

## Actividad física y niveles de burnout en alumnos de la E.S.O

### Physical activity and levels of burnout in secondary students

Alberto Portolés Ariño, Juan González Hernández

Universidad de Murcia (España)

**Resumen.** El presente trabajo pretende acotar las relaciones existentes entre la práctica de actividad física y la existencia de conductas desadaptativas en el entorno escolar durante la adolescencia. Las peculiaridades propias de este periodo unido a la aparición de nuevos hábitos vida, más cercanos al grupo de iguales, suponen la creación de nuevos patrones conductuales para el adolescente. Fuera del horario escolar, los reducidos niveles de práctica de actividad física, pueden generar consecuencias de tipo físico y psicosocial, y del mismo modo en el entorno escolar, y aunque la gran mayoría de los adolescentes supere de forma adaptativa las dificultades escolares, pueden aparecer fenómenos de fracaso escolar, absentismo y síntomas relacionados con conductas desadaptativas, como el burnout en el contexto escolar. Los resultados en una muestra de 680 sujetos con una edad media de 14.55 años, que cumplimentaron el Cuestionario MBI-SS y el Health Behaviour in School-aged Children, señalan que el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física 30 minutos diarios se relaciona positivamente con las dimensiones del burnout. Por ello, se sugiere incentivar estrategias que aumenten la correcta práctica de actividad física así como sistemas de control de procesos desadaptativos a nivel psicológico.

**Palabras clave.** adolescencia, burnout, engagement, actividad física, sedentarismo, salud.

**Abstract.** The current study attempts to delimit the connection that exists between athletic practice and non-adaptive behaviours in a in a school environment environment during adolescence. The particularities of this age together with a new lifestyle, closer to a teen peer group, entail the creation of new behaviour models for the individual teenager. Outside of the academic schedule, a low level of physical activity can generate physical and psychosocial consequences, even also in the school environment. If the majority of students can overcome the academic difficulties, it is also possible to observe some cases of school difficulties, absenteeism, and non-adaptive behaviour symptoms, such as *burnout*. The results of a sample of 680 individuals, with an average age of 14.55 years old who completed the MBI-SS questionnaire and the Health Behaviour in School-aged Children, indicate that the recommended compliance with 30 daily minutes of physical activity is closely related to *burnout* tendencies. Based on this data, we propose motivational strategies to implement the correct physical activity practices, such as systems to control non-adaptive processes at psychological levels.

**Keywords.** adolescence, burnout, engagement, physical activity, sedentary lifestyle, health.

### Introducción

La gran mayoría de los estudiantes adolescentes desarrollan las competencias necesarias en su proceso formativo que favorecen la consecución de sus objetivos académicos, mientras que otros jóvenes presentan dificultades que se registran en niveles muy elevados de fracaso escolar y bajo rendimiento académico (Caballero, Hederich & Palacio, 2010).

En la Educación Secundaria, ligado a los primeros indicios de independencia surge una mayor facilidad para que los alumnos adopten conductas poco adaptadas al proceso de aprendizaje (Pérez, Costa & Corbi, 2012) y que pueden ser agravadas al tratar de cumplir con las expectativas del rol como estudiante, llegando incluso a un punto de vivir satisfaciendo a los demás sintiéndose insatisfechos con ellos mismos (Bye, Alvarez, Haynes, & Sweigart, 2010; Tornero-Quiñones, Sierra-Robles, Carmona, & Gago, 2015). Además, se observa en las aulas de secundaria el preocupante cansancio, desgana y apatía que algunos adolescentes presentan ante sus estudios, provocando un rendimiento académico bajo o muy bajo (Gutiérrez, 2008), entre otras consecuencias ligadas a él: absentismo escolar, consumo de sustancias nocivas, violencia escolar, falta de motivación para seguir preparándose académicamente, problemas de estrés y cuadros de ansiedad (Gutiérrez, 2014; Paz, 2007; Pérez, et al., 2012).

Diversas investigaciones señalan que los problemas psicológicos que padecen los estudiantes están relacionados con trastornos de ansiedad (Fernández & Rusiñol, 2003), estrés académico (De Pablo, Baillès, Pérez & Valdés, 2002), ansiedad estado y rasgo, como también temor a la evaluación (Barragán, Lewis & Palacio, 2012) y tensión asociada a situaciones en las que el estudiante requiere absorber en un tiempo limitado una gran cantidad de información; así como, la insatisfacción social y dificultades económicas, familiares y faltas de espacios de recreación (Clem, Smith & Richards, 2012).

