad física o practiquen deporte de forma sistematizada en tronco común dentro del currículo de todas las carreras que pertenecen a una universidad.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, P., Hernández, A. y López, D. (2014). Análisis de la compleja relación entre los estudios universitarios y la práctica deportiva de alto rendimiento. *Revista de la Educación Superior*, 43(169), 69-87. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-27602014000100005
- Arruza, J.A.; Arribas, S.; Gil, L.; Irazusta, S.; Romero, S. y Cecchini, J.A. (2008). Repercusiones de la duración de la Actividad Físico-deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 8(30), 171-183. Recuperado de <http://cdeporte.rediris.es/revista/revista30/artrepercusiones83.pdf>
- Balsalobre, F.J.B.; Sánchez, G.L. y Suárez, A.D. (2012). Influencia de la condición física en el autoconcepto de un conjunto de adolescentes del municipio de alcantarilla. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(2), 57-62. Recuperado de <https://revistas.um.es/cpd/article/view/177771>
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO de Estrés Académico. *Biblioteca Virtual de Psicología Científica*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com>
- Barraza, M.A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129. Recuperado en www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin
- Barría, P. y Manríquez, M. (2011). Relación entre actividad física regular y rendimiento académico en seleccionados universitarios de deportes colectivos en la Universidad Austral de Chile. Seminario para optar al título de profesor de Educación Física, Deporte y Recreación y al Grado Académico de Licenciado en Educación. Recuperado de <http://cybertesis.uach.cl/tesis/uach/2011/ffb275r/doc/ffb275r.pdf>
- Cabanach, R., Fernández, R., González, L. y Freire, C. (2010). Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios de ciencias de la salud. *Fisioterapia*, 32, 151-158. Recuperado de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/16929/GonzalezCabanach_Estresores.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Castillo, C., Chacón, T. y Díaz-Véliz, G. (2016). Ansiedad y fuentes de estrés académico en estudiantes de carreras de la salud. *Investigación en Educación Médica*, 5(20), 230-237. Recuperado de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572016000400230&script=sci_abstract
- Dimas, J.L. (2006). Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Químicas de la UANL. (Tesis de Maestría, publicada). Facultad de Organización Deportiva. Universidad Autónoma de Nuevo León. Nuevo León, México. Recuperado de <http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(29), 91-95. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/196>
- Estupiñán, J.P. y Uribe, F. (2019). Actividad física y manejo del estrés académico en estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia. (Tesis de Licenciatura). Universidad Cooperativa de Colombia. Bucaramanga, Colombia. Recuperado de https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/7318/6/2019_actividad_fisica_manejo.pdf
- Fernández, C. y Roperó, F.A. (2015). Percepción de beneficios, barreras y nivel de actividad física de estudiantes universitarios. *Investigaciones Andina*, 17(31), 1391-1406. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2390/239040814009.pdf>
- Ferreira, J.E. (2013). Efecto agudo y crónico del ejercicio físico sobre la percepción-atención en jóvenes universitarios. *Universidad de Flores*, 6(III), 103-136. Recuperado de <http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/64/>
- Flores, G. y Ruiz, F. (2010). Motivaciones de los estudiantes universitarios para nunca realizar actividades físico-deportivas de tiempo libre. El caso de la Universidad de Guadalajara. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (17), 34-37. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283007.pdf>
- García, J. y Fonseca, C. (2012). La actividad física en los y las jóvenes mexicanos y mexicanas: un análisis comparativo entre las universidades públicas y privadas. *MHSalud*, 9(2), 1-29. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2370/237025095002.pdf>



- González, J., Garcés de los Fayos, E.J. y García, A. (2012). Indicadores de bienestar psicológico percibido en alumnos de educación física. *Revista De Psicología Del Deporte*, 21(1), 183-187. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235124455024.pdf>
- Gupta, S., Choudhury, S., Das, M., Mondol, A. y Pradhan, R. (2015). Factors causing stress among students of a Medical College in Kolkata, India. *Educ for Health*, 28, 92-95. doi: 10.4103/1357-6283.161924. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26261123/>
- Marty, C., Lavín, M., Figueroa, M., Larraín, D. y Cruz C. (2005). Prevalencia de estrés en estudiantes del área de la salud de la Universidad de los Andes y su relación con enfermedades infecciosas. *Rev Chil Neuro-Psiquiat*, 43, 25-32. Recuperado de https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272005000100004
- Meyer, A., Ramírez, L. y Pérez, C. (2013). Percepción de estrés en estudiantes chilenos de Medicina y Enfermería. *Rev Educ Cienc Salud*, 10, 79-85. Recuperado de <http://www2.udec.cl/ofem/recs/antiores/vol1022013/artinv10213a.pdf>
- Parra, J.A. (2015). Propuesta para la realización de un programa educativo de Handball teórico-práctico. (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Chihuahua, Chih. México.
- Polo, A., Hernández, J.M. y Poza, C. (1994). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. España: Universidad Autónoma de Madrid.
- Ronquillo, B.M. (2016). Perfil de estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma de Chihuahua, Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Chihuahua, Chih. México.
- Satchimo, A. y Nieves, Z. (2013). Factores de riesgo y vulnerabilidad al estrés en estudiantes universitarios. *Psicogente*, 16(29), 143-154. Recuperado de <http://publicaciones.unisimonbolivar.edu.co/rdigital/ojs/index.php/psicogente/article/view/308>
- Suárez-Montes, N. y Díaz-Subieta, L.B. (2015). Estrés académico, deserción y estrategias de retención de estudiantes en la educación superior. *Revista de Salud Pública*, 17(2), 300-313. DOI: <http://dx.doi.org/10.15446/rsap.v17n2.52891>. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v17n2/v17n2a13.pdf>
- Tolentino, S. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de Licenciatura en Psicología, de la Universidad Autónoma de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan". (Tesis de licenciatura). Escuela Superior de Actopan. Actopan, Hidalgo, México. Recuperado de https://www.uaeh.edu.mx/nuestro_alumno/esc_sup/actopan/licenciatura/Perfil%20de%20estres%20academico%20en%20alumnos.pdf