



## Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física

*(E) Levels of resilience depending on practice of physical activity in university students from Physical Education*

*(P) Níveis de resiliência dependendo da prática de atividade física em estudantes universitários de Educação Física*

Chacón-Cuberos, Ramón<sup>1</sup>; Puertas-Molero, Pilar<sup>2</sup>; Pérez-Cortés, Antonio J.<sup>3</sup>

### Resumen

**Introducción:** La capacidad de resiliencia se define como el conjunto de cualidades intrínsecas que configuran la habilidad de un individuo para superar situaciones de adversidad. Se ha demostrado que esta cualidad puede mejorarse a partir de la práctica de actividad física y deporte, siendo un campo de estudio de interés. **Objetivos:** Este estudio persigue como principal objetivo analizar la relación existente entre la capacidad de resiliencia y la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes universitarios. **Material y métodos:** Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en una muestra compuesta por 136 estudiantes ( $22,61 \pm 2,81$ ), de la Universidad de Granada que cursaban grado en Educación Primaria con Mención en Educación Física. Como principal instrumento se emplea la escala de resiliencia de Connor y Davidson (2003). Para el análisis estadístico se utilizó IBM SPSS 20.0. **Resultados y discusión:** Como principales resultados, la dimensión que muestra una mayor puntuación es la competencia personal, seguida de la aceptación positiva del cambio y el control. Las dimensiones que reflejan una menor influencia en la capacidad resiliente de estos adultos jóvenes son la tolerancia a la adversidad y la espiritualidad. Se demostró que la práctica de actividad física se asociaba con niveles concretos de resiliencia, especialmente en la competencia personal y la aceptación positiva del cambio, obteniéndose mayores puntuaciones cuando se practicaba actividad física. **Conclusiones:** Se revela como practicar actividad física y deporte ayuda a incrementar la capacidad resiliente debido a las propias características de esta práctica, la cual mejora la tenacidad de los deportistas y ayuda a aceptar positivamente los cambios. Esto revela el interés de trabajar la capacidad de resiliencia mediante el deporte en diversos contextos.

**Palabras clave:** Universidad; Actividad Física; Deporte; Resiliencia.

### Abstract

**Introduction:** Resilience is defined as the set of intrinsic qualities that configure the ability of an individual to overcome situations of adversity. It has been shown that this quality can be improved from the practice of physical activity and sport, being a field of study of interest. **Aims:** The main objective of this study is to analyse the relationship between resilience capacity and the practice of physical activity in a sample of university students. **Material and methods:** A descriptive cross-sectional study was carried out in a sample of 136 students ( $22.61 \pm 2.81$ ) from the University of Granada, who were taking a degree in Primary Education with a Mention in Physical Education. The resilience scale of Connor and Davidson (2003) was used as the main instrument. IBM SPSS 20.0 was used for statistical analysis. **Results and Discussion:** As the main results, the dimension that shows the highest score was personal competence, followed by positive acceptance of change and control. The dimensions that reflect a lesser influence on the resilient capacity of these young adults were tolerance to adversity and spirituality. It was demonstrated that the practice of physical activity was associated with concrete levels of resilience, especially in personal competence and positive acceptance of change, obtaining higher scores when practicing physical activity. **Conclusions:** It is revealed how practicing physical activity and sport helps to increase the resilient capacity due to the characteristics of this practice, which improves the tenacity of the athletes and helps to accept the changes positively. This reveals the interest of working with resilience through sport in different contexts.

**Keywords:** University; Physical Activity; Sport; Resilience.

**Tip:** Original- **Section:** Physical activity and health

Author's number for correspondence: 1 - Sent: 12/10/2017; Accepted: 23/10/2017

<sup>1</sup>Department of Integrated Didactics, Faculty of Education, Psychology and Sport Sciences, University of Huelva – Spain – ramon.chacon@ddi.uhu.es ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0937-1089>

<sup>2</sup>Research Group HUM-238, Faculty of Educational Sciences, University of Granada – Spain – pilarpuertas@correo.ugr.es ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8878-7677>

<sup>3</sup>Department of Didactics of Musical, Plastic and Corporal Expression, Faculty, Faculty of Educational Sciences, University of Granada – Spain – antperez@ugr.es ORCID <https://orcid.org/0000-0001-9330-0501>

Chacón-Cuberos, R.; Puertas-Molero, P.; Pérez-Cortés, A. J. (2017). Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 1(1): 59-67. doi: <http://hdl.handle.net/10481/48963>

ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789

## Resumo

**Introdução:** a resiliência é definida como o conjunto de qualidades intrínsecas que configuram a capacidade de um indivíduo para superar situações de adversidade. Foi demonstrado que esta qualidade pode ser melhorada a partir da prática de atividade física e esporte, sendo um campo de estudo de interesse. **Objetivos:** o objetivo principal deste estudo é analisar a relação entre a capacidade de resiliência ea prática de atividade física em uma amostra de estudantes universitários. **Material e métodos:** um estudo descritivo transversal foi realizado em uma amostra de 136 alunos ( $22,61 \pm 2,81$ ) da Universidade de Granada, que cursaram o ensino primário com menção em educação física. A escala de resiliência de Connor e Davidson (2003) foi utilizada como o principal instrumento. O IBM SPSS 20.0 foi utilizado para análise estatística. **Resultados e Discussão:** Como os principais resultados, a dimensão que mostra o maior escore foi a competência pessoal, seguida da aceitação positiva da mudança e controle. As dimensões que refletem uma menor influência sobre a capacidade resiliente desses jovens adultos foram a tolerância à adversidade e à espiritualidade. Demonstrou-se que a prática de atividade física foi associada a níveis concretos de resiliência, especialmente em competência pessoal e aceitação positiva de mudança, obtendo pontuações maiores ao praticar atividade física. **Conclusões:** revela-se como praticar atividade física e esporte ajuda a aumentar a capacidade resiliente devido às características desta prática, o que melhora a tenacidade dos atletas e ajuda a aceitar as mudanças positivamente. Isso revela o interesse de trabalhar com resiliência através do esporte em diferentes contextos.

**Palavras-chave:** Universidade; Atividade física; Esporte; Resiliência.

## I. Introduction / Introducción

La capacidad de resiliencia se define como el conjunto de cualidades intrínsecas que configuran la habilidad de un individuo para superar situaciones de adversidad y que puedan resultar estresantes (Folke et al., 2010). El estudio de esta capacidad ha adquirido relevancia en las últimas décadas, tal y como revelan los trabajos de Simmie y Martin (2010), Wilks y Spivey (2010) o Zurita et al. (2016a), quienes abordan el estudio de este factor psicosocial en relación a la superación de etapas de adversidad ligadas al ámbito socio-económico, académico o de la salud física y mental. Concretamente, uno de los ámbitos que resulta de mayor interés es la capacidad resiliente y su relación con la práctica de actividad física y deporte, ya que diversos autores hacen hincapié en como esta permite desarrollar esta cualidad (Castro-Sánchez, Chacón-Cuberos, Zurita-Ortega y Espejo-Garcés, 2016; Hegberg y Tone, 2015).

De hecho, la capacidad de resiliencia no es innata, sino que este factor psicosocial puede ser desarrollado a través de la superación de metas y desafíos (Neenan, 2017). Revisando las actuaciones que permiten desarrollar dicha capacidad, estudios como el de Chacón-Cuberos, Castro-Sánchez, Espejo-Garcés y Zurita Ortega (2016) destaca como la práctica deportiva permite mejorar la habilidad de solucionar problemas, además la mejorar la autorregulación en la confección de propósitos y planes de futuro. Asimismo, la realización de actividad físico-deportiva permite recordar triunfos anteriores, así como conocer los puntos fuertes y débiles de cada persona. También mejora el propio autoconcepto, la autoestima, la salud física y mental (Pinheiro y Mena, 2015; Porto, Cardoso y Sacomori, 2016), motivo por el cual esta capacidad puede ser desarrollada a través del deporte.

Llegados a este punto, y ante la escasez de estudios realizados sobre la capacidad resiliente en la etapa universitaria, resulta de interés analizar este factor psicosocial en dicho colectivo dadas las particularidades que caracterizan dicho periodo. La etapa universitaria se define como el periodo en el cual el adulto joven adquiere los grados profesionalizantes que le permiten insertarse de forma eficaz en el mercado laboral (Deliens, Clarys, De Boudeaudhuij y Deforche, 2014; Wei et al., 2012). No obstante, este periodo viene marcado por importantes cambios, como son el abandono del núcleo familiar, la configuración de nuevos grupos de pares, tener que vivir de forma autosuficiente o trabajar por primera vez (Chacón-Cuberos et al., 2016b; Deliens et al., 2014). En este sentido, el desarrollo de la capacidad de resiliencia resulta esencial en esta etapa, dadas las dificultades que supone para el joven, siendo la práctica de actividad física un elemento de utilidad para desarrollarla (Chacón-Cuberos et al., 2016a; Porto et al., 2016; Zurita, Castro, Manrique y Chacón, 2016).

