



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y**  
**TECNOLOGÍAS**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y**  
**DEPORTE**

**Título**

Las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciatura en**  
**Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**

**Autor:**

Guamán Chimbo David Israel

**Tutor:**

Mgs. Bertha Susana Paz Viteri

**Riobamba, Ecuador. 2024**

## DECLARATORIA DE AUTORÍA

Yo, David Israel Guamán Chimbo, con cédula de ciudadanía 1804929980, autor del trabajo de investigación titulado: **LAS LESIONES DEPORTIVAS EN EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.

Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 22 de Noviembre de 2024



---

David Israel Guamán Chimbo  
C.I:1804929980

## **DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR**

Quien suscribe, Mgs. Bertha Susana Paz Viteri catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: **LAS LESIONES DEPORTIVAS EN EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, bajo la autoría de David Israel Guamán Chimbo; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 22 días del mes de Noviembre de 2024.



---

**Mgs. Bertha Susana Paz Viteri**  
C.I: 0602255416

## CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **LAS LESIONES DEPORTIVAS EN EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS** por David Israel Guamán Chimbo, con cédula de identidad número 1804929980, bajo la tutoría de Mgs. Bertha Susana Paz Viteri; certificamos que recomendamos la **APROBACION** de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 22 de Noviembre de 2024

Mgs. Henry Gutiérrez C.  
PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



FIRMA



FIRMA

Mgs. Vinicio Sandoval  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Mgs. Belén Moreno  
MIEMBROS DEL TRIBUNAL



FIRMA

Mgs. Susana Paz Viteri  
TUTOR



FIRMA



# CERTIFICACIÓN

Que: **GUAMAN CHIMBO DAVID ISRAEL** con CC: **1804929980**, estudiante de la Carrera **Pedagogía de la Actividad Física y Deporte**, Facultad de Ciencias de Educación, Humanas y Tecnologías; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios**", cumple con el 10% de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio Turnitin porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 29 de octubre del 2024

---

Mgs. Susana Paz  
**TUTOR(A)**

## **DEDICATORIA**

Agradezco a Dios, por ser mi guía y fortaleza en cada paso de este camino. Gracias por darme la sabiduría, la perseverancia y el amor necesario para superar cada obstáculo. Sin tu gracia y bendición, este logro no habría sido posible.

A mi madre, por su amor incondicional, su apoyo constante y por enseñarme el verdadero valor del esfuerzo y la dedicación. Gracias por ser mi inspiración y por creer en mí incluso en los momentos en los que dudaba de mí mismo. Esta meta también es tuya, por todo lo que has sacrificado para que yo pudiera llegar hasta aquí.

**David Israel Guamán Chimbo**

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento a todas las personas que han sido parte de este importante logro en mi vida.

A mi familia, por su amor, paciencia y apoyo incondicional en cada etapa de mi formación. Gracias por ser mi pilar fundamental y por brindarme siempre la motivación necesaria para seguir adelante.

A mis docentes de la Universidad Nacional de Chimborazo, por su dedicación y por transmitirme sus conocimientos con pasión y entrega. Sus enseñanzas han sido clave en mi crecimiento académico y personal.

A mis amigos, por estar a mi lado en los momentos más difíciles y por compartir tantas alegrías a lo largo de este proceso. Su compañía ha sido invaluable, y cada palabra de ánimo ha sido un motor para continuar.

A mi tutora Mgs. Bertha Susana Paz Viteri, por su paciencia, guía y sabios consejos. Gracias por su compromiso y por orientarme con dedicación durante la elaboración de esta tesis. Su apoyo ha sido esencial para que este proyecto llegue a buen término.

**David Israel Guamán Chimbo**

# ÍNDICE GENERAL

**PORTADA**

**DECLARATORIA DE AUTORÍA**

**DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR**

**CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL**

**CERTIFICADO ANTIPLAGIO**

**DEDICATORIA**

**AGRADECIMIENTO**

**RESUMEN**

**ABSTRACT**

CAPÍTULO I.....	15
INTRODUCCIÓN.....	15
1.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES .....	16
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	17
1.2.1 Formulación del problema .....	18
1.2.2 Preguntas de investigación.....	19
1.3 JUSTIFICACIÓN .....	19
1.4 OBJETIVOS .....	20
1.4.1 OBJETIVO GENERAL .....	20
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	20
CAPÍTULO II.....	21
MARCO TEÓRICO .....	21
2. LESIONES DEPORTIVAS.....	21
2.1 CLASIFICACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS .....	21
2.2 TIPOS Y CLASES DE LESIONES DEPORTIVAS.....	22
2.2.1 LESIONES AGUDAS .....	22



2.3	LESIONES CRÓNICAS .....	22
2.4	TIPOS DE LESIONES CRÓNICAS:.....	23
2.5	LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES.....	25
2.6	CAUSAS DE LAS LESIONES .....	26
2.6.1	CAUSAS EXTERNAS .....	26
2.6.2	CAUSAS INTERNAS .....	26
2.7	PREVENCIÓN DE LESIONES .....	27
2.8	ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS .....	27
2.9	IMPACTO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LA VIDA COTIDIANA ..	27
2.10	EL ESTRÉS .....	28
2.11	CONCEPTOS GENERALES DEL ESTRÉS.....	28
2.12	TIPOS DE ESTRÉS.....	29
2.13	CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS .....	30
2.13.1	CAUSAS DEL ESTRÉS .....	31
2.14	SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS.....	31
2.15	IMPACTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.....	32
2.16	SÍNTOMAS COMUNES DEL ESTRÉS ACADÉMICO .....	33
2.17	RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y LESIONES DEPORTIVAS ..	33
2.18	ESTRÉS ACADÉMICO COMO FACTOR DE RIESGO EN LAS LESIONES DEPORTIVAS .....	34
	CAPÍTULO III .....	37
3.	METODOLOGÍA .....	37
3.1	ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	37
3.2	DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	37
3.3	TIPOS DE INVESTIGACIÓN .....	37
3.3.1	Por el nivel o alcance .....	37

3.4	Por el tiempo .....	38
3.4.1	Transversal .....	38
3.5	POBLACIÓN.....	38
3.5.1	Población.....	38
3.5.2	Tipo de Muestra .....	39
3.6	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS ....	39
3.7	PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO .....	40
4.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN .....	41
	Resultados .....	41
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	49
5.1	CONCLUSIONES .....	49
5.2	RECOMENDACIONES.....	50
6.	BIBLIOGRAFÍA .....	51
7.	ANEXOS .....	54

## ÍNDICE DE TABLAS.

<b>Tabla 1</b> .....	24
<b>Tabla 2</b> .....	29
<b>Tabla 3</b> .....	34
<b>Tabla 4</b> .....	39
<b>Tabla 5</b> .....	41
<b>Tabla 6</b> .....	41
<b>Tabla 7</b> .....	41
<b>Tabla 8</b> .....	42
<b>Tabla 9</b> .....	43
<b>Tabla 10</b> .....	44
<b>Tabla 11</b> .....	45
<b>Tabla 12</b> .....	46
<b>Tabla 13</b> .....	46

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1</b> .....	43
<b>Gráfico 2</b> .....	43

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo conocer sobre las lesiones deportivas y el estrés, que son dos problemas significativos que afectan a los estudiantes universitarios, impactando su salud y rendimiento general. Este estudio se centra en explorar la relación entre el estrés y la incidencia de lesiones deportivas en este grupo, considerando cómo ambos factores pueden interactuar y exacerbarse mutuamente.

El estrés a, resultado de la presión asociada a las exigencias académicas, puede manifestarse de diversas formas, afectando no solo la salud mental de los estudiantes, sino también su capacidad física. Investigaciones previas han demostrado que el estrés puede influir en la percepción del dolor y en la propensión a lesiones, ya que un estado mental tenso puede alterar la atención, la concentración y la coordinación motora, aumentando el riesgo de lesiones durante la práctica deportiva.

Por otro lado, las lesiones deportivas son comunes entre los estudiantes universitarios, especialmente aquellos que participan activamente en actividades deportivas. Estas lesiones, que pueden variar desde esguinces y distensiones hasta fracturas, no solo tienen un impacto físico, sino que también pueden contribuir al estrés emocional y psicológico. La experiencia de una lesión puede llevar a la ansiedad sobre el rendimiento, el miedo a futuras lesiones y la pérdida de la identidad como deportista, lo que puede intensificar el estrés.

Este estudio utiliza un enfoque cuantitativo para analizar la relación entre el estrés y la ocurrencia de lesiones deportivas en estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte. Se aplicaron encuestas que evalúan tanto el estrés como la frecuencia y el tipo de lesiones sufridas. Los resultados indican que existe una correlación positiva significativa entre el estrés y la incidencia de lesiones deportivas. Se observa que los hombres presentan niveles de estrés más elevados y una mayor frecuencia de lesiones en comparación con las mujeres, quienes, aunque experimentan menos estrés, también reportan un número considerable de lesiones.

A partir de estos hallazgos, se sugiere la implementación de programas de intervención que aborden de manera integral el manejo del estrés y la prevención de lesiones, adaptados a las características y necesidades específicas de los estudiantes.

**Palabras claves:** lesión, estrés, bienestar, estudiantes universitarios, correlación.

## ABSTRACT

The present research aims to explore about sports injuries and stress, which are two significant issues affecting university students, impacting their health and overall performance. This study focuses on examining the relationship between stress and the incidence of sports injuries in this group, considering how both factors may interact and exacerbate each other. Stress, resulting from the pressure associated with academic demands, can manifest in various forms, affecting not only students' mental health but also their physical capacity. Previous research has shown that stress can influence pain perception and susceptibility to injuries, as a tense mental state can alter attention, concentration and motor coordination, thereby increasing the risk of injury during sports practice. On the other hand, sports injuries are common among university students, particularly those actively engaged in sports activities. These injuries, which can range from sprains and strains to fractures, not only have a physical impact, but can also contribute to emotional and psychological stress. The experience of an injury can lead to performance anxiety, fear of future injuries, and loss of identity as an athlete, which may further exacerbate stress. This study uses a quantitative approach to analyze the relationship between stress and the occurrence of sports injuries in students of the Physical Education and Sports Teaching program. Surveys were administered to assess both stress levels and the frequency and type of injuries sustained. The results indicate a significant positive correlation between stress and the incidence of sports injuries. It was observed that male students experience higher levels of stress and a greater frequency of injuries compared to female students, who, although experiencing less stress, also report a considerable number of injuries. Based on these findings, it is suggested that intervention programs be implemented to comprehensively address stress management and injury prevention, tailored to the specific characteristics and needs of the students.

**Keywords:** injury, stress, well-being, university students, correlation.



Reviewed by:  
MsC. Edison Damian Escudero  
**ENGLISH PROFESSOR**  
C.C.0601890593

## CAPÍTULO I

### INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo titulado “Las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios” buscó evidenciar la relación entre las lesiones deportivas y el estrés, que estas generan en los estudiantes universitarios. Estas lesiones más frecuentes no solo afectan el rendimiento, sino que pueden tener un impacto significativo en el bienestar general de los estudiantes. Para muchos, el deporte es una vía de escape del estrés; no obstante, agrava o limita la participación deportiva, como el tiempo de recuperación, la rehabilitación y el temor a perder oportunidades deportivas o académicas.

