

El deporte como fomento de la Resiliencia

GRADO EN PSICOLOGÍA – UNIVERSIDAD JAUME I

CONVOCATORIA: JUNIO 2017



ALUMNA: BERTA PERIS CHIVA

DNI: 20908110-Y

TUTORA: ANA HERMENEGILDA ALARCÓN AGUILAR

Agradecimientos

Incluyo este apartado con objeto de mostrar mi agradecimiento a las personas que, con su ayuda y participación han hecho posible el desarrollo de este trabajo. En primer lugar, agradecer a mi tutora, Ana Alarcón, el apoyo y dedicación que me ha proporcionado durante estos meses, no sólo supervisando el proyecto sino, mostrando su confianza y concediéndome oportunidades para seguir con él en el futuro.

A Eduardo Morelló, por su dedicación y entrega en la realización del trabajo, facilitando el acceso a parte de la muestra y aconsejando acerca de varios aspectos del proyecto en base a su experiencia como profesional en el presente ámbito de estudio.

A Carles Guzmán, director del Instituto Ximén d' Urrea, por su amable recepción; y al alumnado del centro por su interés y participación en el estudio.

A los entrenadores de los equipos participantes de Villarreal C. F y Alcora C. F por proporcionar su tiempo de entrenamiento y dedicarlo a la cumplimentación de los instrumentos del estudio. También a todos los jugadores, participantes del estudio por su sinceridad y dedicación.

Por último, agradecer a mi familia el haber hecho posible esta etapa y el apoyo proporcionado durante ella.

Índice

Resumen	1
Abstract	2
Extended Summary	3
Introducción	6
Método	
Participantes	10
Instrumentos	11
Procedimiento	12
Análisis de datos	12
Resultados	13
Discusión	16
Referencias	21
Anexo	25

Resumen

La Resiliencia, un concepto cada vez más utilizado en el ámbito de la Psicología del deporte, se refiere a la capacidad de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados que la mayoría de las personas (Schiera, 2005). El deporte y la actividad física fomentan ciertos aspectos personales muy relacionados con la salud y, con ello, el aumento de los niveles de Resiliencia. Así pues, este estudio tiene como objetivo comprobar si los sujetos que practican deporte presentan diferencias en cuanto a los niveles de resiliencia respecto a los que no lo practican; entre los que compiten y los que no; y si existe una relación entre las horas semanales de actividad física realizadas por los sujetos y sus niveles de Resiliencia. Para ello, participaron 140 adolescentes de 12 a 16 años, entre los que se encontraban jugadores de fútbol formativo del Villarreal C.F y del Alcora C.F y alumnos del Instituto Ximén d'Urrea, a los que se les administró el cuestionario de actividad física para adolescentes PAQ-A (traducida y adaptada al español por Martínez et al, 2009) y la escala de Resiliencia de Wagnild y Young (1993, traducida y validada al español por Ruíz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012). Los resultados demostraron que hay diferencias significativas en cuanto a la variable Resiliencia en función de si los sujetos practican o no deporte y entre aquellos que lo realizan a nivel de competición y los que lo hacen como ocio. Además, se encontraron diferencias en función del género a favor de los varones. Por último, se halló una correlación positiva y significativa entre la variable Resiliencia y las horas semanales practicadas por los sujetos de la muestra. Así pues, se pone de manifiesto la importancia del deporte y la actividad física como herramienta para fomentar la Resiliencia.

Palabras clave: Resiliencia, deporte, actividad física, adolescencia

Abstract

Resilience is a concept increasingly used in Sport Psychology which means the ability to face and lead with adversity better than other people (Schiera, 2005). Sport and physical activity encourage some personal aspects very related with health and, with it, increase the levels of Resilience. Therefore, this study aimed to investigate whether the group who practice sport show differences in their level of Resilience with respect to those who don't practice it; between those who compete in their sport and those who do it as leisure; and if there is a relation between hours of physical activity done weekly by the sample and their levels of Resilience. In order to carry out this study 140 participants from 12 to 16 years old, among which were football players from Villarreal F.C and Alcora F.C and students from Ximén d'Urrea High School participated and were administered the Physical Activity Questionnaire for Adolescents PAQ- A (translated and validated to Spanish by Martínez et al, 2009) and the Resilience Scale of Wagnild and Young (1993, translated and validated to Spanish by Ruíz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012). The results indicated that there are significant differences in Resilience between the group of the sample who practice sport and those who don't and between those who do sport as competition and those who do it for leisure. What is more, a positive and significant correlation has been found between Resilience and the amount of hours of sport practiced weekly by the sample. Hence, this study concludes the importance of sport and physical activity as a useful tool to promote Resilience.

Keywords: Resilience, sport, physical activity, adolescence

Extended Summary

When people think about sport; movement, physical activity or even competition came into their minds. However, sport means much more than this since it has a strong effect on the well-being and health of the individual improving psychological and physical aspects. For that reason, Psychology's focus of study has arrived to sport, setting up at the end of the 19th century a new field known as Sport Psychology, which investigation is now targeted on the benefits of physical activity and sport in psychological health and vice versa. What is more, from Sport Psychology a reciprocal relation has been detected between sport and psychological aspects, considering that the latter help the physical performance and the participation on physical activities or sports help to improve psychological development and health.

On the basis of the foregoing, Sport Psychology has focused on the study of a concept very used before in Clinical Psychology: *Resilience*, so that, through this project it has been intended to highlight the importance of practicing sport as a key to improve the levels of this personal quality. Resilience is known as the ability to face and lead with adversity better than others (Schiera, 2005) which has a lots of benefits for the individual as it improves adaptation to change (Wagnild y Young, 1993). One of the periods in which people are more susceptible to change is the adolescence, when the individual has to face with cognitive, affective and physical changes, with which it is often not very easy to deal. Normally, adolescents try first and foremost to be accepted by others so that, usually these kind of changes are not the best way to achieve it.

Some studies as the one done by Rae-Grant (1989) have shown that the participation in social activities among which is the practice of a sport is beneficial to train and improve the capacity to face and lead with adversity, that is, to be resilient. Sport usually brings with it many difficulties as it could be the loss of a competition, injuries or even an unfair argument or misunderstood with your coach. Hence, it is important to consider a psychological training in the practice of a sport, even more when it arrives to competition, including it in the usual training as it would help the sportsman when facing to adversities in any field of his life and even in his performance in the sport. Furthermore, it is a believe (Almeida, Luciano, Lameiras y Buceta, 2014) that going through recurrent stressful situations help to learn how to lead with them in the future so that, in this way, injuries would help the athlete to overcome this situation whether it happens again.

Some researchers (Bernard (1993, citado en Martinek y Hellison, 1997) when studying adolescents with high scores in Resilience, they identified three main attributes: social competence, autonomy and optimism, coinciding with the main competences that a person who practice sport acquire. These competences are known as the “pillars of Resilience”, among which stand out: self-confidence, optimism, independence and openness to change. Apart from all these competences, it exists a very important figure named as the “Resilience tutor” who is comparable to the coach or even the team partners when referring to sport as they help the athlete in difficult situations.

