



## Niveles de estrés frente a la evaluación individual en actividades gimnásticas

*Stress levels in the face of individual assessment in gymnastic activities*

### Autores

M.ª Alejandra Ávalos-Ramos <sup>1</sup>  
Lucía Selva Antón <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universidad de Alicante (España)

Autora de correspondencia:  
Lucía Selva Antón  
lu782001@gmail.com

Recibido: 23-05-25  
Aceptado: 17-09-25

### Cómo citar en APA

Ávalos-Ramos, M. A., & Selva, L. (2025). Niveles de estrés frente a la evaluación individual en actividades gimnásticas. *Retos*, 73, 420-428. <https://doi.org/10.47197/retos.v73.116354>

### Resumen

**Introducción:** El estrés académico entre los estudiantes se ha relacionado con factores como el género, las calificaciones de los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento utilizadas, resultando en una compleja interacción entre estos y el bienestar mental.

**Objetivo:** Analizar los niveles y manifestaciones de estrés que presenta el alumnado universitario al enfrentarse a actividades de evaluación individual de carácter práctico, relacionadas con el contenido gimnástico, según el género.

**Metodología:** En este estudio descriptivo de diseño cuantitativo han participado 54 estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Para la recogida de la información se ha administrado el Inventario de Estrés Académico (IEA) previo a la realización de una evaluación de ejecución técnica individual.

**Resultados:** Se da una percepción subjetiva del estrés superior en el género femenino en niveles de respuesta fisiológica, cognitiva y motora. Por otro lado, el factor de manifestación cognitiva de estrés ha tenido el nivel de respuesta con puntuaciones más elevadas, siendo este tipo de síntomas los más generalizados entre los géneros.

**Discusión:** La población universitaria presenta un nivel de estrés moderado ante actividades de evaluación gimnásticas de carácter individual, siendo las manifestaciones cognitivas las más destacables. En este sentido, las actividades de evaluación de carácter colectivo, con carácter coeducativo, podrían ser una alternativa para disminuir la presión.

**Conclusiones:** Los futuros profesionales de la actividad física y el deporte deberían contar con herramientas adecuadas para mejorar la gestión de la ansiedad y el estrés del alumnado ante las diversas actividades de evaluación individuales.

### Palabras clave

Educación Física; evaluación; género; habilidades gimnásticas, manifestaciones de estrés.

### Abstract

**Introduction:** Academic stress among students has been related to factors such as gender, final exam grades and coping strategies used, resulting in a complex interaction between these and mental well-being.

**Objective:** To analyse the levels and manifestations of stress among university students when facing individual assessment activities of a practical nature, related to gymnastics content, according to gender.

**Methodology:** In this descriptive study of quantitative design, 54 students of Physical Activity and Sport Sciences took part in the study. For the collection of information, the Inventory of Academic Stress (IEA) was administered prior to the evaluation of individual technical execution.

**Results:** The subjective perception of stress was higher in the female gender in terms of physiological response, cognitive and motor response. On the other hand, the cognitive manifestation factor of stress had the highest level of response scores, being this type of symptoms the most generalised between genders.

**Discussion:** The university population presents a moderate level of stress when faced with gymnastic assessment activities of individual character, with the cognitive manifestations being the most notable. In this sense, assessment activities of a collective nature, with a co-educational character, could be an alternative to decrease the pressure.

**Conclusions:** The future professionals of physical activity and sport should have adequate tools to improve the management of anxiety and stress of the students before the various individual assessment activities.

### Keywords

Assessment activity; gender; gymnastic skills, Physical Education; stress manifestations.

## Introducción

El estrés se puede entender como una tensión física, mental o emocional que puede desencadenar una compleja respuesta de los sistemas neurológico y endocrino, la conocida como respuesta de “lucha o huida” (Chaudhuri, 2022). También, puede desencadenarse en una situación en la que las demandas a las que se ve sometida una persona exceden sus recursos o su capacidad para afrontarlas, dándose diferencias en la vulnerabilidad o resistencia al estrés en función de las individualidades personales (Echeburúa, 2016). En estas líneas, los problemas de salud mental son cada vez más comunes entre los jóvenes estudiantes (Dubicka & Bullock, 2017; Gunnell et al., 2018) teniendo en cuenta que la presión en el ámbito académico podría estar relacionada con el desarrollo de alteraciones emocionales, como la ansiedad o la depresión (Jeyasingh, 2022; Steare et al., 2023).