Todo lo anterior puede contribuir a generar comportamientos y sensaciones de no poder dar más de sí mismo, tanto física como psíquicamente,

una actitud negativa de crítica, desvalorización, pérdida del interés de la trascendencia, del valor frente al estudio y dudas crecientes acerca de la propia capacidad para realizarlo (Gil-Monte, 2001). La presencia simultánea de estas manifestaciones es conocida como «síndrome de burnout», un estado mental persistente, negativo, relacionado con las actividades académicas que se caracteriza principalmente por agotamiento emocional, distrés y poca motivación frente a los estudios (Caballero, et al., 2010; Salanova & Llorens, 2008).

El síndrome de burnout tiene su origen en el ámbito laboral, caracterizado por la presencia de tres dimensiones que se exponen simultáneamente: agotamiento emocional, cuando el profesional siente una gran reducción de su capital físico y emocional; cinismo, con respuestas frías e impersonales hacia los sujetos que le rodean; y baja realización personal, que representa una tendencia a evaluarse negativamente.

El burnout en el contexto académico con muestras adolescentes aparece en los últimos años como un nuevo marco sociodemográfico dentro del estudio del síndrome (Salmela-Aro, Savolainen & Holopainen, 2009) y surge de las similitudes existentes entre el ámbito laboral y el académico ya que aunque los estudiantes no son ni empleados ni ocupan puestos de trabajo, desde una perspectiva psicológica de sus actividades básicas se puede considerar «trabajo» (Salmela-Aro, et al., 2009). Alienación y sensación de aislamiento como consecuencia directa de la falta de control sobre el ambiente e imposibilidad para cambiarlo; bajo autoconcepto y trastornos de conductas potenciales: delincuencia, fobia a la escuela, fracaso escolar; aparición de depresión y aumento de riesgo de suicidio pueden ser patentes en los cuadros sintomatológicos del síndrome en este periodo vital (Carlin & Garcés de los Fayos, 2010). Estudios recientes señalan porcentajes de predominancia del síndrome cercanos al 13% (Salmela-Aro, et al., 2009; Zhang, Klassen & Wang, 2013) esbozándose la necesidad de implantar programas preventivos (Kim, Lee, Kim, Choi & Lee, 2014).

La orientación de dichos programas puede orientarse desde la promoción de estilos de vidas saludables a partir de la actividad física y deportiva en el tiempo libre, considerados como uno de los factores de mayor importancia a la hora de alcanzar parámetros de salud deseables (Granda, Montilla, Barbero, Mingorance & Alemany, 2010). La falta de actividad física es una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos (Schiffer, Kleinert, Sperlrich, Schulte

& Strüder, 2009). En ese sentido, Moscoso y Moyano (2009) han puesto de manifiesto en su estudio, que las personas que practican deporte, gozan de una mejor salud y un mayor bienestar; además de ser una de las cuatro variables que más influyen sobre la percepción de la calidad de vida de la población española joven, adulta y mayor.

A pesar de que está socialmente arraigada la importancia de la actividad física, el sedentarismo es una problemática existente entre los adolescentes y es que España ocupa uno de los lugares más elevados dentro del contexto europeo en cuanto a inactividad física se refiere (Capdevila, Bellmunt, & Hemando, 2015; Moreno, et al., 2012, Plaisance, Wilkinson, Miller & Mahan 2015). Efectivamente, son diversos los estudios que abordan el cumplimiento de las recomendaciones mínimas para la salud de práctica de actividad física, los cuales señalan dicha problemática (Janssen, et al., 2005; Neumark-Sztainer, Story, Hannan, Tharp & Rex, 2003; Noriega et al., 2015; Portolés, 2014).

A pesar de la existencia de muy pocos estudios que relacionen directamente la práctica de actividad física con el burnout en el contexto académico, Gracia et al., (2012), indican que una de las causas generadoras del síndrome es la ausencia de participación en actividades recreativas y de ocio, entre las que se encuentra la actividad física. Portolés (2014) señala que el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física coincide con valores más altos en las tres dimensiones del engagement y en la dimensión del burnout eficacia académica. Además, el cumplimiento de dichas recomendaciones igualmente implica la obtención de medias menores de agotamiento emocional. Del mismo modo, Salanova, Martínez, Bresó, Llorens & Grau (2005) señalan que el bienestar psicológico está directamente relacionado con la presencia de las tres dimensiones del engagement y con la eficacia académica del burnout, así como con la ausencia de niveles significativos de cinismo y agotamiento emocional.