Thus, having regard to the above and considering that there is a positive relation between resilience and sport performance and psychological well-being; this study aimed to investigate if there is a relation between the practice of sport and the level of resilience comparing the scores in the Resilience Scale from those who practice a sport and those who don't; and, also, whether the hours of sport practiced weekly have a relation with the level of resilience in adolescents. So, it has been hypothesized that those subjects who practice sport will score higher in the Resilience Scale and also that, those who practice the sport as a competition level will also present higher scores in this Scale. What is more, it has been suggested that it will be a difference in the level of Resilience between men and women, being higher men's ones. The third hypothesis set out that it will be a positive correlation between the hours of physical activity done by the sample weekly and their levels of Resilience.

To carry out this study, 140 participants from three different centres were selected, two football clubs and one high school. The first group was formed by 35 subjects who play football from 12 to 16 years old picked from Alcora F.C. The second group was also composed by 35 football players from Villarreal F.C. The last group was constituted by 70 students of IES Ximén d'Urrea, a high school located in the town of Alcora. Two different questionnaires were administered to these participants. Firstly, they filled out the Physical Activity Questionnaire for Adolescents PAQ-A (translated and validated to Spanish by Martínez et al, 2009) to evaluate if they practice any sport and how many hours they do it weekly. Secondly, the Resilience Scale of Wagnild and Young (1993, translated and validated to Spanish by Ruíz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012) was administered to have a measure of the level of Resilience of each subject.

The results showed a difference in the level of Resilience between those subjects who practice a sport and those who don't, being higher the ones from the sportive group. Furthermore, also a difference has been found between those subjects who compete in their sport and those who just practice the sport as leisure, showing higher scores the ones who do competition. In relation to the gender, males

displayed higher scores in Resilience than women. Lastly, it has been found a positive and significant correlation between the hours of physical activity done weekly by the sample and their levels of Resilience. So it can be said that the formulated hypotheses have been accomplished. These results agree with some researches which focused on the study of sport and resilience and showed the accomplishment of the formulated hypotheses. This studies also postulate that the practice of sport has a very important effect on the promotion of Resilience as it helps to improve some personal traits as personal competence, positive relations and autonomy.

Besides, it is important to consider some limitations in this study. Some of them are related with the sample as it is a bit poorly adjusted as most of the subjects are males, practice a sport and 84.8% of those who practice sport play football. Another limitation of this study is the difficulty to interpret causality from the results as the relation between variables has been analysed by correlations. Lastly it is relevant to indicate that the reliability of the Resilience Scale in the sample has been a bit low in relation of what some researchers say George y Malley (2003, set in Frías-Navarro, 2014).

Attending to these limitations, it has been proposed some future improvements to this study. Firstly, a readjustment of the sample would be advisable, unifying the number of males and women, the subjects who practice sport with those who don't. Secondly, it would be interesting to amplify the variability of sports practiced by the sample including individual and team sports. Besides, it has been suggested to do an experimental study in order to be able to explain the results in a causal way. Lastly, a longitudinal study would allow to investigate if the sport has a direct effect on the development of Resilience.

Hence, this study expect to put forth the importance of instilling since early ages a healthy free time which includes physical activities and sports as they promote the development of some personal competences that would be truly useful in life.

Introducción

Hace mucho tiempo que en el deporte y la actividad física se han tenido en cuenta aspectos de la Psicología tales como la mentalización o la concentración. Sin embargo, no es hasta finales del siglo XIX y principios del XX cuando se constituyen los dos pilares fundamentales que sustentan a la Psicología del Deporte: la Psicología científica y la Educación Física. Aun así, su comienzo formal se considera a partir del momento en el que la comunidad científica establece el objeto, el método de estudio y el ámbito de aplicación de esta disciplina. Además, a pesar de que se habían realizado trabajos pioneros en Estados Unidos, Alemania y la Unión Soviética, es en 1965 cuando se comienza a reconocer a nivel internacional, con la celebración del primer Congreso Mundial de Psicología del Deporte en Roma. Por ese entonces, en España, salvo algunos pocos trabajos previos que consideraban el aspecto psicológico de la actividad física desde una perspectiva moral o formativa, no aparecen los primeros trabajos sobre Psicología del Deporte hasta la década de los sesenta (Cruz y Cantón, 1992). Más tarde, en la década de los 80, la Psicología del Deporte mejora notablemente en cuanto a investigación y enseñanza, así como en su aplicación al ámbito deportivo.

Hoy en día la Psicología del Deporte comprende el estudio científico de las personas y conductas en el contexto del deporte y la actividad física, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, Williams y Reifsteck, 2017). Esta disciplina se centra en entender tanto en qué forma los factores psicológicos afectan al rendimiento físico como en qué forma la participación en actividades deportivas y físicas afecta al desarrollo psicológico, la salud y el bienestar de una persona (Weinberg y Gould, 2007). Según Buceta (1998), las necesidades de los deportistas se engloban en tres grandes bloques de funcionamiento: el entrenamiento deportivo, la competición deportiva y un área de apoyo que englobe a los dos anteriores. Así pues, se asume que el rol del Psicólogo deportivo se centra en trabajar fundamentalmente cuatro niveles dentro de la carrera del deportista: el deportivo, el psicológico, el psicosocial y el académico-profesional.

La Psicología del Deporte ha adoptado un concepto de la Psicología Clínica que ha captado el interés de muchos autores, la Resiliencia -entendida como la capacidad de afrontar, resistir y superar la adversidad con más recursos y mejores resultados que la mayoría de las personas (Schiera, 2005) y que favorece la adaptación individual (Wagnild y Young, 1993). Las primeras teorías sobre resiliencia (Krauskopf, 2007; Manciaux, 2003) se centraron en las características relacionadas con resultados positivos frente a desastres o adversidades, incluso se han encontrado símbolos naturales que la representan como la flor de loto en India, por el hecho de que a pesar de encontrarse en regiones

pantanosas, florece y se convierte en algo digno de admirar (De Mora y María, 2012). De hecho, uno de los primeros trabajos que planteó el concepto de Resiliencia como tema de investigación, fue un estudio longitudinal en el que participaron 698 niños durante 30 años en Hawái, quienes vivían en condiciones desfavorables. Tras este tiempo, se observó que el 80% de los niños habían evolucionado de forma positiva siendo, después de 30 años, adultos completamente integrados y competentes (Werner y Smith, 1992). Este estudio, a pesar de haber sido realizado de forma independiente a la Resiliencia, dio pie al nacimiento de este concepto y eliminó la idea de que una infancia infeliz determina, de forma casi segura, el desarrollo de patologías en el comportamiento o la personalidad en la adultez. Así pues, el mecanismo por el que la Resiliencia permite la adaptación a situaciones negativas, fue descrito como la habilidad de identificar y reconocer aquello que resulta estresante y, por tanto, requiere la acción de la persona y la capacidad para resolver problemas de forma eficaz (Rutter, 1985).

Aún así, existe una divergencia respecto a lo que se considera Resiliencia. Algunos autores entienden este concepto como un rasgo de personalidad (Connor y Davidson, 2003), mientras que otros como Luthar y Cicchetti (2000) lo definen como un proceso de desarrollo dinámico. Desde este segundo enfoque, se mantiene la idea de que la Resiliencia puede desarrollarse con el tiempo mediante la interacción entre el propio individuo y el ambiente que le rodea, de forma que el poder superar una adversidad depende de las características de éstos dos. Hoy en día, la Resiliencia se ha considerado como algo más cercano a la segunda definición, considerándola como una cualidad que se adquiere de forma natural durante el desarrollo vital (Luthar, Cicchetti y Becker, 2000). Cabe destacar, además, que la Resiliencia ha sido estudiada desde la Psicología Positiva junto a las fortalezas de carácter como fuente de promoción de la salud (Sambrano, 2010, citado en Rivas de Mora, 2012), centrándose en aquellos factores personales que facilitan el desarrollo saludable del individuo (Seligman y Csikzentmihalyi, 2000).