De esta manera, según las investigaciones el estrés académico, junto con la inteligencia emocional, tienen un impacto significativo en la salud mental de la población joven (Vasanthi, 2022). Otros aspectos como las presiones de los padres, la familia o el profesorado y los compañeros, también podrían estar influyendo en este desequilibrio emocional (Chen et al., 2023). Además, la prevalencia del estrés académico entre los estudiantes de Educación Secundaria y los estudiantes universitarios se relaciona con factores como el género, el nivel educativo de los padres, las calificaciones de los exámenes finales y las estrategias de afrontamiento utilizadas, lo que indica la compleja interacción entre los factores estresantes académicos y el bienestar mental en los jóvenes (Pillai et al., 2023; Stallman & Hurst, 2016). El alumnado en la escuela, por ejemplo, siente estrés frente al desafío y resolución de problemas cuando no siente la seguridad de tener las habilidades necesarias o suficientes para afrontar con éxito las tareas propuestas (Grafenauer, 2023). Además, se relaciona la percepción de estrés durante la adolescencia con una baja participación en el mundo laboral al inicio de la edad adulta (Winding et al., 2023). En referencia a los adolescentes, la alta percepción de estrés en este grupo se vincula con un aumento de síntomas psiquiátricos y somáticos de ansiedad y depresión, resultando el género femenino estar más afectado que el masculino, reportando mayores niveles y síntomas de estrés (Thorsén et al., 2022).

Esta carga mental se da, además de por la presión de los padres y la ansiedad frente a los exámenes, por el miedo al fracaso y la presión del profesorado (Tom, 2022). Los exámenes en la Educación Secundaria podrían provocar un estrés realmente significativo entre el alumnado, afectando a la salud mental, al rendimiento académico, al bienestar fisiológico, a la capacidad de pensar, comportarse y regular sus emociones, todo ello unido a síntomas de estrés, ansiedad y depresión (Hamad et al., 2021). Por su parte, entre los adolescentes españoles, el estrés académico es una preocupación importante, llegando a ser entre moderado y grave, y dándose niveles de estrés más altos en el género femenino (Berrios et al., 2020).

Concretamente, la ansiedad y el estrés durante las actividades de evaluación son problemas frecuentes en el ámbito universitario, pudiendo afectar tanto al bienestar como al rendimiento académico. La ansiedad ante exámenes es común entre estudiantes universitarios y se asocia con consecuencias negativas en el ámbito social, físico y académico siendo más vulnerables los estudiantes jóvenes y las mujeres de cursos iniciales y con bajo promedio académico (Jirjees et al., 2024). El uso de sustancias como, la cafeína, el tabaco o bebidas energéticas, así como el mal manejo del estrés psicológico, podrían aumentar la ansiedad, mientras que la autoestima y la actividad física la podrían reducir (Jarso et al., 2024). En esta línea, abordar el estrés académico mediante intervenciones, sistemas de apoyo y mecanismos de afrontamiento adecuados es clave para promover resultados positivos en el ámbito de la salud mental y el éxito académico entre la población joven (Jeyasingh, 2022).

En el ámbito de la Educación Física (EF), esta asignatura puede ayudar al alumnado a sobreponerse al estrés, ya que la actividad física puede mejorar el estado de ánimo, la confianza y la salud general, previniendo, a su vez, las consecuencias negativas de la vida académica (Slukhenska et al., 2022). Sin embargo, la participación en EF puede afectar al alumnado de manera positiva o negativa, dependiendo de si el clima es afectuoso y orientado a las tareas, o si, por el contrario, se centra en el ego del estudiantado (Lanier et al., 2022). Además, el alumnado puede experimentar estrés en la mencionada asignatura si la dificultad de las tareas propuestas es alta, si tienen baja autoeficacia o si sufren presiones sociales, siendo las alumnas más vulnerables a estos factores contextuales de estrés (Åsebø et al., 2020).

Específicamente, en los procesos de enseñanza-aprendizaje de las habilidades gimnásticas y acrobáticas, el estrés puede afectar al rendimiento, a los mecanismos de afrontamiento, a la confianza, a la autoeficacia o a la concentración de los aprendices; es decir, influye en su rendimiento cognitivo y en la capacidad para afrontar la situación de manera eficiente (Yang, 2022). De esta manera, el estrés y la ansiedad pueden afectar en la ejecución de las habilidades gimnásticas, pudiendo mejorar el rendimiento si se trata de un nivel moderado de estrés, pero dificultando la ejecución y la representación cuando el estrés es excesivo, especialmente en situaciones desafiantes, como puede ser la evaluación (Marques et al., 2016). Concretamente, las pruebas de evaluación de las disciplinas gimnásticas suelen generar un estrés añadido debido a una serie de factores condicionantes, como la combinación de la presión vinculada al miedo al error en la ejecución técnica y sus consecuencias; así como, las posibles expectativas externas del profesorado o los compañeros, el entorno cambiante, la propia dificultad de la tarea o la necesidad de demostrar un dominio técnico bajo una observación evaluable (Barreto et al., 2016). Todo ello puede afectar negativamente al resultado final, aunque también debe considerarse que niveles moderados de estrés pueden motivar una actividad de evaluación bien enfocada. El diseño de estrategias de manejo emocional, el apoyo entre pares y la implementación de intervenciones psicológicas pueden contribuir a mitigar estos efectos y favorecer un aprendizaje más efectivo y satisfactorio (Huntley et al., 2019; Kanaya et al., 2023).