Por tanto, en la presente investigación se centra en las lesiones y el estrés de los estudiantes universitarios. Hemos elegido tal tema por su gran importancia, tanto porque en la actualidad la sociedad está cada vez menos informada sobre cómo combatir dicha problemática de manera adecuada, como estudiante de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte, es fundamental abordar este problema. Además, es un tema relevante debido al desconocimiento de muchos estudiantes sobre cómo el estrés influye en las lesiones deportivas, lo que hace imprescindible su estudio

La metodología empleada para elaborar la propuesta, parte de un diseño descriptivo de tipo no experimental, con un corte trasversal y un enfoque cuantitativo que nos permitió obtener un diagnóstico sobre el tipo de lesiones más comunes en los estudiantes universitarios y como impacta el estrés.

Se espera que los resultados de esta investigación no solo contribuyan al conocimiento académico en el campo de la educación, sino que también proporcionen recomendaciones prácticas para la mejora.

El proyecto de investigación consta de la siguiente manera:

**Capítulo I:** La introducción incluye estudios previos en aspectos, macro, meso y micro planteamiento del problema, formulación del problema, preguntas de investigación, justificación del estudio donde se evidenció factores como: relación del investigador con el problema, la originalidad, viabilidad, utilidad teórico-práctico e impacto social y se planteó el objetivo general y específicos.

**Capítulo II:** se encuentra el marco teórico; desde el punto de vista teórico las lesiones deportivas cómo el daño físico causado por la práctica de un deporte o actividad física. También se ahondó y explicó toda la información necesaria relacionada al estrés,

definiciones, tipos, características, causas, síntomas y consecuencias, se da una perspectiva mucho más seria y consecuente al estrés experimentado por estudiantes y cómo sus vidas se ven afectadas por el mismo.

**Capítulo III:** abarca el marco metodológico, diseño de la investigación, tipos de investigación, población de estudio, técnicas e instrumentos que se utilizaron en la presente investigación.

**Capítulo IV:** En este bloque se presentan los resultados obtenidos durante el proceso investigativo, acompañados de su respectiva análisis e interpretación. Además, en la sección de discusión, se comparan los hallazgos de esta investigación con los de estudios similares.

**Capítulo V:** Se presenta las conclusiones y recomendaciones basadas en objetivos: general y específicos del estudio, para comprender la realidad del problema y contribuir a futuras investigaciones.

## **1.1 ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES**

En el estudio titulado “Relación entre el afrontamiento de estrés y lesiones deportivas de la ciudad de Paraná” (Schmidt, 2019), se busca observar la relación entre los estilos de afrontamiento (aproximación y evitación) y la incidencia de lesiones deportivas, destacando la importancia de los mecanismos de afrontamiento en todo lo relacionado con el deporte. (Schmidt, 2019, pág. 53) La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con el objetivo de describir los estilos de afrontamiento de estrés predominantes y los tipos de lesiones más frecuentes.

El trabajo realizado por Rodríguez Espín (2016) titulada “Las lesiones deportivas y el crossfit en el gimnasio colonial en puyo provincia de Pastaza” tiene como objetivo investigar las lesiones deportivas que existen y analizar las consecuencias de dicha práctica deportiva en el aspecto físico, la investigación se desarrolló en un enfoque mixto, cualitativo, porque analizó la realidad de los practicantes y de manera cuantitativa, ya que se obtuvieron y tabularon datos numéricos utilizando el paradigma crítico-sugestivo, con el fin de conocer las características de este deporte y podrás tener una buena condición de salud.

El trabajo realizado por Mariño, Torre, & Paz (2024) titulado “Actividades lúdicas y el estrés en estudiantes universitarios” realizado en la Universidad Nacional de Chimborazo en la ciudad de Riobamba, el propósito de este estudio es analizar cómo las actividades lúdicas afectan la percepción del estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte en la Universidad Nacional de Chimborazo. La



investigación se enmarca en el paradigma crítico-propositivo, ya que busca cuestionar los conceptos establecidos sobre el estrés y las actividades recreativas. Este enfoque no se limita a una observación pasiva de la problemática, sino que también propone alternativas que podrían ofrecer soluciones efectivas. Como resultado, se implementará un programa titulado "Actividades Lúdicas para el Manejo del Estrés en Universitarios", cuyo objetivo principal es proporcionar a los estudiantes herramientas prácticas y efectivas para enfrentar y reducir el estrés, mejorando así su calidad de vida y su rendimiento académico.

El trabajo realizado por (Barrera, Chicaiza, & Gutiérrez, 2024) titulado "Efectividad de disparo al arco y el nivel de estrés en niños" realizado en la Universidad Nacional de Chimborazo en el Club Deportivo Especializado Formativo "Darío Mina" de la ciudad de Riobamba, tiene como objetivo determinar la efectividad de disparo al arco y los niveles de estrés, en los deportistas de la categoría sub13 del Club Deportivo Especializado Formativo "Darío Mina" de la ciudad de Riobamba, para ello realiza un pre y un post test de los niveles de estrés utilizando la herramienta tecnológica Mi Smart Band 5 y al final se diseñó una propuesta de un plan de enseñanza. La metodología de dicha investigación es cuasiexperimental donde se realizó la manipulación de la variable independiente y el diseño de la investigación es transversal ya que se dispone de un tiempo de intervención determinado de 12 semanas lo cual se concluye que los resultados obtenidos proporcionan una visión clara del perfil de estrés de los jugadores antes de cualquier intervención, permitiendo identificar áreas potenciales para mejorar tanto en el rendimiento deportivo como en el bienestar psicológico y físico de los participantes.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El problema central para abordar es el estrés que afecta a los estudiantes universitarios, estos se ven expuestos a la incapacidad de participar en actividades deportivas, lo que, sumado a la presión académica, puede generar niveles elevados de estrés percibido, impactando negativamente tanto en su rendimiento físico como en su bienestar general. Esta situación puede desembocar en aislamiento social, restringiendo aún más las oportunidades de interacción y desarrollo personal.

A nivel global, la incidencia de lesiones deportivas entre estudiantes universitarios es un fenómeno significativo. Estudios internacionales pueden mostrar la prevalencia y los tipos más comunes de lesiones, se ha reconocido que las lesiones deportivas en los estudiantes universitarios no solo generan un impacto físico, sino también psicológico. Esto

se ha documentado en estudios en diversas regiones del mundo, destacando la importancia de abordar el bienestar integral del estudiante lesionado. Una fuerte conexión entre las lesiones deportivas y el estrés entre los estudiantes universitarios. Las investigaciones muestran que el estrés percibido y deportivo puede contribuir significativamente a la incidencia de lesiones. Por ejemplo, estudios en atletas universitarios han demostrado que el estrés, tanto físico como mental, puede aumentar la probabilidad de lesiones, especialmente durante periodos de alta presión académica, como exámenes y competencias deportivas.

A nivel mundial la OMS menciona reconoce que el deporte puede ser un recurso poderoso para mejorar la salud y el bienestar. A través de su programa "Deporte para la Salud", la OMS trabaja para aumentar la actividad física y reducir las enfermedades no transmisibles. (OMS, 2004)

A nivel de América Latina, en Colombia en un estudio realizado se encuentra que un 15 % los deportistas reciben asistencia médica por cualquier causa durante un evento deportivo, es por lo que las lesiones en el deporte tienen implicaciones tanto deportivas como extradeportivas, puesto que incluyen aspectos psicosociales y también costos directos e indirectos relacionados con la atención. (Ramírez, Vinacci, & Ramó, 2004). Estudios han mostrado que los niveles de estrés entre los estudiantes universitarios en América Latina son elevados, y las lesiones deportivas a menudo intensifica estos niveles al limitar la capacidad de los estudiantes para participar en actividades físicas, lo que es una vía común de alivio del estrés.

En Ecuador, el estrés relacionado con las lesiones deportivas entre los estudiantes universitarios es un tema que ha comenzado a ganar atención debido a su impacto en la salud y el rendimiento académico. Las universidades en el país, como la Universidad Central del Ecuador y la Universidad de Cuenca, han realizado estudios sobre el bienestar físico y mental de sus estudiantes, incluyendo la relación entre la práctica deportiva y el estrés. La falta de infraestructura adecuada para el deporte, así como el acceso limitado a servicios de salud especializados, agravan la situación de los estudiantes que sufren lesiones deportivas. Además, muchos estudiantes enfrentan presiones académicas significativas, lo que puede intensificar el estrés cuando se ven obligados a interrumpir su participación en actividades físicas debido a una lesión.

### **1.2.1 Formulación del problema**

¿Cómo influyen las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios?

### **1.2.2 Preguntas de investigación**

¿De qué manera las lesiones deportivas impactan en el de estrés de los estudiantes universitarios?

¿Qué tipos de lesiones deportivas son más comunes entre los estudiantes universitarios y cómo se relacionan con el nivel de estrés?

### **1.3 JUSTIFICACIÓN**

El tema de las lesiones deportivas relacionadas con el estrés en estudiantes universitarios es de gran relevancia porque afecta dos aspectos fundamentales de la vida de los jóvenes: el bienestar físico y el equilibrio emocional. El deporte es parte integral de la vida universitaria, ya sea como forma de recreación, entrenamiento o competencia. Sin embargo, estas actividades conllevan un riesgo de lesiones, que no sólo afectan el rendimiento físico, sino que también pueden tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de los estudiantes. En el contexto universitario, los jóvenes ya enfrentan múltiples fuentes de estrés, como las exigencias académicas, las relaciones sociales y la necesidad de equilibrar diversas responsabilidades.

Las lesiones deportivas pueden exacerbar estos factores al limitar las capacidades físicas de los estudiantes, impidiéndoles participar en actividades deportivas y, en algunos casos, afectando su autoestima y motivación. Estudiar este fenómeno es importante, ya que el estrés puede tener consecuencias negativas tanto a nivel académico como para la salud general de los estudiantes, aumentando el riesgo de desarrollar depresión, ansiedad y otros trastornos psicológicos. Además, este tema es relevante para las instituciones universitarias ya que el deporte es una actividad ampliamente promovida en los campus para promover estilos de vida saludables y el bienestar de la comunidad estudiantil. Comprender cómo las lesiones deportivas pueden afectar los niveles de estrés, facilitando el desarrollo de estrategias y actividades deportivas efectivas, relacionadas con la actividad física, que no solo promuevan la recuperación física de los estudiantes lesionados, sino que también aborden su bienestar integral, contribuyendo a su reincorporación plena en las actividades deportivas y académicas.