El estudio de la actividad física resulta de vital importancia debido a los beneficios asociados a su práctica. Así pues, existe un acuerdo entre los profesionales y las autoridades del ámbito sanitario en que la actividad física es un factor fundamental para una buena salud (Zurita et al 2009), promoviéndola a nivel físico, cognitivo, emocional y social. Además, se ha encontrado una relación entre las intervenciones basadas en Actividad Física y la mejora de parámetros de salud (Oviedo et al, 2013), de manera que programas basados en ella han sido utilizados para trabajar y fomentar la Resiliencia (Barquero, 2015). Dichos programas permiten a quienes participan aumentar la autoconfianza, la estabilidad emocional, las funciones cognitivas y el trabajo social; todos ellos, factores

fundamentales en la Resiliencia (Lyoka, 2011, citado en Barquero, 2015). Los distintos tipos de salud parecen estar interrelacionados, ya que existe una estrecha línea entre salud física y psicológica y entre ésta última y la salud social. Un ejemplo de ello es la Resiliencia, demostrando como parte de la salud psicológica de una persona que ésta puede influir en la capacidad individual de aumentar las relaciones interpersonales. El deporte, por su parte, se relaciona directamente con la salud física y, con ella, con una mejora de la salud psicológica y social del individuo (Eime, Young, Harvey, Charity y Payne, 2013).

Por otro lado, la práctica deportiva, además de ser un componente esencial para la buena salud, puede verse influenciada por estresores de tipo cotidiano y deportivo que pueden influir en el rendimiento del deportista (García-Secades, Salguero, Molinero, Vega, Ruíz-Barquín y Márquez, 2015). Las lesiones son una de las tantas cosas que afectan al estado de ánimo de éste y, ya que es una variable que se debería tener en cuenta para su bienestar, en los programas de rehabilitación o afrontamiento se debe incluir la Resiliencia (Zurita, Fernández, Cachón, Linares y Pérez, 2014). Tal y como concluyen Rae-Grant, Thomas, Offord y Boyle (1989) a partir de un estudio realizado con 3294 niños de 4 a 16 años, la participación en actividades sociales y, en actividades deportivas (Eime et al, 2013; Martinek y Hellison, 1997), se relaciona con una menor incidencia en problemas de conducta y, con ello, un mejor desarrollo personal, evitando enfermedades de tipo físico o mental. Por tanto, la realización de actividades deportivas se reconoce como una de las mejores formas de aumentar la Resiliencia.

Algunas teorías apuntan que las situaciones consideradas como estresantes pueden llegar a mejorar la capacidad personal para hacer frente a la adversidad, idea que puede trasladarse a las lesiones deportivas, lo que supone que padecerlas predispone al deportista a superar lesiones en el futuro de forma más adaptativa ya que, sus niveles de Resiliencia se habrán visto aumentados (Almeida, Luciano, Lameiras y Buceta, 2014). Asimismo, algunos factores tales como el éxito del rival o ciertas acciones del árbitro o del entrenador percibidas como injustas actúan, en un principio, como estresores que provocan un estado negativo del propio deportista pero, tras superarlas, este tipo de situaciones pueden resultar en un fomento de habilidades relacionadas con la Resiliencia. Por tanto, niveles altos de Resiliencia adquiridos tras la superación de estas situaciones, sirven de ayuda al deportista para enfrentarse a experiencias similares y volver a su estado homeostático psicológico, es decir, a un estado adaptativo de la mente y el cuerpo (positivo) y, con ello, aumentar su bienestar psicológico (Hosseini y Besharat, 2010; Richardson, 2002).

Algunos educadores y sociólogos como Bernard (1993, citado en Martinek y Hellison, 1997) que han estudiado a jóvenes con puntuaciones altas en Resiliencia exponen que éstos se caracterizan por 3 atributos principales: competencia social, autonomía y optimismo. A su vez, se ha comprobado que el deporte fortalece aquellas cualidades identificadas como “pilares de la resiliencia”: introspección, independencia, confianza en uno mismo, curiosidad, iniciativa, optimismo, capacidad para relacionarse, creatividad, autoestima, exoestima, pensamiento crítico, resolución de problemas, compromiso con la tarea, flexibilidad ante los cambios y actitud ética y solidaria (Dramisino, 2007). Muy relacionado con estos “pilares” encontramos el concepto de “tutor de resiliencia”, quien, tal y como indica Cyrulnik (2006, citado en Dramisino, 2007), “se trata de una persona, lugar o acontecimiento que provoca un renacer del desarrollo psicológico tras el trauma”. Además, también el mismo autor expone que personas como un entrenador, un club, un compañero de equipo o un logro deportivo pueden actuar como “tutores” para ese resurgir.

En cuanto al género, se ha visto que los hombres suelen presentar mayores niveles de Resiliencia debido a que tienden a ser más independientes (Fuentes, Medina y Borja, 2016), por lo que son capaces de resolver los problemas y hacer frente a la adversidad con más facilidad y sin tanto apoyo como las mujeres. Éstas últimas suelen tener mayor capacidad para establecer relaciones sociales, lo que puede proporcionar apoyo y, con ello, la superación de adversidades (Álvarez y Chávez, 2003). Otra de las variables relacionadas con una mayor Resiliencia es la tendencia a practicar deporte ya que, a pesar de esta aumentando cada día más en la población femenina, sigue existiendo una diferencia a favor de los hombres (Villaverde, Villarino y Villar, 2009).

Cabe destacar, además, que los resultados de algunos estudios en este campo como el de Hosseini y Besharat (2010) han demostrado que la resiliencia se asocia de manera positiva con el éxito deportivo y el bienestar psicológico; y negativamente con el distrés psicológico, es decir, un estrés negativo que conlleva un estado de angustia y no adaptación. Por tanto, tal y como afirman los autores anteriores, se puede concluir que la Resiliencia está asociada con el éxito deportivo y la salud mental. Así pues, cuanto mayores son los niveles de resiliencia, mayores son los niveles de éxito deportivo y, menores los de distrés.

Así pues, teniendo en cuenta los beneficios del deporte y la actividad física en la salud psicológica, en la que se sitúa la Resiliencia, este estudio plantea los siguientes objetivos:

1. Comprobar si existen diferencias significativas en los niveles de Resiliencia entre aquellos sujetos que practican deporte de manera constante y aquellos que no practican ningún deporte.
2. Comprobar si los sujetos que practican deporte a nivel de competición y los que lo hacen como ocio presentan diferencias en la variable Resiliencia
3. Comprobar si existe una relación entre las horas semanales de actividad física realizadas por los sujetos de la muestra y los niveles de Resiliencia que éstos presentan.

Siguiendo el planteamiento de estos objetivos, se hipotetiza lo siguiente:

1. Se encontrarán diferencias en los niveles de Resiliencia en función de algunas variables demográficas como el sexo, puntuando más alto los varones.
2. Los sujetos que realizan deporte presentarán una mayor puntuación en la Escala de Resiliencia frente a los que no practican deporte.
3. Aquellos sujetos que practican deporte a nivel de competición presentarán niveles mayores en Resiliencia respecto a los que lo hacen como ocio.
4. Se encontrará una relación positiva entre el nivel de Resiliencia y las horas semanales de actividad física.