Grados (2013) indica la relación positiva entre la actividad física y deportiva y el bienestar psicológico y una buena salud mental disminuyendo y previniendo fenómenos de ansiedad, depresión y neuroticismo. Esta relación entre actividad físico-deportiva y bienestar psicológico suele basarse en la reducción o eliminación de psicopatologías y estados emocionales negativos como ansiedad o depresión. Así, se evidencia tanto la prevención como la mejora de estados negativos para la salud psicológica, tanto como la promoción del bienestar emocional (Cantón, 2001).

De este modo, puesto que el centro escolar es parte esencial del entorno social de niños y adolescentes, en la medida que pasan mucho tiempo allí y que incluye una serie de influencias importantes que engloban las amistades, el profesorado y las oportunidades de realizar actividad física, su utilización como medio de promoción es clave para favorecer estilos de vida activos y climas motivacionales elevados hacia la práctica de actividad física y deportiva (Martínez, Romero & Delgado, 2010), mejorando de este modo su protección frente a conductas desadaptativas como el síndrome de burnout.

Así, se plantea como objetivo principal el estrechar y acotar las relaciones existentes entre el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y conductas no adaptativas, burnout en el contexto escolar, teniendo en cuenta variables sociodemográficas.

## Metodología

### Participantes

La muestra está integrada por 680 estudiantes adolescentes matriculados en 6 centros públicos de la Región de Murcia, que fueron seleccionados a través de un muestreo aleatorio en función del área geográfica. La muestra tiene una edad media de 14.55 años (DT= 1.21), distribuidos en 374 (55%) sujetos del género masculino y 306 (45%) del femenino y pertenecientes a los cuatro cursos de la ESO: 1º ESO, 196 (28.8%); 2º ESO, 101 (14.9%); 3º ESO, 224 (32.9%); 4º ESO, 159 (23.4%).

### Instrumentos

Las variables tenidas en cuenta y registradas a través de los instru-

mentos seleccionados son por un lado las que integran el síndrome de burnout en el contexto académico. Por otro lado, las referidas al cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física en dos modalidades diferenciadas por la duración de dicha práctica.

De este modo, para cuantificar las dimensiones de burnout se utiliza el Maslach Burnout Inventory-Student Survey (Schaufeli, Salanova, González-Roma y Bakker, 2002). Este instrumento, integrado por 15 ítems, evalúa el grado en que el estudiante está 'quemado' por sus estudios. Se compone de 3 dimensiones: agotamiento emocional (ej., 'Estoy emocionalmente «agotado» por hacer esta carrera'), cinismo (ej., 'Me he vuelto más cínico respecto a la utilidad de mis estudios'), y creencias de eficacia académica (ej., 'Creo que contribuyo efectivamente durante las clases en la universidad'). El estudiante está más quemado cuando manifiesta altas puntuaciones en agotamiento y cinismo, y bajas puntuaciones en sus creencias de eficacia académica. La escala de respuesta oscila entre 0 'ninguna vez/nunca' a 6 'todos los días/siempre'. El cuestionario muestra un Alfa de Cronbach para la dimensión agotamiento emocional de .808; cinismo de .734; y eficacia académica de .802.

Para cuantificar las variables referidas a la actividad física y deportiva se utiliza una selección de los ítems del cuestionario del estudio Health Behavior in School Aged Children (HBSC) (Moreno, Muñoz-Tinoco, Pérez y Sánchez-Queija, 2004) que concuerdan con los objetivos del presente trabajo, tal y como se realiza en estudios similares (Nuviala, et al. 2009; Ramos, Rivera, y Moreno, 2012). Los ítems seleccionados fueron: «en los últimos 7 días, ¿en cuántos días te sentiste físicamente activo/a durante un total de al menos 60 minutos por día? (Te preguntamos por el tiempo total; es decir, no es necesario que hayan sido 60 minutos seguidos, puedes sumar los distintos momentos del día en que realizabas algún tipo de actividad física); fuera del horario escolar: ¿Con qué frecuencia realizas alguna actividad física en tu tiempo libre que haga que llegues a sudar o te falte el aliento?; fuera del horario escolar: ¿Cuántas horas a la semana sueles realizar alguna actividad física que haga que llegues a sudar o te falte el aliento durante tu tiempo libre?. Derivados de estos ítems se extraen las variables referentes al cumplimiento o no de las recomendaciones mínimas de actividad física, diferenciando entre las recomendaciones de 60' diarios de actividad física moderada (Strong, et al., 2005) y una menos restrictiva de cumplimiento de las recomendaciones de al menos 30' diarios (Estrategia NAOS, 2005). El cuestionario muestra un Alfa de Cronbach para la presente muestra de .856.

