



Artículo Investigación

Bienestar docente universitario: Síndrome de Burnout y niveles de actividad física en la formación inicial

University teaching well-being: Burnout Syndrome and physical activity levels in initial training

Bem-estar docente universitário: Síndrome de Burnout e níveis de atividade física na formação inicial

Cresp-Barria, Mauricio¹; Pereira-Espinoza, Jorge²; Machuca-Barria, Claudia³; Hernández-Mosqueira, Claudio⁴; Delgado-Floody, Pedro⁵; Ojeda-Aravena, Alex⁶; & Azocar-Gallardo, Jairo⁷

Cresp-Barría, M., Pereira-Espinoza, J., Machuca-Barria, C., Hernández-Mosqueira, C., Delgado-Floody, P., Ojeda-Aravena, A., Azocar-Gallardo, J. (2025). Bienestar docente Universitario: Síndrome de Burnout y Niveles de actividad Física en la formación inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 162-176. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.12>

RESUMEN

En general los docentes universitarios se encuentran en constantes transformaciones y exigencias, lo que puede generar estrés, originado por las altas demandas laborales propias del desempeño académico en las universidades. Es el caso de los docentes universitarios chilenos que imparten docencia en modelos curriculares competenciales, en el cual estudiante es el actor fundamental de toda acción educativa, lo que conlleva un cambio en las estrategias didácticas y metodológicas en la formación inicial profesional, en especial las facultades de Educación que forman profesores. El objetivo de este trabajo, es describir los niveles de actividad física (NAF), síndrome de burnout (SB) y su relación con el bienestar docente. Investigación de tipo descriptivo relacional, de tipo transversal, muestra no probabilística. La muestra estuvo conformada 54 docentes, que fueron evaluados mediante el cuestionario "Maslach Burnout Inventory" (MBI), cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), se evaluó Índice Masa Corporal (IMC) y Frecuencia Cardíaca Reposo (FCr). En el estudio se presentaron valores que representan el 59,3 % total de la muestra con presencia y riesgo para el caso de Síndrome Burnout, existiendo una correlación baja y no significativa 0,094 entre las variables. Es de suma

¹ Universidad Católica de Temuco, Facultad de Educación, Departamento de Educación e innovación, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-5590-2229>, mcrep@uct.cl.

² Universidad Católica de Temuco, Facultad de Educación, Departamento de Educación e innovación, Chile. <https://orcid.org/0009-0004-7565-8605>, jpereiraes@gmail.com.

³ Universidad Católica de Temuco, Facultad de Salud, Departamento de Procesos Diagnósticos y de Evaluación, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-8465-552X>, cmachuca@uct.cl.

⁴ Universidad De Concepción, Departamento de Educación Física, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-9392-2319>, chernandezm@ubb.cl.

⁵ Universidad de La Frontera, Department of Physical Education, Sport and Recreation, Chile. <https://orcid.org/0000-0001-9952-993X>, pedro.delgado@ufrontera.cl.

⁶ Universidad de los Lagos, Departamento Cs. de la Actividad Física. <http://orcid.org/0000-0002-2406-9622>, Alex.Aravena@ulagos.cl.

⁷ Universidad de los Lagos, Departamento Cs. de la Actividad Física. <https://orcid.org/0000-0002-0552-2487>, Jairo.azocar@ulagos.cl.



importancia que las casas de estudios superiores en Chile implementen políticas de bienestar docente que impliquen de forma integral diseñar programas teniendo en mente la satisfacción de las necesidades psicológicas de los profesionales.

Palabras clave: Docentes universitarios; Salud; Actividad física; Estrés Laboral.

ABSTRACT

University professors are generally subject to constant changes and demands, which can lead to stress, stemming from the high workload typically associated with academic performance in universities. This is particularly true for Chilean university professors who teach under competency-based curriculum models, where the student is the central actor of all educational actions. This model implies a shift in didactic and methodological strategies, especially in faculties of Education that train future teachers. The aim of this study is to describe the levels of physical activity (PA), burnout syndrome (BS), and their relationship with teacher well-being. This is a descriptive-relational, cross-sectional study with a non-probabilistic sample. The sample consisted of 54 university professors evaluated through the “Maslach Burnout Inventory” (MBI), the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Body Mass Index (BMI), and Resting Heart Rate (RHR). The study found that 59.3% of participants showed presence or risk of Burnout Syndrome, with a low and non-significant correlation of 0.094 between the variables. It is of utmost importance that higher education institutions in Chile implement teacher well-being policies that comprehensively design programs aimed at meeting the psychological needs of academic professionals.

Keywords: University professors; Health; Physical activity; Occupational stress.

RESUMO

De modo geral, os docentes universitários enfrentam constantes transformações e exigências, o que pode gerar estresse decorrente das altas demandas laborais típicas do desempenho acadêmico nas universidades. Esse é o caso dos professores universitários chilenos que atuam em modelos curriculares por competências, nos quais o estudante é o ator central de toda ação educativa. Isso implica uma mudança nas estratégias didáticas e metodológicas na formação inicial, especialmente nas faculdades de Educação que formam professores. O objetivo deste trabalho é descrever os níveis de atividade física (NAF), a síndrome de burnout (SB) e sua relação com o bem-estar docente. Trata-se de uma pesquisa descritiva relacional, de corte transversal, com amostragem não probabilística. A amostra foi composta por 54 docentes universitários avaliados por meio do questionário “Maslach Burnout Inventory” (MBI), do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), além da avaliação do Índice de Massa Corporal (IMC) e da Frequência Cardíaca de Repouso (FCR). O estudo indicou que 59,3% da amostra apresentou presença ou risco de Síndrome de Burnout, com uma correlação baixa e não significativa de 0,094 entre as variáveis. É de extrema importância que as instituições de ensino superior no Chile implementem políticas de bem-estar docente que envolvam, de forma integrada, o desenvolvimento de programas que atendam às necessidades psicológicas dos profissionais.

Palavras-chave: Professores universitários; Saúde; Atividade física; Estresse ocupacional.

