

Niveles psicosociales y de actividad física en opositores de educación primaria

Psychosocial and physical activity levels in elementary school education pre-service teachers

Eduardo Melguizo-Ibáñez¹ 

Félix Zurita-Ortega¹ 

Rafael Caracuel Cáliz^{2,3} 

José Manuel Alonso-Vargas¹ 

Gabriel González-Valero 

María Rosario Salazar-Ruiz¹ 

¹ Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Granada, España

² Universidad Internacional de La Rioja (UNIR), España

³ Universidad Internacional de Valencia (VIU), España

Autor para la correspondencia:

José Manuel Alonso-Vargas
josemalonsov@correo.ugr.es

Título abreviado:

Niveles psicosociales y de actividad física en opositores

Cómo citar el artículo:

Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Caracuel-Cáliz, F., Alonso-Vargas, J. M., González-Valero, G., & Salazar-Ruiz, M. R. (2023). Niveles Psicosociales y de Actividad Física en Opositores de Educación Primaria. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 18(58), 51-67. <https://doi.org/10.12800/ccd.v18i58.2057>

Recepción: 18 mayo 2023 / Aceptación: 26 septiembre 2023

Resumen

El proceso selectivo de docentes en España implica una gran preparación académica por parte del aspirante, pudiendo generar la aparición de estados emocionales negativos junto con un mayor nivel de sedentarismo. Los objetivos del estudio son estudiar los niveles de actividad física, resiliencia, estrés y burnout en función de las convocatorias presentadas a las oposiciones de educación primaria y estudiar la relación entre práctica de actividad física, burnout, resiliencia y estrés. Se ha propuesto un estudio descriptivo, comparativo y transversal en una muestra de 4,117 opositores al cuerpo de educación primaria. Los instrumentos empleados han sido la Escala de Estrés Percibido, el Inventario de Burnout de Maslach y la Escala de Resiliencia Connor-Davidson. Se observa un mayor nivel de burnout ($p < .05$) y práctica de actividad física ($p < .05$) para los participantes que más veces han realizado la prueba de oposición docente. Se evidencian relaciones negativas de la resiliencia con el estrés ($r = - .522$; $p < .01$) y la práctica de actividad física ($r = - .166$; $p < .01$). Se concluye que los opositores más experimentados en el proceso de oposición muestran mayores niveles de burnout y estrés junto con un mayor tiempo de actividad física.

Palabras clave: Opositores, estrés, resiliencia, actividad física, burnout, educación primaria.

Abstract

The selection process for teachers in Spain involves a great deal of academic preparation on the part of the applicant, which can lead to the appearance of negative emotional states together with a high level of sedentary lifestyles. The objectives of the research are to study the levels of physical activity, resilience, stress and burnout syndrome in terms of the calls for primary education competitive examinations and to study the relationship between physical activity, burnout syndrome, resilience and stress. A cross-sectional study was proposed in a sample of 4,117 candidates for the primary education competitive examination. The instruments used were the Perceived Stress Scale, the Maslach Burnout Inventory and the Connor-Davidson Resilience Scale. A higher level of burnout ($p < .05$) and physical activity practice ($p < .05$) is observed for participants who have taken the teacher's competitive examination more than others. Furthermore, negative relationships of resilience with stress ($r = - .522$; $p < .01$) and physical activity ($r = - .166$; $p < .01$) are evident. Finally, it is concluded that the most experienced candidates in the teacher competition process show higher levels of burnout, stress and physical activity time.

Keywords: Pre-service teachers, stress, resilience, physical activity, burnout, primary education.



Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Introducción

En la actualidad, el proceso establecido para ser docente en el sistema educativo español implica la superación de una serie de pruebas muy exigentes (Aguilar-Parra et al., 2016). Los llamados “Opositores” son aquellos candidatos destinados a obtener una de las distintas plazas ofertadas (Melguizo-Ibáñez et al., 2022). Este riguroso examen de acceso consta de una serie de pruebas. La primera de ellas está destinada a demostrar los conocimientos específicos requeridos para la especialidad docente a la que se opta. Esta consiste en el desarrollo por parte del aspirante de un tema del temario oficial a partir de un número de temas extraídos al azar por el tribunal (Real Decreto 270/2022, de 12 de abril, por el que se modifica el Reglamento de ingreso, accesos y adquisición de nuevas especialidades en los cuerpos docentes a que se refiere la Ley Orgánica 2/2006 (en adelante RD 270/2022)), mientras que la segunda consiste en la preparación, exposición y defensa de una unidad didáctica. La preparación y exposición oral ante el tribunal de la unidad didáctica deberá estar relacionada con la especialidad a la que opta el candidato (RD 270/2022). A pesar de que la población opositora es muy frecuente en el ámbito educativo español, existen muy pocas investigaciones centradas en el estudio de los factores psicosociales en esta población (Melguizo-Ibáñez et al., 2022; Aguilar-Parra et al., 2016; Suárez-Riveiro et al., 2013)