### Procedimiento

Se establece contacto inicial con los centros resultantes del muestreo aleatorio para explicar los objetivos de la investigación, las pautas a seguir y para solicitar los permisos pertinentes. Tras el consentimiento de los responsables del centro se procede al envío del correspondiente consentimiento informado a cada padre/madre/tutor, en dicho consentimiento se detalla el rol de sus hijos/as y el cumplimiento de privacidad y confidencialidad; finalmente, la entrega del cuestionario está sujeta a la presentación del consentimiento informado.

### Análisis Estadístico de los datos

Este diseño se plantea con una metodología cuantitativa, siendo un diseño transversal descriptivo y correlacional, por ello y atendiendo a los objetivos del presente estudio, se realizan *análisis descriptivos* básicos de tendencia central (media) y dispersión (desviación típica) para conocer detalladamente los datos de la muestra y las distribuciones de frecuencias; *diferencias de medias, tablas de contingencia, pruebas T, Anova y Análisis correlacionales* con el fin de relacionar variables sociodemográficas con las variables estudiadas. Para la realización de los análisis de datos se utiliza el programa estadístico SPSS, en su versión 19.0.

### Resultados

El análisis de resultados se estructura analizando en primer lugar las

medias existentes en las dimensiones del burnout para el total de la muestra en el contexto académico para posteriormente diferenciar según variables sociodemográficas. Tras dicho análisis se analizan las variables de práctica de actividad física, y por último se señalan relaciones entre ambas variables: burnout y práctica de actividad física.

La eficacia académica percibida obtiene la mayor media con una puntuación de 3.72 ( $DT=1.26$ ) de las tres dimensiones que conforman la variable burnout en el contexto académico, seguida del agotamiento emocional con una media de 3.28 ( $DT=1.27$ ). Por el contrario, la dimensión cinismo es la que obtiene una menor media con un valor de 2.80 ( $DT=1.19$ )

En referencia a las diferencias de género (Tabla 1), se observa que el género masculino obtiene puntuaciones medias significativamente más altas ( $t_{678}=-2.918$ ;  $p=.004$ ) que el género femenino para la dimensión cinismo, mientras que en las dimensiones agotamiento emocional y eficacia académica no existen diferencias entre ambos géneros.

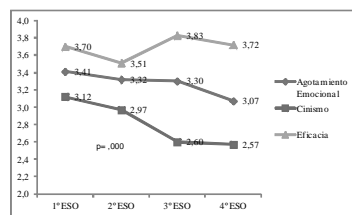


Figura 1. Diferencias de medias entre dimensiones del burnout según curso.

Tabla 1.

| Diferencia de medias para las dimensiones del burnout según género. |        |      |      |      |
|---|--------|------|------|------|
|   | Género | M    | D.T  | p    |
| Agotamiento emocional   | Chicos | 3.28 | 1.27 | .984 |
|   | Chicas | 3.28 | 1.27 |      |
| Cinismo   | Chicos | 2.92 | 1.20 | .004 |
|   | Chicas | 2.65 | 1.17 |      |
| Eficacia  | Chicos | 3.63 | 1.24 | .039 |
|   | Chicas | 3.83 | 1.27 |      |

N=680

En referencia al curso de los estudiantes (Figura 1), se observa que en la dimensión cinismo aparecen diferencias de medias significativas ( $F=9.748$ ;  $p=.000$ ) entre cursos descendiendo éstas conforme los alumnos progresan de curso. En las dimensiones eficacia y agotamiento emocional no aparecen diferencias de medias entre cursos

Abordando la predominancia de la presencia del síndrome de burnout en el contexto académico (Tabla 2), elaborada en base al sistema de medida que establecen Bresó, Salanova & Schaufeli, (2002), y que valoran el grado de burnout en 6 posibles estadios (Muy bajo, bajo, medio bajo, medio alto, alto y muy alto), se observa como los mayores porcentajes se encuentran en las puntuaciones medio-bajas con porcentajes del 24.9%, 25.3% y 25.1% en las dimensiones agotamiento emocional, cinismo y eficacia respectivamente. Por otro lado, los menores porcentajes se encuentran en la puntuación muy alto con porcentajes del 4.1, 4.6, y 3.1 en las dimensiones agotamiento emocional, cinismo y eficacia respectivamente.