Método

Participantes

El presente estudio está formado por una muestra de 140 sujetos con edades comprendidas entre los 12 y 16 años ($\bar{X}=14$, $S_x=1.52$) seleccionados de tres centros distintos. En primer lugar, se seleccionaron 35 jugadores de fútbol formativo del Alcora Club de Fútbol procedentes de dos categorías distintas: infantiles y cadetes. En segundo lugar, se seleccionaron otros 35 jugadores de las mismas categorías del Villarreal C.F. El último grupo estaba formado por 70 alumnos de 1º a 3º de ESO del Instituto Ximén D'Urrea situado en la localidad de Alcora (Castellón). Los dos primeros

grupos están formados únicamente por sujetos de género masculino mientras que el último grupo lo forman 38 chicas (54.3%) y 32 chicos (45.7%). El 65.71% del total de los sujetos realizan algún deporte y el 76.09% de éstos lo realiza a nivel de competición.

Instrumentos

The Resilience Scale (Wagnild y Young, 1993, traducida y validada al español por Ruíz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa, 2012). Se trata de una escala que evalúa el grado de resiliencia individual y la perspectiva de resiliencia como característica de la personalidad, diferenciando dos factores: *Competencial personal* y *Aceptación de uno mismo y de la vida*. Estos dos factores vienen representados por las cinco características de la Resiliencia; el primer factor por: *sentirse bien sólo*, *autoconfianza* y *perseverancia*; mientras que al segundo factor, lo representa: *satisfacción personal* y *ecuanimidad*. La escala consta de 25 ítems en total redactados de forma positiva., que deben ser valorados mediante una escala Likert del 1 (totalmente en desacuerdo) al 7 (totalmente de acuerdo). Las puntuaciones pueden oscilar entre 25 y 275 puntos, considerando las puntuaciones mayores a 145 como un nivel alto en resiliencia, las comprendidas entre 121-145 como moderadas y las menores o iguales a 120 como poca capacidad resiliente. En cuanto a las propiedades psicométricas de la escala, por un lado, se encontró un valor aceptable del coeficiente de fiabilidad global (Alpha de Cronbach = 0.8).

PAQ-A: Cuestionario de actividad física para adolescentes (traducida y adaptada al español por Martínez-Gómez et al, 2009). Es un cuestionario perteneciente a la familia de cuestionarios de actividad física “PAQ”, que valora la actividad física que el adolescente (entre 13 y 18 años) realizó en la última semana. Está formado por 9 preguntas acerca de distintos aspectos de la actividad física valorados por una escala tipo Likert de 5 puntos. Las seis primeras preguntas abordan el nivel de actividad física y el tipo de actividades que el adolescente ha realizado durante su tiempo libre, así como en diferentes horarios durante la semana (mediodía, tardes y noches) y los fines de semana. Por otro lado, las dos siguientes, valoran el nivel general de actividad física que se ha realizado durante la semana y la frecuencia en que se realiza cada día de la semana. La última pregunta, por su parte, permite conocer si el adolescente estuvo enfermo de forma que le impidiera realizar actividad física esa semana. El resultado global resulta del cálculo de una media aritmética de la pregunta 1 hasta la 8. Además, se añadió un último ítem en el que los sujetos debían anotar el número de horas de actividad física que realizaban durante la semana. En cuanto a sus propiedades psicométricas, presenta una consistencia interna de $\alpha = 0.65$.

Procedimiento

Para llevar a cabo el estudio, se informó a los tres centros del propósito del proyecto con el fin de contar con su autorización. Posteriormente, puesto que los participantes eran menores de edad, se entregó un consentimiento informado para que fuera firmado por los padres o tutores responsables de cada uno de los participantes en el que se informaba del fin únicamente académico del proyecto así como del carácter anónimo y la confidencialidad de los datos.

Tras recoger todos los consentimientos firmados, se procedió a la administración de las escalas a los distintos grupos de participantes. Éstos fueron administrados en los lugares habituales de entrenamiento, en el caso de los pertenecientes a los clubs de fútbol, o en horario lectivo, en el caso de los alumnos del instituto, siempre de manera supervisada por la autora con el fin de que fuera posible resolver las dudas que pudieran aparecer durante su cumplimentación. Además, cabe destacar que se trató de igualar las condiciones de administración en todos los grupos, reuniendo al alumnado y jugadores en una sala donde pudieran disponer de sillas y mesas, siempre con la presencia del profesorado o cuerpos técnicos.

Análisis de datos

El análisis de los datos y de los valores descriptivos de la muestra mediante el programa estadístico SPSS (versión 21). En primer lugar, para comprobar la fiabilidad que los ítems de las dos escalas (Resiliencia y Actividad física) tienen en la muestra se calculó el alpha de Cronbach para ambas. En segundo lugar, se realizó un análisis descriptivo para analizar los deportes más practicados entre la muestra; y la cantidad de sujetos que se sitúan en el rango mayor y menor de Resiliencia. A continuación, se realizó una comparación de medias mediante la Prueba T con el fin de comprobar si existen diferencias en la variable Resiliencia en función del sexo; entre los sujetos que practican deporte y los que no, así como entre los que realizan deporte a nivel de competición y los que lo realizan como ocio. Además, para comprobar el tamaño del efecto en estas diferencias, se calculó la eta de Cohen (η^2). Asimismo, con el fin de estudiar si hay una relación entre las horas semanales de actividad física y los niveles de Resiliencia, se llevó a cabo una correlación de Pearson. Por último, tras haber obtenido correlaciones significativas, se realizó una prueba de Regresión lineal.

Resultados

En cuanto al análisis de fiabilidad de las escalas en la muestra realizado mediante el cálculo del alpha de Cronbach, se obtuvieron las siguientes puntuaciones: $\alpha = 0.695$ para la Escala de Resiliencia y $\alpha=0.885$ para la Escala de Actividad Física en Adolescentes (PAQ-A).

Por otro lado, el análisis descriptivo de los deportes practicados por los sujetos de la muestra, indicó que el deporte predominante era el *fútbol*, practicado por 78 sujetos. Además de éste, 7 sujetos de la muestra practicaban *baile*; 4 *artes marciales*; y 3 *natación*. Asimismo, los sujetos indicaron los deportes que, aunque no practicaban asiduamente, habían realizado durante la última semana. Cabe destacar que 90 sujetos indicaron *correr* como uno de los deportes más practicados, pero muchos de ellos lo incluían como parte de sus entrenamientos. Estas frecuencias fueron seguidas de los deportes *bicicleta*, *caminar* y *juegos*, practicados por 40 sujetos cada uno. Este último, al igual que *correr* formaba parte de muchos entrenamientos de otros deportes o incluso de las clases de Educación Física de los centros escolares a los que asisten los participantes. También como parte de los entrenamientos, 29 sujetos indicaron que practicaban *musculación* y *comba*. Por último, 24 sujetos habían practicado *basket* durante la semana; 19 *deportes de raqueta* y *vóley*; 13 *monopatín* o *patinar*; y, menos de 10 sujetos habían practicado *balonmano*, *hockey*, *esquí*, *rugby* y *aerobic*. En la siguiente tabla se puede observar de forma más clara las frecuencias en las que son practicados los deportes mencionados anteriormente:

