

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 0 de 22

INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

I. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO

LA ACTIVIDAD FÍSICA DISMINUYE EL ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA COMUNIDAD UNIVERSITARIA-UNAC

II. INTEGRANTES DEL PROYECTO

RESPONSABLES

Docente: Dr. Miguel Angel Gil Flores

Asignatura: Promoción de la actividad Física y para la Salud

Participantes:

AYQUIPA PAISIG EDUARDO IVAN

BARTOLO RUIZ MAGDA MEDALY

BAUTISTA AUCCACUSI DENISS BIANCA

BERNAL PÉREZ WILLIAM ENRIQUE

CHILINGANO HUAMAN MARISOL

CRUZ CONTRERAS MARIA ALESSANDRA JASMIN

GOMEZ MARGARIN MAYCLER

LAZO RICCE JOHN KEVIN

LECARNAQUE DIAZ KING FRANCO

LIZANA AVELLANEDA CINTHIA ELIANA

MORÁN GOMÉZ ROSA ESTELA

PAJUELO ENCISO MIJHAEL ERICKSON

POPAYAN SAAVEDRA PIERO SANDRO

PORROA ALVARO FLAVIA CRISTINA

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 1 de 23

RODRIGUEZ ALBERTO JIMENA ANTONELLA

ROJAS BALDERA LUIS ANGEL

SANDOVAL VILLANUEVA JEAN PIERRE

SILVA VILA MANUEL JHAIR

III. OBJETIVOS

6.1. Objetivo General: Reducir los niveles de estrés en los estudiantes de la UNAC a través de la promoción y práctica de la actividad física.

6.1.2. Objetivos Específicos:

- Implementar un programa de actividad física adaptado a las necesidades de los estudiantes.
- Incrementar el conocimiento sobre los beneficios de la actividad física en la salud mental.
- Promover la participación activa de los estudiantes en actividades físicas regulares

IV. IMPACTO DEL PROYECTO

El desarrollo del proyecto **"La actividad física disminuye el estrés de los estudiantes de la comunidad universitaria-UNAC"** generará

4.1 Beneficios en la Salud Mental y Física

- **Reducción del estrés:**

La conclusión que se puede deducir de los Cuadros 01 y 02 es que la participación en el proyecto tuvo un efecto positivo y significativo en la reducción del estrés percibido por los estudiantes de la UNAC. Mientras que el Cuadro 01 indica que un alto porcentaje (78.01%) de los estudiantes se sienten estresados por sus estudios, el Cuadro 02 muestra que el 100% de los participantes del proyecto reportaron una mayor relajación durante su

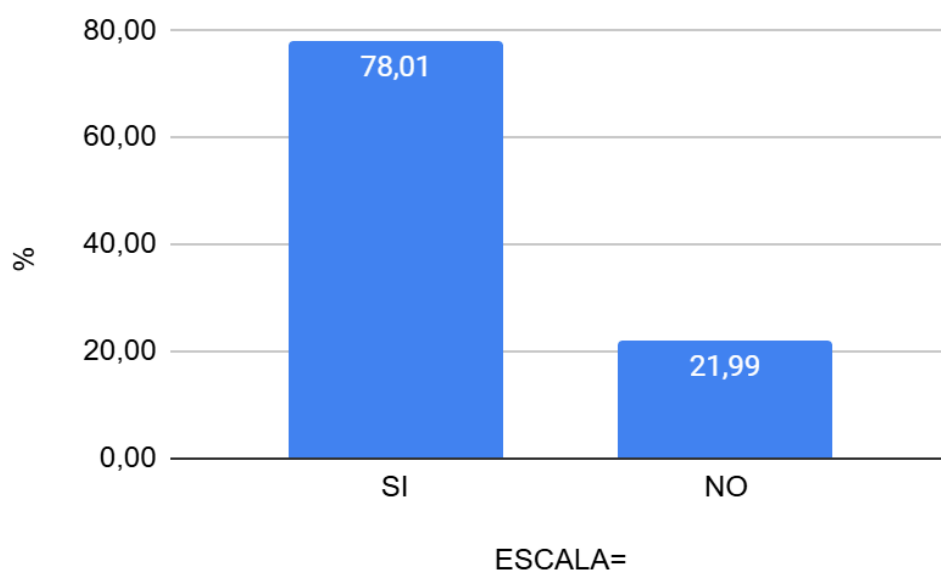
	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 2 de 23

participación. Esto sugiere que el proyecto actuó como un factor de mitigación del estrés académico.

Cuadro N°01.. ¿Te sientes estresado/a por tus estudios en la UNAC?

ESCALA= SI, NO	FRECUENCIA	%
SI	110	78,01
NO	31	21,99
TOTAL	141	100,00

Gráfico N° 01. De % de por estudios en la UNAC

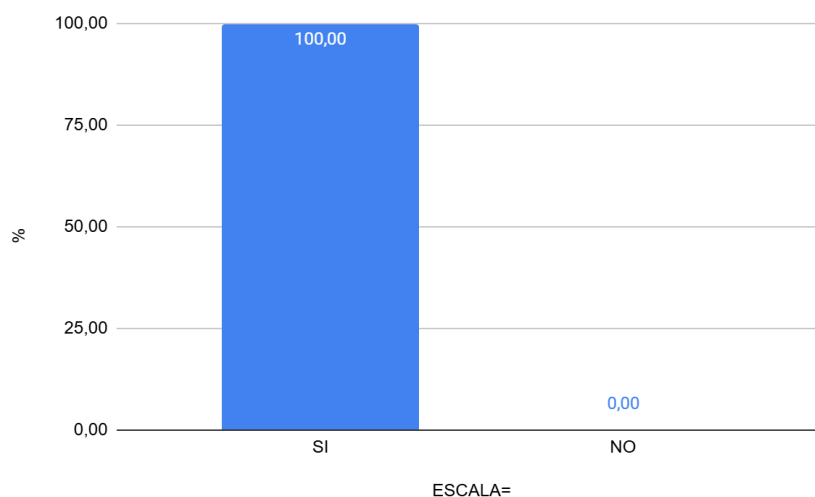


Cuadro N° 02. ¿Te sentiste más relajado/a durante el período en que participaste en el proyecto?