INTRODUCCIÓN

En el ámbito universitario, las crecientes y diversas demandas internas como externas hacen que la práctica docente sea cada vez más compleja y difícil de manejar (Prilleltensky et al., 2016). Dada la importancia de las universidades para las economías (Valero & Van Reenen, 2019), es imperativo que comprendamos mejor cómo están respondiendo los docentes a los cambios que ya han ocurrido y que seguirán siendo una característica de la educación superior para el futuro. Los docentes están inmersos en un mundo de constantes transformaciones y exigencias, lo que puede generar estrés, originado por las altas demandas, por coerción laboral o condiciones no óptimas (Alvites-Huamani, 2019). Investigaciones hacen referencia a las exigencias laborales y los resultados de la labor profesional, pudiendo llegar a generar bajo autoestima, sensación de fracaso, desgaste emocional y disminución del bienestar personal y profesional, que llevados al extremo incrementan el riesgo de experimentar burnout (Maslach & Jackson, 1981; González, 2023). El burnout se caracteriza por síntomas de agotamiento psicológico, indiferencia hacia el trabajo, cinismo, sentimiento de culpa por su comportamiento y baja autoeficacia (Hewitt et al., 2020).

Sumado a esto, el tipo de institución académica o universidad podría ser un factor que influya en la diferencia de niveles de carga de trabajo y funciones en esta población (Yousefi & Abdullah, 2019). Como las que han tenido que asumir los docentes universitarios chilenos que ejercen profesionalmente en modelos competenciales, ya que supone un cambio profundo en la docencia donde el estudiante es el actor fundamental de toda acción educativa, por tanto, representa un gran desafío como docentes/académicos que intervienen en los procesos de formación profesional (Cresp-Barría & et al., 2017). Ya que se exigen cambios y mejoras en la tarea docente, pero muchas veces estas expectativas no se cumplen, lo que puede dar lugar a una sensación de fracaso o estado generalizado de frustración, y en algunos casos, Burnout (Maureira, Jeria & Maureira, 2024)

Si bien la investigación sobre burnout docente es cada vez más frecuente, aún son pocos los estudios centrados en el análisis del burnout y su relación con factores contextuales y de tipo organizacional (Mulyani et al., 2021; Pietarinen et al., 2021). En este sentido, cabe recordar que la enseñanza es una de las actividades más nobles del ser humano, caracterizado por la sabiduría y el amor a los aprendices, pero también es una de las profesiones frecuentemente afectadas por el trabajo y el estrés (Rojas-Solis et al., 2021). El estrés crónico en los docentes puede provocar síntomas de agotamiento, que en consecuencia aumentan la insatisfacción laboral y la desconexión (Burić & Kim, 2020).

La motivación de los docentes es de importancia clave, tanto para la enseñanza eficaz como para el aprendizaje de los estudiantes (Kunter et al., 2008), por tanto el bienestar docente es un elemento crucial para la labor educativa, también se ha definido en términos de aspectos psicológicos como el sentido de realización y la satisfacción laboral personal (Skinner et al., 2021). La auto eficacia docente está directamente relacionado con ciertos aspectos de la calidad de la instrucción (Künsting, Neuber & Lipowsky, 2016) y pudieran afectar los resultados de los estudiantes de manera indirecta, es decir, a través de sus efectos en las prácticas de instrucción (Zee & Koomen, 2016) así como con el aprendizaje y el rendimiento de los estudiantes (Kunter et al., 2013).

El término utilizado para la formación profesional inicial en pedagogía, en programas académicos de profesores; es de formador docente, como un término genérico y global que abarca todo tipo de

personas involucradas y responsables de la formación docente inicial y en servicio en la que los formadores de docentes se describen como personas que facilitan activamente el aprendizaje (formal) de los futuros docentes y de los profesores (Kelchtermans et al., 2018).

Estudios nacionales, revelan que el 42% del profesorado o docentes presenta altos niveles de estrés, asociado a un 61% que presenta falta de ejercicio físico (Fundación Chile, 2018). Resulta primordial reconocer que los estilos de vida impactan en la salud de las personas, siendo la dimensión de actividad física (AF) una variable importante que se relaciona con el manejo de la inteligencia emocional y el adecuado manejo de las emociones como el estrés, ya que se asocia con beneficios como son la alta capacidad de resiliencia, bienestar mental y regulación de sentimiento, siendo de esta manera más responsables con el control de la salud (Montenegro & Ruíz, 2019).

El estrés se relaciona de manera inversa con la actividad física (Paricahua-Peralta et al., 2024), mentalmente, la actividad física es conocida por reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la capacidad cognitiva, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento académico (Mandolesi et al., 2018), entendiendo que la variable referida al nivel de actividad física pudiera ser predictor de riesgo de estrés en docentes universitarios chilenos, situación que conlleva consecuencias negativas que afectan simultáneamente al profesor universitario en formación, a la universidad y al entorno social. Es de suma importancia que las casas de estudios superiores en Chile implementen políticas de bienestar docente que impliquen de forma integral aspectos biopsicosociales. Siendo la implementación de programas de actividad física una posible solución al estrés, en este contexto, es importante considerar que las personas diagnosticadas con sobrepeso tienden a no realizar actividad física y por consecuencia presentan una baja adherencia a los programas que lo fomentan (Schultchen et al., 2019; Narváez, Tobar & González, 2022). La actividad física sistemática, provoca con una disminución de la frecuencia cardiaca de reposo, siendo un parámetro de evaluación de bienestar, fatiga y carga externa (Vasquez-Stuardo et al., 2021). De igual forma se relacionada con la liberación de sustancias químicas llamados neurotransmisores como la serotonina, norepinefrina y dopamina, que a nivel cerebral nos hacen sentir bien, contribuyendo a regular el estrés y los procesos de recompensa; influyendo en cómo respondemos a estímulos que consideramos positivos como la comida, el sueño o el sexo (Baso & Suzuki 2017; Doherty & Fores, 2020). Estudios demuestran que el sedentarismo se relaciona con el aumento en los niveles de estrés y, por ende, con el incremento de la corticosterona a nivel del hipocampo cerebral, causando disminución de FNDB (Factor Neurotrófico Derivado del Cerebro,), proteína asociada con la protección neuronal y la facilitación de la neuroplasticidad (Cresp-Barría et al., 2022).