Por otro lado, este estudio destacará la importancia de analizar cómo las lesiones deportivas afectan a la comunidad universitaria y la necesidad de educar a los estudiantes para prevenirlas. De esta manera, se puede mitigar el impacto negativo de las lesiones tanto en la vida académica como en la salud mental de los jóvenes. Se espera que los resultados

de este estudio ofrezcan un análisis detallado de la relación entre el estrés y las lesiones deportivas en estudiantes universitarios, contribuyendo no solo al conocimiento científico en esta área, sino también al desarrollo de estrategias educativas que promuevan el bienestar en la comunidad universitaria

Esto, a su vez, permitirá la implementación de acciones que promuevan tanto la salud física como el bienestar emocional de los estudiantes, generando un impacto positivo en toda la comunidad universitaria.

## **1.4 OBJETIVOS**

### **1.4.1 OBJETIVO GENERAL**

- Analizar las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

### **1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir las lesiones deportivas más comunes en estudiantes universitarios de la carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.
- Relacionar con qué frecuencia los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte se perciben estresados.
- Exponer los hallazgos del proceso estadístico obtenidos de las lesiones deportivas y estrés en los estudiantes universitarios de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2. LESIONES DEPORTIVAS

La palabra “lesión” deriva del término **laesio**, hace referencia a un daño o alteración morbosa, orgánica o funcional, de los tejidos (Diccionario Terminológico de ciencias médicas, 1992).

Las lesiones deportivas son todos aquellos daños, alteraciones musculoesqueléticas que aparecen como resultado de la competición, entrenamiento, accidente, la ejecución fallida en determinado gesto técnico, la falta de acondicionamiento físico o algún suceso fortuito vinculado a la práctica deportiva y que, por lo tanto, puede afectar a cualquier atleta, ya sea profesional o amateur (Cebrián, 2019).

Por otro lado, McLain LG & Reynolds (1989) consideran que una lesión deportiva es cualquier incidente resultante de la participación deportiva que hace que el deportista sea retirado del entrenamiento o la competición, impidiéndole participar en alguno de ellos.

De acuerdo con la postura de los autores, se puede mencionar que es esencial seguir ciertas reglas de comportamiento para reducir la probabilidad de sufrir una lesión deportiva.

Las lesiones relacionadas con el deporte pueden ocurrirle a cualquiera, especialmente a aquellos que:

- No utilizar las técnicas de ejercicio correctas
- Realizan ejercicio sin previo calentamiento y estiramiento.
- Practicar el mismo deporte todo el año.
- Haber tenido una lesión previa.
- Saltar, correr, girar o cambiar de dirección.
- Tomar ciertos medicamentos.

#### 2.1 CLASIFICACIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS

Las lesiones deportivas pueden clasificarse de diferentes maneras, considerando diversos factores. Una forma es según la localización en el cuerpo, ya sea en músculos, huesos, ligamentos u otras estructuras. También se debe tener en cuenta la edad y el sexo del deportista, ya que estos factores pueden influir en el tipo y la frecuencia de las lesiones. Es fundamental clasificar las lesiones según su gravedad, el tipo de tejido afectado y los

métodos de tratamiento y prevención necesarios para garantizar una recuperación adecuada y evitar futuras lesiones.

## **2.2 TIPOS Y CLASES DE LESIONES DEPORTIVAS**

Las lesiones deportivas se dividen en dos categorías principales: lesiones accidentales o agudas y lesiones típicas o crónicas.

### **2.2.1 LESIONES AGUDAS**

Según Pino Díaz, Buceta, & Bueno (2004), las lesiones agudas pueden producirse a partir de un solo golpe o la aplicación de una fuerza aislada, como una mala entrada en un partido de fútbol. Estas lesiones incluyen fracturas, grietas, o roturas totales o parciales de tejido óseo, así como magulladuras, contusiones (provocadas por golpes directos), distensiones, y desgarros de músculos, además de esguinces o desgarros de ligamentos, que son los tejidos que refuerzan y estabilizan las articulaciones.

Las lesiones traumáticas agudas se dividen según el grado de lesión en:

- Grado I (micro ruptura)
- Grado II (rotura parcial)
- Grado III (rotura total).

#### **2.2.1.1 TIPOS DE LESIONES AGUDAS:**

- Fractura de hueso
- Distenciones de músculos
- Esguinces de ligamentos
- Contusiones

## **2.3 LESIONES CRÓNICAS**

Las lesiones crónicas se desarrollan a lo largo de un periodo prolongado y suelen ser causadas por movimientos repetitivos, como los realizados al correr, lanzar objetos por encima de la cabeza, o servir en el tenis. Incluyen fracturas por sobrecarga, que son pequeñas grietas en la superficie del hueso, a menudo causadas por una sobrecarga repetitiva (Campos, 2021).

Las lesiones deportivas pueden surgir debido a un trabajo intensivo y repetitivo en una parte específica del cuerpo. El estrés se considera un factor determinante en muchos casos. Los deportistas, al enfrentarse a la disciplina y a la alta carga de ejercicio físico, suelen

experimentar situaciones estresantes en su búsqueda de resultados, lo que puede incrementar la probabilidad de lesiones.

Las lesiones deportivas se clasifican en tres grados de gravedad, desde leves hasta graves, según la necesidad de tratamiento. Sin embargo, en muchas ocasiones no se reflejan adecuadamente las lesiones que requieren intervención médica, que son a menudo subestimadas o ignoradas por los atletas debido al estrés acumulado

Las lesiones se pueden clasificar por el número de días perdidos como:

- Leves: tratamiento requerido, sin ninguna modificación de la actividad.
  - Moderada: tratamiento y modificación de la actividad.
  - Graves: de 1 a 7 días de baja.
- **Leve:** dolor y la hinchazón son mínimos, no afecta el rendimiento deportivo.
  - **Moderada:** dolor e hinchazón serán consideradas más fuertes, tendrá efecto en la limitación del rendimiento deportivo y el área afectada estará sensible.
  - **Grave:** dolor e hinchazón se producirán de una manera elevada, afectará el rendimiento deportivo y las actividades diarias habituales.

#### **2.4 TIPOS DE LESIONES CRÓNICAS:**

- Lesiones por sobrecarga
- Lesiones musculares
- Lesiones en los tendones
- Lesiones de ligamentos
- Lesiones de huesos
- Lesiones en las articulaciones

#### **Los síntomas de una lesión crónica incluyen:**

- Dolor mientras está jugando
- Dolor mientras está haciendo ejercicio
- Dolor leve incluso en reposo.
- Hinchazón. (Chicharro, 2006)

**Tabla 1. Clasificación de las lesiones deportivas según su gravedad**

Según el mecanismo lesional	Agudas	Tienen un inicio repentino (traumático o no traumático) provocado por una caída, un choque con otro deportista o con un objeto, un mal gesto técnico o una carga que supere los límites fisiológicos
	Crónicas	Tienen un inicio lento e insidioso, con aumento gradual de las molestias; no dependen de un único episodio traumático. Las lesiones agudas que no se recuperan también pueden terminar cronificándose.
	Por sobreuso	Se deben a la repetición de patrones de movimientos similares o a sesiones prolongadas de entrenamiento a lo largo del tiempo.
Según la gravedad	Teniendo en cuenta los días de baja deportiva	Muy leves (0-1 día) Leves (2-3 días) Menores (4-7 días) Moderadas (8-28 días) Graves (>28 días)
Según el mecanismo de producción	Directo	Debidas a un agente externo al deportista (impacto contra un oponente o cualquier objeto relacionado con el deporte)
	Indirecto	No interviene ningún agente externo al deportista <sup>4</sup>
Según los factores predisponentes	Extrínsecas	Producidas por mecanismos directos y agentes externos: choques, equipamiento inadecuado, materiales deportivos, terreno de juego.
	Intrínsecas	Secundarias a un mecanismo interno (edad, sexo, composición corporal, estado de salud, factores hormonales, enfermedades metabólicas,
Lesiones recurrentes	Temprana	Una lesión recurrente que se presenta dentro de los 2 meses posteriores al regreso del jugador a la participación deportiva total
	Tardía	Si ocurre entre los 2 y los 12 meses después de que el jugador regrese a la práctica deportiva.
	Retrasada	Si ocurre después de 12 meses del regreso del deportista a la actividad deportiva

**Fuente:** *Clasificación de las lesiones deportivas Grupo de prevención en el deporte de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED-FEMEDE). (2018)*



## 2.5 LESIONES DEPORTIVAS MÁS FRECUENTES

Las lesiones deportivas son diversas, y algunas de las más comunes son:

- **Fractura de hueso:** Ocurre cuando se aplica una fuerza repentina al hueso.
- **Desgarro de cartílago:** El cartílago es un acolchado resistente pero flexible que cubre y protege los extremos de ciertos huesos. Las lesiones del cartílago pueden ocurrir en articulaciones como la rodilla y el hombro.
- **Conmoción cerebral:** Es una lesión cerebral traumática, generalmente causada por un golpe en la cabeza. Los síntomas suelen ser temporales e incluyen dolores de cabeza, mareos y confusión. Siempre se debe buscar atención médica tras sufrir una lesión en la cabeza. (DeMatas, 2024)
- **Dislocación:** Ocurre cuando el extremo de un hueso se desplaza de su posición normal en una articulación.
- **Tendinitis:** Inflamación e hinchazón de los tejidos que conectan los músculos con los huesos (tendones), causadas por movimientos constantes a lo largo del tiempo. La tendinitis rotuliana, conocida como "rodilla del saltador", es un ejemplo.
- **Esguinces:** Se producen cuando un ligamento se estira o desgarra. Los ligamentos conectan los huesos y estabilizan las articulaciones. Estas lesiones son comunes en tobillos, rodillas y muñecas, y pueden ser leves o graves (Cleveland Clinic, 2021)
- **Desgarro o distensión del ligamento cruzado anterior (LCA):** Es una lesión común en la rodilla que puede causar dolor, hinchazón y dificultad para caminar. Es frecuente en deportes que implican movimientos bruscos, como el fútbol, el baloncesto y el esquí.

Según lo expuesto sobre los tipos de lesiones más frecuentes es importante destacar que estas lesiones no solo afectan la capacidad física de los estudiantes, sino que también tienen un impacto en su bienestar emocional, especialmente cuando interrumpen sus rutinas deportivas y académicas. Un análisis académico sobre estas lesiones permite conocer la importancia de una rehabilitación integral que favorezca tanto la recuperación física como el equilibrio emocional del individuo afectado. Este enfoque integral contribuye a reducir la frecuencia y severidad de las lesiones, promoviendo una mejor calidad de vida para los estudiantes deportistas y permitiendo una reincorporación rápida a sus actividades.

## 2.6 CAUSAS DE LAS LESIONES

Los factores por los cuales se producen las lesiones son diversos estos pueden ser nocivos, dañinos, los cuales alteran el equilibrio o la homeostasis celular, por lo tanto, podemos clasificar las causas de lesión en:

### 2.6.1 CAUSAS EXTERNAS

- **Causas físicas:** traumatismos, radiaciones, electricidad, calor, frío.
- **Causas químicas:** Sustancias corrosivas sobre la piel como el veneno.
- **Causas biológicas:** Agentes infecciosos como virus, bacterias o parásitos.