En base a esta información, el objetivo de esta investigación es identificar los niveles y manifestaciones más generalizadas de estrés que presenta el alumnado universitario de primer curso del grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte al enfrentarse a una actividad de evaluación individual de carácter práctico, relacionada con la valoración de la ejecución técnica de una composición gimnástica de suelo. Además, se pretende comparar las manifestaciones del estrés en función del género de los estudiantes.

## Método

La investigación que se ha llevado a cabo es descriptiva, estando dotada, a su vez, de un enfoque cuantitativo.

### *Participantes*

Se invitó a participar de forma voluntaria a 56 estudiantes universitarios/as, pertenecientes a dos de los cuatro grupos de práctica de la asignatura de Gimnasia del grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), de una universidad pública española. La muestra disponible y por conveniencia finalmente fue de 54 (16 mujeres y 38 hombres) ya que se descartó a dos estudiantes por no acogerse al sistema de evaluación continua. Por tanto, de los 80 estudiantes matriculados en la mencionada asignatura, cuya asistencia y evaluación es continua, contamos con un total del 68% de la representación de la muestra total disponible.

El rango de edad de la muestra fue de 18 a 42 años, siendo la edad media de  $20,59 \pm 4,035$  años. Los estudiantes fueron informados de que los datos de la evaluación continua individual podrían ser utilizados con fines de investigación. Se obtuvo el consentimiento informado siguiendo las directrices de la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales.

### *Procedimiento*

La recogida de datos tuvo lugar en el curso académico 2023-2024. Se realizaron dos mediciones en la penúltima semana del semestre, una para cada grupo de prácticas, para evaluar el estrés académico frente a una actividad de evaluación de carácter individual, concretamente de diseño y reproducción de un ejercicio de suelo de gimnasia artística. El diseño del ejercicio de suelo se elaboró por parte de los estudiantes a partir de una serie de requisitos obligatorios dados por el profesorado y desarrollados a lo largo de la formación en habilidades gimnásticas y acrobáticas.

Para llevar a cabo la evaluación, una vez en el horario y grupo estipulado en cada ocasión, se explicó el objetivo de la investigación, el cuestionario a realizar y el proceso a seguir previo al examen. A su vez, tras la confirmación de conformidad con lo expuesto y la aclaración de las dudas planteadas se organizaron los turnos para realizar la actividad de evaluación individual. Minutos previos al examen se pro-

cedió a administrar el cuestionario a cada uno de los estudiantes según su turno de actuación. La cumplimentación del cuestionario fue vía Google Forms, desde un dispositivo móvil y a través de un código QR, lo que les llevó unos 10 minutos aproximadamente a cada estudiante.

### **Instrumento**

Para la obtención de los datos se utilizó el Inventario de Estrés Académico (IEA) de Hernández et al. (1996). Por un lado, el IEA está constituido por un repertorio de situaciones generadoras de estrés en el ámbito académico y universitario como, por ejemplo: la realización de un examen, la exposición de trabajos en clase, la intervención en el aula, subir al despacho del profesor en horas de tutorías o la sobrecarga académica (excesivo número de créditos, trabajos obligatorios, etc.), entre otros. Para esta investigación se administró, exclusivamente, la parte del IEA que se refiere a la información acerca de los tres posibles niveles de respuesta del organismo (fisiológico, cognitivo y motor) frente a situaciones de estrés ante la realización de exámenes. Esta parte del cuestionario consta de 12 ítems, con una escala de frecuencia de Likert, auto aplicable y con 5 opciones de respuesta, donde “1” significa nunca y “5” significa siempre. De esta manera, las puntuaciones obtenidas pueden dar respuesta a las siguientes variables: percepción subjetiva de estrés (percepción general asociada a cada una de las situaciones planteadas), y a cada una de las tres manifestaciones mencionadas. Para cada una de las manifestaciones (fisiológica, cognitiva y motora), los resultados se pueden interpretar de la siguiente manera:

- Entre 1 y 3 puntos: no resulta preocupante.
- Entre 3 y 4 puntos: muestra que la situación podría provocar manifestaciones que pueden interferir en el rendimiento.
- Entre 4 y 5 puntos: indica que la situación podría provocar manifestaciones que pueden representar una clara interferencia en el rendimiento.