La obtención de una plaza fija en la función pública española genera altos niveles de incertidumbre en los opositores, debido al gran número de aspirantes y a la incertidumbre generada en el periodo previo a la prueba evaluativa (de la Fuente & Amate, 2019). El concepto de estrés se entiende como una serie de alteraciones producidas en el organismo en respuesta a diferentes estímulos (Fernández-Batanero et al., 2021). Del mismo modo, en el presente estudio el estrés se centra más en la fatiga mental causada por la exigencia de un rendimiento superior al normal, que conduce al desarrollo de trastornos mentales y físicos (Wunsch et al., 2021). Según Selye (1975), la aparición del estrés se produce en tres fases distintas. La primera consiste en la reacción de alarma, que alerta al organismo y avisa al sujeto para que esté alerta. Si esta primera fase se prolonga en el tiempo, da paso a la fase de resistencia, que consiste en que el sujeto percibe que su capacidad de aguante tiene un límite (Selye, 1975). Por último, aparece la fase de agotamiento, que se caracteriza por la aparición de la fatiga y la disminución de la motivación hacia la tarea (Selye, 1975).

Cuando una persona se encuentra sometida a unos elevados niveles de estrés, se origina una disminución de la motivación hacia las distintas tareas a realizar (González-Valero et al., 2023). La realización de una tarea con bajos niveles de motivación puede conducir a un estado conocido como Síndrome de Burnout (Trigueros et al., 2020). Este es definido por González-Valero et al. (2022) como un fenómeno caracterizado por bajos niveles de tolerancia, bajo compromiso hacia la tarea a realizar, agotamiento emo-

cional junto con la aparición de fatiga física y psicológica. Otras investigaciones también afirman que el Síndrome de Burnout puede caracterizarse por la despersonalización, el agotamiento emocional y la baja realización personal (González-Valero et al., 2022), afectando a otras áreas como por ejemplo el autoconcepto (Méndez et al., 2020). La exposición prolongada a un alto nivel de burnout puede ser perjudicial para la salud física y mental, provocando un estado de agotamiento, fatiga física y psicológica y el desarrollo de trastornos psicológicos (Ozamiz-Etxebarria et al., 2021). La resiliencia desempeña un papel clave en la prevención de todo lo anterior (Méndez et al., 2020).

La resiliencia ejerce un rol fundamental en la prevención del síndrome de Burnout (Zadok-Gurman et al., 2018). La resiliencia se ha definido como la capacidad intrínseca del ser humano para superar situaciones adversas y estresantes con el fin de alcanzar diferentes objetivos (Martínez-Ramón et al., 2021). En el contexto académico, la resiliencia ha sido ampliamente estudiada (Romano et al., 2021) y juega un papel fundamental en la consecución de diferentes objetivos académicos (Yun et al., 2020). En este caso, se ha observado que esta capacidad actúa beneficiosamente ante los estímulos negativos del ámbito académico (González-Valero et al., 2022). El estudio llevado a cabo por Chmitorz et al. (2018) afirma que los estudiantes que muestran mayores niveles de resiliencia obtienen una mayor satisfacción académica a la hora de afrontar una prueba evaluativa.

Asimismo, se ha demostrado que la práctica de actividad física ayuda a incrementar los niveles de resiliencia (Romero-Barquero, 2020) así como a paliar los efectos negativos del síndrome de burnout (Melguizo-Ibáñez et al., 2022) y el estrés (Cortés-Denia et al., 2022). Extrapolando la práctica de actividad física al contexto académico, se ha demostrado que los jóvenes que mayor rendimiento obtienen hacia las tareas académicas son aquellos que son activos desde el punto de vista físico (Álvarez-Bueno et al., 2017). Atendiendo a todo lo citado anteriormente, se denota la importancia y los beneficios de un estilo de vida activo en el ámbito académico.

Por tanto, debido a todo lo citado anteriormente la presente investigación muestra los objetivos de estudiar los niveles de actividad física, resiliencia, estrés y síndrome de burnout en función de las convocatorias presentadas a las oposiciones de docentes de educación primaria y estudiar la relación entre práctica de actividad física, síndrome de burnout, resiliencia y estrés.

Material y método

Diseño

Atendiendo al tipo de objetivos que se han planteado, para plasmar el diseño de la investigación se han seguido las recomendaciones de Ato et al. (2013) y Montero y León (2007). En este caso el diseño del estudio es de carácter descriptivo, comparativo y de corte transversal.