ESCALA= SI, NO	ENCUESTADO	%
SI	57	100,00
NO	0	0,00
TOTAL	57	100,00

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 3 de 23

Gráfico N°02. de % antes de proyecto.



- **Mejora del estado físico:**

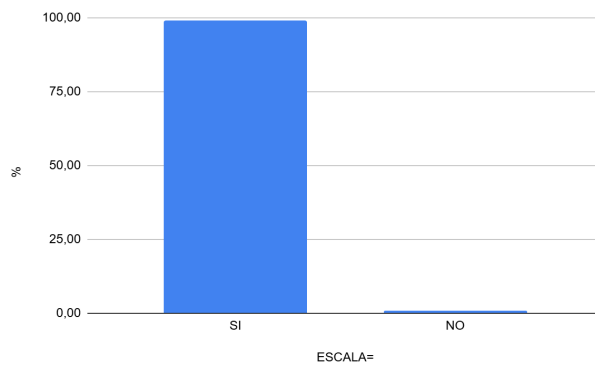
Ambos cuadros, a pesar de sus diferencias en tamaño de muestra, muestran una tendencia similar y muy fuerte: la actividad física se percibe como una herramienta altamente efectiva para manejar el estrés académico entre los estudiantes encuestados. La casi unanimidad en el Cuadro 3 y la abrumadora mayoría en el Cuadro 4 refuerzan esta conclusión. Sin embargo, es importante recordar que, al igual que con las encuestas anteriores, se trata de percepciones auto-reportadas y que no se establece una relación causal definitiva.

Cuadro N° . 3. ¿Crees que la actividad física podría ayudarte a manejar mejor el estrés?

ESCALA= SI, NO	FRECUENCIA	%
SI	140	99,29
NO	1	0,71
TOTAL	141	100,00

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 4 de 23

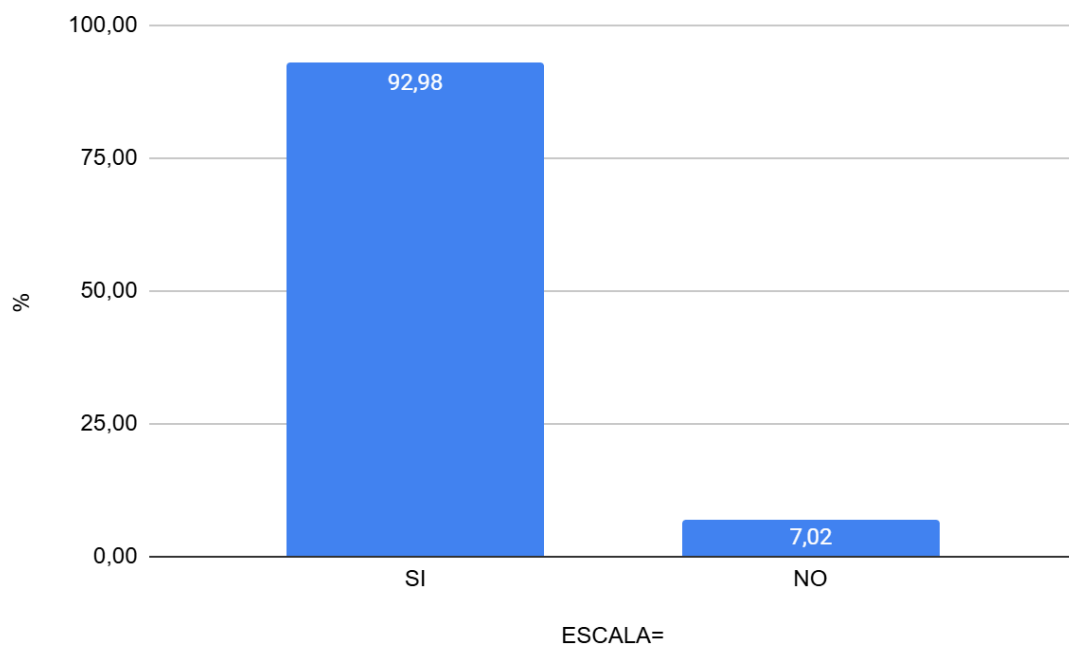
Gráfico N°03. de % de manejar el estrés antes del proyecto



Cuadro N° 4. ¿Te ayudó la actividad física a manejar mejor el estrés académico?

ESCALA= SI, NO	ENCUESTADO	%
SI	53	92,98
NO	4	7,02
TOTAL	57	100,00

Gráfico N° 4. Manejar el estrés académico después del proyecto



	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 5 de 23

4.2. Impacto en el Rendimiento Académico

El Cuadro N° 05 refleja las expectativas de los encuestados sobre el impacto del proyecto en la mejora de su concentración y rendimiento académico. De los 141 participantes:

- **137 personas (97,16%)** consideran que el proyecto los ayudará a mejorar en estas áreas.
- **4 personas (2,84%)** no tienen estas expectativas.