Caso contrario sucede con la actividad física, ya que se identifica tres proteínas que se liberan durante el ejercicio: FNDB asociada a la supervivencia de las neuronas motoras y del hipocampo, a la plasticidad y al desarrollo del sistema nervioso; FCEV (factor de crecimiento del endotelio vascular), la cual hace que nazcan nuevos capilares que facilitan la llegada de sangre al cerebro, y IGF-1 (factor de crecimiento insulínico tipo 1), esta proteína controla el crecimiento, la supervivencia y la excitabilidad de las neuronas y desempeña un importante papel en el mantenimiento de las capacidades cognitivas e intelectuales (Miao, Zhang, Su et al., 2024). Por lo tanto, el ejercicio estimula la neurogénesis, generando nuevas neuronas, principalmente en el hipocampo, zona del cerebro asociada al aprendizaje y a la memoria. (Joen & Ha, 2015). Es necesario avanzar en estudios que permitan prevenir

el síndrome de burnout en docentes universitarios, anticipando el desgaste y consecuencias en la salud de los profesionales, y por ende los efectos en los procesos de enseñanza y aprendizaje de sus estudiantes (Cresp- Barria et al., 2023).

El objetivo de este trabajo, es describir los niveles de actividad física, síndrome de burnout y su relación con el bienestar docente, en docentes universitarios chilenos de una institución educativa de la región de la Araucanía vinculados a la formación de profesores.

MÉTODOS

Diseño y participantes

Estudio descriptivo relacional, de tipo transversal, muestra no probabilística, con participación voluntariamente de docentes universitarios. La muestra estuvo conformada por 54 docentes (sexo femenino asignado al nacer = 39; sexo masculino asignado al nacer=15), pertenecientes a la Facultad de Educación de la Universidad Católica de Temuco, siendo recopilados los datos durante los meses diciembre 2019 – enero 2020, momento que corresponde al segundo semestre de cierre del año académico 2019, no siendo un obstáculo para la recogida de respuestas. Los criterios de inclusión fueron, aceptar consentimiento informado, ser > 25 años, poseer título profesional de profesor o profesión a fin para la formación inicial docente y ejercer un mínimo de 10 horas de docencia directa de manera presencial (no remota) a la semana, ser contrato estable de la institución con media o jornada completa, tener una permanencia mínima de 2 años en la institución y que no se encuentren en tratamiento farmacológico por depresión y otra enfermedad que altere conductas relacionadas a aspectos socioemocionales. Fueron excluidos de la muestra los docentes con contrato a tiempo parcial, docentes que realizaban clases en una actividad curricular de forma sincrónica - asincrónica y aquellos que se encontraban con licencia médica en el periodo de toma de las muestras. Los voluntarios firmaron el consentimiento informado, siguiendo la Declaración de Helsinki, para investigaciones con seres humanos. El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad Católica de Temuco, documento decreto 13/20, de Julio 2020.

Instrumentos y recolección de datos

Maslach Burnout Inventory (MBI)

Se utilizó el cuestionario Maslach Burnout Inventory (MBI), (Maslach & Jackson, 1997). El instrumento fue enviado por correo electrónico para su comprensión, para posteriormente ser completado en formato online (Formularios de Google). El cuestionario está constituido por 22 ítems en forma de afirmaciones, sobre los sentimientos y actitudes del profesional y su función es medir el desgaste profesional, que se valoran con una escala tipo Likert que va desde 1 = nunca, hasta 6 = todos los días. Este test validado en su versión es español, es el resultado del análisis de tres dimensiones: agotamiento emocional, despersonalización y realización personal. La dimensión cansancio emocional (CE) está constituida por 9 ítems, que describen los sentimientos de una persona emocionalmente exhausta por las demandas de su trabajo, que superan su posibilidad de respuesta; la dimensión despersonalización (DP), por 5 ítems que describen una respuesta emocional fría hacia los receptores o beneficiarios del servicio que se presta, en el caso de la docencia, hacia los alumnos; y la dimensión realización personal

(RP) quedó constituida por 8 ítems, evalúa los sentimientos de competencia y éxito en el propio trabajo, así como el logro de los objetivos personales (Puertas-Molero et al., 2024).

International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)

El cuestionario internacional de actividad física (IPAQ), mide el nivel de actividad física de las personas a través de preguntas en cuatro dominios: laboral, doméstico, de transporte y del tiempo libre. El indicador de actividad física se expresa tanto de manera continua, en MET-minutos/semana, como de manera categórica, clasificando el nivel de actividad física en bajo, moderado o alto. Los METs son una forma de calcular los requerimientos energéticos, son múltiplos de la tasa metabólica basal y la unidad utilizada, MET-minuto, se calcula multiplicando el MET correspondiente al tipo de actividad por los minutos de ejecución de la misma en un día o en una semana, es así como en el presente trabajo se expresa en MET-minuto/semana. El autorreporte de los niveles de actividad física (NAF) y el tiempo sedente de los últimos 7 días fueron determinados con la versión abreviada y validada en español del IPAQ (Palma-Leal et al., 2022), el instrumento fue enviado por correo electrónico para su comprensión, para posterior ser completado en formato online (Formularios de Google). Los datos fueron reportados en minutos por día (min/día) para cada uno de los dominios de NAF, y para estimar el total de NAF realizada se corrigió el tiempo reportado por su equivalente metabólico (METs), el cual correspondió a 3,3 METs para NAF ligera (caminar), 4 METs para NAF moderada y 8 METs para NAF vigorosa. El total de NAF fue reportado como la suma de los METs para cada una de las intensidades y se utilizó la unidad de METs-min/semana. (Palma-Leal et al., 2022)

Índice Masa Corporal (IMC)

Profesionales capacitados y estandarizados recogieron los datos de forma presencial, los que fueron registrados en planilla Excel. El peso se midió con un monitor digital mano-pie OMRON, modelo HBF-514, descalzos y con la menor cantidad de ropa posible, con una capacidad máxima de 0,1 kilogramos (kg) a 136 kilogramos (kg); la altura se midió con un tallímetro SECA®, graduado en milímetros (mm) de 0,1 mm a 2.000 mm. Se determinó el $IMC = (kg/m^2)$, para estimar el grado de obesidad determinando el estado ponderal de los participantes mediante puntos de corte del IMC (bajo peso: $<18,5 kg/m^2$; peso normal: $18,5 kg/m^2$ a $24,9 kg/m^2$; sobrepeso: $25 kg/m^2$ a $29,9 kg/m^2$; y obesidad: $>30 kg/m^2$) (Minsal, 2017).