### 2.6.2 CAUSAS INTERNAS

- Trastornos inmunológicos: Reacciones de hipersensibilidad y enfermedades autoinmunes.
- Enfermedades hereditarias.
- Malformaciones congénitas.
- Trastornos metabólicos: diabetes.
- Deficiencia nutricional. (Garrick, 2019)

## FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN LAS LESIONES DEPORTIVAS

- Falta de buena base física
- Mal estado de los campos (lesiones musculares)
- Campeonatos cortos (no se puede hacer pre-temporada)
- Demasiadas competencias (no hay margen para una buena recuperación)
- Genéticas (tendencia a ciertas lesiones)
- Sociales (saber comer)
- Estrés (demasiadas presiones)
- Apuro por volver (no se respetan los plazos de rehabilitación)
- Cambios de cuerpo técnico (distintas formas de trabajar)
- Derrota y clima negativo
- Sub-motivación (problemas personales, contractuales, de dinero, etc.)
- Juego más violento (a mayor potencia, choques más duros)
- Otras enfermedades (gripe, trastornos hepáticos, etc.)

La variable psicológica más relevante en lo referente a las lesiones es el estrés. El estrés es una respuesta compleja que puede estar presente antes, durante, y /o después de la lesión.

## **2.7 PREVENCIÓN DE LESIONES**

Para prevenir una lesión, es fundamental tener en cuenta diversos aspectos, como el tipo de actividad que se va a realizar, su duración y la intensidad con la que se ejecutará. Con base en esta información, se deben aplicar medidas preventivas, ajustando continuamente otros factores clave para asegurar una práctica física segura y eficaz.

## **2.8 ASPECTOS QUE INFLUYEN EN LA PREVENCIÓN DE LAS LESIONES DEPORTIVAS**

Toda actividad física, ya sea orientada al rendimiento deportivo o a la recreación, conlleva el riesgo potencial de provocar una lesión. La prevención de lesiones no solo contribuye a evitar interrupciones en la práctica deportiva, sino que también mejora significativamente la calidad de vida del deportista.

Existen diversos aspectos que influyen en la prevención de lesiones, entre los que destacan:

- Poseer una preparación física acorde al tipo de actividad a realizar.
- Realizar un calentamiento adecuado en función de la actividad principal.
- Utilizar un equipamiento apropiado (calzado, ropa, protectores, etc.).
- Mantener un control periódico de la salud a través de análisis y revisiones médicas.
- Adoptar un estilo de vida saludable, incluyendo una alimentación balanceada, evitando sustancias nocivas y garantizando un descanso adecuado.
- Interrumpir la actividad física ante la aparición de dolor o fatiga.

Entre estos factores, la condición física del individuo es uno de los más determinantes. Se ha demostrado que quienes presentan un bajo nivel de acondicionamiento físico tienen mayores probabilidades de sufrir una lesión. Por ello, resulta crucial que cada deportista evalúe la actividad que va a realizar, considerando tanto la intensidad como el volumen de esta, para planificar de manera adecuada y así reducir al mínimo el riesgo de lesiones.

## **2.9 IMPACTO DE LAS LESIONES DEPORTIVAS EN LA VIDA COTIDIANA**

El impacto de las lesiones deportivas en la vida cotidiana de los estudiantes universitarios va más allá de las limitaciones físicas inmediatas. En primer lugar, afectan la movilidad y participación en actividades académicas y deportivas, disminuyendo el

rendimiento escolar debido al dolor, la inmovilidad o la incapacidad para asistir a clases o entrenamientos. En segundo lugar, las lesiones pueden generar una carga emocional significativa, como ansiedad o frustración por no poder cumplir con las expectativas deportivas y académicas.

Además, estas lesiones pueden provocar aislamiento social si el estudiante se ve obligado a reducir su participación en actividades grupales, como deportes o eventos académicos, lo que puede afectar su bienestar emocional. A largo plazo, una lesión no tratada adecuadamente puede derivar en complicaciones crónicas, limitando la capacidad del estudiante para mantenerse activo en el futuro y afectando su estilo de vida.

## **2.10 EL ESTRÉS**

El estrés es una respuesta fisiológica y psicológica del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes o desafiantes. Su origen está vinculado a la supervivencia, ya que activa mecanismos que preparan al cuerpo para reaccionar ante posibles riesgos. Sin embargo, en la sociedad actual, este mecanismo puede volverse crónico debido a las demandas continuas del entorno, como las obligaciones laborales, académicas o sociales. El estrés puede tener efectos adversos tanto en la salud física como mental, afectando de manera significativa la calidad de vida de quienes lo experimentan.

## **2.11 CONCEPTOS GENERALES DEL ESTRÉS**

El estrés es uno de los problemas de salud más extensivos en la actualidad. Según Encina, Meza, & Auchter (2018), “Desde el punto de vista etiológico, el término estrés deriva del griego **stringere** cuyo significado es el de provocar tensión”. Se trata de una reacción fisiológica de nuestro organismo que nos permite responder a una situación desafiante o amenazante.

Hans Selye fue un profesor e investigador, considerado el “padre del estrés”, que lo definió como “la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”. Según lo define Selye (2023), “El estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia y se produce ante condiciones tanto positivas como negativas”.

Redolar, (2016) lo define al estrés como “una desigualdad entre la demanda y la respuesta, dicho de otra manera, es un estado, acompañado de varios síntomas, en el que la persona no logra conseguir un equilibrio que le sea satisfactorio entre sus habilidades y expectativas”

A partir de varias definiciones, se puede inferir que el estrés surge cuando una persona percibe una discrepancia entre lo que cree que puede lograr y las expectativas o demandas que enfrenta. Esta percepción de desigualdad está relacionada con la confianza en sus habilidades y destrezas para alcanzar los objetivos planteados, es decir el estrés aparece cuando existe un desajuste entre la autoevaluación de las capacidades personales y los desafíos que se presentan.

## 2.12 TIPOS DE ESTRÉS

El estrés por mucho tiempo ha permanecido estático, la sociedad no le ha otorgado la importancia merecida, es así como actualmente la mayoría de las personas desconoce que existen dos tipos de estrés, llamados: positivo (eustrés) y negativo (distrés).

- **Eustrés:** Según Mundo Psicólogos (2021), el eustrés o conocido también como “estrés positivo”, es un motivador, pues a través de diferentes estudios se ha demostrado que impulsa la productividad por lo que la persona que lo está experimentando proyecta mayor trabajo para alcanzar sus objetivos.
- **Distrés:** Este tipo de estrés como menciona Mundo Psicólogos (2021), “está ligado con la sensación de inseguridad e incapacidad que la persona ha creado sobre sí misma, es así que al afrontar una situación estresante y al no estar segura de la capacidad para afrontar dicha situación”.

**Tabla 2. Estrés Positivo y Negativo**

ESTRÉS POSITIVO Y NEGATIVO	
EUSTRES	DISTRES
Buena Salud	Pobre Salud
Ejercicio Regular	Estilos de Vida Sedentario
Buenas Relaciones	Pobres Relacione
Alta Auto-estima	Baja Auto-estima
Dinámica Intelectualidad	Estancamiento
Estabilidad Emocional	Inestabilidad Emocional
Habilidad para dar y recibir Amor	Inhabilidad para dar y recibir Amor
Disfrute de la Vida	Percepción Pesimista de la Vida
y resulta en:	y resulta en:
Satisfacción, Felicidad	Descontento, Tristeza
Vida Prolongada	Enfermedad
Bienestar	Muerte Prematura

**Fuente:** Floyd, P. A., Mimms, S. E., & Yelding-Howard, C. (1995). *Personal health*. Disponible en línea: <http://www.saludmed.com/Bienestar/Cap4/Estres-D.html>

Además de los tipos mencionados, existen otros tipos de estrés que pueden clasificarse según su origen:

**Estrés Agudo:** Surge de eventos inesperados o desafiantes, como un examen o la pérdida de un ser querido. Es una respuesta natural y temporal del cuerpo ante una amenaza inminente.

**Estrés Crónico:** Resulta de la exposición prolongada a factores estresantes, como problemas laborales o relaciones conflictivas. Este tipo de estrés puede impactar significativamente la salud física y mental.

**Estrés Laboral:** Proviene de presiones en el entorno de trabajo, como plazos ajustados o exceso de responsabilidades. Factores como la falta de control sobre el trabajo también contribuyen.

**Estrés Personal:** Relacionado con problemas de vida personal, como dificultades financieras o problemas de salud.

**Estrés Postraumático:** Surge tras experimentar o ser testigo de un evento traumático. Este tipo de estrés puede llevar a trastornos de ansiedad y otros problemas psicológicos.

**Estrés Social:** Proviene de interacciones sociales y la presión de encajar en un grupo. Puede incluir ansiedad social y miedo al rechazo.

**Estrés Familiar:** Surge de dinámicas familiares conflictivas, responsabilidades de cuidado o cambios significativos.

**Estrés Académico:** Según Díaz & Gómez (2007), el estrés académico es el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales o ambientales que pueden ejercer presión significativa sobre su rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, y relaciones interpersonales.

## 2.13 CARACTERÍSTICAS DEL ESTRÉS

Regueiro señala que en toda situación estresante existen características comunes:

- Se genera una situación nueva que nos exige un cambio.
- Al principio suele haber una gran falta de información sobre esa situación que nos estresa. Incertidumbre: ¿qué nos va a ocurrir?
- Ambigüedad: a mayor ambigüedad más estrés
- Normalmente tampoco tenemos muchas habilidades para manejar esta nueva situación.
- El estrés nos provoca alteraciones biológicas en el organismo que nos obligan a trabajar aún más para volver a un estado de equilibrio.

- Cuanto más dure la situación, cuanto más crónica sea ésta, mayor nuestro desgaste.

### **2.13.1 CAUSAS DEL ESTRÉS**

Las situaciones y las presiones que provocan estrés se conocen como factores estresantes. Normalmente pensamos que los factores estresantes son negativos, como un horario de trabajo agotador o una relación difícil. Sin embargo, cualquier cosa que le exija mucho puede ser estresante. Esto incluye acontecimientos positivos como casarse, comprar una casa, ir a la universidad u obtener un ascenso. El estrés también puede ser interno o autogenerado, cuando se preocupa en exceso por algo que puede ocurrir o no, o tiene pensamientos irracionales y pesimistas sobre la vida. (HelpGuide, 2024)

Entre las **causas externas** de estrés comunes se incluyen:

- Cambios importantes en la vida.
- Trabajo o escuela.
- Dificultades en las relaciones.
- Problemas financieros.
- Tener demasiadas ocupaciones.
- Hijos y familia.

Entre las **causas internas** de estrés comunes se incluyen:

- Pesimismo.
- Incapacidad para aceptar la incertidumbre.
- Pensamiento rígido, falta de flexibilidad.
- Diálogo interno negativo.
- Expectativas poco realistas y perfeccionismo.
- Actitud todo o nada.

### **2.14 SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL ESTRÉS**

El estrés, si no es manejado de manera adecuada, puede tener efectos devastadores en la salud física y mental. Aunque los síntomas pueden variar según la persona, es crucial prestar atención a los signos tempranos, ya que ignorarlos podría llevar a problemas de salud más serios, como enfermedades cardiovasculares o trastornos mentales como la depresión y la ansiedad crónica. La gestión del estrés, a través de técnicas como el ejercicio, la meditación y el apoyo social, es fundamental para prevenir sus efectos a largo plazo.