### **Análisis de datos**

Para el tratamiento de los datos se utilizó el software especializado “Statistical Product and Service Solutions (SPSS)”, en su versión 29.0.2.0 (20) de IBM SPSS Statistics. De este modo, se calcularon las medianas, las medias y desviaciones estándar de diferentes variables y se analizaron las correlaciones entre las manifestaciones del estrés, a través de la correlación de Spearman. Las comparativas entre géneros se realizó mediante la prueba U de Mann-Whitney, siendo el nivel de significación  $p \leq 0,05$ . Por último, la consistencia interna del instrumento a través del Alpha de Cronbach fue adecuada (0,935).

## **Resultados**

Tal y como se representa en la Tabla 1, en base a los datos del IEA, se puede observar como el alumnado muestra una percepción subjetiva del estrés de cara a la realización de una prueba de evaluación de carácter individual de  $27,28 \pm 10,23$  puntos. En cuanto a la segmentación según el género, se da una mayor percepción de estrés entre el género femenino ( $29,85 \pm 9,19$  puntos).

Respecto a los factores o niveles que representan las diferentes manifestaciones de estrés, se observa cómo el factor de manifestaciones cognitivas del estrés es el más destacado en la realización de la prueba individual ( $2,52 \pm 1,03$  puntos), seguido del nivel fisiológico ( $2,32 \pm 0,91$  puntos) y del nivel motor, el menos preocupante ( $1,79 \pm 0,77$  puntos).

En el estudio por género, se observa mayor prevalencia del estrés en el género femenino ( $2,69 \pm 0,87$  puntos) frente al masculino ( $2,46 \pm 1,09$  puntos). De esta manera, las puntuaciones más relevantes se observan a nivel cognitivo, siendo el género femenino el más vulnerable a presentar mayores manifestaciones tanto fisiológicas, como cognitivas y motoras, aunque sin diferencias significativas.

Tabla 1. Percepción subjetiva de estrés y manifestaciones del estrés general y según género

	Total	Género		U
		Femenino	Masculino	
	M (DS)	M (DS)	M (DS)	<i>p</i>
Percepción Subjetiva del Estrés	27,28 (10,23)	29,85 (9,19)	26,29 (10,56)	,139



Manifestación Fisiológica del estrés	2,32 (0,91)	2,63 (0,97)	2,21 (0,87)	,144
Manifestación Cognitiva del Estrés	2,52 (1,03)	2,69 (0,87)	2,46 (1,09)	,210
Manifestación Motora del Estrés	1,79 (0,77)	1,95 (0,81)	1,73 (0,76)	,307

Nota. M: media; DS: desviación estándar; U: prueba U de Mann-Whitney; p: diferencias significativas

La interpretación de los diferentes niveles (Tabla 1) permite identificar los resultados como manifestaciones del estrés no preocupantes, ya que las puntuaciones se encuentran entre 1 y 3 puntos. Sin embargo, en el análisis de cada uno de los ítems (Tabla 2), se puede destacar que el ítem nº1, “Me preocupo”, el cual ha obtenido las mayores puntuaciones medias y medianas, presenta, en cuanto a la manifestación cognitiva del estrés, unos datos que se traducen en niveles que podrían interferir en el rendimiento en la realización de la actividad de evaluación planteada (3,30±1 puntos).

Tabla 2. Medias y medianas por manifestaciones de estrés e ítems

Factor	Ítem	Prueba Individual	
		Me	M (DS)
Manifestación Fisiológica del Estrés	2	3	2,68 (1,09)
	5	2	2,36 (1,24)
	8	2	2,23 (1,05)
	11	2	2,02 (1,17)
Manifestación Cognitiva del Estrés	1	3	3,30 (1)
	4	2	2,70 (1,33)
	7	2	2,49 (1,21)
	10	2	2,53 (1,30)
	12	1	1,60 (1,12)
Manifestación Motora del Estrés	3	2	2,23 (1,07)
	6	1	1,19 (0,65)
	9	2	1,94 (1,09)

Nota. Me: mediana; M: media; DS: desviación estándar; p: diferencias significativas

Por su parte, al analizar las correlaciones entre la percepción subjetiva de estrés general y los niveles de manifestación fisiológica, cognitiva y motora del estrés (Tabla 3), encontramos que la asociación entre la percepción subjetiva de estrés y entre las diferentes manifestaciones resulta positiva y estadísticamente significativa en todos los casos. La asociación es alta entre la manifestación motora con la fisiológica ( $r=0,7^{**}$ ) y la cognitiva ( $r=0,638^{**}$ ), así como entre la manifestación fisiológica y la cognitiva ( $r=0,766^{**}$ ). Además, encontramos una asociación muy alta entre la manifestación motora y la percepción subjetiva del estrés ( $r=0,805^{**}$ ), así como entre la percepción subjetiva de estrés y los niveles fisiológico ( $r=0,911^{**}$ ) y cognitivo ( $r=0,931^{**}$ ).

Por lo tanto, este estudio de correlaciones indica que a medida que aumentan la percepción subjetiva de estrés o alguna de las manifestaciones del estrés, consecuentemente aumentan las demás (Tabla 3).