Participantes

Inicialmente se obtuvieron un total de 4140 respuestas sin embargo se eliminaron 10 participantes por no completar el cuestionario satisfactoriamente y 13 por no cumplir los criterios de inclusión. Para poder participar en este estudio, se establecieron dos criterios de inclusión. El primero de ellos consistía en poseer el título universitario del grado en educación primaria y el segundo en ser un opositor al cuerpo de docentes público español.

Muestra

La muestra final de esta investigación se ha compuesto por un total de 4,117 opositores. Considerando el

error muestral, para un intervalo de confianza del 95%, un error menor al 2% fue obtenido, por lo que la muestra utilizada es representativa de la población analizada. Atendiendo a la distribución por sexo, 1,363 pertenecen al sexo masculino (33.1%) y 2,754 al sexo femenino (66.9%). Respecto a la edad de los participantes, los sujetos comprendían edades entre los 23 y los 54 años ($M = 31.03$; $DT = 6.800$). La tabla 1 muestra la distribución de los participantes en función de la comunidad autónoma de procedencia.

Tabla 1. Distribución de la muestra en función del sexo y la comunidad autónoma

Comunidad Autónoma	Sexo		Total	%
	Masculino	Femenino		
Andalucía	378	544	922	22.4%
Cataluña	54	104	158	3.8%
Madrid	178	451	629	15.3%
Valencia	162	414	576	14.0%
Galicia	105	296	401	9.7%
Castilla y León	69	185	254	6.2%
País Vasco	6	24	30	0.7%
Canarias	54	72	126	3.1%
Castila La Mancha	168	191	359	8.7%
Murcia	87	126	213	5.2%
Aragón	27	46	73	1.8%
Baleares	9	22	31	0.8%
Extremadura	21	89	110	2.7%
Asturias	18	95	113	2.7%
Navarra	9	30	39	0.9%
Cantabria	18	51	69	1.7%
La Rioja	0	14	14	0.3%
Total	1363	2754	4117	100.0%

Variables e instrumentos

Cuestionario sociodemográfico: Este cuestionario se ha empleado para recoger variables sociodemográficas tales como el sexo (masculino/femenino), edad y número de convocatorias presentadas, categorizándose esta última variable en ninguna vez, entre una y dos veces, entre tres y cinco veces y más de seis veces.

Escala del Estrés Percibido (PSS): Este instrumento fue desarrollado por Cohen et al. (1983), pero debido a las características de la muestra se ha empleado la versión adaptada al castellano por Remor (2006). Esta escala se halla formada por 14 ítems que son respondidos a través

de una escala Likert (0 = Nunca y 4 = Muy frecuentemente). El alfa de Cronbach para esta investigación obtuvo un valor de $\alpha = .869$.

Inventario de Burnout de Maslach: Desarrollado por Maslach y Jackson (1981), pero para este estudio se ha empleado la versión adaptada al castellano por Seisdedos (1997). Esta escala se compone de un total de 22 ítems que son evaluados a través de una escala Likert (0 = Nunca y 6 = Diariamente). Este instrumento permite evaluar el síndrome de burnout desde una perspectiva tridimensional a través de las subvariables Agotamiento Emocional, Despersonalización y la Realización Personal.

También permite evaluar el Burnout desde una perspectiva unidimensional (de La Fuente et al., 2015). El alfa de Cronbach para esta investigación obtuvo un valor de $\alpha = .809$.

Escala de Resiliencia Connor-Davidson (CD-RISC): La escala original fue desarrollada por Connor y Davidson (2003) sin embargo, se ha empleado la versión adaptada al castellano por Crespo et al. (2014). El instrumento se conforma por un total de 25 ítems que se responden a través de una escala Likert (0 = Totalmente en desacuerdo y 4 = Totalmente de acuerdo). El cuestionario evalúa la resiliencia desde una perspectiva pentadimensional, encontrándose las siguientes áreas: Competencia Personal, Altos Niveles y Tenacidad, Confianza en los propios instintos, Tolerancia a los Afectos Negativos y Refuerzo de los Efectos del Estrés, Aceptación del Cambio Positivo y Relaciones Seguras compuesto Control y Propósito e Influencias Espirituales. El alfa de Cronbach para esta investigación obtuvo un valor de $\alpha = .854$.

Cuestionario Internacional de Actividad Física Versión Reducida (IPAQ-SF): Dicho instrumento está destinado a recoger el tiempo (en minutos) y la frecuencia (en días) dedicados en actividades de diferentes intensidades (Mantilla-Tolosa y Gómez-Conesa, 2007). Para este instrumento el Alfa de Cronbach obtuvo un valor de $\alpha = .701$.