#### **Síntomas cognitivos**

- Problemas de memoria.
- Incapacidad para concentrarse.
- Mal juicio.
- Ver solo lo negativo.
- Ansiedad y pensamientos apresurados.
- Preocupación constante.

**Síntomas emocionales:**

- Depresión e infelicidad generalizada.
- Ansiedad y agitación.
- Mal humor, irritabilidad o enojo.
- Sentirse abrumado.
- Soledad y aislamiento.
- Otros problemas de salud mental o emocional.

**Síntomas físicos**

- Molestias y dolores.
- La diarrea o estreñimiento.
- Náuseas, mareos.
- dolor en el pecho, ritmo cardíaco rápido.
- Pérdida del deseo sexual.
- frecuentes resfriados o gripe.

La identificación temprana de los signos y síntomas del estrés es fundamental para evitar complicaciones a largo plazo. El estrés ha sido vinculado a múltiples condiciones patológicas, incluyendo enfermedades cardiovasculares, trastornos metabólicos y enfermedades mentales. Dado su impacto multisistémico, es necesario que los profesionales de la salud implementen estrategias de intervención que promuevan tanto la prevención como la mitigación de los efectos del estrés, mediante técnicas de relajación, actividad física, apoyo psicosocial y, en casos más severos, intervenciones psicoterapéuticas y farmacológicas.

**2.15 IMPACTO DEL ESTRÉS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**

El estrés académico es un factor determinante que afecta significativamente el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Se define como el malestar causado



por las demandas del entorno educativo, influyendo tanto en estudiantes como en profesores. Según Calcines (2015), el estrés académico puede derivarse de causas físicas, emocionales e interpersonales, afectando las competencias necesarias para un adecuado desempeño académico.

Estudios han demostrado que los estudiantes con altos niveles de estrés tienden a mostrar un rendimiento académico deficiente, mayor ausentismo y dificultades de concentración. Además, el estrés repercute en la salud física y emocional de los estudiantes, comprometiendo su capacidad para aprender y retener información.

## **2.16 SÍNTOMAS COMUNES DEL ESTRÉS ACADÉMICO**

Entre los síntomas más comunes del estrés se encuentran dolores de cabeza, fatiga, ansiedad, cambios de humor y trastornos del sueño, los cuales pueden deteriorar aún más su bienestar general.

Es fundamental que tanto los docentes como las instituciones educativas reconozcan el rol del estrés en el desempeño académico y adopten medidas efectivas para ayudar a los estudiantes a gestionarlo. Esto puede incluir la provisión de recursos de apoyo emocional, así como la implementación de técnicas de manejo del estrés adaptadas a las necesidades de los estudiantes. Abordar el estrés desde un enfoque integral contribuye a mejorar el bienestar de los estudiantes y, en última instancia, favorece su éxito académico.

Por último, pero no menos importante, el estrés es un factor que puede tener un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Este problema tiene efectos físicos y mentales, así como emocionales y sociales. Es necesario tomar medidas para prevenir y manejar el estrés, como fomentar estilos de vida saludables, fomentar el apoyo social y brindar asesoramiento y orientación. Al comprender la importancia del bienestar emocional y mental de los estudiantes universitarios, se puede crear un entorno educativo más justo y eficiente. Por lo tanto, todas las partes involucradas en la educación superior deben tomar en serio el problema de manejar el estrés en el ámbito universitario.

## **2.17 RELACIÓN ENTRE ESTRÉS ACADÉMICO Y LESIONES DEPORTIVAS**

La investigación sobre la relación entre el estrés académico y las lesiones deportivas se está volviendo cada vez más importante porque ambos factores pueden afectar significativamente la salud y el rendimiento en las actividades cotidianas, especialmente entre los estudiantes universitarios que participan en actividades deportivas. La relación

entre el estrés académico y las lesiones deportivas es compleja, ya que ambos factores pueden influirse mutuamente y tener un impacto significativo en el bienestar físico y mental de los estudiantes universitarios. El estrés académico surge de las exigencias y presiones del entorno educativo, como la carga de trabajo, los exámenes y las expectativas de rendimiento, lo que puede generar un alto nivel de ansiedad y fatiga emocional.

Este tipo de estrés puede afectar negativamente la capacidad del estudiante para concentrarse y mantener una rutina saludable, incrementando el riesgo de sufrir lesiones deportivas. El vínculo entre el estrés académico y las lesiones deportivas refleja la interdependencia entre el bienestar físico y mental de los estudiantes universitarios. Comprender esta relación es esencial para desarrollar estrategias que promuevan actividad deportiva con un equilibrio saludable y asegurando el bienestar integral de los estudiantes.

Existen algunas situaciones que causan estrés en el ámbito académico:

**Tabla 3. Situaciones**

<b>1. Cantidad de clases</b>
2. Constante dificultad en las asignaturas
3. Durante los períodos de calificaciones y exámenes
4. Cuando hay competencia con los compañeros
5. Dificultad para ejecutar y realizar con precisión las consignas y tareas
6. Atmósfera durante las clases
7. Ausencia de los docentes
8. Miedo a la suspensión de asignaturas
9. Problemas en las relaciones de pareja
10. Por responsabilidades financieras
11. Cuando tienen inconvenientes o sobrecarga relacionada a sus trabajos
12. Miedo a situaciones o retos nuevos
13. Respuesta de los docentes hacia ellos
14. Problemas de salud presentados

**Fuente:** “Desencadenamiento del estrés”

## **2.18 ESTRÉS ACADÉMICO COMO FACTOR DE RIESGO EN LAS LESIONES DEPORTIVAS**

El estrés constituye un factor de riesgo significativo para la salud integral de los estudiantes. Su acumulación puede tener efectos adversos tanto en la salud mental como en la física, incrementando el riesgo de lesiones deportivas, deteriorando el rendimiento

académico y fomentando conductas desadaptativas. Por ello, es fundamental identificar los factores que desencadenan estas alteraciones, tales como:

- **Aumento de Vulnerabilidad a Lesiones:** Los estudiantes deportistas que experimentan altos niveles de estrés académico son más propensos a sufrir lesiones. El estrés puede afectar la concentración y la coordinación, lo que aumenta el riesgo de accidentes durante la práctica deportiva.
- **Impacto en la Salud Física:** El estrés puede debilitar el sistema inmunológico y predisponer a los deportistas a lesiones. Esto se debe a que el cuerpo, al estar bajo tensión constante, puede no recuperarse adecuadamente de las exigencias físicas del entrenamiento o la competición.
- **Relación con el Sobre entrenamiento:** El estrés puede llevar a un estado de agotamiento físico y mental, lo que puede resultar en sobre entrenamiento. Este estado aumenta la probabilidad de lesiones debido a la falta de descanso y recuperación adecuada. (Miskiewicz, 2023)

En nuestro país el Ministerio de Salud Pública (MSP) reporta que el 45 % de ecuatorianos se ve afectado por ansiedad y estrés en algún momento de su vida, debido a esto se ha implementado capacitaciones para los profesionales de salud mental en detección y tratamiento de trastornos mentales enfocados en que el paciente tenga un adecuado desarrollo tanto individual como social. (Ministerio de Salud Pública, 2021)

Es importante considerar sobre el estrés como factor de riesgo en las lesiones deportivas es de suma importancia, ya que conecta dos dimensiones esenciales en la vida de los estudiantes universitarios: la salud mental y el rendimiento físico. A menudo se tiende a separar estos dos aspectos, enfocándose exclusivamente en la preparación física para evitar lesiones, pero se subestima el impacto que el estrés mental, en particular el académico, puede tener sobre el cuerpo.

El estrés académico genera fatiga mental, afecta la capacidad de concentración y reduce el tiempo disponible para descansar adecuadamente. Todo esto puede disminuir el rendimiento físico de los estudiantes que practican deportes, ya que un cuerpo y una mente sobrecargados son más propensos a sufrir lesiones. Además, el estrés influye negativamente en la coordinación, la toma de decisiones rápidas y la capacidad de respuesta durante actividades deportivas, lo que incrementa el riesgo de accidentes.

Este enfoque es particularmente relevante en el entorno universitario, donde los estudiantes suelen estar sometidos a grandes presiones académicas, además de participar

activamente en deportes como medio de balancear su vida académica. Al no gestionar adecuadamente el estrés, los estudiantes no solo comprometen su desempeño académico, sino también su bienestar físico.

Reconocer la relación entre el estrés académico y las lesiones deportivas nos ayuda a entender la importancia de una atención integral. Los programas de prevención de lesiones deberían incorporar técnicas de manejo del estrés, promoviendo un equilibrio entre las demandas académicas y las actividades deportivas, para mejorar el bienestar general de los estudiantes.

En conclusión, abordar este tema de manera profunda puede ayudar a las instituciones a crear un ambiente más saludable, donde el rendimiento académico y físico no se vean comprometidos por el estrés, sino apoyados por un enfoque holístico.

## **CAPÍTULO III**

### **3. METODOLOGÍA**

El presente trabajo investigativo proviene de un proyecto institucional denominado Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, el objetivo es promover el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes.

#### **3.1 ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación se realizó a partir de un enfoque cuantitativo, porque se puede medir, analizar y generalizar a través de métodos estadísticos y numéricos, lo que permite obtener resultados objetivos concretos sobre la relación entre las lesiones deportivas y el estrés, abarcó el análisis de un fenómeno social multidimensional, ya que involucra varios aspectos relacionados tanto con la salud física como con el bienestar psicológico de un grupo social específico, en este caso los estudiantes universitarios.

#### **3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación tuvo un diseño no experimental, puesto que no implica la manipulación o control de variables por parte del investigador. En lugar de realizar intervenciones, se observa y analiza el fenómeno en su contexto natural. El enfoque se centra en medir y correlacionar entre las lesiones deportivas y el estrés, basándose en datos recopilados a través de un cuestionario a los estudiantes universitarios.

#### **3.3 TIPOS DE INVESTIGACIÓN**

##### **3.3.1 Por el nivel o alcance**

###### **3.3.1.1 Descriptiva**

La presente investigación alcanza un nivel de tipo descriptiva, al describir un hecho social presente en la vida de los estudiantes ya que busca conocer y detallar cómo el estrés impacta en la aparición de lesiones deportivas en los estudiantes universitarios.

###### **3.3.1.2 De campo**

La investigación se realizó con los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, el investigador recoge datos directamente de los estudiantes. Este tipo de investigación implica el contacto

directo con los sujetos de estudio el cual se utilizó un cuestionario, el cual fue aplicado mediante el instrumento banco de preguntas. Así, se obtuvo información de primera mano sobre de cómo el estrés afecta en las lesiones deportivas, lo que permitió analizar el fenómeno en su realidad cotidiana.

### **3.3.1.3 Documental**

La investigación se realizó a partir de la recopilación, análisis y revisión de información existente sobre el tema, como libros, artículos científicos, informes o estudios previos. Este enfoque permitió al investigador profundizar en el conocimiento teórico y empírico disponible acerca de cómo el estrés influye en las lesiones de los estudiantes.