Frecuencia Cardíaca Reposo (FCr)

La Frecuencia cardíaca se puede definir como el número de contracciones ventriculares por minuto efectuadas por el corazón, o el número de veces por minuto que nuestro corazón late o se contrae, siendo este un indicador clave de la estabilidad fisiológica y de la capacidad del cuerpo para adaptarse a diversos estímulos internos y externos. Estas adaptaciones influyen significativamente en la salud general y el riesgo cardiometabólico (D'Angelo et al., 2023). La frecuencia cardíaca varía en cada persona según el tipo de actividad; así tenemos la frecuencia cardíaca en reposo (FCr), como su nombre lo indica, es el ritmo al cual el corazón late cuando la persona está relajada, medida generalmente en latidos por minuto ($lat \cdot min^{-1}$) o pulsaciones por minuto (ppm) normalmente oscila entre 60 y 100 latidos por minuto en un adulto sano en estado. Esta evaluación se llevó de forma presencial por profesionales

capacitados y estandarizados recogieron los datos por medio de un equipo Oxímetro de marca registrada (Beurer Medical PO30 GmbH Pulse Oximeter). Se solicitó a los participantes en sus periodos de descanso laboral permanecer en posición supina durante 15 minutos, y se indicó a que evite hablar o moverse. Se analizaron los últimos 5 minutos de datos y se registraron en una planilla Excel. (Martínez-Sedas, 2024).

Análisis Estadístico

La distribución de las variables fue valorada a través de la prueba kolmogorov - smirnov. Para la comparación de las variables se utilizó la prueba de la U de Mann-Whitney cuando se comparaban dos grupos, y la prueba de la H de Kruskal- Wallis, para comparar más de dos grupos, haciendo comparación entre grupos para el Pos hoc y determinar en qué grupos aplican las diferencias (U Mann-Whitney). Para comparar proporciones se utilizó prueba de Chi cuadrada. Para la relación de variables se utilizó la prueba Rho de Spearman. Todos los análisis se realizaron con el programa SPSS, versión 22.0. Se utilizó un margen de error y valor ($p < 0,05$).

RESULTADOS

La Tabla 1 reporta la caracterización de los participantes $N= 54$, en variables, etarias, de género, antropométricas, frecuencia cardiaca en reposo, y de actividad física, presentados con medias(M), Desviación Estándar (Ds) y Porcentajes (%), siendo las mujeres representan mayoría de la muestra (72,2 %). Respecto al estado nutricional (IMC) tanto hombres como mujeres se encuentran en la clasificación de sobrepeso ($24,5 - 29,5 \text{ kg /m}^2$), con promedio de edad de 34,2 años clasificados como adultos intermedios (30 – 60 años) en el sistema de Salud Chileno (Minsal, 2017). Existe prevalencia de mayores niveles de actividad física para el género masculino, ubicándose en nivel moderado (600 / 1500 METs / min/ semana) por sobre el género femenino en nivel Sedentario (< 600), se establece * Diferencia estadística ($p < 0,05$).

Tabla 1: Descripción docentes por género

	Hombres (27, 8%) n= 15 M ± Ds	Mujeres (72,2 %) n= 39 M ± Ds	Vp
Edad	32 ± 3,01	36 ± 2,5	0,74
Minutos Sentados día	238 ± 3,6	246 ± 3,5	0,65
Promedio días caminata	3 ± 1,0	3 ± 8,6	0,08
METs / Min/ Semana	850 ± 36,5	366 ± 40,3	0,03 *
FCr	75, 30 ± 2,30	74, 32 ± 3,30	0,21
Talla (cm)	1, 70 ± 2,8	1,64 ± 3,2	0,11
Peso (Kg)	82,5 ± 2,49	71,7 ± 1,28	0,05 *
IMC	28,4 ± 4,3	26,8 ± 3,2	0,04*
Horas clases semana	15,7 ± 2,3	16 ± 2,1	0,91

La Tabla 2 muestra la subcategoría agotamiento emocional con no presencia (n= 33) lo que representa el 61,1%, mientras los niveles de presencia y riesgo (n= 21) están representados por el 38,9 % total de la muestra de académicos. En tanto, la subcategoría despersonalización con no presencia (n= 39) lo que representa el 72,2%, mientras los niveles de presencia y riesgo (n= 15) están representados por

el 27,8 % total de la muestra de académicos, finalizando con la subcategoría realización personal con no presencia (n= 22) lo que representa el 40,7%, mientras los niveles de presencia y riesgo (n= 32) están representados por el 59,2 % total de la muestra de académicos.

Tabla 2: Niveles de Burnout y Subescalas Agotamiento Emocional, Despersonalización, Realización Personal

Síndrome Burnout (SB)		n	%	Rango Ptos	Valoración
	Presencia	2	3,7	67 / 99	Alto valor SB
	Riesgo	30	55,6	34/66	Intermedio valor SB
	No presenta	22	40,7	67 /99	Bajo valor SB
Sub Esc. Agot. Emocional	Existe	7	13,0	> 27	Alto valor AE
	Riesgo	14	25,9	19 / 26	Intermedio valor AE
	No presenta	33	61,1	< 18	Bajo valor AE
Sub Esc. Despersonalización	Existe	8	14,8	> 10	Alto valor D
	Riesgo	7	13,0	6/9	Intermedio valor D
	No presenta	39	72,2	< 5	Bajo valor D
Sub Esc. Realización Personal	Existe	18	33,3	< 30	Alto valor RP
	Riesgo	14	25,9	34/39	Intermedio valor RP
	No presenta	22	40,7	> 40	Bajo valor RP

En la Tabla 3 muestra los resultados según la encuesta de actividad física (IPAQ, cuestionario abreviado). Se observa que el 36,9% de la población total en estudio presenta bajos niveles de actividad física (n=20). Los datos se presentan en función de la clasificación de NAF la cantidad de docentes que se presentan en los ítems de Burnout, siendo los niveles sedentarios y moderados que presentan riesgo de burnout .

