

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

Autores:

- 1) Tamara Julisa Cadena Peñafiel*. Email: tjcadena@espe.edu.ec
- 2) María Fernanda Granja Loor*. Email: mfgranja1@espe.edu.ec

Director:

- 3) María Lorena Sandoval Jaramillo*. Email: mlsandova1@espe.edu.ec

Fecha de publicación: 11-04-2021

Dirección Web:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2889>

RESUMEN

Introducción: La Pandemia del coronavirus (COVID-19) constituye una situación de emergencia de salud pública mundial, pudiendo provocar desequilibrio emocional en la sociedad. El incremento en los niveles de estrés es un supuesto probable durante la pandemia, para lo cual se hace útil establecer estrategias físico-recreativas para mitigar los efectos negativos, siendo necesario estudios base que fundamenten una elección de tratamiento sostenible. **Objetivo:** Identificar el nivel de estrés percibido en jóvenes residentes de la ciudad de Quito, incluyendo los efectos de un programa físico-recreativo virtual en la disminución del nivel de estrés. **Métodos:** Investigación descriptiva-explicativa de orden correlacional, estudiando el estrés percibido en 382 sujetos (18-28 años, ambos géneros), e implementando un programa físico-recreativo virtual en 12 sujetos, valorando en dos momentos los efectos en el estrés percibido. **Resultados:** Se obtiene una media en el estrés percibido de \bar{X} 19puntos, con un \approx 14.66% de los sujetos con alto estrés para el proceso de pandemia actual, siendo mayores los niveles de estrés en el género femenino ($p=0.018$). Por otra parte, el programa físico-recreativo virtual generó efectos positivos en la disminución del estrés percibido, siendo significativo a favor del postest ($k=0.04$). **Conclusiones:** La investigación evidencia niveles de estrés tolerables en la mayoría de la muestra representativa estudiada, existiendo sujetos con un alto estrés percibido, los cuales requieren intervención preventiva especializada. Se evidencia efectos positivos en el estrés percibido en los 12 sujetos sometidos a un proceso de intervención con actividades físico-recreativas virtuales, requiriéndose mayores estudios para generalizar resultados.

Palabras claves:

- PANDEMIA
- COVID-19
- ESTRÉS PERCIBIDO
- PROGRAMA FÍSICO-RECREATIVO VIRTUAL

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

Autores:

- 1) Tamara Julisa Cadena Peñafiel*. Email: tjcadena@espe.edu.ec
- 2) María Fernanda Granja Loor*. Email: mfgranja1@espe.edu.ec

Director:

- 3) María Lorena Sandoval Jaramillo*. Email: mlsandova1@espe.edu.ec

Fecha de publicación: 11-04-2021

Dirección Web:

<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2889>

• ABSTRACT

Introduction: The coronavirus pandemic (COVID-19) constitutes a global public health emergency situation, which can cause emotional imbalance in society. The increase in stress levels is a probable assumption during the pandemic, for which it is useful to establish physical-recreational strategies to negative effects mitigate, being necessary base studies to support a sustainable treatment choice. **Objective:** To identify the perceived stress level in young residents of the Quito city, including the effects of a virtual physical-recreational program in reducing the stress level. **Methods:** Descriptive-explanatory research of a correlational order, studying perceived stress in 382 subjects (18-28 years, both genders), and implementing a virtual physical-recreational program in 12 subjects, assessing the effects on perceived stress at two moments. **Results:** A mean perceived stress of \bar{X} 19 points is obtained, with \approx 14.66% of the subjects with high stress for the current pandemic process, the stress levels being higher in the female gender ($p=0.018$). On the other hand, the virtual physical-recreational program generated positive effects in reducing perceived stress, being significant in post-test favor ($k=0.04$). **Conclusions:** The research shows tolerable stress levels in the majority of the representative sample studied, with subjects with high perceived stress, who require specialized preventive intervention. Positive effects on perceived stress are evidenced in the 12 subjects undergoing an intervention process with virtual physical-recreational activities, requiring further studies to generalize results.

Keywords:

- PANDEMIC
- COVID-19
- STRESS LEVEL
- PHYSICAL-RECREATIONAL PROGRAM VIRTUAL.