Tabla 1: Frecuencias: deportes practicados

Deporte practicado	Frecuencia	%
Fútbol	78	84.78%
Baile	7	7.61%
Artes marciales	4	4.35%
Natación	3	3.26%
Actividad realizada durante la semana	Frecuencia	%
Correr	90	64.29%
Bicicleta, Caminar, Juegos	40	28.57%
Musculación, Comba	29	20.71%
Basket	24	17.14%
Raqueta, Volley	19	13.57%
Patinar/Monopatín	13	9.29%
Balonmano, Hockey, Esquí, Rugby, Aerobic	< 10	< 7.14%

El análisis descriptivo también indicó la cantidad de sujetos que obtuvieron puntuaciones altas, moderadas y bajas en la Escala de Resiliencia:

Tabla 2: Tabla de frecuencias: puntuaciones en Resiliencia

Resiliencia	Sí practican deporte	No practican deporte
Puntuaciones altas (> 145)	22 sujetos (23.91%)	1 sujeto (2.08%)
Puntuaciones moderadas (121-145)	62 sujetos (67.39%)	22 sujetos (45.83%)
Puntuaciones bajas (< = 120)	8 sujetos (8.70%)	25 sujetos (52.08%)

La Prueba T para comparar los niveles de Resiliencia en función de la variable sociodemográfica “sexo” indicó una puntuación media para las chicas de (\bar{X} =122.58, S_x = 16.5) y para los varones (\bar{X} =134.08, S_x = 14.92), con una significación bilateral ($p < 0.001$). La prueba de Levene para igualdad de varianzas resultó mayor a 0.005, asumiendo varianzas iguales (García-Bellido, González-Such y Jornet-Meliá, 2010) El tamaño del efecto obtenido para estas diferencias mediante la η^2 de Cohen fue $\eta^2 = 0.1$.

Tabla 3: Prueba T: comparación de medias en Resiliencia en función del género

Categoría	N	\bar{X}	S_x	t	p.	η^2
Femenino	38	122.58	16.5	3.918	.000	.100
Masculino	102	134.08	14.92			

Nota: N = número de participantes; \bar{X} = media; S_x = desviación típica; t = prueba de contraste de hipótesis t de Student; p = probabilidad; η^2 = tamaño del efecto.

Respecto a la comparación de medias realizado mediante la Prueba T, entre los sujetos que practican deporte y los que no lo hacen, el primer grupo obtuvo una puntuación media en la escala de Resiliencia de (\bar{X} =137.9, S_x = 11.6) y el segundo (\bar{X} = 117.6, S_x = 15.4), con una significación bilateral de ($p < 0.001$). En la prueba de Levene para igualdad de varianzas se obtuvo una probabilidad asociada al estadístico > 0.005 , lo que indica que las varianzas son iguales (García-Bellido, González-Such y

Jornet-Meliá, 2010). Además, se obtuvo el tamaño del efecto de estas diferencias mediante el estadístico η^2 de Cohen, el que resultó en $\eta^2 = 0.359$.

Tabla 4: Prueba T: comparación de medias en Resiliencia en función de práctica / no práctica de deporte

Categoría	N	\bar{X}	Sx	t	p.	η^2
Deporte	92	137.9	11.56	8.79	.000	.359
No deporte	48	117.56	15.35			

Nota: N = número de participantes; \bar{X} = media; Sx = desviación típica; t = prueba de contraste de hipótesis t de Student; p = probabilidad; η^2 = tamaño del efecto.

La prueba T realizada para comparar los niveles de Resiliencia entre los sujetos que practican deporte de competición y los que lo practican como ocio, reveló que la media en dicha variable obtenida por los que compiten fue ($\bar{X}= 140.97$, $Sx=8.42$) y la de los sujetos que realizan deporte como ocio ($\bar{X}=128.14$, $Sx=14.69$), y una significación bilateral ($p<0.001$). La prueba de Levene indicó una probabilidad asociada al estadístico > 0.05 , asumiendo la igualdad de las varianzas (García-Bellido, González-Such y Jornet-Meliá, 2010). El tamaño del efecto calculado mediante la eta cuadrado de Cohen (η^2), resultó en $\eta^2=0.226$.

Tabla 5: Prueba T: comparación de medias en Resiliencia en función de competición u ocio

Categoría	N	\bar{X}	Sx	t	p.	η^2
Competición	70	140,97	8,42	5,13	.000	.226
Ocio	22	128,14	14,69			

Nota: N = número de participantes; \bar{X} = media; Sx = desviación típica; t = prueba de contraste de hipótesis t de Student; p = probabilidad; η^2 = tamaño del efecto.

El análisis de correlación de Pearson entre las horas semanales de actividad física y las puntuaciones obtenidas por los sujetos en la escala de Resiliencia indicó una correlación entre estas variables de ($r = 0.556$, $p < 0.001$). Por último, el análisis de regresión llevado a cabo, reveló una $R^2 = 0.305$, indicando que la variable dependiente (Resiliencia) puede ser explicada en un 30% por la variable independiente (horas de Actividad física).

Tabla 6: Análisis de Regresión.

R	R²	R² ajustada	Error estándar
.556	.310	.305	2.89

Nota: R = coeficiente de Correlación Múltiple; R² = Coeficiente de Determinación Múltiple.

Discusión

La adolescencia, una etapa que comienza en la pubertad y continúa hasta el alcance de la madurez cognitiva, social y conductual (Sisk y Foster, 2004), ha sido considerada por muchos, como un periodo crítico y difícil. Durante esta etapa, el individuo se enfrenta a muchos cambios de tipo físico, afectivo y cognitivo que, muchas veces resulta complicado afrontar e incluso pueden tener un impacto negativo en la persona. Además, el adolescente se encuentra en un periodo en el que debe despedirse de sus roles como niño para comenzar a adoptar algunos propios de la adultez y, con ello, surge una disonancia entre la libertad deseada y la aún dependencia de los progenitores o tutores (Coleman y Hagell, 2007). Por ello, la Resiliencia adquiere un papel fundamental en esta etapa, ya que sirve como herramienta para enfrentarse a dichos cambios (Gamezy y Rutter, 1983).

Mediante la práctica deportiva, el individuo consigue herramientas esenciales para su formación integral y, adquiere los valores, actitudes y comportamientos pro-sociales que pueden llegar a prevenir conflictos y situaciones de riesgo, así como una mejora de las relaciones interpersonales. Además, el deporte permite un ambiente favorable para el desarrollo de conductas resilientes basadas

en el respeto y la extensión de relaciones de apoyo, además de acostumbrar al deportista a soportar el esfuerzo y el aplazamiento de la recompensa (Axmann, Macchiotti y Tosello, 2013). Adicionalmente, los programas deportivos basados en la Responsabilidad se centran en fomentar la autonomía de los participantes desarrollando su capacidad para tomar decisiones y su capacidad de liderazgo ya que, son ellos quienes dirigen y organizan los planes de entrenamiento (Hellison, 2003).

Con este trabajo se ha estudiado el papel del deporte en el fomento de la Resiliencia con el objetivo de comprobar si hay diferencias en la variable Resiliencia entre los sujetos que practican deporte y los que no, así como entre los que lo practican a nivel de competición y los que lo hacen como ocio. El segundo objetivo se centró en observar si existe una correlación entre las horas semanales de actividad física que realiza la muestra y los niveles de Resiliencia que presentan. Para ello, se estudiaron estas variables en una muestra de adolescentes de dos centros de fútbol formativo y un centro escolar.