Procedimiento

El Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal procedió a crear un Google Form con los instrumentos descritos anteriormente, incluyendo el objetivo del estudio y si los participantes decidían participar en la investigación de forma voluntaria, garantizando en todo momento su anonimato. Una vez hecho esto, se procedió al envío del cuestionario a través de las diferentes redes sociales. Para garantizar que las preguntas no fueran contestadas de forma aleatoria, se duplicaron cuatro preguntas, por lo que se detectaron un total de 23 cuestionarios incorrectamente cumplimentados. Asimismo, antes de darle acceso al cuestionario a los participantes, se les pidió su consentimiento informado. Este estudio de investigación cumplió con los principios éticos para la investigación con seres humanos establecidos en la Declaración de Helsinki de 1975 y estuvo bajo la supervisión de un Comité de Ética de la Universidad de Granada (2966/CEIH/2022).

Análisis de datos

En primer lugar, se procedió a estudiar la normalidad de la muestra empleándose la prueba de Kolmogorov-Smirnov. Se obtuvo un valor de significación inferior a .05, por lo que se emplearon pruebas no paramétricas para el contraste de hipótesis.

Para detectar las diferencias estadísticamente significativas se ha empleado el Chi-Cuadrado de Pearson, esta-

bleciéndose las diferencias estadísticamente significativas para $p \leq .05$. Para este estudio se empleó la prueba de Kruskal Wallis para comparar más de dos grupos. Para el análisis relacional, este se ha realizado a través de la prueba de Spearman, estableciéndose el nivel de significatividad en $p \leq .01$

Para estimar el grado de fiabilidad de los instrumentos empleados para la recogida de los datos, se ha utilizado la prueba del Alfa de Cronbach. Esta prueba permite expresar la consistencia interna teniendo en cuenta la covariación de los ítems del cuestionario (Rodríguez-Rodríguez & Reguant-Álvarez, 2020).

Finalmente, para ejecutar todo lo anterior se ha utilizado el programa estadístico IBM SPSS Statistics 25.0 (IBM Corp, Armonk, NY, USA).

Resultados

La tabla 2 muestra los resultados obtenidos en el análisis comparativo. Respecto al Síndrome de Burnout se observa que los participantes que no se han presentado ninguna vez ($3.502 \pm .556$) muestran menores niveles que los que se han presentado entre una y dos veces ($3.577 \pm .579$), entre tres y cinco veces ($3.664 \pm .544$) y más de seis veces ($3.678 \pm .573$). Para la resiliencia se observa que los participantes que se han presentado al proceso de oposición más de 6 veces ($2.450 \pm .601$) evidencian un menor nivel que aquellos que se han presentado entre tres y cinco veces ($2.560 \pm .591$), entre una y dos veces ($2.607 \pm .589$) y ninguna vez ($2.611 \pm .588$). Atendiendo al estrés, se observa que los participantes que se han presentado más de seis veces (36.937 ± 9.374) muestran un mayor nivel de estrés que los que se han realizado el proceso entre tres y cinco veces (35.639 ± 8.902), entre una y dos veces (35.483 ± 8.874) y los que no se han presentado ninguna vez (35.845 ± 8.179). Finalmente, para la práctica de actividad física se observa que los participantes que más actividad física son los que se han presentado más de seis veces ($1.547 \pm .498$) en comparación con los que se han realizado el proceso selectivo entre tres y cinco veces ($1.528 \pm .499$), entre una y dos veces ($1.519 \pm .669$) y ninguna vez ($1.493 \pm .500$).

Respecto al análisis correlacional (tabla 3) se observa que el estrés muestra una relación negativa con la resiliencia ($r = -.522$; $p \leq .01$). Por el contrario, el estrés se relaciona positivamente con el síndrome de burnout ($r = .268$; $p \leq .01$) y la práctica de actividad física ($r = .198$; $p \leq .01$). Atendiendo a la resiliencia, se observa una correlación positiva con el síndrome de burnout ($r = .006$) y una correlación negativa con la práctica de actividad física ($r = -.166$; $p \leq .01$).

Tabla 2. Estudio comparativo de las variables en función de las convocatorias presentadas

		<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>DT</i>	<i>p</i>
Síndrome de Burnout	Ninguna	857	3.5023 ± 0.55695	≤ .05 ^{a b c}
	Entre 1 y 2 veces	1856	3.5772 ± 0.57901	
	Entre 3 y 5 veces	1130	3.6642 ± 0.54409	
	Más de 6 veces	274	3.678 ± 0.57383	
Resiliencia	Ninguna	857	2.6112 ± 0.58831	≤ .05 ^c
	Entre 1 y 2 veces	1856	2.6072 ± 0.58950	
	Entre 3 y 5 veces	1130	2.5607 ± 0.59160	
	Más de 6 veces	274	2.4550 ± 0.60122	
Estrés	Ninguna	857	35.8425 ± 8.17991	> .05
	Entre 1 y 2 veces	1856	35.4833 ± 8.87449	
	Entre 3 y 5 veces	1130	35.6398 ± 8.90270	
	Más de 6 veces	274	36.9377 ± 9.37494	
Actividad Física	Ninguna	857	1.4936 ± 0.50025	≤ .05 ^a
	Entre 1 y 2 veces	1856	1.4938 ± 0.50010	
	Entre 3 y 5 veces	1130	1.5283 ± 0.49942	
	Más de 6 veces	274	1.5478 ± 0.49863	

Nota: Número de sujetos (*N*); Valor Medio (*M*); Desviación Típica (*DT*); *p* valor (*p*). **Nota:** ^a Diferencias entre Ninguna y más de 6 veces; ^c Diferencias entre 1 y 2 veces y Más de 6 veces; ^c Diferencias entre ninguna y entre 3 y 5 veces.