Tabla 3: Escala Niveles Actividad Física (Mets/ Min / Sem) y Niveles Burnout

IPAQ NAF	SB Presenta	SB Riesgo	SB No presenta	Nº
Sedentario < 600	0 (0%)	13 (24,0%)	7 (12,9%)	20 (36,9%)
Moderado 600 /1500	1 (1,8%)	9 (16,7%)	9 (16,7%)	19 (35,2 %)
Activo > 1500	1 (1,8%)	8 (14,9%)	6 (11,2%)	15 (27,9%)
Total	2 (3,6%)	30 (55,6%)	22 (40,8%)	54 (100%)

No existe Correlación entre las variables S.B y N.A.F, ya que el coeficiente de Correlación de Spearman (Rho) es baja. Siendo esta una relación débil entre variables y no es estadísticamente significativa. (Tabla 4)

Tabla 4: Correlación Actividad Física – Síndrome Burnout

Correlación NAF - SB	NAF	SB
Coficiente	0,17	1
Vp	0,094	
Nº Total	54	54

DISCUSIÓN

El trabajo es un escenario en el que transcurre gran parte de la vida de una persona y que los docentes universitarios viven momentos de muchas tensiones derivadas de los diferentes roles que tienen que desempeñar. Se debe entonces considerar que las expectativas profesionales y laborales conllevan a crear condiciones difíciles de manejar como sobrecarga laboral, que a la postre pueden causar efectos irreversibles en la salud de las personas, tales como enfermedades crónicas, trastornos psicológicos, estrés, o desánimo por las condiciones ambientales que entorpecen un adecuado y armónico desarrollo académico (Castilla-Gutiérrez et al., 2021). El estrés es un indicador común del estado psicológico de los profesores, la literatura sobre el estrés docente en diferentes países, ha demostrado ser una característica clave de la vida ocupacional de los docentes universitarios que se relaciona con el bienestar docente, el desempeño laboral, el agotamiento emocional y el compromiso (Guzmán et al., 2023). Reportes internacionales en docentes universitarios presentan que un 66,5% del profesorado declara sentirse emocionalmente agotado, reconociendo el 46,7%, que su trabajo le está desgastando, llegando a provocar que se sienta quemado (Cobos Sanchiz et al., 2022), cifras que coinciden con la muestra del presente estudio con presencia o riesgo de estar quemado, para el mismo estudio se identifica en la subescala agotamiento emocional que el 38,9%, se encuentra con presencia o riesgo, siendo para el caso de estudio de académicos de Chile el 25,9% de la muestra total que presentan riesgo de agotamiento emocional.

Estudios en docentes del área de la salud en Chile, presentan resultados de predominancia en la subescala agotamiento emocional, (Fierro et al., 2023) como factor principal de burnout o estrés crónico. El estrés crónico que experimentan los docentes es provocados principalmente por rechazos de manuscritos, críticas de pares, evaluaciones docentes negativas por parte de los estudiantes, aumento de la carga de trabajo académico, reformas del rol académico y las constantes tensiones entre académicos y administradores profesionales (Ross et al., 2022).

Para la subescala de despersonalización, en el estudio los participantes no presenta esta condición en un 72%, en el entendido que la literatura especializada afirma que los grados de agotamiento emocional y despersonalización son inversamente proporcionales a grados en logro personal, es decir, los docentes que presentan los grados más bajos de agotamiento emocional y despersonalización se sienten más competentes personal y profesionalmente que aquellos que se sienten agotados o despersonalizados (Yslado-Méndez, 2021). La tendencia del incremento del síndrome burnout medio y alto en el colectivo profesional estudiado es mundial en especial en latinoamericana (Gurumendi et al., 2021; Alvarado-Peña et al., 2023), igual que el presente estudio donde el 55,6 % de los participantes se encuentra en la categoría de riesgo, aunque existen reportes latinoamericanos con hallazgos contrarios, donde se evidenciaron bajos niveles burnout (Mesurado & Laudadio, 2019; Rojas-Solís et al., 2021).

Autores como Jodra y Domínguez, (2020) evidenciaron que los docentes físicamente inactivos presentaron más predisposición a desarrollar patologías como la ansiedad y el burnout, para el presente estudio (n=23) de los académicos con niveles moderados de actividad física y conducta sedentaria se encuentra en riesgo o presencia burnout. La práctica de actividad física contribuye favorablemente a la reducción de procesos estresantes (Abós et al., 2021), intervenciones basadas en actividad física demostraron ser eficaces para moderar los niveles de estrés, mejorar la motivación y la

satisfacción en docentes (Kim & Gurvitich, 2020). Aunque algunos estudios muestran que no existen asociaciones en todas las poblaciones docentes (Ndongo et al., 2020) como fue el caso para este estudio, donde no existió correlación fuerte entre las variables actividad física y síndrome de burnout.

Reportes internacionales, mencionan que la actividad física ha sido considerada una herramienta esencial que afecta directamente la calidad de vida y presenta beneficios psicosociales en los profesionales de la enseñanza (Toker & Biron, 2012; Sanchez et al., 2019; González-Valero et al., 2023). En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), entrega recomendaciones globales sobre actividad física para la salud, indicando que los adultos (18-64 años) deben practicar un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa, cuya finalidad es mejorar las funciones musculares y cardiorrespiratorias, a reducir el riesgo de enfermedades no transmisibles y problemas de salud mental. Para esta muestra, el 37,5 % se encuentra por debajo de las recomendaciones de la OMS (< 600 METs) y el 72,7% entre los niveles de actividad física moderado y activo (>600 – 1500 METs). Bajo esta recomendación la muestra presentó diferencias entre género, siendo las mujeres quienes tenían un gasto energético menor (METs / Min/ Semana) y mayor cantidad de minutos sentados al día.