### **3.3.1.4 Bibliográfica**

Se realizó una recopilación y análisis de estudios, investigaciones y teorías anteriores de fuentes confiables, para la correcta estructuración y comprensión de la temática investigada.

## **3.4 Por el tiempo**

### **3.4.1 Transversal**

La presente investigación es de tipo transversal, ya que la recolección de datos se realizó en un único momento dentro de un período determinado. Esto permitió aplicar los instrumentos de medición una sola vez durante el proceso de investigación. El enfoque se centró en el estrés y las lesiones deportivas en los estudiantes universitarios, factores que impactan múltiples dimensiones de la vida universitaria.

## **3.5 POBLACIÓN**

### **3.5.1 Población**

La población de estudio de la presente investigación está conformada por los estudiantes legalmente matriculados en la “Universidad Nacional de Chimborazo” de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, quienes fueron invitados a participar, durante el período de estudio, siendo un total de estudiantes matriculados (306). De ellos participaron (171) estudiantes, pero se excluye a 58 estudiantes que proporcionaron información errónea para llevar a cabo el proceso investigativo, quedando finalmente de un total de 113 estudiantes.

**Tabla 4. Población de Estudio**

<b>Población de estudio</b>		
	Frecuencia	Frecuencia
Hombres	84	74,3
Mujeres	29	25,7
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Elaboración propia

### **3.5.2 Tipo de Muestra**

La muestra es intencional, un tipo de muestra no probabilística que se seleccionó de manera deliberada y consciente para cumplir con los objetivos específicos de la investigación.

### **3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS**

Las técnicas e instrumentos que se utilizó en la presente investigación fueron:

**Técnica:** Encuesta

**Instrumento:**

Para evaluar la variable de lesiones deportivas, se utilizó una versión adaptada del cuestionario "Injury Surveillance System," validado por cinco docentes expertos en práctica deportiva y estadística de la carrera de PAFYD. Los datos se recolectaron a través de un cuestionario en línea diseñado específicamente para este estudio con Microsoft Forms, el cual fue completado por los estudiantes mediante sus correos electrónicos institucionales, asegurando el almacenamiento en formato Excel. Cada estudiante recibió un enlace, para una respuesta individual.

Además, para medir la variable del estrés, se utilizó el cuestionario conocido "Escala de Estrés Percibido" (EEP), es uno de los instrumentos de autoinforme más comunes, que hoy en día sirve para medir el grado en que las personas percibieron estrés en diferentes circunstancias de su vida. La Escala de Estrés Percibido (EEP) consta de 10 ítems que evalúan cómo las personas se han sentido en el último mes, si han experimentado malestar o preocupación, o si se han sentido capaces de afrontar sus problemas. La puntuación varía de 0 a 56, donde las puntuaciones más altas reflejan mayor estrés percibido. Utiliza un formato Likert con cinco opciones, de 0 ("Nunca") a 4 ("Muy a menudo").

Los baremos o las escalas de puntuación establecidas para este instrumento son:

- Nunca o casi nunca está estresado: 0-14 (Bajo)

- De vez en cuando está estresado: 15-28 (Moderado)
- A menudo está estresado: 29-42 (Alto)
- Muy a menudo está estresado: 43-56 (Muy alto)

### **3.7 PROCEDIMIENTO ESTADÍSTICO**

Esta investigación se deriva del proyecto institucional denominado Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la Universidad Nacional de Chimborazo, el objetivo es promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes.

El proceso de tabulación de la información siguió varios pasos, comenzando con la elaboración de cuadros estadísticos y gráficos utilizando el paquete estadístico SPSS versión 26.0 El análisis de datos se llevó a cabo mediante técnicas de análisis estadístico, aplicando estudios descriptivos y prueba de correlación.

Una vez recopilados los datos, serán clasificados y tabulados utilizando el programa estadístico SPSS versión 26.0 (IBM, USA). Se realizó un análisis de frecuencias, obteniendo resultados en términos de medidas centrales, con el objetivo de reducir el margen de error y mejorar la calidad de la investigación. Tras el análisis de los datos en SPSS, se excluyeron aquellos valores erróneos cuyas respuestas no cumplieron con los parámetros establecidos en el estudio.



## CAPÍTULO IV

### 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### Resultados

**Tabla 5. Grupo de estudio hombres y mujeres lesionados y no lesionados**

<b>Grupo de estudio lesionados y no lesionados</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Hombre Lesionado	26	23,0
Hombre no lesionado	59	52,2
Mujer Lesionada	7	6,2
Mujer no Lesionada	21	18,6
<b>Total</b>	<b>113</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**Tabla 6. Grupo de estudio hombres y mujeres estresado y no estresados**

<b>Grupo de estudio estresado y no estresados</b>		
	Frecuencia	Porcentaje
Estresados Hombres	16	48,5
No Estresados Hombres	10	30,3
Estresados Mujeres	4	12,1
No Estresados Mujeres	3	9,1
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**Tabla 7. Resumen grupo de estudio lesionados y estresados**

<b>Resumen grupo de estudio lesionados y estresados</b>		
Genero	Con lesión	Estresados
Hombres %	26	16
Mujer %	7	4
Edad (M±DS)	22,00	,829

**Fuente:** Elaboración Propia

**Análisis:** De un total de 113 participantes, 26 hombres están lesionados (23,0%) y 59 hombres no están lesionados (52,2%) En cuanto a las mujeres, 7 están lesionadas (6,2%) y 21 no están lesionadas (18,6%). En términos porcentuales, el 78,6% de los lesionados son hombres, mientras que solo el 21,4% corresponde a mujeres, esto implica que los hombres tienen más lesiones que las mujeres.

Asimismo, se puede señalar que, de un total de 33 participantes, 20 se clasifican como estresados (16 hombres y 4 mujeres), lo que representa aproximadamente el 60,6% del total. En contraste, 13 participantes no presentan estrés (10 hombres y 3 mujeres), lo que equivale al 39,4% del total.

El 61,5% de los hombres está clasificado como estresado, mientras que solo el 40% de las mujeres presenta esta condición. Esto indica que los hombres tienen una mayor proporción de estrés en comparación con las mujeres en la población analizada.

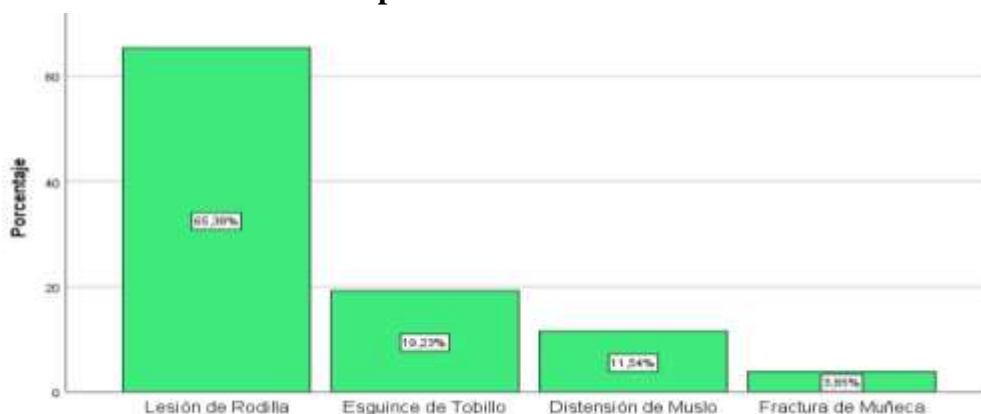
**Interpretación:** Después de realizar las encuestas, en términos de género se puede decir que los hombres presentan una mayor incidencia de lesiones en comparación con las mujeres. También se puede mencionar que los resultados del estrés percibido indican que los hombres tienen una mayor proporción de estrés en comparación con las mujeres dentro de la población analizada.

**Tabla 8. Lesiones deportivas más frecuentes en hombres.**

<b>Lesiones deportivas más frecuentes en hombres</b>		
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Lesión Rodilla	17	65,4
Esguince de Tobillo	5	19,2
Distensión de Muslo	3	11,5
Fractura de Muñeca	1	3,8
<b>Total</b>	<b>26</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**Gráfico 1 Lesiones deportivas más frecuentes en hombres.**



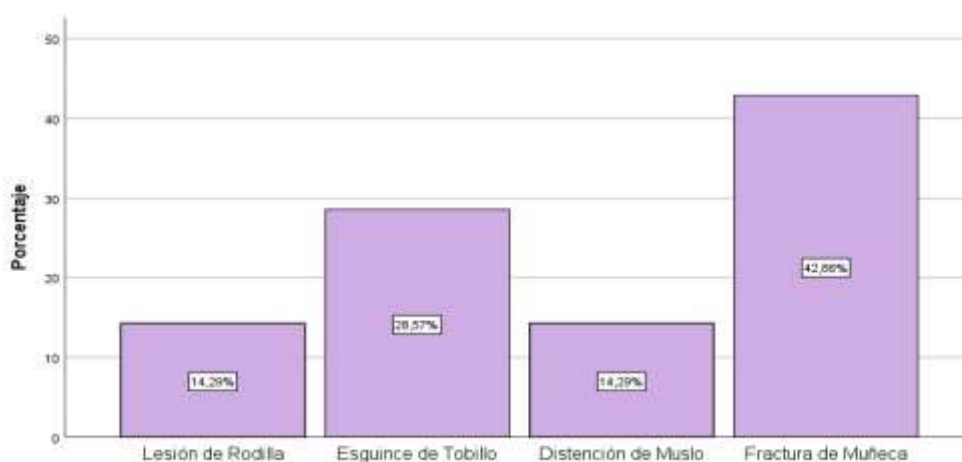
*Fuente: Elaboración Propia*

**Tabla 9. Lesiones deportivas más frecuentes en mujeres**

Lesiones deportivas más frecuentes en mujeres		
	Frecuencia	Porcentaje
Lesión de Rodilla	1	14,3
Esguince de Tobillo	2	28,6
Distensión de muslo	1	14,3
Fractura de Muñeca	3	42,9
<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>100</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**Gráfico 2. Lesiones deportivas más frecuentes en mujeres**



**Fuente:** Elaboración Propia

## Análisis

En términos generales, las lesiones deportivas fueron más frecuentes en los miembros inferiores de ambos géneros. Sin embargo, entre los hombres, se observó que el 65,4 % de las lesiones afectaron la rodilla, el 19.2% el tobillo, el 11.5% el muslo y el 3.8% la muñeca. Esto indica que los hombres sufrieron un mayor porcentaje de lesiones en diversas partes anatómicas en comparación con las mujeres. Específicamente, los hombres presentaron proporciones significativamente más altas de lesiones en la rodilla, tobillo, muslos. Por otro lado, las mujeres experimentaron un mayor porcentaje de lesiones en la muñeca (42.9%), seguido del tobillo (28.6%), la rodilla (14.3%) y el muslo (14.3%).