Esto sugiere que la gran mayoría de los encuestados perciben positivamente el potencial del proyecto para influir en su concentración y rendimiento académico.

Interpretación del Cuadro N° 06

El Cuadro N° 06 muestra la percepción de los encuestados sobre el impacto de la actividad física en la mejora de su concentración. De los 56 participantes:

- **49 personas (85,96%)** creen que la actividad física les ayudó a mejorar su concentración.
- **7 personas (12,28%)** consideran que no tuvieron este beneficio.

Se observa que un alto porcentaje de participantes relaciona la actividad física con mejoras en su capacidad de concentración, lo que refuerza la importancia de fomentar actividades físicas como parte de estrategias educativas.

Nota sobre los porcentajes del Cuadro 06

La suma de los porcentajes es **98,25%**, lo cual podría deberse a un redondeo o error en los cálculos reportados. Es recomendable verificar estos datos para garantizar la precisión del análisis.

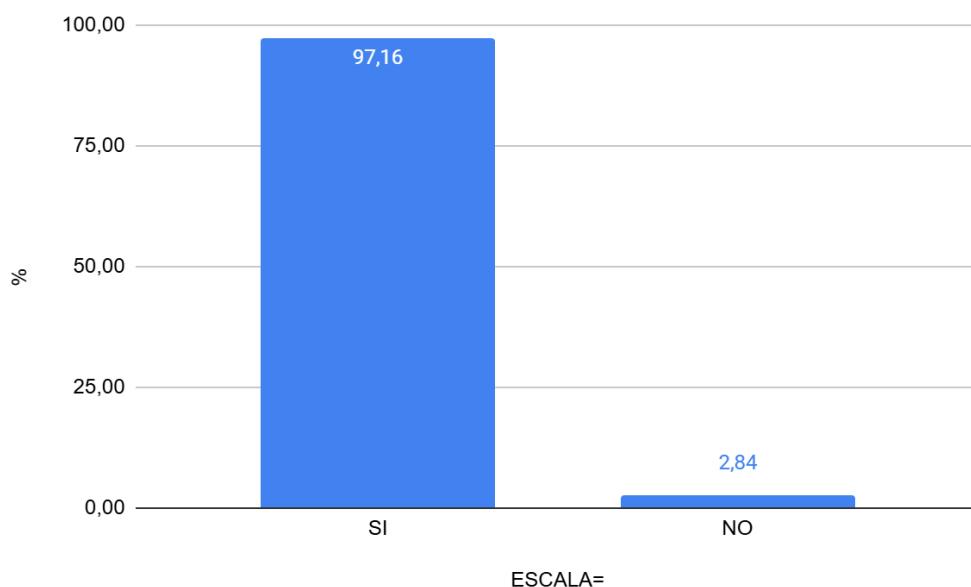
- **Incremento en la concentración Y Mayor productividad:**

Cuadro N°05. ¿Esperas que el proyecto te ayude a mejorar tu concentración y rendimiento académico

ESCALA= SI, NO	FRECUENCIA	%
SI	137	97,16
NO	4	2,84
TOTAL	141	100,00

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 6 de 23

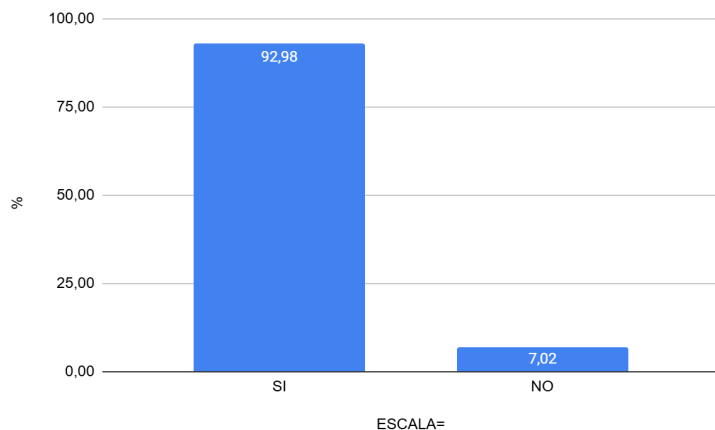
Gráfico N°05. % de concentración en el rendimiento antes del proyecto.



Cuadro 06. % ¿Crees que la actividad física te ayudó a mejorar tu concentración?

ESCALA= SI, NO	ENCUESTADO	%
SI	49	85,96
NO	7	12,28
TOTAL	56	98,25

Gráfico N° 06. % de mejora de concentración después del proyecto



	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 7 de 23

V. LOS BENEFICIARIOS

Cuadro General de IMC al inicio del proyecto a los estudiantes de la diferentes Facultades