Tabla 3. Estudio correlacional de las variables

	Estrés	Resiliencia	Burnout	Actividad Física
Estrés	1	-.522**	.268**	.198**
Resiliencia		1	.006	-.166**
Burnout			1	.070**
Actividad Física				1

Nota: ***p* ≤ .01

Discusión

El apartado anterior ha respondido a los objetivos de estudiar los niveles de actividad física, resiliencia, estrés y síndrome de burnout en función de las convocatorias presentadas a las oposiciones de docentes de educación primaria y estudiar la relación entre práctica de actividad física, síndrome de burnout, resiliencia y estrés. Este estudio pone de manifiesto que el proceso de oposición docente incrementa los niveles de burnout y estrés conforme aumentan las convocatorias presentadas. Por tanto este apartado pretende comparar los resultados obtenidos con los de otras investigaciones ya realizadas.

Se observa como el síndrome de burnout se incrementa conforme aumenta el número de convocatorias presentadas. Ante tales hallazgos Madigan y Curran (2020) afirma que a la hora de afrontar una tarea académica, si esta se dilata en el tiempo, se incrementa el agotamiento emocional aumentando los niveles de burnout. Asimismo, se ha observado que el ámbito laboral y educativo son dos contextos donde más se incrementan los niveles de burnout

debido a las emociones vividas y al proceso de desgaste que estos originan (González-Valero et al., 2022). Concretamente la investigación llevada a cabo por Saavedra et al. (2021) halló que la repetición de un examen para optar a un puesto de trabajo genera un agotamiento emocional cuantas más veces se realiza. Esto genera la aparición de emociones negativas tales como la ansiedad y el estrés (Saavedra et al., 2021).

Se evidencia que conforme aumenta el número de convocatorias los niveles de resiliencia descienden. Resultados similares fueron obtenidos por Yang y Wang (2022). Ante una prueba de carácter evaluativo los niveles de resiliencia disminuyen debido al desgaste emocional, así como por la ansiedad generada por la finalización de dicha actividad (Yang & Wang, 2022). Asimismo, Oktay et al. (2021) añaden que la resiliencia es un factor clave para conseguir un mayor rendimiento ante pruebas evaluables. El estudio realizado por Zaw et al. (2022) halló que las personas que mayores niveles de resiliencia evidencian un mayor logro académico que aquellas que no lo son. Igualmente, la investigación llevada a cabo por Melguizo-Ibáñez et al. (2022)

en una población de opositores de educación primaria halló un efecto positivo de la resiliencia sobre el logro académico y las horas de preparación de esta.

Focalizando la atención en el estrés, se observa que conforme aumenta el número de convocatorias incrementan los niveles de dicho estado. Resultados similares a los de esta investigación fueron obtenidos por Suárez-Riveiro et al. (2013). Ante los hallazgos obtenidos Valiente-Barroso et al. (2021) y González-Valero et al. (2021) afirman que las pruebas de carácter evaluativo incrementan los niveles de ansiedad, así como los de estrés. El estudio llevado a cabo por Gustems-Carnicer et al. (2019) establece que el estrés puede actuar negativamente a la hora de rendir académicamente debido los efectos que este genera a nivel somático y psicológico, actuando negativamente sobre elementos como la atención. Otro motivo por el que se elevan los niveles de estrés durante el proceso de oposición se debe a una baja competencia hacia esta prueba por la realización de este examen varias veces (Melguizo-Ibáñez et al., 2022; Suárez-Riveiro et al., 2013).

Respecto a la práctica de actividad física se observa que los participantes que han realizado el proceso de oposición más de seis veces muestran un mayor nivel de actividad física que aquellos que no se han presentado ninguna vez. Estos resultados pueden ser debidos a que la población opositora con mayor experiencia utiliza el ejercicio físico-deportivo como un medio de descanso del proceso de estudio (Melguizo-Ibáñez et al., 2022). Asimismo, la investigación realizada por Álvarez-Bueno et al. (2017) junto con Melguizo-Ibáñez et al. (2021) establecen que la práctica de actividad física ayuda a adquirir un mayor rendimiento académico debido a los beneficios de esta en el ámbito psicológico. Se ha observado que la práctica deportiva ayuda a la disminución de los niveles de estrés, ansiedad y burnout a partir de la segregación de neurotransmisores (Liu & Nusslock, 2018). La práctica regular de ejercicio ayuda a favorecer la neurogénesis junto con la proliferación lo que deriva en que el hipocampo responda con más fuerza y eficacia tras la práctica deportiva (Erickson et al., 2015).