Tabla 3. Correlaciones del Inventario de Estrés Académico entre sus factores

	Percepción Subjetiva de Estrés	Manifestación Fisiológica del Estrés	Manifestación Cognitiva del Estrés	Manifestación Motora del Estrés
Percepción Subjetiva de Estrés	1	0,911**	0,931**	0,805**
Manifestación Fisiológica del Estrés	0,911**	1	0,766**	0,700**
Manifestación Cognitiva del Estrés	0,931**	0,766**	1	0,638**
Manifestación Motora del Estrés	0,805**	0,700**	0,638**	1

Nota. \*\* $p<0,01$ ; \* $p<0,05$

## Discusión

Los objetivos planteados en este estudio fueron identificar los niveles y manifestaciones de estrés más preocupantes al afrontar actividades de evaluación de carácter individual y práctico, relacionadas con las habilidades gimnásticas y acrobáticas, todo ello según género.



En este sentido, se observa que la percepción subjetiva de estrés ha sido moderada al enfrentarse a la actividad de evaluación individual, concretamente al diseño y reproducción de un ejercicio de suelo de gimnasia artística. También es interesante destacar que el factor con las puntuaciones más altas ha sido la manifestación cognitiva del estrés, mientras que la manifestación motora del estrés ha sido la menos relevante. Investigaciones realizadas en otras disciplinas deportivas, como la de Serpell et al. (2020), en la que se analiza la relación entre el estrés, la cognición y la habilidad motora en rugby, también evidencian que el estrés puede comprometer la capacidad de tomar decisiones objetivas y adecuadas al ejecutar tareas motoras. Otros estudios, como el realizado por De Faria et al. (2017), señalan que las manifestaciones fisiológicas —como el aumento de la sudoración o la tensión muscular—, junto con síntomas cognitivos como la falta de concentración y la sensibilidad emocional, son igualmente comunes en los jóvenes que experimentan estrés ante los estudios, las pruebas de acceso a la universidad o la toma de decisiones sobre su futuro profesional.

Por su parte, la percepción subjetiva de estrés resulta mayor en el género femenino, en comparación con el masculino, durante la actividad de evaluación individual analizada. Además, en el análisis por factores, las puntuaciones también son superiores en las mujeres para los tres niveles de manifestación del estrés evaluados, aunque sin diferencias estadísticamente significativas. En otros estudios con población universitaria (Gasiūnienė & Miežienė, 2022), también se observa que los niveles de estrés académico son más elevados en el género femenino. Si se consideran otras etapas educativas previas a la universidad, investigaciones internacionales con alumnado adolescente reportan igualmente mayores niveles y síntomas de estrés en las mujeres (Corrales & Gaibor, 2022; Thorsén et al., 2022). En este sentido, las alumnas parecen ser más vulnerables a los factores contextuales de estrés cuando se trata específicamente de la asignatura de EF (Åsebø et al., 2020). Otros estudios tampoco establecen un efecto directo y realmente significativo del género en los niveles de estrés de los jóvenes. No obstante, se ha observado que el impacto de la presión del grupo sobre el estrés puede variar en función del género, existiendo una interacción significativa entre ambas variables (Anu & Kumar, 2022). Otras formas de evaluación, como las actividades de carácter colectivo y coeducativo, podrían ser una alternativa para disminuir estas problemáticas. En esta línea, las tareas grupales tienden a enfocarse en el control del estrés a través de la interacción social y el apoyo entre compañeros, mientras que las tareas individuales requieren habilidades de carácter intrapersonal para el afrontamiento del estrés y los desafíos personales, sin las cuales el rendimiento puede verse comprometido (Dumont et al., 2016). Sin embargo, la presión ejercida por el grupo también puede tener un impacto significativo en los niveles de estrés del alumnado (Anu & Kumar, 2022).

En definitiva, es fundamental centrar las acciones en diseñar procesos de enseñanza-aprendizaje en consonancia con las actividades de evaluación, además de convivir en un clima de aula adecuado, motivante y afectuoso (Lanier et al., 2022). Asimismo, es importante plantear actividades con un nivel de dificultad adaptado a las capacidades, posibilidades y características del alumnado y del grupo en concreto, que supongan un reto pero que sea superable (Åsebø et al., 2020). Para ello, desde la formación inicial se deben ofrecer estrategias específicas con la intención de reducir y gestionar los niveles de estrés del alumnado ante actividades de evaluación de diversas características.