N°	SEXO	EDAD	PESO	TALLA	METROS	IMC	RESULTADO	Escuela Profesional de:
1	MASCULINO	31	80	180	1,80	24,69	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
2	MASCULINO	18	90	172	1,72	30,42	OBESIDAD	Ingeniería Eléctrica
3	MASCULINO	18	62,5	170	1,70	21,63	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
4	FEMENINO	25	68	154	1,54	28,67	SOBRE PESO	Ingeniería de Pesquera
5	MASCULINO	25	77	172	1,72	26,03	SOBRE PESO	Ciencias Administrativas
6	MASCULINO	19	73	170	1,70	25,26	SOBRE PESO	Ingeniería de Energía
7	MASCULINO	19	50	170	1,70	17,30	BAJO PESO	Ingeniería Química
8	MASCULINO	19	66	175	1,75	21,55	PESO NORMAL	Ingeniería de Energía
9	FEMENINO	20	48,5	150	1,50	21,56	PESO NORMAL	Otros
10	FEMENINO	20	50	150	1,50	22,00	PESO NORMAL	Otros
11	MASCULINO	20	70	175	1,75	22,86	PESO NORMAL	Contabilidad
12	FEMENINO	35	98	160	1,60	38,28	OBESIDAD	Otros
13	FEMENINO	20	76,2	157	1,57	30,91	OBESIDAD	Contabilidad
14	MASCULINO	19	61	170	1,70	21,11	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
15	MASCULINO	20	80	175	1,75	26,12	SOBRE PESO	Física
16	MASCULINO	21	78	165	1,65	28,65	SOBRE PESO	Ingeniería Eléctrica
17	MASCULINO	18	65	165	1,65	23,88	PESO NORMAL	Ingeniería de Energía
18	MASCULINO	22	60,5	168	1,68	21,44	PESO NORMAL	Ingeniería de Pesquera
19	MASCULINO	20	70	164	1,64	26,03	SOBRE PESO	Ingeniería de Sistemas
20	MASCULINO	18	69	165	1,65	25,34	SOBRE PESO	Ingeniería de Pesquera

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 8 de 23

21	MASCULINO	19	82	175	1,75	26,78	SOBRE PESO	Ingeniería Eléctrica
22	MASCULINO	22	78	168	1,68	27,64	SOBRE PESO	Ingeniería Ambiental y de Recursos Naturales
23	MASCULINO	20	61	163	1,63	22,96	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
24	MASCULINO	19	79	175	1,75	25,80	SOBRE PESO	Otros
25	MASCULINO	18	110	172	1,72	37,18	OBESIDAD	Ingeniería Eléctrica
26	MASCULINO	18	70	170	1,70	24,22	PESO NORMAL	Ingeniería Electrónica
27	MASCULINO	17	76,6	180	1,80	23,64	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
28	MASCULINO	17	62	165	1,65	22,77	PESO NORMAL	Educación Física
29	MASCULINO	18	77,8	169	1,69	27,24	SOBRE PESO	Ciencias Administrativas
30	MASCULINO	19	79	178	1,78	24,93	PESO NORMAL	Ingeniería Electrónica
31	MASCULINO	21	84	170	1,70	29,07	SOBRE PESO	Ingeniería Eléctrica
32	MASCULINO	19	68	170	1,70	23,53	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
33	MASCULINO	19	78	180	1,80	24,07	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
34	FEMENINO	18	63	176	1,76	20,34	PESO NORMAL	Ingeniería Química
35	MASCULINO	18	100	170	1,70	34,60	OBESIDAD	Ingeniería Química
36	MASCULINO	17	60	174	1,74	19,82	PESO NORMAL	Ingeniería de Sistemas
37	MASCULINO	29	97,5	186	1,86	28,18	SOBRE PESO	Física
38	MASCULINO	20	69	168	1,68	24,45	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
39	MASCULINO	20	72	182	1,82	21,74	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
40	MASCULINO	23	65	170	1,70	22,49	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
41	MASCULINO	18	92	180	1,80	28,40	SOBRE PESO	Ingeniería Eléctrica
42	MASCULINO	18	72	172	1,72	24,34	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 9 de 23

43	MASCULINO	22	70	163	1,63	26,35	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
44	FEMENINO	18	77	159	1,59	30,46	OBESIDAD	Ingeniería Electrónica
45	FEMENINO	18	48	150	1,50	21,33	PESO NORMAL	Educación Física
46	MASCULINO	25	76	172	1,72	25,69	SOBRE PESO	Ciencias Administrativas
47	FEMENINO	21	65	152	1,52	28,13	SOBRE PESO	Educación Física
48	MASCULINO	19	70	163	1,63	26,35	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
49	FEMENINO	21	65	152	1,52	28,13	SOBRE PESO	Educación Física
50	FEMENINO	21	58	158	1,58	23,23	PESO NORMAL	Otros
51	MASCULINO	20	65	168	1,68	23,03	PESO NORMAL	Matemática
52	FEMENINO	19	76	163	1,63	28,60	SOBRE PESO	Otros
53	MASCULINO	18	83	173	1,73	27,73	SOBRE PESO	Matemática
54	FEMENINO	19	48	153	1,53	20,50	PESO NORMAL	Ciencias Administrativas
55	MASCULINO	21	66	166	1,66	23,95	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
56	FEMENINO	19	60	165	1,65	22,04	PESO NORMAL	Ingeniería Química
57	MASCULINO	19	70	163	1,63	26,35	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
58	MASCULINO	20	88	179	1,79	27,46	SOBRE PESO	Otros
59	FEMENINO	21	48	147	1,47	22,21	PESO NORMAL	Ingeniería Ambiental y de Recursos Naturales
60	FEMENINO	25	58	155	1,55	24,14	PESO NORMAL	Ingeniería Química
61	FEMENINO	25	68	154	1,54	28,67	SOBRE PESO	Ingeniería de Pesca
62	FEMENINO	19	50	157	1,57	20,28	PESO NORMAL	Ciencias Administrativas
63	MASCULINO	44	76,3	170	1,70	26,40	SOBRE PESO	Ingeniería de Sistemas
64	FEMENINO	19	49	154	1,54	20,66	PESO NORMAL	Contabilidad