Para el análisis correlacional se observa una relación positiva entre el síndrome de burnout y la práctica de actividad física. Por el contrario, se observa una relación negativa entre el estrés y la resiliencia. Resultados muy similares a los de este estudio fueron hallados por Trigueros et al. (2020). El estudio llevado a cabo por Alsalhe et al. (2021) establece que el estrés ejerce un papel negativo sobre la resiliencia, siendo esto debido al desgaste emocional que se genera. Igualmente, se ha demostrado que una baja competencia emocional en la población académica deriva en unos menores niveles de resiliencia (Puertas-Molero et al., 2020) Respecto al resultado obtenido entre la actividad física y el estrés, se observa una relación positiva entre ambas variables. Resultados muy distantes fueron encontrados por Hosseinkhani et al. (2020) afirmando que la práctica de actividad física ayuda a canalizar el efecto de estrés. Por el contrario, la investigación llevada a cabo por Huang et al.

(2013) afirma que cualquier actividad físico-deportiva que se realice a un elevado nivel de intensidad, incrementa los niveles de estrés.

Esta investigación pone de manifiesto la importancia de la resiliencia a la hora de afrontar un proceso de oposición. Igualmente se resalta el incremento de los niveles de burnout y estrés conforme aumentan las convocatorias presentadas. A partir de estos resultados se pueden interpretar los estados emocionales a los que están sometidos los aspirantes a las plazas docentes durante el proceso de oposición.

A pesar de haber respondido a los objetivos propuestos inicialmente, este estudio muestra una serie de limitaciones las cuales se señalan a continuación. Al tratarse de un estudio de corte transversal, esta modalidad solo permite estudiar las relaciones de las variables entre sí en un solo momento temporal. A pesar de haber obtenido una muestra bastante significativa, estos resultados deben ser interpretados cautelosamente debido a que esta muestra no es representativa de cada comunidad autónoma.

Respecto a las perspectivas futuras derivadas de esta investigación, se plantea llevar a cabo un estudio longitudinal para estudiar el efecto de estas tres variables a lo largo de todo el proceso de preparación del examen de oposición. Asimismo, sería interesante recoger una mayor muestra de estudio para poder establecer un mayor nivel de significatividad.

Conclusiones

Como principales conclusiones se observa que un mayor número de convocatorias presentadas al concurso de oposición para el cuerpo de docentes público español genera un incremento en los niveles del síndrome de burnout, estrés y de práctica de actividad física. Por el contrario, se observa que los niveles de resiliencia son mayores para aquellas personas que no se han presentado ninguna vez a dicho proceso.

Se destaca que las variables estrés y resiliencia actúan negativamente entre sí. Por el contrario, el estrés actúa positivamente sobre la práctica de actividad física y el síndrome de burnout. Igualmente, la práctica de actividad física se relaciona de una forma negativa con la resiliencia y positivamente con el síndrome de burnout.

Bibliografía

- Aguilar-Parra, J. M., Álvarez, J., & Lorenzo, J. J. (2016). Study on the tests of the opposition for access to the public educational function. Influential variables in each phase of the competitive examination. *Educación XX1*, 19(1), 357-379.
- Alsalhe, T. A., Chalhaf, N., Guelmani, N., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2021). Occupational Burnout Prevalence and Its Determinants Among Physical Education Teachers: A Systematic Review and Meta-