Tabla 2.

|            | Porcentajes de las dimensiones del burnout categorizados por estadios. |         |          |
|------------|--|---------|----------|
|            | Agotamiento emocional  | Cinismo | Eficacia |
| Muy bajo   | 5.7  | 7.6     | 7.4      |
| Bajo       | 21.8   | 21.5    | 20.1     |
| Medio-Bajo | 24.9   | 25.3    | 25.1     |
| Medio-Alto | 23.4   | 22.9    | 25.1     |
| Alto       | 20.1   | 18.1    | 19.1     |
| Muy alto   | 4.1  | 4.6     | 3.1      |

N= 680

Tabla 3.

| Correlación entre el curso y la práctica de actividad física moderada y vigorosa. |                  |        |                           |
|---|------------------|--------|---------------------------|
|   |                  | Curso  | Actividad física moderada |
| Actividad física moderada   | C.P              | -.095* | **                        |
|   | Sig. (bilateral) | .013   |                           |
| Actividad física vigorosa   | C.P              | -.085* | .551**                    |
|   | Sig. (bilateral) | .027   | .000                      |

\*\* La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).

\* La correlación es significativa al nivel 0.05 (bilateral).

La actividad física realizada por los estudiantes y el cumplimiento de las recomendaciones mínimas muestra como el 24.7% de los sujetos de la muestra cumplen la recomendación de los 60 minutos de práctica

diaria, por un 58.4%, que cumplen la menos restrictiva de 30 minutos. Las diferencias de género señalan como los chicos cumplen significativamente en un mayor porcentaje la recomendación de 60 minutos ( $t_{678}=-6.551$ ;  $p=.000$ ) y de 30 minutos ( $t_{678}=-6.716$ ;  $p=.000$ ) y en referencia al curso no aparecen diferencias significativas entre cursos para ninguna de las recomendaciones. Sin embargo, un análisis correlacional bivariado (Tabla 3), sí señala un descenso de la práctica de actividad física moderada y vigorosa conforme aumenta el curso.

La relación entre el burnout en el contexto educativo y el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física puede observarse en las Figuras 2 y 3. Elaborado a través de una diferencia de medias de las dimensiones del burnout en función del cumplimiento o no de las recomendaciones de práctica, se observa como los sujetos que cumplen la recomendación de los 60 minutos (Figura 2) tienen valores medios ligeramente inferiores en la dimensión cinismo y una media mayor de eficacia académica que aquellos que no la cumplen, aunque esas diferencias no son significativas. Teniendo en cuenta la recomendación de los 30 minutos (Figura 3) se observa como la eficacia académica es significativamente mayor ( $p=.000$ ) en los que cumplen la recomendación. Los niveles de agotamiento emocional son inferiores en los que realizan los 30 minutos de actividad física e igualmente presentan niveles más altos de cinismo, aunque ambas sin significatividad.

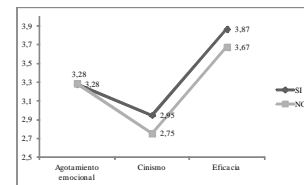


Figura 2. Relación entre la recomendación de los 60' de actividad física y los niveles medios de burnout

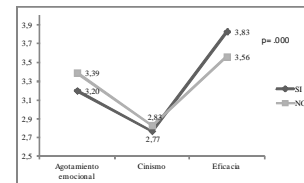


Figura 3. Relación entre la recomendación de los 30' de actividad física y los niveles medios de burnout.

## Discusión

Acotar las relaciones existentes entre el cumplimiento de las recomendaciones de práctica de actividad física y el burnout en el contexto educativo se presentaba como objetivo principal para esta investigación.

Así, el análisis de resultados expuesto en el apartado anterior, y siguiendo el mismo orden de dicho análisis señala que la eficacia académica y el agotamiento emocional son las dimensiones del burnout en el contexto educativo con las puntuaciones medias más altas. Las variables sociodemográficas registradas al respecto para las tres dimensiones del burnout señalan que no existen diferencias significativas entre chicos y chicas, tal y como señalan otros estudios (Salmela-Aro, et al., 2009), aunque con muestras universitarias.

Por otro lado, investigaciones con objetivos similares de estudio sí señalan diferencias de género en conductas relacionadas con el ajuste académico en variables como los niveles de estrés en el contexto académico (Matud, 2004) o episodios depresivos (Galambos, Leadbeater & Barker, 2004).

En referencia al curso, los resultados señalan que en las dimensiones agotamiento emocional y eficacia los valores medios son muy similares en los cuatro cursos de la ESO. Sin embargo, en la dimensión cinismo sí se observan diferencias significativas entre cursos, siendo menores las puntuaciones medias conforme los alumnos progresan de curso.