## Interpretación

Las lesiones deportivas más comunes fueron en los miembros inferiores de ambos géneros. Sin embargo, se observó que los hombres sufrieron un mayor porcentaje de lesiones en partes anatómicas en comparación con las mujeres. Específicamente, los hombres presentaron proporciones significativamente más altas de lesiones en la rodilla, tobillo, muslos y cadera. Por otro lado, las mujeres experimentaron un mayor porcentaje de lesiones en la muñeca, tobillo, rodilla y muslo.

**Tabla 10. Resumen Escala de Estrés Percibido (EEP) calificación Hombres**

Escala	Hombres estresados	Puntaje	Hombres		Total
			no estresados	Puntaje	
Nunca o casi nunca está estresado			10	10(bajo)	10
De vez en cuando está estresado					
A menudo estresado					
Muy a menudo está estresado	16	50 (muy alto)			16
<b>Total</b>					<b>26</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

**Tabla 11. Resumen Escala de Estrés Percibido (EEP) calificación Mujeres**

<b>Escalas</b>	<b>Mujeres estresadas</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Mujeres no estresadas</b>	<b>Puntaje</b>	<b>Total</b>
Nunca o casi nunca está estresado			3	5 (bajo)	3
De vez en cuando está estresado					
A menudo estresado					
Muy a menudo está estresado	4	47(alto)			4
<b>Total</b>					<b>7</b>

**Fuente:** Elaboración Propia

### **Análisis**

De un total de 26 hombres en la muestra, 10 (30.3%) reportan estar "nunca o casi nunca" estresados (0-14 puntos), mientras que 16 hombres (48.5%) se clasifican en la categoría de "muy a menudo esta estresados" (43-56 puntos). Ningún hombre se encuentra en los niveles de "de vez en cuando estresado" o "a menudo estresado".

En cuanto a las mujeres, de un total de 7 participantes, 3 (9,1%) indican que están "nunca o casi nunca" estresadas (0-14puntos) mientras que 4 mujeres (12,1%) se encuentran en la categoría de "muy a menudo estresadas" (43-56- puntos). Al igual que los hombres, ninguna mujer reporta estar en los niveles "de vez en cuando estresada" o "a menudo estresada".

### **Interpretación**

En la muestra, la mayoría de los hombres y mujeres reportan estar "muy a menudo estresados", mientras que un menor porcentaje indica no sentir estrés. No se observan casos en las categorías intermedias de estrés, lo que sugiere que los niveles extremos de estrés predominan tanto en hombres como en mujeres.

**Tabla 12. Prueba de Normalidad - Grupo de estudio 1-2**

<b>Pruebas de normalidad</b>						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	Gl	Sig.
Grupo de Estudio 1	,398	33	,000	,727	33	,000
Grupo de Estudio 2	,483	33	,000	,505	33	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

**Fuente:** Elaboración Propia

**a) Hipótesis**

H0: Los datos tienen una distribución normal.

H1: Los datos no tienen una distribución normal.

**b) Nivel de Significancia**

Confianza: 95%

Significancia: 5%

**c) Criterio de decisión**

Si  $p < 0,05$  rechazamos la H0 y aceptamos la H1

Si  $p > 0,05$  aceptamos la H0 y rechazamos la H1

**Discusión:**

A través de una prueba de normalidad realizada a datos correspondientes a los resultados obtenidos por el grupo de estudio, se ha dado un valor para  $p = 0,000 < 0,05$  por lo cual se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, es decir los datos no tienen una distribución normal por lo cual se aplicará un estadístico no paramétrico.

**Tabla 13. Prueba Rho de Spearman**

<b>Prueba de Correlación de Spearman</b>	
Estresados	Lesionados
Hombres /	Hombres /
Estresados	Lesionados
Mujeres	Mujeres

Rho de Spearman	Estresados Hombres / Estresados Mujeres	Coeficiente de correlación	1,000	,765**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	33	33
	Lesionados Hombres / Lesionados Mujeres	Coeficiente de correlación	,765**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	33	33

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

**Fuente:** Elaboración Propia

**a) Hipotesis:**

**H0:** El estrés no influyó en las lesiones deportivas de los estudiantes unviersitarios.

**H1:** El estrés influyó en las lesiones deportivas de los estudiantes universitarios

b) Nivel de significancia: 5%=0,05

c) Estimación de p valor p= 0,00

**Discusión:**

Dado que el valor de **p = 0.00** es menor que **0.05**, se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) y se acepta la hipótesis alterna (H<sub>1</sub>). Esto indica que el estrés tuvo un impacto significativo en las lesiones deportivas del grupo de estudio, influyendo de manera considerable en el nivel de estrés por los participantes, con un 95% de confiabilidad.

Al realizar la prueba no paramétrica de correlación de Spearman. Los resultados muestran que existe correlación lineal moderada directa (R=,765) con un nivel de significancia de 0,01 bilateral (p=0,000). Lo que determina que, a mayor nivel de estrés, mayor probabilidad de lesionarse.

El análisis de los datos pone de manifiesto patrones significativos en la relación entre las lesiones y el estrés en la población estudiada. De un total de 113 participantes, se observó que 26 hombres (23,0%) y 7 mujeres (6,2%) presentaban lesiones, lo que indica una mayor incidencia de lesiones entre los hombres en comparación con las mujeres. Este hallazgo sugiere que los hombres podrían estar expuestos a niveles más altos de factores estresantes, posiblemente vinculados a las demandas cotidianas de la vida.

En cuanto al estrés, de los 33 participantes analizados, 20 fueron clasificados como estresados. De este grupo, 16 hombres y 4 mujeres se consideran altamente estresados.

Aunque la mayoría de los participantes no presenta niveles moderados de estrés, el porcentaje de hombres con altos niveles de estrés es significativamente mayor que el de las mujeres.

Estos resultados guardan relación con lo expuesto por (Silva, Silva, Pérez, & Morales, 2024) en su investigación para la Revista Habanera de Ciencias Médicas realizado en la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador, se desarrolló bajo estudio observacional descriptivo, transversal, durante el periodo de marzo a agosto de 2023 en la Universidad Nacional de Chimborazo, el universo de estudio estuvo constituido por todos los estudiantes matriculados en la carrera de pedagogía de la actividad física y el deporte, utilizando como instrumento de evaluación una versión adaptada del cuestionario "Injury Surveillance System", que como resultados arroja una observación importante con alta prevalencia de lesiones deportivas entre los hombres, con un 85,3 % de los casos reportados, en comparación con el 14,7 % en mujeres.

Estos hallazgos subrayan la urgencia desarrollar intervenciones específicas que aborden tanto la prevención de lesiones como el manejo del estrés, especialmente en hombres, quienes enfrentan desafíos considerables en ambos ámbitos. Se sugiere que futuras investigaciones profundicen en la relación entre lesiones y estrés, y que evalúen la eficacia de programas integrales que combinen ambos factores con el objetivo de mejorar el bienestar general de los participantes.



## CAPÍTULO V

### 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1 CONCLUSIONES

- Se concluyó que, con relación al nivel de estrés según el género, los hombres presentaron un porcentaje significativamente más alto en comparación con las mujeres, tanto en el estrés como en las lesiones deportivas. Es destacable que los hombres mostraron una mayor incidencia de ambos factores, lo que sugiere que el estrés y las lesiones deportivas afectan de manera más pronunciada a los hombres que a las mujeres en esta muestra
- Se concluyó que los hombres tienden a experimentar niveles de estrés más altos que las mujeres en esta muestra, lo cual podría influir en su mayor frecuencia de lesiones. Esta relación evidencia la importancia de integrar estrategias de manejo de estrés en el contexto educativo, especialmente para estudiantes con alta carga física.
- A través del análisis estadístico, se encontró una correlación positiva significativa entre el estrés y la probabilidad de sufrir lesiones. Esto sugiere que, a medida que aumenta el nivel de estrés, también se incrementa la posibilidad de lesionarse. Este hallazgo es especialmente relevante en los estudiantes de la carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deporte, donde un mayor nivel de estrés está directamente asociado con una mayor incidencia de lesiones deportivas.

## 5.2 RECOMENDACIONES

- Se recomienda implementar evaluaciones periódicas centradas en monitorear y controlar el nivel de estrés al que están expuestos los integrantes de la comunidad universitaria. Este monitoreo podría llevarse a cabo mediante encuestas periódicas utilizando instrumentos validados, como la Escala de Estrés Percibido (EEP), para evaluar el nivel de estrés en diferentes momentos del ciclo académico y deportivo. A partir de estos resultados, se pueden identificar a los estudiantes con altos niveles de estrés y ofrecerles intervenciones preventivas de manera temprana, como sesiones de asesoría, terapia psicológica o actividades recreativas que promuevan la relajación.
- Se recomienda diseñar programas de prevención de lesiones adaptados a cada género. Para los hombres, es crucial enfocarse en fortalecer rodillas y tobillos, áreas más vulnerables a lesiones, mediante ejercicios de fortalecimiento, estiramientos y actividades que mejoren la estabilidad y el equilibrio, como el entrenamiento propioceptivo. En el caso de las mujeres, se debe priorizar la prevención de lesiones en los miembros superiores, especialmente en la muñeca, incorporando ejercicios para fortalecer el antebrazo y mejorar la flexibilidad y coordinación.
- Se recomienda aplicar este estudio en otras facultades para evaluar si los altos niveles de estrés y la incidencia de lesiones deportivas son un problema generalizado entre los estudiantes universitarios. Este análisis permitirá identificar tendencias comunes y facilitar la implementación de estrategias preventivas adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Barrera, Chicaiza, & Gutiérrez, H. (2024). *Efectividad de disparo al arco y el nivel de estrés en niños*. Proyecto de Investigación, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba. Recuperado el Octubre de 2024, de [http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13688/1/STEVEN%20CHICAIZA%20Y%20STEVEN%20BARRERA\\_EFECTIVIDAD%20DE%20DISPARO%20AL%20ARCO%20Y%20EL%20NIVEL%20DE%20ESTR%20EN%20NI%20%C3%91OS.pdf](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/13688/1/STEVEN%20CHICAIZA%20Y%20STEVEN%20BARRERA_EFECTIVIDAD%20DE%20DISPARO%20AL%20ARCO%20Y%20EL%20NIVEL%20DE%20ESTR%20EN%20NI%20%C3%91OS.pdf)
- Biblioteca de Humanidades José Mercado Ureña. (1992). *Diccionario Terminológico de ciencias médicas* (13 ed.). (B. Masson, Ed.) Málaga. Recuperado el 19 de Septiembre de 2024, de [https://jabega.uma.es/discovery/fulldisplay?vid=34CUBA\\_UMA:VU1&tab=default&docid=alma991000172819704986&lang=es&context=L&adaptor=Local%20Search%20Engine&query=any,contains,\(Botanica%20OR%20Zoologia\)%20AND%20\(Enciclopedias%20OR%20Diccionarios\)&offset=0](https://jabega.uma.es/discovery/fulldisplay?vid=34CUBA_UMA:VU1&tab=default&docid=alma991000172819704986&lang=es&context=L&adaptor=Local%20Search%20Engine&query=any,contains,(Botanica%20OR%20Zoologia)%20AND%20(Enciclopedias%20OR%20Diccionarios)&offset=0)
- Calcines, M. &. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de Ciencias de la Salud. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*,. Recuperado el Septiembre de 2024
- Campos, E. M. (2021). Manual interactivo de las lesiones en el deporte. En E. M. Campos, *Manual interactivo de las lesiones en el deporte* (pág. 238). Costa Rica: EUNA Editorial Universidad Nacional. doi:ISBN 978-9977-65-525-3
- Cebrián, L. (julio-septiembre de 2019). El proceso de recuperación de las lesiones deportivas en el beisbol. Un abordaje teórico. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 16(56). Obtenido de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/908/1712>
- Chicharro, J. L. (2006). *Fisiología del ejercicio* (3ª Edición ed.). Buenos Aires-Madrid. Recuperado el Septiembre de 2024, de <http://fisico.uta.cl/documentos/fisiologia/Fisiolog%C3%ADa%20del%20Ejercicio,%20L%C3%B3pez%20Chicharro.pdf>
- Cleveland Clinic. (16 de Noviembre de 2021). *Cleveland Clinic*. Recuperado el Septiembre de 2024, de Cleveland Clinic: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22093-sports-injuries>
- DeMatas, D. K. (18 de Septiembre de 2024). *Sport Doctor*. Recuperado el Agosto de 2024, de Sport Doctor: [https://sportydoctor.com/common-sports-injuries/#ACL\\_Tear\\_or\\_Strain](https://sportydoctor.com/common-sports-injuries/#ACL_Tear_or_Strain)
- Díaz, E. S., & Gómez, D. A. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2). Recuperado el Septiembre de 2024, de <https://educacionyeducadores.unisabana.edu.co/index.php/eye/article/view/687>
- Encina, Meza, & Auchter. (14 de Diciembre de 2018). Estrés Académico percibido por estudiantes que finalizan el primer año de Licenciatura en Enfermería de la UNNE.