- Analysis. *Frontiers in Human Neuroscience*, 15, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2021.553230>
- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Cavero-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaino, V. (2017). Academic Achievement and Physical Activity: A Meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6), e20171498. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Classification system for research designs in psychology. *Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059. <https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Chmitorz, A., Kunzler, A., Helmreich, I., Tüscher, O., Kalisch, R., Kubiak, T., Wessa, M., & Lieb, K. (2018). Intervention studies to foster resilience – A systematic review and proposal for a resilience framework in future intervention studies. *Clinical Psychology Review*, 59, 78-100. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.11.002>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. Routledge.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 395-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resiliency scale: The Connor-Davidson resiliency scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cortés-Denia, D., Isoard-Gautheur, S., López-Zafra, E., & Pulido-Martos, M. (2022). Effects of vigor at work and weekly physical activity on job stress and mental health. *Scientific Reports*, 12(1), 16025. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-19966-z>
- Crespo, M., Fernández-Lansac, V., & Soberón, C. (2014). Adaptación española de la Escala de Resiliencia de Connor Davidson (CD-RISC) en situaciones de estrés crónico. *Behavioral Psychology* 22, 219-238. <https://www.behavioralpsycho.com/producto/adaptacion-espanola-de-la-escala-de-resiliencia-de-connor-davidson-cd-risc-en-situaciones-de-estres-cronico/>
- de la Fuente, E. I., García, J., Cañadas, G. A., San Luís, C., Cañadas, G. R., Aguayo, R., de la Fuente, L., & Vargas, C. (2015). Psychometric properties of the Granada Burnout Questionnaire applied to nurses. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15, 130-138. <https://doi.org/10.1016%2Fj.ijchp.2015.01.001>
- de la Fuente, J., & Amate, J. (2019). Unpleasant past experience as a determinant of cognitive, behavioral and physiological responses to academic stress in professional examination candidates. *Anales de Psicología*, 35(3), 472-482. <https://doi.org/10.6018/analesps.35.3.323101>
- Erickson, K. I., Hillman, C. H., & Kramer, A. F. (2015). Physical activity, brain, and cognition. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 4, 27-32. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2015.01.005>
- España. Real Decreto 270/2022, de 12 de abril, por el que se modifica el Reglamento de ingreso, accesos y adquisición de nuevas especialidades en los cuerpos docentes a que se refiere la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, y se regula el régimen transitorio de ingreso a que se refiere la disposición transitoria decimoséptima de la citada ley, aprobado por Real Decreto 276/2007, de 23 de febrero. Boletín Oficial del Estado, de 23 de febrero de 2022, núm. 88, pp. 51513-51521. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2022/04/12/270>
- Fernández-Batanero, J. M., Román-Graván, P., Reyes-Rebollo, M. M., & Montenegro-Rueda, M. (2021). Impact of Educational Technology on Teacher Stress and Anxiety: A Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 548. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020548>
- González-Valero, G., Bastida-Castillo, A., Gómez-Carmona, C. D., Corral-Pernía, J. A., Melguizo-Ibáñez, E., & Puertas-Molero, P. (2022). Condición psicosocial de los profesores de Educación Física según las características sociodemográficas (Psychosocial status of Physical Education teachers according to socio-demographic characteristics). *Retos Nuevas Tendencias en Educación Física Deporte y Recreación*, 44, 1090-1098. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91907>
- González-Valero, G., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, Corral-Pernía, J. A., Zurita-Ortega, F., & Melguizo-Ibáñez, E. (2023). Could the complying with WHO physical activity recommendations improve stress, burnout syndrome, and resilience? A cross-sectional study with physical education teachers. *Sport Sciences for Health*, 19, 349-358. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00981-6>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., San Román-Mata, S., & Puertas-Molero, P. (2021). Relación de efecto del Síndrome de Burnout y resiliencia con factores implícitos en la profesión docente. Una revisión sistemática. *Revista de Educación*, (394), 271-295. <https://doi.org/10.4438/1988-592X-RE-2021-394-508>
- Gustems-Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European Journal of Teacher Education*, 42(3), 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- Hosseinkhani, Z., Hassanabadi, H. R., Parsaeian, M., Nedjat, S., & Foroozanfar, Z. (2020). The role of mental health, academic stress, academic achievement, and physical activity on self-rated health among adolescents in Iran: A multilevel analysis. *Journal of Education and Health*