En cuanto a la predominancia del síndrome, existen estudios que señalan porcentajes muy elevados del síndrome en los estudiantes, con porcentajes entre el 28% y el 56% (Caballero, Abello & Palacios, 2007;



Santes, Meléndez, Martínez & Ramos; 2009) y otros que señalan porcentajes mucho más moderados, inferiores al 15% (Salanova, et al., 2005; Palacio, Caballero, González, Gravini & Contreras, 2011). Los resultados señalan niveles altos de agotamiento emocional (20.1%) y de cinismo (18.1%) siendo muy similares a otros estudios como el de Ríos, Carrillo & Sabuco, (2012) que destacan un nivel alto de agotamiento emocional en el 28% de la muestra, y un nivel alto de cinismo en el 19.7%.

A pesar de que los porcentajes categorizados como muy altos no alcanzan valores superiores al 5%, obviar la problemática que presenta el burnout al obtener porcentajes de presencia bajos podría suponer un error, ya que son muchos los casos con presencia del síndrome que se relacionan con fracaso escolar, absentismo escolar y consumo de sustancias nocivas (Carlin & Garcés de los Fayos, 2010), por lo que se debería incidir a través de estrategias psicológicas y pedagógicas en el control de la presencia del síndrome para que los adolescentes tengan óptimos niveles de las tres dimensiones del burnout.

Abordando el análisis basado en las recomendaciones de práctica de actividad física, y al igual que en otros estudios (Montil, Barriopedro & Oliván, 2005; Serra, 2009), se opta por cuantificar el cumplimiento de las recomendaciones en función de dos criterios. El primero de ellos hace referencia a la práctica de actividad física diaria durante 60 minutos, y la segunda, menos restrictiva, aglutina a los practicantes diarios de 30 minutos de actividad física.

Los resultados obtenidos señalan en la primera recomendación citada, un porcentaje de cumplimiento general para toda la muestra del 24.70%, siendo muy similar al estudio de Janssen et al. (2005), que señala cómo un 33% de la muestra cumple con las recomendaciones de realizar 60 minutos de actividad física. Laguna, Lara & Aznar (2011), señalan un porcentaje superior, indicando que un 42.9% de su muestra cumple dicha recomendación. Considerando la segunda recomendación, el presente trabajo señala que un 58,40% de la muestra, realiza 30 minutos diarios de actividad física. Dicho porcentaje, está por encima del obtenido por Serra (2009), el cual señala un 41.52%, y del obtenido por Montil et al. (2005) del 46.40%.

Por último, el análisis conjunto de las variables de estudio, relación entre la variable psicológica burnout y el cumplimiento de las recomendaciones de actividad física, indica que aquellos sujetos que cumplen la recomendación de 30 minutos obtienen niveles más bajos de agotamiento emocional y cinismo, así como puntuaciones medias superiores en eficacia académica percibida. Sin embargo, y a pesar de que los sujetos que cumplen la recomendación de 60 minutos tienen niveles ligeramente superiores de eficacia, se agudiza un incremento en los valores de cinismo. Puede ser debido a que la duración de al menos de una hora de actividad física suele asociarse a deportes con una mayor carga cognitiva, incluso a actividades de carácter federado, que pueden generar niveles de procesos desadaptativos a nivel psicológico si se ejecutan de forma inadecuada (Carlin & Garcés de los Fayos, 2010).

A pesar de que practicar actividad física de forma adecuada incide positivamente en el bienestar psicológico (Candel, Olmedilla & Blas, 2008; Grados, 2013), futuros estudios deberían aumentar el número de variables relacionadas con la actividad física (tipo de deporte; pertenencia a una federación; motivaciones de práctica) y con variables de índole psicológico para afianzar dicha relación.

Los datos encontrados en este estudio deberían ser interpretados a la luz de algunas posibles limitaciones. En primer lugar, la adolescencia y la adultez temprana son etapas del desarrollo donde se producen cambios de tipo emocional y de formación de la identidad que pueden limitar en el tiempo la interpretación de los datos obtenidos. En segundo lugar, en estudios donde se realiza una administración colectiva de cuestionarios suele presentarse una alta tasa de respuestas azarosas, por lo que también podría haber sido interesante la aplicación de alguna escala de infrecuencia de respuesta o de deseabilidad social con la finalidad de detectar a los participantes con este tipo de perfil de respuestas. En tercer lugar, existe la limitación inherente a la aplicación de cualquier tipo de autoinforme, referida particularmente a la dificultad de algunos par-

ticipantes para informar acerca de sus propios comportamientos, cogniciones y afectos.