CONCLUSIÓN

Es de suma importancia poder evaluar en los docentes y profesiones afines a la educación variables psicosociales y emocionales (agotamiento, despersonalización, realización personal, autoestima) que articuladamente son propulsores para tener presencia o estar en riesgo de SB. Para la presente muestra de docentes de la facultad de educación de una universidad chilena regional, se presentan bajos niveles de despersonalización y riesgo de presencia de SB siendo el 59,2 % total de la muestra de docentes.

Así mismo en la muestra los niveles de actividad física en el caso de las mujeres fueron bajos y moderados para los hombres, según la recomendación de la OMS, situación que coincide con las encuestas nacionales y regionales en la Araucanía con una alta incidencia de adultos sedentarios.

Se hace necesario poder profundizar con muestras de mayor tamaño en otras universidades nacionales que están abocadas a la formación de profesores en Chile, ya que para el presente estudio la asociación de variables fue baja y sin significancia estadística. A pesar de estos resultados, la literatura concluye que un estilo de vida saludable con NAF moderados o activos puede ser un factor protector para la prevención e intervención del SB, teniendo en cuenta el alto impacto que tiene la AF en la salud mental. De esta manera con una muestra más representativa poder determinar si la variable nivel de actividad física pudiera ser predictor de riesgo de estrés los docentes de esta facultad, situación que conlleva consecuencias negativas que afectan simultáneamente al profesor universitario, a la universidad y al entorno social. Es de suma importancia que las casas de estudios superiores en Chile implementen políticas de bienestar docente que impliquen de forma integral aspectos biopsicosociales. Siendo la implementación de programas de actividad física basados en las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, una estrategia que puede ayudar a prevenir el estrés laboral y el síndrome de burnout en académicos universitarios ligados a la formación inicial de profesores.

Cresp-Barría, M., Pereira-Espinoza, J., Machuca-Barria, C., Hernández-Mosqueira, C., Delgado-Floody, P., Ojeda-Aravena, A., Azocar-Gallardo, J. (2025). Bienestar docente Universitario: Síndrome de Burnout y Niveles de actividad Física en la formación inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 162-176. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.12>

Es importante también poder indagar en algunas otras variables que pudieran ser gatillantes y que asociadas, pueden provocar estrés, como lo son las variables alimentario-nutricionales, como los hábitos, el ocio activo, horas de sueño, horas de trabajo y entornos laborales en su conjunto.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abós, Á., Sevil-Serrano, J., Julián-Clemente, J. A., Generelo, E., & García-González, L. (2021). Improving teachers' work-related outcomes through a group-based physical activity intervention during leisure-time. *The Journal of Experimental Education*, 89(2), 306-325. <https://doi.org/10.1080/00220973.2019.1681349>

Alvarado-Peña, L. J., Saucedo, R. A. A., Alvarado, S. R., Castorena, R. V. M., Farroñán, E. R., & Sansores-Guerrero, E. A. (2023). Síndrome de burnout en profesores universitarios de Latinoamérica: una revisión de literatura. *Telos*, 25(3), 802-818. <https://www.redalyc.org/journal/993/99376074015/html/>

Alvites-Huamaní, C. G. (2019). Estrés docente y factores psicosociales en docentes de Latinoamérica, Norteamérica y Europa. *Propósitos y representaciones*, 7(3), 141-159. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.393>

Basso, J., & Suzuki, A. (2017). The effects of acute exercise on mood, cognition, neurophysiology, and neurochemical pathways: a review. *Brain Plasticity*, 2(2), 127-152. <https://doi:10.3233/BPL-160040>

Burić, I., & Kim, L. (2020). Teacher self-efficacy, instructional quality, and student motivational beliefs: An analysis using multilevel structural equation modeling. *Learning and instruction*, 66, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2019.101302>

Castilla-Gutiérrez, S., Colihuil-Catrileo, R., Bruneau-Chávez, J., & Lagos-Hernández, R. (2021). Carga laboral y efectos en la calidad de vida de docentes universitarios y de enseñanza media. *Revista Chakiñan de Ciencias Sociales y Humanidades*, (15), 166-179. <https://doi.org/10.37135/chk.002.15.11>

Cobos-Sanchiz, D., López-Noguero, F., Gallardo-López, J. A., Martín, M. C. (2022). Incidencia del agotamiento en los docentes universitarios: estudio de caso en una universidad española. *Formación universitaria*, 15(2), 83-92. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000200083>

Cresp-Barria, M., Valenzuela, P. M., & Fernández Filho, J. (2017). La Educación superior en Chile: Cambios paradigmáticos de los procesos evaluativos. Del proceso tradicional de formación a los modelos por competencias. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/285>

Cresp-Barria, M., Machuca-Barria, C., Zambrano, V. E., Cartes, A., Ahumada, D., & Durán-Agüero, S. A. (2023). Educación superior a distancia: Alimentación y Bournout en académicos chilenos universitarios. *Journal of Sport and Health Research*, 15(Supl. 1). <https://doi.org/10.58727/jshr.102700>

Cresp-Barria, M., Fernandes Filho, J., Machuca-Barria, C., Peña Troncoso, S., & Hernandez-Mosqueira, C. (2022). Influencia de la nutrición y actividad física en los procesos de enseñanza aprendizaje: una mirada desde la evidencia para la transformación. *Revista Horizonte*, 2(21) 80-93. <https://revistahorizontecaf.ulagos.cl/index.php/revhorizonte/article/view/2675>

D'Angelo, J., Ritchie, S. D., Oddson, B., Gagnon, D. D., Mrozewski, T., Little, J., & Nault, S. (2023). Using Heart Rate Variability Methods for Health-Related Outcomes in Outdoor Contexts: A Scoping Review of Empirical Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1330. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021330>

Doherty, A., & Forés, A. (2020). Actividad física y cognición: inseparables en el aula. *Journal of Neuroeducation*, 1(1), 66-75. <https://doi.org/10.1344/joned.v1i1.31665>