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 10 de 23

65	FEMENINO	20	75	160	1,60	29,30	SOBRE PESO	Otros
66	FEMENINO	19	44,2	151	1,51	19,39	PESO NORMAL	Otros
67	MASCULINO	23	72,57	165	1,65	26,66	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
68	MASCULINO	22	66	160	1,60	25,78	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
69	FEMENINO	18	57	165	1,65	20,94	PESO NORMAL	Otros
70	FEMENINO	23	68	149	1,49	30,63	OBESIDAD	Contabilidad
71	FEMENINO	19	53	150	1,50	23,56	PESO NORMAL	Contabilidad
72	FEMENINO	19	70	170	1,70	24,22	PESO NORMAL	Contabilidad
73	MASCULINO	18	80	172	1,72	27,04	SOBRE PESO	Ingeniería de Energía
74	MASCULINO	17	45	162	1,62	17,15	BAJO PESO	Ingeniería de Pesquera
75	FEMENINO	19	63	173	1,73	21,05	PESO NORMAL	Ingeniería de Pesquera
76	FEMENINO	21	54	154	1,54	22,77	PESO NORMAL	Otros
77	FEMENINO	25	49	148	1,48	22,37	PESO NORMAL	Otros
78	FEMENINO	25	68	154	1,54	28,67	SOBRE PESO	Ingeniería de Pesquera
79	FEMENINO	18	68	158	1,58	27,24	SOBRE PESO	Ingeniería de Pesquera
80	MASCULINO	23	85	173	1,73	28,40	SOBRE PESO	Ingeniería Química
81	FEMENINO	21	59	155	1,55	24,56	PESO NORMAL	Ingeniería Química
82	MASCULINO	19	65	155	1,55	27,06	SOBRE PESO	Ingeniería de Pesquera
83	MASCULINO	19	66	176	1,76	21,31	PESO NORMAL	Ingeniería de Energía
84	MASCULINO	19	75	170	1,70	25,95	SOBRE PESO	Ingeniería de Energía
85	MASCULINO	23	69	175	1,75	22,53	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
86	MASCULINO	20	60	163	1,63	22,58	PESO NORMAL	Otros

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 11 de 23

87	MASCULINO	18	78	174	1,74	25,76	SOBRE PESO	Otros
88	MASCULINO	17	62	176	1,76	20,02	PESO NORMAL	Otros
89	MASCULINO	20	78	166	1,66	28,31	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
90	MASCULINO	18	70,62	169	1,69	24,73	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
91	MASCULINO	23	65	170	1,70	22,49	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
92	FEMENINO	19	61	163	1,63	22,96	PESO NORMAL	Contabilidad
93	FEMENINO	18	60	150	1,50	26,67	SOBRE PESO	Ciencias Administrativas
94	FEMENINO	21	63	158	1,58	25,24	SOBRE PESO	Contabilidad
95	FEMENINO	19	70	170	1,70	24,22	PESO NORMAL	Contabilidad
96	FEMENINO	20	50	160	1,60	19,53	PESO NORMAL	Ingeniería Industrial
97	FEMENINO	21	62	160	1,60	24,22	PESO NORMAL	Ingeniería Industrial
98	FEMENINO	21	59	157	1,57	23,94	PESO NORMAL	Contabilidad
99	FEMENINO	18	65	159	1,59	25,71	SOBRE PESO	Ciencias Administrativas
100	FEMENINO	18	59	163	1,63	22,21	PESO NORMAL	Matemática
101	FEMENINO	18	57	157	1,57	23,12	PESO NORMAL	Contabilidad
102	FEMENINO	18	55	155	1,55	22,89	PESO NORMAL	Matemática
103	MASCULINO	19	78	180	1,80	24,07	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
104	FEMENINO	18	57	157	1,57	23,12	PESO NORMAL	Contabilidad
105	MASCULINO	20	56	163	1,63	21,08	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
106	FEMENINO	17	56	153	1,53	23,92	PESO NORMAL	Educación Física
107	MASCULINO	17	58	162	1,62	22,10	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
108	FEMENINO	18	54	155	1,55	22,48	PESO NORMAL	Ingeniería Química

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 12 de 23

109	FEMENINO	19	56	158	1,58	22,43	PESO NORMAL	Matemática
110	FEMENINO	20	64	162	1,62	24,39	PESO NORMAL	Contabilidad
111	FEMENINO	19	49	160	1,60	19,14	PESO NORMAL	Ciencias Administrativas
112	FEMENINO	24	70	170	1,70	24,22	PESO NORMAL	Otros
113	FEMENINO	17	55,8	154	1,54	23,53	PESO NORMAL	Educación Física
114	FEMENINO	18	58	170	1,70	20,07	PESO NORMAL	Contabilidad
115	MASCULINO	18	75	171	1,71	25,65	SOBRE PESO	Contabilidad
116	FEMENINO	19	54	150	1,50	24,00	PESO NORMAL	Ingeniería de alimentos
117	MASCULINO	20	88	172	1,72	29,75	SOBRE PESO	Ingeniería Industrial
118	MASCULINO	22	65	160	1,60	25,39	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
119	MASCULINO	24	71,5	165	1,65	26,26	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
120	MASCULINO	19	60	171	1,71	20,52	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
121	FEMENINO	18	78	174	1,74	25,76	SOBRE PESO	Ingeniería Química
122	MASCULINO	21	53	170	1,70	18,34	BAJO PESO	Ingeniería Eléctrica
123	MASCULINO	23	85	173	1,73	28,40	SOBRE PESO	Ingeniería Química
124	MASCULINO	21	60	171	1,71	20,52	PESO NORMAL	Ciencias Administrativas
125	FEMENINO	19	55	158	1,58	22,03	PESO NORMAL	Ingeniería Ambiental y de Recursos Naturales
126	FEMENINO	23	53	151	1,51	23,24	PESO NORMAL	Ingeniería Ambiental y de Recursos Naturales
127	MASCULINO	19	53	168	1,68	18,78	BAJO PESO	Ingeniería Industrial
128	MASCULINO	23	85	173	1,73	28,40	SOBRE PESO	Ingeniería Química
129	FEMENINO	22	54	154	1,54	22,77	PESO NORMAL	Otros



RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

PROCESO NIVEL 0:

PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

REGISTRO

INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

Código: M.RSU.03/R7

Versión: 01

Fecha: 6/12/2024

Página: 13 de 23

130	MASCULINO	19	82	175	1,75	26,78	SOBRE PESO	Ingeniería Eléctrica
131	MASCULINO	21	69	172	1,72	23,32	PESO NORMAL	Ingeniería de Energía
132	MASCULINO	21	78	165	1,65	28,65	SOBRE PESO	Ingeniería Eléctrica
133	MASCULINO	20	70	175	1,75	22,86	PESO NORMAL	Ingeniería de Mecánica
134	MASCULINO	23	78	175	1,75	25,47	SOBRE PESO	Ingeniería Eléctrica
135	FEMENINO	22	72	160	1,60	28,13	SOBRE PESO	Otros
136	MASCULINO	20	70	164	1,64	26,03	SOBRE PESO	
137	MASCULINO	19	63	165	1,65	23,14	PESO NORMAL	Ingeniería de Energía
138	MASCULINO	22	88,93	176	1,76	28,71	SOBRE PESO	Ingeniería de Mecánica
139	MASCULINO	26	86	177	1,77	27,45	SOBRE PESO	Educación Física
140	ULINO	19	60	171	1,71	20,52	PESO NORMAL	Ingeniería Eléctrica
141	ULINO	20	74	171	1,71	25,31	SOBRE PESO	Contabilidad

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 14 de 23

VI. CRONOGRAMA

Nº	EJECUTADO					Descripción	% de Avance
	Actividades por Mes	2024					
		sept	oct	Nov	Dic		
1	Introducción y fundamentos del voleibol					Ejercicios de flexion y extension	
2	Entrenamiento de parte del cuerpo superior del cuerpo					Ejercicios de flexion y extension	
3	Entrenamiento de parte del cuerpo superior del cuerpo						
4	Introducción al Básquet					Ejercicios de isotonico	
5	Entradas rápidas con pases y cambio de dirección- Pilates TOQUES DE PUNTA ECHADA (EL EJERCICIO DURA 1 MINUTO) BICICLETA (1 MINUTO) ESCALADA EN PLANCHA (1 MINUTO) PLANCHA (1 MINUTO) CHOQUE DE CODO Y RODILLA EN AMBOS LADOS (1 MINUTO) PLANCHA DE LADO DERECHO (1 MINUTO) PLANCHA DE LADO IZQUIERDO (1 MINUTO) PIERNAS JUNTAS BAJAR Y SUBIR (1 MINUTO) PIERNAS EN ÁNGULO DE 90 FLEXIONANDO LOS BRAZOS (1 MINUTO)					Ejercicios de desplazamiento de ataque a la zona ofensiva	
6	Marca Personal					Movimientos de ataque con postura de ofensiva	
7	Tácticas de Ataque y Movimiento Sin Balón					Movimientos de finta de ataque en el voleibol	
8	Tácticas de ataque					Formación de	



RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

PROCESO NIVEL 0:

PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

REGISTRO

INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

Código: M.RSU.03/R7

Versión: 01

Fecha: 6/12/2024

Página: 15 de 23

						sistema de ataque	
9	Ejercicio de ataque en equipo					Ejercicios de movimientos isotónico	
10	Pilates: ESTOS EJERCICIOS CONSISTEN EN LO SIGUIENTE: PATADA DE GLUTEOS PIERNA DERECHA (1 MINUTO) PATADA DE GLUTEOS PIERNA IZQUIERDA (1 MINUTO) LLEVAR PIERNA DERECHA HASTA EL CODO (1 MINUTO) LLEVAR PIERNA IZQUIERDA HASTA EL CODO (1 MINUTO) PUENTE (1 MINUTO) PUENTE CON LA PIERNA DERECHA ESTIRADA (1 MINUTO) PUENTE CON LA PIERNA IZQUIERDA ESTIRADA (1 MINUTO) PUENTE CON PIES EN PUNTA (1 MINUTO)					Ejercicios de isométrico	
11	Parte Superior del Cuerpo Calentamiento (5-10 minutos) Pecho Press de banca: 3 series de 8-12 repeticiones. Press inclinado: 3 series de 10-15 repeticiones. Espalda Remo: 3 series de 8-12 repeticiones. Peso muerto: 3 series de 8-12 repeticiones. Hombros Press de hombros: 3 series de 10-15 repeticiones.					Ejercicios de isométrico	
12	Parte Inferior del Cuerpo Calentamiento (5-10 minutos) Piernas Sentadillas: 3 series de 8-12 repeticiones.					Ejercicios de isométrico	

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 16 de 23

	Prensa de piernas: 3 series de 10-15 repeticiones. Glúteos Elevaciones de glúteos: 3 series de 10-15 repeticiones. Pantorrillas Curl de pantorrillas: 3 series de 10-15 repeticiones.						
13	Parte Superior del Cuerpo Calentamiento (5-10 minutos) Pecho Press de banca: 4 series de 6-8 repeticiones. Press inclinado: 4 series de 8 repeticiones. Espalda Remo: 4 series de 6-8 repeticiones. Peso muerto: 4 series de 6-8 repeticiones. Hombros Press de hombros: 4 series de 6-8 repeticiones. Elevaciones laterales: 4 series de 10 repeticiones. Brazos Curl de bíceps: 4 series de 6-8 repeticiones. Tríceps: 4 series de 6-8 repeticiones.					Ejercicios de isométrico	
14	Calentamiento (5-10 minutos) Piernas Sentadillas: 4 series de 8-10 repeticiones. Prensa de piernas: 4 series de 10-12 repeticiones. Glúteos Elevaciones de glúteos: 4 series de 10-12 repeticiones. Pantorrillas Curl de pantorrillas: 4 series de 10-12 repeticiones.					Ejercicios de desplazamiento de ofensiva de basquetbol	
16	Defensa Avanzada y Rotaciones Trote ligero y ejercicios de movilidad articular.						