## Referencias

- Barragán, R., Lewis, S., & Palacio, J. E. (2012). Autopercepción de cambios en los déficit atencionales intermedios de estudiantes universitarios de Barranquilla sometidos al método de autocontrol de la atención (Mindfulness). *Revista Científica Salud Uninorte*, 23(2), 184-192.
- Bresó, E. E., Salanova, M., & Schaufeli, W. (2002). ¿Cómo medir el Burnout en el trabajo? Nota técnica de prevención. *Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*.
- Bye, L., Alvarez, M. E., Haynes, J., & Sweigart, C. E. (2010). *Truancy prevention and intervention: A practical guide*. Oxford University Press, USA.
- Caballero, C. C., Hederich, C., & Palacio, J. E. (2010). Academic burnout: delineation of the syndrome and factors associated with their emergence. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 42(1), 131-146.
- Caballero, C., Abello, R., & Palacios, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 89-111.
- Candel, N., Olmedilla, A., & Blas, A. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 8(1), 61-77.
- Cantón, E. (2001). Deporte, salud, bienestar y calidad de vida. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1(1), 27-38.
- Capdevila, A., Bellmunt, H., & Hernando, C. (2015). Estilo de vida y rendimiento académico en adolescentes: comparación entre deportistas y no-deportistas. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 27, 28-33
- Carlin, M., & Garcés de Los Fayos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. *Anales de psicología*, 26(1), 169-180.
- Clem, J. M., Smith, T. E., & Richards, K. V. (2012). Effects of a Low-Element Challenge Course on Abstinence Self-Efficacy and Group Cohesion. *Research on Social Work Practice*, 22(2), 151-158.
- De Pablo, J., Baillés, E., Pérez, J., & Valdés, M. (2002). Construcción de una escala de estrés académico para estudiantes universitarios. *Educación Médica*, 25(1), 40-46.
- Estrategia NAOS: *Invertir la tendencia de la obesidad. Estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad*. Madrid: Agencia española de Seguridad Alimentaria. Ministerio de Sanidad y Consumo, 2005.
- Fernández, J., & Rusiñol, J. (2003). *Economía y psicología: costes por el bajo rendimiento académico relacionado con la ansiedad ante los exámenes y las pruebas de evaluación*. Barcelona: FUOC.
- Galambos, N., Leadbeater, B., & Barker, E. (2004). Gender differences in and risk factors for depression in adolescence: A 4-year longitudinal study. *International Journal of Behavioral Development*, 28(1), 16-25.
- Gil-Monte, P. R. (2001). Falta de reciprocidad en los intercambios sociales como antecedente del «síndrome de quemarse por el trabajo» (burnout) en profesionales de enfermería: un estudio longitudinal. *Revista de Psicología social aplicada*, 11(1), 21-30.
- Gracia, T. J. H., Zorrilla, D. M. N., Velazquez, M. D. R. G., Jimenez, S. D.P. Monjaraz, V. G. S., & Garcia, A. C. (2013). Burnout syndrome and engagement, a descriptive study in public sector workers. *European Scientific Journal*, 9(23).
- Grados, J. J. (2013). Salud mental infantil: tendencias actuales en la necesidad y provisión de servicios en los Estados Unidos. *Revista de Psicología*, 16(2), 173-195.
- Granda, J., Montilla, M., Barbero, J., Mingorance, A., & Alemany, I.