- Cresp-Barría, M., Pereira-Espinoza, J., Machuca-Barría, C., Hernández-Mosqueira, C., Delgado-Floody, P., Ojeda-Aravena, A., Azocar-Gallardo, J. (2025). Bienestar docente Universitario: Síndrome de Burnout y Niveles de actividad Física en la formación inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 162-176. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.12>
- Fierro, C., Parra, P., y Pérez, C. (2023). Burnout académico y desempeño de los docentes clínicos en los médicos residentes de una universidad chilena. *Educación Médica*, 24(2), 100792. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2023.100792>
- Fundación Chile. (2018). *Chile Saludable*. <https://fch.cl/proyecto/alimentos-y-acuicultura/chile-saludable/>
- González, M. L. G., González-Ocampo, G., Terés, M. C. Q., & Salazar, L. C. N. (2023). Burnout en profesores universitarios: autorregulación y correulación como estrategias de afrontamiento. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 21(59), 147-172. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v21i59.6650>
- González-Valero, G., Gómez-Carmona, C. D., Bastida-Castillo, A., 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(1), 349-358. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00981-6>
- Gurumendi España, I. E., Patricia Panunzio, A., Calle Gómez, M. A., & Borja Santillán, M. A. (2021). Síndrome burnout en docentes universitarios. *RECIMUNDO*, 5(3), 205-219. [https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(2\).julio.2021.205-219](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(2).julio.2021.205-219)
- Guzmán, P., Varela, J. J., Oriol, X., Canales, A., & Quintana, A. (2023). Docentes en Chile durante la Pandemia COVID: Un estudio cuantitativo sobre sus emociones, bienestar y desgaste profesional. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 49(2), 243-262. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052023000200243>
- Hewitt, D. B., Ellis, R. J., Hu, Y. Y., Cheung, E. O., Moskowitz, J. T., Agarwal, G., & Bilimoria, K. Y. (2020). Evaluating the association of multiple burnout definitions and thresholds with prevalence and outcomes. *JAMA surgery*, 155(11), 1043-1049. <http://doi:10.1001/jamasurg.2020.3351>
- Jeon, Y. K., & Ha, C. H. (2015). Expression of brain-derived neurotrophic factor, IGF-1 and cortisol elicited by regular aerobic exercise in adolescents. *Journal of physical therapy science*, 27(3), 737-741. <https://doi.org/10.1589/jpts.27.737>
- Jodra, P., & Domínguez, R. (2020). Efectos de la actividad física sobre la salud general percibida de los docentes. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de La Actividad Física y Del Deporte*, 20 (77). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.010>.
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of physical exercise on cognitive functioning and wellbeing: Biological and psychological benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of organizational behavior*, 2(2), 99-113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1997). *Maslach burnout inventory*. Scarecrow Education.
- Martínez-Sedas, G. D. (2024). El oxímetro de pulso: más información de la que pensamos. *Revista Mexicana de Anestesiología*, 47(1), 30-34. <https://doi.org/10.35366/114094>.
- Maureira-Roldán, G., Jería-Pérez, F., & Maureira-Cid, F. (2024). Relación del estrés laboral y habilidades emocionales en profesores/as universitarios/as de Educación Física. *Revista Ciencias De La Actividad Física UCM*, 25(1), 1-13. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.1.11>
- Mesurado, B., & Laudadio, J. (2019). Teaching Experience, Psychological Capital and Work Engagement: Their Relationship with the Burnout on University Teachers. *Propósitos y Representaciones*, 7(3), 12-26. <https://doi.org/10.20511/pyr2019.v7n3.327>
- Miao, J., Zhang, Y., Su, C., Zheng, Q., & Guo, J. (2024). Insulin-Like Growth Factor Signaling in Alzheimer's Disease: Pathophysiology and Therapeutic Strategies. *Molecular Neurobiology*, 62, 3195-3225. <https://doi.org/10.1007/s12035-024-04457-1>

- Cresp-Barría, M., Pereira-Espinoza, J., Machuca-Barria, C., Hernández-Mosqueira, C., Delgado-Floody, P., Ojeda-Aravena, A., Azocar-Gallardo, J. (2025). Bienestar docente Universitario: Síndrome de Burnout y Niveles de actividad Física en la formación inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 162-176. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.12>
- Ministry of Health, Chile. Surveillance of the nutritional status of the population under control and breastfeeding in the Chilean public health system in the Chilean public health system. 2017. <http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2019/11/Informe-Vigilancia-Nutricional-2017.pdf>
- Montenegro, A., & Ruíz, A. (2019). Factores asociados a los estilos de vida en los estudiantes universitarios. Una aplicación del instrumento fantástico. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte.*, 6(1), 87–108. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v6.n1.2020.1432>
- Mulyani, S, Salameh, A. A, Komariah, A., Timoshin, A., Nik Hashim, N. A., Pupu Fauziah, R. S., Mulyaningsih, M., Ahmad, I., & Mohy Ul din, S. (2021). Emotional Regulation as a Remedy for Teacher Burnout in Special Schools: Evaluating School Climate, Teacher's Work-Life Balance and Children Behavior. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.655850>
- Narvaez, L. M. C., Tobar, N. M., & González, E. R. (2022). Estilos de vida saludable en docentes y estudiantes universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 477-484. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/issue/view/4284>
- Ndongo, J. M., Lélé, C. B., Manga, L. O., Ngalagou, P. M., Ayina, C. A., Tanga, M. L., Guessogo, W. R., Barth, N., Bongue, B., Mandengue, S. H., Ngoa, L. E., & Ndemba, P. A. (2020). Epidemiology of burnout syndrome in four occupational sectors in Cameroon-impact of the practice of physical activities and sport. *AIMS public health*, 7(2), 319–335. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2020027>
- Organización Mundial de la Salud (2020) Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. OMS, Suiza. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Rojas-Solís, J., Flores-Meza, G. & Cuaya-Itzcoatl, I. (2021). Main methodological issues in the study of job stress in college staff: A systematic review. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. 15(1), e1248. <https://doi.org/10.19083/ridu.2021.1248>
- Palma-Leal, X., Costa-Rodríguez, C., Barranco-Ruiz, Y., Hernández-Jaña, S., & Rodríguez-Rodríguez, F. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement & Health*, 19(2). [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2\(2022\)art161](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161)
- Pietarinen, J., Pyhältö, K., Haverinen, K., Leskinen, E., & Soini, T. (2021). Is individual- and school-level teacher burnout reduced by proactive strategies? *International Journal of School & Educational Psychology*, 9(4), 340- 355. <https://doi.org/10.1080/21683603.2021.1942344>
- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Ayay-Arista, G. ., Malaga-Yllpa , Y. ., Romaní-Claros , A. ., Atahua-Man-Estrella, S. M. ., & Meza Orue, L. A. . (2024). Calidad de vida, estilos de vida y actividad física de los estudiantes de la Amazonía peruana: Un estudio transversal (Quality of life, lifestyles, and physical activity of students in the Peruvian Amazon: A cross-sectional study). *Retos*, 61, 606–615. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109939>
- Prilleltensky, I., Neff, M. & Bessell, A. (2016). Teacher stress: What it is, why it's important, how it can be alleviated. *Theory Into Practice*, 55(2), 104-111. <https://doi.org/10.1080/00405841.2016.1148986>
- Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., Zurita-Ortega, A., & Melguizo-Ibáñez, E. (2024). Estudio de la práctica de actividad física mental sobre factores psicosociales en opositores de educación para la salud. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 13, 5. <https://doi.org/10.6018/sportk.636061>
- Ross, P. M., Scanes, E., Poronnik, P., Coates, H., & Locke, W. (2022). Understanding STEM academics' responses and resilience to educational reform of academic roles in higher education. *International journal of STEM education*, 9(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s40594-022-00327-1>
- Sanchez, H. M., Sanchez, E. G. de M., Barbosa, M. A., Guimarães, E. C., & Porto, C. C. (2019). Impacto da saúde na qualidade de vida e trabalho de docentes universitários de diferentes áreas de