En cuanto a las puntuaciones obtenidas en Resiliencia por varones y mujeres, se encontraron algunas diferencias significativas, aunque no muy grandes, a favor de los hombres, coincidiendo con los resultados de Fuentes, Medina y Borja (2016), y cumpliéndose la *primera hipótesis*. Sin embargo, en este estudio, predominan los sujetos de género masculino, por lo que estos resultados no pueden ser interpretados de forma rigurosa.

Las puntuaciones en la Escala de Resiliencia de la muestra formada por los sujetos que sí que practicaban deporte fueron significativamente mayores que aquellas obtenidas por los sujetos que no lo practicaban, cumpliéndose así la *segunda hipótesis*, y coincidiendo con lo estipulado por Ruíz, de la Vega, Poveda, Rosado y Serpa (2012), cuyo estudio demostró que aquellos sujetos que practicaban deporte, puntuaban más alto en Resiliencia respecto a una muestra de estudiantes. Además, el tamaño del efecto encontrado para estas diferencias fue grande según lo estipulado por Borenstein, Cohen, Rothstein, Pollack y Kane (1990). Estos resultados también pueden ser explicados por el hecho de que la mayoría de los sujetos practican deportes de equipo y, según lo estipulado por Yoo (2001, citado en García-Secades et al, 2015), en estas modalidades se ponen en práctica algunas habilidades relacionadas con las emociones y presentan, por lo general menores niveles de estrés que aquellos que compiten individualmente, pues se encuentran apoyados por un equipo. Cabe destacar, además, que la puntuación media obtenida en la Escala de Resiliencia por el primer grupo de sujetos se encontraba en el rango considerado como un nivel de Resiliencia moderado, pero se debe tener en cuenta que se encontraban por encima del punto medio de dicho rango. Por el contrario, la media

obtenida en Resiliencia por los sujetos que no practicaban deporte se considera como un nivel bajo en esta variable (Wagnild y Young, 1993), aunque al igual que el grupo anterior, se sitúa por encima del punto medio de este rango.

Las puntuaciones en la Escala de Resiliencia también fueron significativamente superiores en los sujetos que practicaban deporte a nivel de competición respecto a aquellos que lo realizaban como ocio, mostrando también, un tamaño del efecto grande (Borenstein et al, 1990), lo que demuestra el cumplimiento de la *tercera hipótesis*. Estos resultados son apoyados por los obtenidos en el estudio de Leo, Sánchez-Miguel, Sánchez-Olivia y García-Calvo (2014, citado en Sánchez, Cuberos, Ortega y Garcés, 2016), los que indican que esta variación en las puntuaciones podría deberse al mayor apoyo que reciben los deportistas de competición por parte de los entrenadores y clubs deportivos respecto a los aficionados o amateurs, así como a la presión y estrés que conlleva la competición en sí misma. En cuanto a los rangos de puntuación en Resiliencia, tanto los sujetos que practican deporte a nivel de competición como los que lo realizaban como ocio, obtuvieron puntuaciones situadas en el rango considerado como un nivel moderado de Resiliencia. Sin embargo, se debe tener en cuenta que las puntuaciones de los sujetos del grupo de competición se situaban por encima del punto medio, situándose muy cerca del rango superior, mientras que las puntuaciones del grupo de ocio se encontraban cerca del rango inferior (Wagnild y Young, 1993).

Por otro lado, en cuanto a la *cuarta hipótesis*, se obtuvo una correlación positiva y significativa entre las horas semanales de actividad física realizadas por los sujetos de la muestra y las puntuaciones en Resiliencia tal y como se esperaba en el estudio. Algunos estudios (Ortega, Sánchez, Manrique y Chacón, 2017) han puesto de manifiesto la relación entre las horas de entrenamiento y la Resiliencia, contando con una nueva variable: las lesiones deportivas. Esta última variable, ha sido asociada con el fomento de la Resiliencia centrándose en la idea de que la superación de adversidades ayuda al fomento de ésta. De esta forma, aquellos sujetos que entrenan más horas cuentan con mayores probabilidades de lesionarse y, con ello, superar adversidades que le ayuden a aumentar los niveles de Resiliencia. Por otra parte, se ha podido observar que los sujetos que presentan un mayor número de horas de entrenamiento o actividad física a la semana son aquellos que practican el deporte a nivel de competición, variable que se relaciona con mayores niveles de Resiliencia. De nuevo, los deportistas de competición, se encuentran, por lo general, más apoyados por los cuerpos técnicos además de verse expuestos a situaciones estresantes con mayor frecuencia, es decir, las competiciones, actos del árbitro, victorias de los rivales, etc. Así pues, tienen más oportunidades para hacer frente a adversidades y ser capaces de fomentar la Resiliencia (Hosseini y Besharat, 2010).

Limitaciones

Algunas de las limitaciones que presenta este estudio están relacionadas con la muestra, ya que se encuentra desajustada en cuanto a ciertas variables sociodemográficas, como es el sexo de los participantes, pues predominan los varones (72.86%) por el hecho de haber escogido la mitad de los participantes de equipos masculinos procedentes de dos centros de fútbol formativo. Además, en cuanto a la práctica deportiva, son más los sujetos que sí practican un deporte (65.71%). Relacionado con lo anterior, el 84.8% de los sujetos que practican deporte, son futbolistas, lo que puede estar sesgando los resultados por la gran variedad de deportes que existen y las características de éstos, ya que, se trata de un deporte de equipo y, tal y como afirma la literatura, existen diferencias en Resiliencia entre este tipo de deportes e individuales.

Por otro lado, los resultados no pueden interpretarse de forma causal, ya que la relación entre las variables ha sido analizada mediante un análisis correlacional. Por tanto, no puede considerarse de forma segura que los niveles en la Escala de Resiliencia obtenidos por la muestra se deban a la variedad y cantidad de actividad física que éstos practican.

En cuanto la fiabilidad de la Escala de Resiliencia obtenida para la muestra de este estudio (Alpha de Cronbach) puede ser considerada aceptable para este tipo de estudios pero, se debe tener en cuenta que es un nivel muy ajustado al mínimo establecido por George y Malley (2003, citado en Frías-Navarro, 2014).

Propuestas futuras

Teniendo en cuenta las limitaciones anteriores, se proponen algunas mejoras para el desarrollo de esta investigación. En primer lugar, se establece que en la muestra se incluya un grupo de deportistas femenino a modo de reducir el desajuste sociodemográfico de la muestra, así como ampliar la variedad de deportes practicados, de forma que se pueda estudiar la Resiliencia en deportes de equipo como en individuales. Adicionalmente, se debería igualar el número de participantes que practican deporte al de aquellos que no practican deporte y el número de sujetos que practican un deporte a nivel de competición y los que lo realizan como ocio.

Por otra parte, con el fin de poder establecer una relación más rigurosa entre la práctica de deporte, las horas de actividad física y los niveles de Resiliencia se propone realizar un estudio en el que se

incluya un grupo control que no realice ningún tipo de actividad física así como controlar de manera precisa las variables extrañas. De esta forma, manipulando una de las variables (actividad física), se podría observar si realmente su práctica causa un efecto directo en la Resiliencia.