- (2010). Practice frequency and reasons for participation/no participation in physical activities of 10-12 years old schoolchildren from Melilla. *International Journal of Sport Science*, VI(21), 280-296.
- Gutiérrez, D. (2008). El Síndrome de Burnout en alumnos de Educación Secundaria. *Investigación Educativa Duranguense*, 5(10), 26-35.
- Gutiérrez, M. (2014). Relaciones entre el clima motivacional, las experiencias en educación física y la motivación intrínseca de los alumnos. *Retos. Nuevas Tendencias en Educ. Física, Deporte y Recreación*, 2014, vol. 26, p. 9-15.
- Janssen, I., Katzmarzyk, P., Boyce, W., Vereecken, C., Mulvihill, C., Roberts, C., Pickett, W. (2005). Comparison of overweight and obesity prevalence in school-aged youth from 34 countries and their relationships with physical activity and dietary patterns. *Obesity Reviews*, 6, 123-132.
- Kim, B., Lee, M., Kim, K., Choi, H., & Lee, S. M. (2014). Longitudinal Analysis of Academic Burnout in Korean Middle School Students. *Stress and Health*, doi: 10.1002/smi.2553.
- Laguna, M., Lara, M. T., & Aznar, S. (2011). Patrones de Actividad Física en función del género y los niveles de obesidad en población infantil española. Estudio EYHS. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 621-636.
- Martínez, A. C., Romero, C., & Delgado, M. (2010). Factores que inciden en la promoción de la actividad físico-deportiva en la escuela desde una perspectiva del profesorado. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 10(2), 57-75.
- Matud, P. (2004). Impacto de la violencia doméstica en la salud de la mujer maltratada. *Psicothema*, 16, 397-401.
- Montil, M., Barriopedro, M. I., & Oliván, J. (2005). El sedentarismo en la infancia: los niveles de actividad física en niños de la Comunidad Autónoma de Madrid. *Apunts. Educació física i esports*(82), 5-11.
- Moreno, M.C., Muñoz-Tinoco, V., Pérez, P., Sánchez-Queija, I. (2004). *Los adolescentes españoles y su salud*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Consumo.
- Moreno, C., Ramos, P., Rivera, F., Jiménez-Iglesias, A., García, I., Sanchez-Queija, I., Granada, M. C. (2012). *Las conductas relacionadas con la salud y el desarrollo de los adolescentes españoles: Resultados del estudio HBSC-2010 con chicos y chicas españoles de 11 a 18 años*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.
- Neumark-Sztainer, D., Story, M., Hannan, P. J., Tharp, T., & Rex, J. (2003). Factors associated with changes in physical activity: a cohort study of inactive adolescent girls. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 157(8), 803-810.
- Noriega, M. J., Jaén, P., Santamaría, A., Amigo, M. T., Antolín, O., Casuso, I., . . . De Rufino, P. M. (2015). Hábitos sedentarios en adolescentes escolarizados de Cantabria. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 27, 3-7.
- Palacio, J. E., Caballero, C. C., González, O., Gravini, M., & Contreras, K. P. (2011). Relación del burnout y las estrategias de afrontamiento con el promedio académico en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 11(2), 535-544.
- Paz, S. (2007). Problemas en el desempeño escolar y su relación con el funcionalismo familiar en alumnos de EGB1. *Revista de la Facultad de Medicina*, 8(1), 27-32.
- Pérez, P. M., Costa, J. L. C., & Corbí, R. G. (2012). An explanatory model of academic achievement based on aptitudes, goal orientations, self-concept and learning strategies. *The Spanish journal of psychology*, 15(01), 48-60.
- Plaisance, E. P., Wilkinson, L. L., Miller, K. E., & Mahan, L. S. (2015). Factors Influencing the Accumulation of Recommended Physical Activity among Latinos in the Deep South of the United States. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 27, 213-217.
- Portolés, A. (2014). *Orientación de metas y práctica de actividad física en adolescentes. Implicaciones sobre el rendimiento académico y el burnout*. (Tesis Doctoral). Universidad de Murcia. Murcia.
- Ríos, M I., Carrillo., & Sabuco, C. (2012). Resiliencia y Síndrome de Burnout en estudiantes de enfermería y su relación con variables sociodemográficas y de relación interpersonal. *International Journal of Psychological Research*, 5(1), 88-95.
- Salanova, M., Martínez, I., Bresó, E., Llorens, S. & Grau, R. (2005). Bienestar psicológico en estudiantes universitarios: facilitadores y obstaculizadores del desempeño académico. *Anales de Psicología*, 21, 170-180
- Salanova, M., & Llorens, S. (2008). Estado actual y retos futuros en el estudio del burnout. *Papeles del Psicólogo*, 29, 59-67.
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H., & Holopainen, L. (2009). Depressive symptoms and school burnout during adolescence: Evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(10), 1316-1327.
- Santes, M. C., Meléndez, S., Martínez, N., & Ramos, I. (2009). La salud mental y predisposición a síndrome de burnout en estudiantes de enfermería. *Revista Chilena de Salud Pública*, 13(1), 23-29.
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marques-Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481.
- Serra, J. R. (2009). *Factores que influyen la práctica de la actividad física en la población adolescente de la provincia de Huesca*. Huesca: Universidad de Zaragoza.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. L., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., . . . Hergenroeder, M. D. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal Pediatrics*(146), 732-737.
- Tomero-Quiñones, I., Sierra-Robles, Á., Carmona, J., & Gago, J. (2015). Implicaciones didácticas para la mejora de la imagen corporal y las actitudes hacia la obesidad desde la Educación Física. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 27, 146-151.
- Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic Burnout and Motivation of Chinese Secondary Students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 3(2), 134-139.