Cresp-Barría, M., Pereira-Espinoza, J., Machuca-Barria, C., Hernández-Mosqueira, C., Delgado-Floody, P., Ojeda-Aravena, A., Azocar-Gallardo, J. (2025). Bienestar docente Universitario: Síndrome de Burnout y Niveles de actividad Física en la formación inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 162-176. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.12>

conhecimento. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(11), 4111–4123. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182411.28712017>

Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315–333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>

Skinner, B., Leavey, G. y Rothi, D. (2021): Managerialism and Teacher Professional Identity: Impact on Well-Being among Teachers in the UK. *Educational Review*, 73(1), 1-16. <https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1556205>

Toker, S., & Biron, M. (2012). Job burnout and depression: unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *The Journal of applied psychology*, 97(3), 699–710. <https://doi.org/10.1037/a0026914>

Kelchtermans, G., Smith, K., & Vanderlinde, R. (2018). Towards an 'international forum for teacher educator development': An agenda for research and action. *European Journal of Teacher Education*, 41(1), 120–134. <https://doi:10.1080/02619768.2017.1372743>

Kim GC, Gurvitch R (2020) El efecto del programa de actividad física basado en deportes en la relación, el estrés y la motivación para hacer ejercicio de los profesores. *Educación para la salud J*. 79(6):658–670. <https://doi.org/10.1177/0017896920906185>

Künsting, J., Neuber, V., & Lipowsky, F. (2016). Teacher self-efficacy as a long-term predictor of instructional quality in the classroom. *European Journal of Psychology of Education*, 31(3), 299–322. <https://doi.org/10.1007/s10212-015-0272-7>

Kunter, M., Tsai, Y. M., Klusmann, U., Brunner, M., Krauss, S., & Baumert, J. (2008). Students' and mathematics teachers' perceptions of teacher enthusiasm and instruction. *Learning and instruction*, 18(5), 468-482. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2008.06.008>

Kunter, M., Klusmann, U., Baumert, J., Richter, D., Voss, T., & Hachfeld, A. (2013). Professional competence of teachers: Effects on instructional quality and student development. *Journal of educational psychology*, 105(3), 805. <https://doi.org/10.1037/a0032583>

Valero, A. & Van Reenen, J. (2019). El impacto económico de las universidades: evidencia de todo el mundo. *Revista de economía de la educación*, 68, 53–67. <https://doi.org/10.15665/esc.v15i1.1120>

Vásquez-Stuardo, J., Morales-Flores, H., & Cofré-Bolados, C. (2021). Monitorización del entrenamiento deportivo con variabilidad de la frecuencia cardíaca. Una revisión narrativa. *Journal of Sport and Health Research*, 13(Supl 1), 15-32. <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91700>

Yousefi, M., & Abdullah, A. G. K. (2019). The Impact of Organizational Stressors on Job Performance among Academic Staff. *International Journal of Instruction*, 12(3), 561-576. <https://doi.org/10.29333/iji.2019.12334a>

Yslado-Méndez, R. M., Ramírez Asís, E. H., García-Figueroa, M. E., & Arquero Montaña, J. L. (2021). Clima laboral y burnout en profesores universitarios. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 24(3). <https://doi.org/10.6018/reifop.476651>

Zee, M., & Koomen, H. M. (2016). Teacher self-efficacy and its effects on classroom processes, student academic adjustment, and teacher well-being: A synthesis of 40 years of research. *Review of Educational research*, 86(4), 981-1015. <https://doi.org/10.3102/0034654315626801>

Cresp-Barría, M., Pereira-Espinoza, J., Machuca-Barria, C., Hernández-Mosqueira, C., Delgado-Floody, P., Ojeda-Aravena, A., Azocar-Gallardo, J. (2025). Bienestar docente Universitario: Síndrome de Burnout y Niveles de actividad Física en la formación inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 26(1), 162-176. <http://doi.org/10.29035/rcaf.26.1.12>

Dirección para correspondencia

Cresp Barria Mauricio

Doctor Cs Motricidad Humana

Universidad Católica De Temuco, Departamento de Educación e Innovación, Facultad de Educación

Chile

<https://orcid.org/0000-0001-5590-2229>

mauriciocrespbarria@gmail.com

Recibido: 26-07-2024

Aceptado: 26-05-2025



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-CompartirIgual 4.0 Internacional.