Otra de las propuestas establecidas, a pesar de que puede resultar costosa, se centra en la realización de un estudio longitudinal centrado en analizar los niveles de Resiliencia en una muestra de sujetos desde la infancia hasta la adultez proporcionándoles la participación en programas de Actividad Física basados en el fomento de habilidades propias de la Resiliencia. De esta forma, se podría estudiar si la participación en este tipo de actividades tiene un efecto en los niveles de Resiliencia y, demostrar que esta fortaleza realmente se puede fomentar y es adquirida mediante este tipo de actividades.

Así pues, los resultados obtenidos en el presente estudio, ponen de manifiesto la importancia de la realización de actividades deportivas en el tiempo libre desde edades tempranas pues, éstas suponen un fomento de la Resiliencia, habilidad fundamental a la hora de hacer frente a situaciones adversas. La Resiliencia no es una herramienta innata, sino que se puede trabajar y fomentar y puede ser desarrollada con el tiempo pero, experiencias tempranas positivas tales como tener relaciones cálidas pueden contribuir a su desarrollo (Beardslee, 1989; Richmond y Beardslee, 1988; Young, 2014, citado en Sánchez, Cuberos, Ortega y Garcés, 2016).

Por tanto, desde este trabajo se pretende resaltar la importancia de abordar un tiempo libre saludable, centrado en la realización de deporte y actividad física ya que, además de fomentar la variable estudiada, ayuda a establecer relaciones interpersonales cálidas, consideradas como fuente de Bienestar psicológico y el desarrollo de habilidades muy útiles de cara a la vida adulta. Además, resultaría conveniente introducir programas o actividades basados en la Resiliencia tales como el Modelo de Responsabilidad de Hellison (2003), mencionado anteriormente o el Programa Multicomponente “Juguemos limpio en el deporte base” de Gimeno, Gutiérrez, Lacambra, París y Ortiz, P. (2011), en los entrenamientos deportivos tanto a nivel de competición como de ocio ya que, se ha comprobado que esta variable no sólo es ventajosa en actividades de la vida diaria, sino que ayuda a afrontar las adversidades que se dan en el propio deporte como las lesiones o las victorias del rival.

Referencias

- Almeida, P. L., Luciano, R., Lameiras, J., & Buceta, J. M. (2014). Beneficios percibidos de las lesiones deportivas: Estudio cualitativo en futbolistas profesionales y semiprofesionales. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 457-464.
- Álvarez, R. P., y del Águila Chávez, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona: Revista de la Facultad de Psicología*, (6), 179-196.
- Alvariñas Villaverde, M., Fernandez Villarino, M., & López Villar, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de investigación en educación*, 6, 113-122.
- Axmann, T., Macchiotti, L., & Tosello, E. (2013). Una nueva oportunidad: construir resiliencia través del deporte. *X Congreso Argentino y V Latinoamericano de Educación Física y Ciencias*. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (UNLP): La Plata.
- Barquero, C. E. R. (2015). Meta-análisis del efecto de la actividad física en el desarrollo de la resiliencia. *Retos*, (28), 98-103.
- Beardslee, W. R. (1989). The role of self-understanding in resilient individuals: the development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(2), 266.
- Borenstein, M., Cohen, J., Rothstein, H. R., Pollack, S., y Kane, J. M. (1990). Statistical power analysis for one-way analysis of variance: A computer program. *Behavior Research Methods, Instruments and Computer*, 22, 271-282.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo* (pp. 268-269). Madrid: Dykinson.
- Coleman, J., y Hagell, A. (2007). *Adolescence, risk and resilience: Against the odds* (Vol. 3). West Sussex: John Wiley & Sons.
- Connor, K. M. y Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cruz-Feliu, J., & Cantón-Chirivella, E. (1992). Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España. *Revista de psicología del deporte*, 1(1), 0053-61.
- De Mora, R., & María, S. (2012). *Fortalezas de carácter y resiliencia en estudiantes de Medicina de la Universidad de los Andes* (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, Madrid.

- Díaz-Loving, R., Díaz-Guerrero, R., Helmreich, R. L., & Spence, J. T. (1981). Comparación transcultural y análisis psicométrico de una medida de rasgos masculinos (instrumentales) y femeninos (expresivos). *Revista de la Asociación Latinoamericana de Psicología Social*.
- Dramisino, H. (2007). Resiliencia y deporte. En A. Ravenna (Presidencia). *Congreso Argentino de Psiquiatría*. Asociación Psiquiatras Argentinos, Mar del Plata, Argentina.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 10-98.
- Frías-Navarro, D. (2014). Apuntes de SPSS. *Universidad de Valencia*. Recuperado de <http://www.uv.es/friasnav/ApuntesSPSS.pdf>.
- Fuentes, N. I. G. A. L., Medina, J. L. V., & Borja, Y. C. Z. (2016). Resiliencia en adolescentes mexicanos. *Ciencia ergo-sum*, 16(3), 247-253.
- Garnezy, N. E., & Rutter, M. E. (1983). *Stress, coping, and development in children*. Stanford: Johns Hopkins University Press.
- García-Bellido, R., González Such, J., & Jornet Meliá, J. M. (2010). SPSS. Recuperado de: <http://www.uv.es/innomide/spss/Indice.wiki>
- García Secades, X., Salguero del Valle, A., Molinero González, O., De la Vega Marcos, R., Ruiz Barquín, R., & Márquez Rosa, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos*. Recuperado de: http://g-se.com/es/journals/kronos?q=&v_n=14-1
- Gill, D, Williams, L. y Reifsteck, E., (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise* (4ª ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gimeno, F., Sáenz, A., Gutiérrez, H., Lacambra, D., París, F., & Ortiz, P. (2011). El programa multicomponente “Juguemos limpio en el deporte base: Desarrollo y aportaciones en la década de 2000-2010”. *II Seminario Nacional Fomento de la Deportividad y Prevención de la Violencia en el Deporte en Edad Escolar*, 24-26.

- Hellison, D. (2003). Teaching personal and social responsibility in physical education. *Student learning in physical education: Applying research to enhance instruction*, 241-254.
- Hosseini, S. A., & Besharat, M. A. (2010). Relation of resilience whit sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 633-638.
- Krauskopf, D. (2007). Sociedad, adolescencia y resiliencia en el siglo XXI. *Adolescencia y resiliencia*, 19-36.
- Luthar, S. S. y Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psycho-pathology*, 12, 857-885.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.
- Manciaux, M. (2003). *La resiliencia: resistir y rehacerse*. Madrid: Gedisa.
- Martinek, T. J., & Hellison, D. R. (1997). Fostering resiliency in underserved youth through physical activity. *Quest*, 49(1), 34-49.
- Martínez-Gómez, D., Martínez-de-Haro, V., Pozo, T., Welk, G. J., Villagra, A., Calle, M. E., y Veiga, O. L. (2009). Fiabilidad y validez del cuestionario de actividad física PAQ-A en adolescentes españoles. *Revista española de salud pública*, 83(3), 427-439.
- Ortega, F. Z., Sánchez, M. C., Manrique, M. L., & Cuberos, R. C. (2016). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis, Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 50-62.
- Oviedo, G., Sánchez, J., Castro, R., Calvo, M., Sevilla, J. C., Iglesias, A., & Guerra, M. (2013). Niveles de actividad física en población adolescente: estudio de caso. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (23), 43-47.
- Rae-Grant, N., Thomas, B. H., Offord, D. R., & Boyle, M. H. (1989). Risk, protective factors, and the prevalence of behavioral and emotional disorders in children and adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 28(2), 262-268.
- Richardson, G. E. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of clinical psychology*, 58(3), 307-321.