Es necesario señalar que los niveles de estrés pueden estar influenciados por otros factores, además del género. Por ejemplo, una actividad física insuficiente durante los períodos de exámenes se ha relacionado con niveles más altos de estrés académico entre estudiantes universitarios (Muñoz-Donoso et al., 2023). En relación con las habilidades gimnásticas en particular, un bajo nivel de adquisición y la escasa experiencia motriz asociada a determinados contenidos específicos que presenta el alumnado tras completar la Educación Secundaria puede ser factores desencadenantes de mayores niveles de estrés, ya que resulta fundamental haber asentados este tipo de conocimientos en etapas educativas anteriores para una mejor gestión del aprendizaje en la Educación Superior (Ávalos & Vega, 2020).

Algunas técnicas, como los ejercicios de respiración profunda, la meditación, la relajación muscular progresiva o la visualización guiada, han demostrado ser eficaces para controlar el estrés, reducir los síntomas de ansiedad y mejorar el rendimiento académico en diversos entornos con niños y adolescentes (Jam et al., 2015; Zisopoulou & Varvogli, 2022). Por su parte, prácticas como los ejercicios de atención plena o el yoga con estiramientos conscientes también pueden modificar las reacciones frente a los estímulos generadores de estrés, contribuyendo a su control y mejorando la regulación emocional, la concentración, la memoria, la creatividad y la calidad de vida (Jayatilake, 2017). En este sentido, la inclusión



de programas de meditación mindfulness puede ser efectiva respecto al estrés académico, induciendo mejoras en las estrategias de afrontamiento y manejo del mismo entre estudiantes universitarios (Villa et al., 2025).

Así, las técnicas de relajación aplicadas durante el aprendizaje de contenidos gimnásticos pueden tener un impacto positivo en la capacidad del alumnado para enfrentarse al estrés, favoreciendo además un aumento de su competencia personal. Por ello, resulta necesario explorar estrategias innovadoras en la enseñanza de habilidades gimnásticas y acrobáticas, con el fin de atender las necesidades de manejo del estrés del alumnado de Educación Secundaria en concreto y, por ende, del alumnado universitario (Urbanska et al., 2018).

En conclusión, sería necesario que estas cuestiones fueran abordadas con mayor énfasis por parte del profesorado de EF a lo largo de las diferentes etapas formativas.

Como futuras líneas de investigación, se plantea ampliar el estudio abordando diferentes tipos de pruebas académicas, como pruebas teóricas o exposiciones orales, así como realizar análisis comparativos entre alumnado de diversas edades.

## Conclusiones

Las principales conclusiones extraídas del estudio fueron, por un lado, que la actividad de evaluación gimnástica de carácter individual generó una percepción subjetiva de estrés moderada, suscitando en el alumnado manifestaciones tanto a nivel fisiológico como cognitivo y motor. Por otro lado, el nivel de respuesta al estrés más destacado, con las puntuaciones medias más elevadas independientemente del género, fue la manifestación cognitiva de estrés; siendo, de este modo, los síntomas de naturaleza cognitiva —como miedos, inseguridades, o problemas de concentración— los más frecuentes entre el alumnado. Además, el género femenino se mostró más vulnerable a presentar un mayor estrés en todas sus manifestaciones frente a esta actividad de evaluación.

Conocer los posibles niveles y síntomas de estrés que puede experimentar el alumnado ante actividades de evaluación en el ámbito académico podría suponer una ventaja para el profesorado de EF, ya que a partir de esta información podrían diseñar e implementar estrategias adecuadas y eficaces para su manejo. De este modo, podrían proporcionar a su alumnado herramientas y técnicas para el control y la reducción del estrés, aplicables no solo a este tipo de actividades, sino también a cualquier otra prueba académica.

En cuanto a la implicación docente, los datos del estudio ponen de relieve la importancia de diseñar actividades de enseñanza que potencien ambientes agradables y climas de aula adecuados, que aporten experiencias gimnásticas satisfactorias y positivas. Para ello, se recomienda el uso de estrategias metodológicas tanto individuales como colectivas, donde los estudiantes se apoyen mutuamente. Es fundamental establecer una coherencia pedagógica en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y proporcionar al alumnado suficientes recursos para ser capaces de autogestionar las emociones que surgen durante el aprendizaje en general y, especialmente en el desarrollo de habilidades gimnásticas y acrobáticas.

## Referencias

- Anu, & Kumar, S. (2022). Peer pressure and gender determine stress among adolescents. *Scholarly Research Journal for Interdisciplinary Studies*, 10(73), 17747-17755. <https://doi.org/10.21922/srjis.v10i73.11680>
- Åsebø, E. S., Løvoll, H. S., & Krumsvik, R. J. (2020). Perceptions of contextual stressors in Physical Education. A qualitative case study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 528979. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.528979>
- Ávalos, M. A., & Vega, L. (2020). Gender differences in the level of achievement of gymnastic and acrobatic skills. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7216. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197216>
- Barreto, P. M., De Moraes, M. G., Zanini, G. D. S., Neiva, C. M., Terra, G. D. S. V., Pessôa Filho, D. M., ... & Verardi, C. E. L. (2016). Associated factors between the state of anxiety and a specific gymnastics