- Promotion, 9, 182. https://doi.org/10.4103%2Fjehp.jehp_161_20
- Huang, C. J., Webb, H. E., Zourdos, M. C., & Accevedo, E. O. (2013). Cardiovascular reactivity, stress, and physical activity. *Frontiers in Physiology*, 4, 314. <https://doi.org/10.3389/fphys.2013.00314>
- Liu, P. Z., & Nusslock, R. (2018). Exercise-Mediated Neurogenesis in the Hippocampus via BDNF. *Frontiers in Neuroscience*, 12, 52. <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00052>
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100000 Students. *Educational Psychology Review*, 33, 387-405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Mantilla-Tolosa, S. C., & Gómez-Conesa, A. (2007). International Physical Activity Questionnaire. An adequate instrument in population physical activity monitoring. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Martínez-Ramón, J. P., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-López, S. (2021). Burnout, Resilience, and COVID-19 among Teachers: Predictive Capacity of an Artificial Neural Network. *Applied Sciences*, 11(17), 8206. <https://doi.org/10.3390/app11178206>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Melguizo-Ibáñez, E., González-Valero, G., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2022). Resilience, Stress, and Burnout Syndrome According to Study Hours in Spanish Public Education School Teacher Applicants: An Explanatory Model as a Function of Weekly Physical Activity Practice Time. *Behavioral Sciences*, 12(9), 329. <https://doi.org/10.3390/bs12090329>
- Melguizo-Ibáñez, E., Zurita-Ortega, F., Badicu, G., Ubago-Jiménez, J. L., Grosz, W. R., & González-Valero, G. (2021). Adherence to the Mediterranean diet and its association with self-concept and academic and physical domain in education science students: a cross-sectional study. *Journal of Mens Health*, 18(4), 100. <https://doi.org/10.31083/j.jomh1804100>
- Méndez, I., Martínez-Ramón, J. P., Ruiz-Esteban, C., & García-Fernández, J. M. (2020). Latent Profiles of Burnout, Self-Esteem and Depressive Symptomatology among Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6760. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186760>
- Montero, I., & León, O. G. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
- Oktaç, A., Dogan, H., Ozcan, Z. C., Donmez, O., & Ozdemir, H. (2021). Investigation of academic achievement, self-efficacy and psychological resilience of sixth grade students starting primary school at different ages. *Pegem Egitim Ve Ogretim Dergisi*, 11(1), 187-215. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2021.006>
- Ozamaz-Etxebarria, N., Idoiaga-Mondragón, N., Buenotivól, J., Pérez-Moreno, M., & Santabárbara, J. (2021). Prevalence of Anxiety, Depression, and Stress among Teachers during the COVID-19 Pandemic: A Rapid Systematic Review with Meta-Analysis. *Brain Sciences*, 11(9), 1172. <https://doi.org/10.3390/brainsci11091172>
- Rodríguez-Rodríguez, J., & Reguant-Álvarez, M. (2020). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de Cronbach. *Revista d' Innovació i Recerca en Educació*, 13(12), 1-13. <https://doi.org/10.1344/reire2020.13.230048>
- Puertas-Molero, P., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Ramírez-Granizo, I., & González-Valero, G. (2020). La inteligencia emocional en el ámbito educativo: un meta-análisis. *Anales de Psicología*, 36(1), 84-91. <https://doi.org/10.6018/analesps.345901>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *The Spanish Journal of Psychology*, 9(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>
- Romano, L., Consiglio, P., Angelini, G., & Fiorilli, C. (2021). Between Academic Resilience and Burnout: The Moderating Role of Satisfaction on School Context Relationships. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 11(3), 770-780. <https://doi.org/10.3390/ejihpe11030055>
- Romero-Barquero, C. E. (2020). Promotion of resilience and its dimensions through a recreational program: A post-natural disaster intervention. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 4(2), 262-280. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3934670>
- Saavedra, C., Flores-Lovon, K., Ticona, D., & Gutiérrez, E. L. (2021). Prevalence of Burnout Syndrome among Medical Residency Applicants. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 50(2), 1-11. <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/1021>
- Seisdedos, N. (1997). *Manual MBI, Inventario Burnout de Maslach [MBI-Burnout Manual Original]*. Editorial Tea
- Selye, H. (1975). Stress and Distress. *Comprehensive Therapy*, 1(8), 9-13.
- Suárez-Riveiro, J. M., Rubio-Sánchez, V., Antúnez-Horcajo, R., & Fernández-Suárez, A. P. (2013). Metas y Compromiso de los opositores al cuerpo de maestros en la especialidad de Educación Primaria. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 77-92. <https://doi.org/10.6018/rie.31.1.139661>

- Trigueros, R., Padilla, A., Aguilar-Parra, J. M., Mercader, I., López-Liria, R., & Rocamora, P. (2020). The Influence of Transformational Teacher Leadership on Academic Motivation and Resilience, Burnout and Academic Performance. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7687. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207687>
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2021). Self-regulated learning, school stress and academic achievement. *European Journal of Education and Psychology*, 13(2), 161-176. <https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>
- Wunsch, K., Firedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 739. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>
- Yang, S. L., & Wang, W. R. (2022). The Role of Academic Resilience, Motivational Intensity and Their Relationship in EFL Learners' Academic Achievement. *Frontiers in Psychology*, 12, 823537. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.823537>
- Yun, M. R., Lim, E. J., Yu, B., & Choi, S. (2020). Effects of Academic Motivation on Clinical Practice-Related Post-Traumatic Growth among Nursing Students in South Korea: Mediating Effect of Resilience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4901. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134901>
- Zadok-Gurman, T., Jakobovich, R., Dvash, E., Zafrani, K., Rolnik, B., Ganz, A. B., & Lev-Ari, S. (2021). Effect of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) Intervention on Well-Being, Resilience and Burnout of Teachers during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3689. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073689>
- Zaw, A. M. M., Win, N. Z., & Theptihien, B. O. (2022). Adolescents' academic achievement, mental health, and adverse behaviors: Understanding the role of resilience and adverse childhood experiences. *School Psychology International*, 43(5), 516-536. <https://doi.org/10.1177/01430343221107114>