- Ruiz-Barquín, R., de la Vega-Marcos, R., Poveda, J., Rosado, A., & Serpa, S. (2012). Análisis psicométrico de la Escala de Resiliencia en el deporte del fútbol. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 143-151.
- Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
- Sánchez, M. C., Cuberos, R. C., Ortega, F. Z., & Garcés, T. E. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (29), 162-165.
- Schiera, A. (2005). Uso y abuso del concepto de resiliencia. *Revista de investigación en psicología*, 8(2), 129-135.
- Seligman, M y Csikszentmihalyi, M. (2000) Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14
- Sisk, C. L., y Foster, D. L. (2004). The neural basis of puberty and adolescence. *Nature neuroscience*, 7(10), 1040-1047.
- Wagnild, G., y Young, H. (1993). Development and psychometric. *Journal of nursing measurement*, 1(2), 165-178.
- Weinberg, R. S., y Gould, D. (2007). Imagery. *Foundations of sport and exercise psychology*. 4th ed. Champaign: Human Kinetics, 295-319.
- Werner, E. E., y Smith, R. S. (1992). *Overcoming the odds: High risk children from birth to adulthood*. New York: Cornell University Press.
- Zurita Ortega, F., Fernández García, R., Cepero González, M., Zagalaz Sánchez, M. L., Valverde Cepeda, M., & Ramírez Domínguez, P. (2009). The relationship between pain and physical activity in older adults that begin a program of physical activity. *Journal of Human Sport and Exercise*, 4(3), 284-297. doi: 10.4100/jhse.2009.43.10.
- Zurita, F., Fernández, R., Cachón, J., Linares, D., y Pérez, A.J. (2014). Aspectos psicossomáticos implicados en las lesiones deportivas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 81-88.

Anexo 1: Cuestionario PAQ-A

¿Practicar algún deporte? **SÍ / NO**

Edad: _____

Si has contestado **SÍ**, indica cuál:

Sexo: **H / M**

_____ ,
¿a nivel de competición o como ocio?

Cuestionario de actividad física para adolescentes (PAQ-A)

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas **actividades como deportes, gimnasia o danza que hacen sudar o sentirte cansado**, o juegos que hagan que se acelere tu respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras.

Recuerda:

1. No hay preguntas buenas o malas. Esto NO es un examen
2. Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante

1. Actividad Física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí: ¿cuántas veces las has hecho? (*Marca un solo círculo por actividad*)

	NO	1-2	3-4	5-6	7 veces o +
Saltar a la comba.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Patinar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jugar a juegos como el pilla-pilla.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminar (como ejercicio)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Correr/footing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aeróbic/spinning	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bailar/danza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bádminton.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Montar en monopatín.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fútbol/ fútbol sala	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Voleibol	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Baloncesto.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Esquiar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros deportes de raqueta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Balónmano	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Atletismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musculación/pesas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Artes marciales (judo, kárate, ...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Otros: _____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. En los últimos 7 días, durante las clases de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos? (Señala sólo una)

- No hice/hago educación física
- Casi nunca
- Algunas veces.....
- A menudo.....
- Siempre.....

3. En los últimos 7 días ¿qué hiciste normalmente a la hora de la comida (antes y después de comer)? (Señala sólo una)

- Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase).....
- Estar o pasear por los alrededores.....
- Correr o jugar un poco || Correr y jugar bastante | |
| Correr y jugar intensamente todo el tiempo | |

4. En los últimos 7 días, inmediatamente después de la escuela hasta las 6, ¿cuántos días jugaste a algún juego, hiciste deporte o bailes en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana || 2-3 veces en la última semana. | |
| 4 veces en la última semana..... | |
| 5 veces o más en la última semana..... | |

5. En los últimos 7 días, cuantas días a partir de media tarde (entre las 6 y las 10) hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno.....
- 1 vez en la última semana || 2-3 veces en la última semana | |
| 4 veces en la última semana..... | |
| 5 veces o más en la última semana..... | |

6. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deportes, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? (Señala sólo una)

- Ninguno
- 1 vez en la última semana
- 2-3 veces en la última semana
- 4 veces en la última semana
- 5 veces o más en la última semana

7. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál te describe mejor. (Señala sólo una)

- Todo o la mayoría de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico
- Algunas veces (1 o 2 veces) hice actividades físicas en mi tiempo libre (por ejemplo, hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic)
- A menudo (3-4 veces a la semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Bastante a menudo (5-6 veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre
- Muy a menudo (7 o más veces en la última semana) hice actividad física en mi tiempo libre

8. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física para cada día de la semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier otra actividad física)

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Martes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Miércoles.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jueves.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Viernes.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sábado.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Domingo.....	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. ¿Estuviste enfermo esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

- Sí.....
- No.....

Indica cuántas horas calculas que dedicas a la semana para la actividad física: _____

Anexo 2: Escala de Resiliencia. Adjunto en la siguiente página

A continuación tienes una serie de afirmaciones que tienen que ver con la Resiliencia. Por favor, contesta en la escala del 1 al 7 que se encuentra al lado de cada uno de los ítems según el grado de acuerdo o desacuerdo aplicándotelo a ti mismo.

Adaptación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young

Ítems	En desacuerdo	De acuerdo
1. Cuando planeo algo lo realizo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
2. Suelo arreglármelas de una u otra manera	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
3. Soy capaz de hacer las cosas por mí mismo sin depender de los demás	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
4. Para mí es importante mantenerme interesado(a) en algo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
5. Si debo hacerlo, puedo estar solo(a)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
6. Estoy orgulloso(a) de haber podido alcanzar metas en mi vida	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
7. Generalmente me tomo las cosas con calma	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
8. Me siento bien conmigo mismo(a)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
9. Siento que puedo manejar varias cosas al mismo tiempo	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
10. Soy decidido(a)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
11. Rara vez me pregunto sobre la finalidad las cosas	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
12. Me tomo las cosas una por una	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
13. Puedo superar las dificultades porque anteriormente he experimentado situaciones similares	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
14. Soy autodisciplinado(a)	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
15. Mantengo interés por las cosas	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7
16. Por lo general encuentro de qué reírme	1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5 6 7

17. La confianza en mí mismo(a) me permite atravesar momentos difíciles	1 2 3 4 5 6 7
18. En una emergencia soy alguien en quien se puede confiar	1 2 3 4 5 6 7
19. Usualmente puedo ver una situación desde varios puntos de vista	1 2 3 4 5 6 7
20. A veces me obligo a hacer cosas me gusten o no	1 2 3 4 5 6 7
21. Mi vida tiene sentido	1 2 3 4 5 6 7
22. No me aflijo ante situaciones sobre las que no tengo control	1 2 3 4 5 6 7
23. Cuando estoy en una situación difícil, generalmente encuentro una salida	1 2 3 4 5 6 7
24. Tengo suficiente energía para lo que debo hacer	1 2 3 4 5 6 7
25. Acepto si hay personas a las que no les agrado	1 2 3 4 5 6 7

¡¡ Muchas gracias por tu colaboración!!