- skill with environmental variations. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(1), 187-191. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.01029>
- Berrios, M. P., Montes, R. M., & Luque, R. M. (2020). Influencia del género en las relaciones entre inteligencia emocional, estrés académico y satisfacción de los estudiantes. *Know and Share Psychology*, 1(4), 229-240. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4341>
- Chaudhuri, A. (2022). A brief review on stress and its management. *International Journal of Advanced Multidisciplinary Research*, 9(10), 49-54. <https://doi.org/10.22192/ijamr.2022.09.10.005>
- Chen, D., Zhou, X., Wu, H., Ying, J., Shen, Y., Zhu, Q., & You, J. (2023). The impacts of latent profiles and transitions of stresses on adolescent mental health: A person-centred analysis. *Stress and Health*, 40(1), e3261. <https://doi.org/10.1002/smi.3261>
- Corrales, H. G., & Gaibor, I. A. (2022). Estrés académico y su relación con la resiliencia en adolescentes. *Ciencia Latina*, 6(6), 10435-10449. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4140](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4140)
- De Faria, R. R., Dobrianskyj, L. N., & Ton, C. T. (2017). O estresse entre vestibulandos e suas relações com a família e a escolha profissional. *Psicologia Argumento*, 30(68), 43-52. <https://doi.org/10.7213/psicol.argum.5883>
- Dubicka, B., & Bullock, T. (2017). Mental health services for children fail to meet soaring demand. *British Medical Journal*, 358, j4254. <https://doi.org/10.1136/bmj.j4254>
- Dumont, M., Leclerc, D., Massé, L., & McKinnon, S. (2016). Étude de validation du programme funambule; pour une gestion équilibrée du stress des adolescents. *Éducation et Francophonie*, 43(2), 154-178. <https://doi.org/10.7202/1034490ar>
- Echeburúa, E. (2016). Estrés y recursos de afrontamiento en la sociedad contemporánea. *Avances en Salud Mental Relacional*, 15(1), 53-64.
- Gasiūnienė, L., & Miežienė, B. (2022). The relationship between students' Physical Activity and academic stress. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 4(123), 4-12. <https://doi.org/10.33607/bjshs.v4i123.1142>
- Grafenauer, Ž. (2023). Stres v šoli in na delovnem mestu. En P. Šprajc et al. (Eds.), *42nd International Conference on Organizational Science Development: Interdisciplinarity Counts* (Vols. 42, pp. 321-332). Univerzitetna založba Univerze v Mariboru. <https://doi.org/10.18690/um.fov.3.2023>
- Gunnell, D., Kidger, J., & Elvidge, H. (2018). Adolescent mental health in crisis. *British Medical Journal*, 361, k2608. <https://doi.org/10.1136/bmj.k2608>
- Hamad, Z. A., Salih, M. Q., & Hamad, S. S. (2021). Effect of test anxiety on some physiological and biochemical parameters. *Mağallāṭ Ḡāmi'at Kūyaṭ Li-l-'ulūm Al-insāniyyaṭ Wa-al-iğtimā'iyyaṭ*, 4(1), 15-20. <https://doi.org/10.14500/kujhss.v4n1y2021.pp15-20>
- Hernández, J. M., Polo, A., & Pozo, C. (1996). Evaluación del estrés académico en estudiantes universitarios. *Ansiedad y Estrés*, 2(2), 159-172. <https://www.ansiedadystres.es/ref/1996/2-159-172>
- Huntley, C., Young, B., Temple, J., Longworth, M., Smith, C., Jha, V., & Fisher, P. (2019). The efficacy of interventions for test-anxious university students: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 63, 36-50. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2019.01.007>
- Jayatilake, P. (2017). Mindfulness, relaxation and other stress relief techniques. *Journal of Community & Public Health Nursing*, 3(4), 191. <https://doi.org/10.4172/2471-9846.1000191>
- Jam, F. G., Kheftan, P., Eghlima, M., & Sepiddam, M. (2015). Stress management techniques and its effects on health promotion. *Quarterly Journal of Social Work*, 4(3), 18-27. [http://socialwork-mag.ir/browse.php?a\\_id=90&sid=1&slc\\_lang=en](http://socialwork-mag.ir/browse.php?a_id=90&sid=1&slc_lang=en)
- Jarso, M., Tariku, M., Mamo, A., Tsegaye, T., & Gezimu, W. (2024). Test anxiety and its determinants among health sciences students at Mattu University: A cross-sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1241940. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1241940>
- Jeyasingh, E. S. (2022). Coping strategies for adolescents dealing with academic stress. *Saudi Journal of Nursing and Health Care*, 5(1), 7-11. <https://doi.org/10.36348/sjnhc.2022.v05i01.002>
- Jirjees, F., Odeh, M., Al-Haddad, A., Ass'ad, R., Hassanin, Y., Al-Obaidi, H., Kharaba, Z., Alfoteih, Y., & Al-zoubi, K. (2024). Test anxiety and coping strategies among university students an exploratory study in the UAE. *Scientific Reports*, 14(1), 25835. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-59739-4>
- Kanaya, M., Sato, T., McKay, C., Braun, S., & Takagi, H. (2023). An international perspective on strategies to increase college students' empathy in gymnastics courses. *Strategies*, 36, 3-9. <https://doi.org/10.1080/08924562.2023.2174226>



