

## **RESUMEN**

La presente investigación se realizó en el colegio Alemán Quito en donde su calidad en el modelo pedagógico que aplica y además de la académica, así como su oferta académica multicultural, sitúan a la institución entre los colegios destacados del país. Su oferta académica oferta títulos nacionales e internacionales, bachillerato nacional, bachillerato alemán y certificados de idiomas es así que los estudiantes son sometidos diariamente a exigentes actividades académicas para que logren el ingreso a escuelas superiores técnicas y Universidades Alemanas. Sin duda el diseño de actividades deportivas en un ambiente extracurricular hace que la secreción hormonal se realice en forma normal lo que ayudara que los niveles altos nutricionales de ingesta de azúcar y grasas en la sangre altas regresen a estados normales, así como la presión arterial. Estos síntomas tienen una correlación fuerte con la mejora de los síntomas de estrés académico. El objetivo fue determinar la incidencia actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos en los niveles de estrés percibido en los estudiantes de 4to y 7mo de educación básica, para lo evaluamos el grado de estrés percibido, diseñamos y aplicamos las actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos, lo que nos permitió demostrar que actividades deportivas extracurriculares, como elementos recreativos disminuyen los niveles de estrés percibido.

### **PALABRAS CLAVES:**

- **ACTIVIDADES DEPORTIVAS.**
- **EXTRACURRICULARES.**
- **RECREACIÓN.**
- **ESTRÉS.**

## **ABSTRACT**

The present investigation was carried out in the Alemán Quito School, where its quality in the pedagogical model that it applies and in addition to the academic one, as well as its multicultural academic offer, place the institution among the outstanding schools of the country. Its academic offer offers national and international degrees, national baccalaureate, German baccalaureate and language certificates, so that students are subject to demanding academic activities every day so that they can enter technical colleges and German Universities. Undoubtedly the design of sports activities in an extracurricular environment makes the hormonal secretion to be done in a normal way which will help the high nutritional levels of sugar intake and high blood fats to return to normal states, as well as blood pressure. These symptoms have a strong correlation with the improvement of symptoms of academic stress. The objective was to determine the incidence of extracurricular sports activities, as recreational elements in the levels of perceived stress in 4th and 7th grade students of basic education, to evaluate the degree of perceived stress, design and apply extracurricular sports activities, as recreational elements, which allowed us to demonstrate that extracurricular sports activities, as recreational elements, decrease the levels of perceived stress.

### **KEYWORDS:**

- **SPORT ACTIVITIES.**
- **EXTRACURRICULAR.**
- **RECREATION.**
- **STRESS.**