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 17 de 23

17	Estrategias de Rebound y Segunda Oportunidad				Explicar las posiciones y técnicas de rebote. - Ejercicio: Práctica de rebotes en parejas, alternando roles.	
18	Tiro en Movimiento y Combinaciones Ofensivas				- Ejercicio: Practicar tiros en movimiento desde diferentes posiciones en la cancha.	
19	Partidos en media cancha				Practicar tiros en movimiento desde diferentes posiciones en la cancha.	
20	Práctica de toques básicos y ejercicios de desplazamiento				Mejorar la precisión en los toques y la movilidad en la cancha.	
21	Técnica de saque y recepción, partidos cortos				Desarrollar habilidades en el saque y la recepción, y practicar en juegos cortos.	

VII. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

INGRESOS			
N°	Descripciones	Cantidad	S/.
1	Contribución de los estudiantes de cronómetro,	1	30
2	Contribución de los estudiantes publicidad		20



RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA

PROCESO NIVEL 0:

PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

REGISTRO

INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD

Código: M.RSU.03/R7

Versión: 01

Fecha: 6/12/2024

Página: 18 de 23

3	Contribución de los estudiantes silbato		20
4	Contribución de los estudiantes de folder y hojas		10
5	Contribución de los estudiantes de tapetes		80
6	Contribución de los estudiantes de inciensos		5
7	Contribución de los estudiantes de atomizador		20
8	Contribución de los estudiantes colchonetas de 1x1 mt,		40
GASTOS			S/. 240.00
N°	Descripciones	Cantidad	S/.
1	Los estudiantes con su propio recursos económico compraron los materiales necesarios para poder trabajar con los estudiantes de todas la facultades.		S/. 240.00
RESULTADOS			
Superávit:			
Déficit:			
Equilibrado			0.00

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 19 de 23

FINANCIAMIENTO.

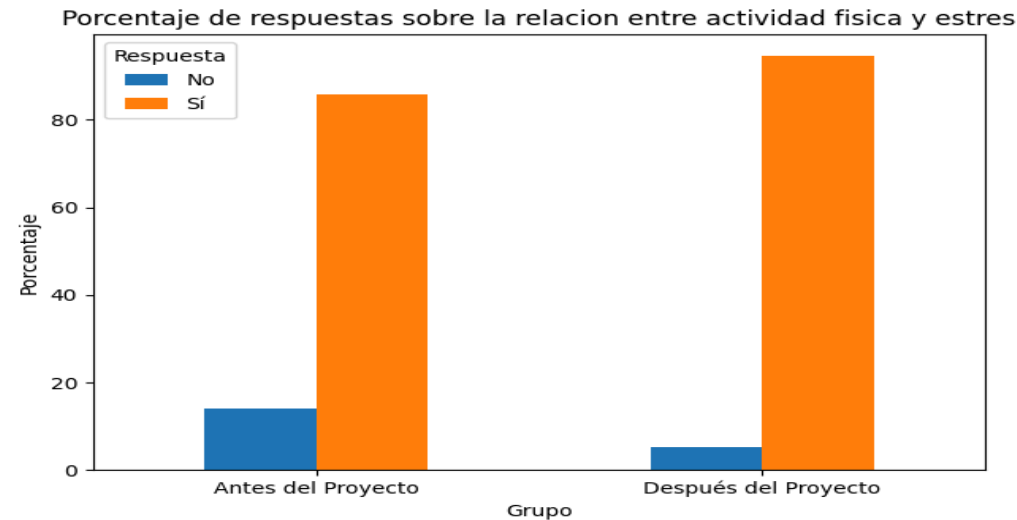
El financiamiento estaba asegurado con la participación de los propios estudiantes responsables del proyecto social.