- Lanier, K. V., Killian, C. M., Wilson, K., & Ellis, R. (2022). Physical Education participation and student anxiety, depression, and/or stress: A scoping review. *Kinesiology Review, 11*(3), 209-219. <https://doi.org/10.1123/kr.2022-0002>
- Marques, P., Grava, M., de Souza, G., Merussi, C., Dias, G., Müller, D., Soares, W., & Lopes, C. E. (2016). Associated factors between the state of anxiety and a specific gymnastics skill with environmental variations. *Journal of Physical Education and Sport, 16*(1), 187-191. <https://doi.org/10.7752/JPES.2016.01029>
- Muñoz-Donoso, D., Soto-Sánchez, J., Leyton, B., Carrasco-Beltran, H., & Valdés, E. (2023). Nivel de actividad física y estrés académico percibido por estudiantes universitarios del área de salud durante el periodo de exámenes (Level of physical activity and academic stress perceived by university students in the health sector during the final exam). *Retos, 49*, 22-28. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98037>
- Pillai, J., Jose, S., Velukutty, B. A., & Riyaz, A. (2023). Academic stress and coping in high school adolescents. *International Journal of Contemporary Pediatrics, 10*(2), 153-157. <https://doi.org/10.18203/2349-3291.ijcp20230027>
- Serpell, B., Waddington, G., Mcgrath, B., & Cook, C. (2020) Is there a link between stress and cognition, and capacity to execute motor skill? *Medicine & Science in Sports & Exercise, 52*(11), 2365-2372, <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002397>
- Slukhenska, R., Hauriak, O., Yerokhova, A., & Lytvynyuk, N. (2022). Influence of physical education on overcoming stress of students of higher educational institutions. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University, 7*(152), 108-110. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.7\(152\).25](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2022.7(152).25)
- Stallman, H., & Hurst, C. (2016). The university stress scale: Measuring domains and extent of stress in university students. *Australian Psychologist, 51*, 128-134. <https://doi.org/10.1111/AP.12127>
- Stear, T., Muñoz, C. G., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders, 339*, 302-317. <https://doi.org/10.1101/2023.01.24.23284938>
- Thorsén, F., Antonson, C., Palmér, K., Berg, R., Sundquist, J., & Sundquist, K. (2022). Associations between perceived stress and health outcomes in adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 16*(75), 1-12. <https://doi.org/10.1186/s13034-022-00510-w>
- Urbanska, A., Kulmatycki, L., Boron-Krupinska, K., & Torzynska, K. (2018). Relaxation techniques interventions during physical exercise classes and coping with stress. *Human Movement, 19*(3), 38-47. <https://doi.org/10.5114/hm.2018.76078>
- Vasanthi, R. (2022). Impact of academic stress and emotional intelligence on mental health of adolescents. *International Journal of Scientific Research, 11*(12), 37-38. <https://doi.org/10.36106/ijsr/9225533>
- Villa, L. F., Vasquez, J., Via y Rada, J. F., Quispe, E. M., Poma, L. A., Romero, H., Guanilo, C. G., Pareja, L. Y., Guanilo, C. E., & Dávila-Morán, R. C. (2025). El impacto de un programa de meditación Mindfulness sobre las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes universitarios. *Retos, 62*, 1097-1106. <https://doi.org/10.47197/retos.v62.110712>
- Winding, T. N., Nielsen, M. L., & Grytnes, R. (2023). Perceived stress in adolescence and labour market participation in young adulthood - a prospective cohort study. *BMC Public Health, 23*(186), 1-9. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15120-0>
- Yang, T. (2022). Effects of gymnasts' exercise stress on sports coping skills. *Koching Neunglyeog Gae'balji, 24*(2), 156-164. <https://doi.org/10.47684/jcd.2022.06.24.2.156>
- Zisopoulou, T., & Varvogli, L. (2022). Stress management methods in children and adolescents: Past, present, and future. *Hormone Research in Paediatrics, 96*(1), 97-107. <https://doi.org/10.1159/000526946>

### Datos de los/as autores/as y traductor/a:

M.ª Alejandra Ávalos-Ramos  
Lucía Selva Antón

sandra.avalos@ua.es  
lu782001@gmail.com

Autora  
Autora/ Traductora