*Notas de Enfermería*, 18(32). doi:<https://doi.org/10.59843/2618-3692.v18.n32.22744>

- Garrick, N. (05 de Abril de 2019). *Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel*. Recuperado el Septiembre de 2024, de Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel: <https://www.niams.nih.gov/es/informacion-de-salud/lesiones-deportivas>
- HelpGuide*. (21 de Febrero de 2024). Recuperado el 2024, de HelpGuide: <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>
- Lazarus, R. S. (1984). Obtenido de <https://www.adolescenciaalape.com/sites/www.adolescenciaalape.com/files/EI%20estr%C3%A9s%20y%20su%20afrentamiento.pdf>
- Mariño, Torre, D. L., & Paz. (2024). “*Actividades lúdicas y el estrés en estudiantes*.” Universidad Nacional de Chimborazo. Riobamba: Repositorio Digital Unach. Recuperado el Septiembre de 2024, de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12835/1/UNACH-EC-FCEHT-PAFD-0017-2024.pdf>
- McLain LG, & Reynolds S. (Septiembre de 1989). Sports injuries in a high school. *Pediatrics*. Recuperado el Agosto de 2024
- Ministerio de Salud Pública. (14 de Diciembre de 2021). *MSP*. Recuperado el Septiembre de 2024, de MSP: <https://www.salud.gob.ec/330-profesionales-capacitaron-salud-mental-ecuador/>
- Miskiewicz, D. (Noviembre de 2023). Estrés y Lesiones Deportivas: ¿cómo se relacionan? *Psicología y Mente*. Recuperado el Septiembre de 2024, de <https://psicologiymente.com/deporte/estres-y-lesiones-deportivas-como-se-relacionan>
- Mundo Psicólogos*. (2021). Obtenido de Mundo Psicólogos: <https://www.mundopsicologos.com/articulos/eustres-y-distres-diferencias->
- OMS. (26 de Mayo de 2004). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: [https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X\\_spa.pdf?sequence=1](https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43037/924359222X_spa.pdf?sequence=1)
- Pino Díaz, Buceta, j., & Bueno, A. (2004). Situaciones Estresantes. (U. d. Publicaciones, Ed.) *DIALNET*, 14(1), 7-24. doi:1132-239X
- Ramírez, W., Vinacci, & Ramó. (Mayo-Agosto de 2004). El impacto de la actividad física y el eporte sobre la salud, la cognición, la socialización, y el rendimiento académico. *SCIELO*(18). Recuperado el 19 de Agosto de 2024, de [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0123-885X2004000200008](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-885X2004000200008)

- Redolar, D. (2016). *El estrés* (Primera ed.). Editorial UOC (Oberta UOC Publishing, SL). doi:978-84-9064-382-2
- Regueiro, A. M. (s.f.). *Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga*. doi:AO/01472
- Rodríguez Espín, J. (2016). "*La lesiones deportivas y el crossfit en el gimnasio*". Informe de Trabajo de Graduación, Universidad Técnica de Ambato, Ambato. Recuperado el 18 de Septiembre de 2024, de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/23525/1/Jonathan%20Roberto%20Rodr%c3%adguez%20Esp%c3%adn.pdf>
- Schmidt, N. E. (Septiembre de 2019). "*Relación entre el afrontamiento del estrés*". Trabajo Final, Pontificia Universidad Católica de Argentina, Paraná. Recuperado el 18 de Septiembre de 2024, de <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9720/1/relacion-afrontamiento-estres.pdf>
- Selye, H. H. (Mayo-Agosto de 2023). Hans Hugo Bruno Selye y el estrés, hito en la historia de la Medicina moderna. *Gaceta Médica Espirituana*. Recuperado el Septiembre de 2024, de <https://revgmespirituana.sld.cu/index.php/gme/article/view/2492/pdf>
- Silva, C. A., Silva, L. G., Pérez, I. G., & Morales, J. R. (08 de Agosto de 2024). Lesiones deportivas comunes en estudiantes universitarios. *Revista Habanera*, 23. Recuperado el Septiembre de 2024, de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/5778>

## 7. ANEXOS

### EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS



**Descripción:** Formulario realizado en Microsoft Forms sobre “Vigilancia de Lesiones deportivas” para los estudiantes de la carrera PAFYD.



**Descripción:** Formulario realizado en Microsoft Forms sobre “Escala de Estrés Percibido” (EEP), para los estudiantes de la carrera PAFYD.



## UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Total de estudiantes legalmente matriculados en el Ciclo Académico Período 2024 -1S, de la Carrera

Jueves, 3 octubre, 2024

CARRERA	Total	Hombres	Mujeres	Nacionales	Extranjeros
	<b>306</b>	241	65	306	0
<b>NIVEL: PRIMER SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	50	42	8	50	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	50	42	8	50	0
<b>NIVEL: SEGUNDO SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	51	36	15	51	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	51	36	15	51	0
<b>NIVEL: TERCER SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	28	23	5	28	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	28	23	5	28	0
<b>NIVEL: CUARTO SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	30	20	10	30	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	30	20	10	30	0
<b>NIVEL: QUINTO SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	34	25	9	34	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	34	25	9	34	0
<b>NIVEL: SEXTO SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	40	36	4	40	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	40	36	4	40	0
<b>NIVEL: SEPTIMO SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	35	28	7	35	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	35	28	7	35	0
<b>NIVEL: OCTAVO SEMESTRE</b>					
<b>PARALELO: A</b>	38	31	7	38	0
<b>TOTAL DE ESTUDIANTES:</b>	38	31	7	38	0

**Descripción:** Listado de estudiantes legalmente matriculados en el período 2024 de la carrera PAFYD.



**Descripción:** Estudiantes de la carrera PAFYD, realizando el formulario sobre estrés y Lesiones deportivas



**Descripción:** Estudiantes de la carrera PAFYD, realizando el formulario sobre estrés y Lesiones deportivas





**CRITERIOS PARA LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.**

**CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN POR ESPECIALISTAS**

Luego de expresar un cordial saludo le solicitamos que emita su criterio en calidad de especialista y docente de la carrera, acerca del formulario adjunto, el cual constituye el instrumento para la recolección de los datos durante la implantación del PROYECTO: Hacia la Excelencia Atlética: Un Sistema Pionero de Vigilancia de Lesiones Deportivas en la Carrera de la Pedagogía de la Actividad Física y el Deporte de la UNACHI; los criterios evaluativos deberán ser expresados atendiendo las siguientes categorías: muy adecuado (MA), adecuado (A), poco adecuado (PA), inadecuado (I).

**Objetivo:** promover la prevención, el control y la reducción de las lesiones sufridas por los estudiantes durante el ejercicio, entrenamiento o competencia.

Expresé lo que considere pertinente con el fin del perfeccionamiento del referido instrumento.

N°	ASPECTOS	Muy Adecuado	Adecuado	Poco Adecuado	Inadecuado
1	Claridad de las preguntas	X			
2	Pertinencia de las preguntas	X			
3	Aplicabilidad en el área	X			
4	Confiabilidad del instrumento	X			
5	Analiza la actuación ética del evaluador en caso de aplicación de instrumentos de evaluación de conocimiento	X			
6	El resultado de este instrumento es coherente con el objetivo que se persigue	X			
7	Veracidad en la información	X			
8	Analiza la actuación ética en el instrumento	X			
9	Describe las características, condiciones y procedimientos del uso del instrumento en la recogida de información	X			
10	Relaciona el instrumento de desempeño profesional con la técnica correspondiente a la evidencia a recoger	X			

Recomendaciones:

---



---

Página 1 de 2

\*Todo ejemplar impreso es una copia no controlada, excepto los ejemplares debidamente autorizados\*.

Campus "La Doloresa" | Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto | Teléfonos 0993-31 3730910 - Ext. 2009



**EVALUACIÓN CUANTITATIVA**

Por favor marque con una equis (X) la opción que considere debe aplicarse en cada ítem y realice, de ser necesarias, sus observaciones.

Ítem	Dejar (1)	Modificar (2)	Eliminar (3)	Observaciones
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.		X		
12.				
13.				
14.				
15.				
16.		X		
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				
26.				
27.				
28.				
29.				
30.				
31.				
32.				
33.				
34.				
35.				
36.				
37.				

Nombre del entrevistado: Wally Guevara

Página 2 de 2

\*Todo ejemplar impreso es una copia no controlada, excepto los ejemplares debidamente autorizados\*.

Campus "La Doloresa" | Av. Eloy Alfaro y 10 de Agosto | Teléfonos 0993-31 3730910 - Ext. 2009

**Descripción:** Evidencias del cuestionario de validación por especialistas.

## DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Nombres** ....., de ..... años y **C.I. n°** .....

Manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado, que he hecho las preguntas que me surgieron sobre el proyecto y que he recibido información suficiente sobre el mismo.

Comprendo que mi participación es totalmente voluntaria, que puedo retirarme del estudio cuando quiera sin tener que dar explicaciones y sin que esto repercuta en mis cuidados médicos.

Presto libremente mi conformidad para participar en el Proyecto de Investigación titulado "**Las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios**".

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Riobamba, 2024

**Descripción:** Declaración de Consentimiento informado del proyecto de Investigación: Las lesiones deportivas en el estrés de los estudiantes universitarios.