VIII. CONCLUSIONES

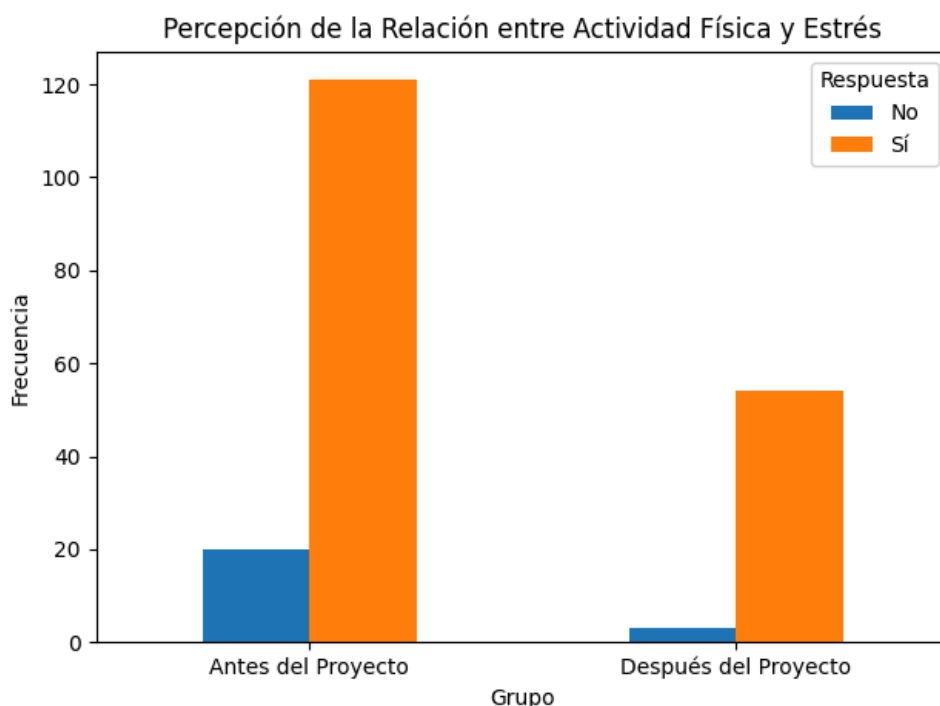
Antes del proyecto (Cuadro 6), solo el 85.82% de los estudiantes encuestados (121 de 141) estuvieron de acuerdo con la afirmación de que la actividad física reduce el estrés. Después del proyecto (Cuadro 9), este porcentaje aumentó drásticamente a 94.74% (54 de 57). Este incremento sustancial sugiere que el proyecto tuvo un impacto positivo en la percepción de los beneficios de la actividad física para la reducción del estrés en los estudiantes. La disminución considerable en el porcentaje de estudiantes que respondieron "no" (de 14.18% a 5.26%) refuerza esta conclusión.

Cuadro combinado:

	Respuesta	Frecuencia	Porcentaje	Grupo
0	Sí	121	85.82	Antes del Proyecto
1	No	20	14.18	Antes del Proyecto
0	Sí	54	94.74	Después del Proyecto
1	No	3	5.26	Después del Proyecto



	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 20 de 23



Fuente: Utilizando Python para el procesamiento de los datos

IX. RECOMENDACIONES

Basándonos en los resultados de los cuadros de combinación, que muestran un aumento significativo en la percepción positiva de la relación entre actividad física y reducción del estrés tras la implementación de un proyecto de responsabilidad social, podemos considerar las siguientes recomendaciones:

Para el Proyecto de Responsabilidad Social:

- **Expansión del Proyecto:** Dado el éxito aparente, se recomienda ampliar el proyecto a una mayor cantidad de estudiantes. El aumento en el número de participantes permitirá obtener resultados más generalizables y robustos. Se debe considerar la posibilidad de implementar programas similares en otras facultades o universidades.
- **Investigación de Impacto a Largo Plazo:** El estudio debería extenderse para evaluar los efectos a largo plazo del proyecto. Un seguimiento posterior a la intervención permitiría determinar la sostenibilidad de los cambios en la percepción y el comportamiento de los estudiantes.

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 21 de 23

- **Análisis Cualitativo:** Se recomienda complementar la información cuantitativa (encuestas) con datos cualitativos, como entrevistas o grupos focales, para entender mejor las razones detrás del cambio de percepción. Esto permitirá identificar factores claves del éxito y áreas de mejora.
- **Mejorar la Medición del Estrés:** Utilizar instrumentos más robustos y estandarizados para medir el estrés, más allá de una simple pregunta de percepción. Esto permitiría una evaluación más objetiva y precisa del impacto del proyecto.
- **Diversidad de Actividades:** Explorar diferentes tipos de actividades físicas para asegurar la inclusión de todos los estudiantes, considerando diferentes niveles de condición física y preferencias.
- **Recursos y Apoyo Continuo:** Asegurar la disponibilidad de recursos y apoyo necesarios para mantener la participación de los estudiantes en actividades físicas incluso después de la finalización del proyecto. Esto podría incluir la creación de clubes deportivos, acceso a instalaciones deportivas, o la promoción de actividades físicas en el campus.

Para la Universidad (UNAC):

- **Integración de la Actividad Física en el Currículo:** Considerar la posibilidad de integrar la actividad física como parte del currículo académico, ya sea como una asignatura obligatoria o como parte de actividades extracurriculares incentivadas.
- **Promoción de un Estilo de Vida Saludable:** Implementar campañas de promoción de un estilo de vida saludable que incluya la actividad física, una alimentación balanceada y la gestión del estrés.
- **Infraestructura y Recursos:** Invertir en infraestructura y recursos para facilitar el acceso de los estudiantes a las actividades físicas. Esto incluye gimnasios, áreas verdes para actividades al aire libre, y programas de acondicionamiento físico.
- **Formación del Personal:** Capacitar al personal universitario (profesores, administrativos, etc.) en estrategias para la promoción de la salud física y mental de los estudiantes.

	RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA			
	PROCESO NIVEL 0:	PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	REGISTRO	INFORME FINAL DE RESULTADOS DE PROYECTO DE PROYECCIÓN A LA COMUNIDAD		
	Código: M.RSU.03/R7	Versión: 01	Fecha: 6/12/2024	Página: 22 de 23

En resumen, los resultados positivos sugieren una inversión estratégica en programas que promuevan la actividad física como una herramienta para reducir el estrés estudiantil. Sin embargo, se deben realizar estudios adicionales para confirmar estos resultados y para optimizar la implementación de programas similares en el futuro.

X. ANEXOS

Verificar las evidencias de fotos y video a través de la siguiente página:

<https://sites.google.com/unac.edu.pe/promocionactividadfisica>