En base a lo expuesto, Dalbudak et al. (2013) e Ibrahim, Kelly, Adams y Glazebrook (2013) demuestran como diversos procesos psicológicos de depresión, desgaste y presión que pueden darse en la etapa universitaria pueden influir negativamente en los jóvenes afectando a la configuración de su personalidad, a su rendimiento académico y a su bienestar psicológico y social. Por ello, se demuestra la necesidad de desarrollar y mejorar la resiliencia en esta etapa, ya que múltiples estudios han establecido varios de sus efectos positivos como son la mejora en la gestión de situaciones estresantes, la mejora de la capacidad de logro, obtener un mayor bienestar, lograr un mejor crecimiento personal o una mayor autoeficacia (García et al., 2014; Valdivia-Moral et al., 2016; Sandler, Ingram, Wolchik, Tein y Winslow, 2015).

### ***I.1. Aims / Objetivos:***

Este estudio persigue como principal objetivo analizar la relación existente entre la capacidad de resiliencia y la práctica de actividad física en una muestra de estudiantes universitarios de Educación Física.

## **II. Methods / Material y métodos**

### *Diseño y participantes*

Se realizó un estudio de tipo descriptivo y corte transversal. La muestra estuvo constituida por 136 estudiantes universitarios con una edad media de 22,61 años (DT = 2,81), representando un 65,4% (n=89) a los varones y un 34,6% (n=47) a las mujeres. Como criterios de selección de los participantes se determinó cursar la mención de Educación Física en el Grado en Educación Primaria de la Universidad de Granada.

### *Instrumentos*

Para realizar este trabajo de investigación se han utilizado los instrumentos que se describen a continuación:

- Cuestionario Ad hoc. Se elaboró un cuestionario específico para el registro de las variables de tipo sociodemográfico y relacionadas con la práctica de actividad física.
- Escala de resiliencia de Connor-Davidson (CD-RISC) (Connor y Davidson, 2003), para determinar las puntuaciones resilientes de cada sujeto. Consta de 25 ítems; la persona debe señalar hasta qué punto cada afirmación ha sido verdadera en su caso durante el último mes. Se utiliza una escala de tipo Likert de 0-4 donde 0 representa “No ha sido verdadera en absoluto” y 4 “Verdadera casi siempre”. La factorialidad de los ítems que componen el presente instrumento permite la configuración de cinco dimensiones asociadas a la conducta resiliente, entre las que se destacan: 1 = Competencia personal y Tenacidad; 2 = Confianza y tolerancia a la adversidad; 3 = Aceptación positiva del cambio; 4 = Control; 5 = Influencia espiritual. Para este instrumento se obtuvo una fiabilidad aceptable, con un valor  $\alpha = .850$ .

### *Procedimiento*

Se solicitó la colaboración de los participantes, todos ellos estudiantes de Grado en Educación Primaria, a través de una carta informativa elaborada desde el Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal de la Universidad de Granada. La recogida de los datos se realizó en horario lectivo. El proceso transcurrió sin incidencias, siempre con la presencia de los investigadores para que se realizase una correcta aplicación de los instrumentos descritos, así como para la resolución de dudas. Se debe señalar que se ha respetado el derecho de confidencialidad de todos los participantes y que se invalidaron un total de 18 cuestionarios por encontrarse mal cumplimentados.

### *Análisis de los datos*

El análisis estadístico se ha realizado a través del software IBM SPSS® 22.0. Para los descriptivos básicos se emplearon frecuencias y medias, mientras que para el estudio de relaciones entre variables se ha utilizado T de Student. La fiabilidad interna de los instrumentos empleados fue valorada mediante el alfa de Cronbach, fijando el Índice de Confiabilidad en el 95,5%.

## **III. Results / Resultados**

La Tabla 1 muestra las puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones de resiliencia en la muestra estudiada compuesta por estudiantes universitarios de Educación Física. En este sentido, se observa que la

**Chacón-Cuberos, R.; Puertas-Molero, P.; Pérez-Cortés, A. J. (2017).** Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 1(1): 59-67. doi: <http://hdl.handle.net/10481/48963>  
**ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789**

dimensión que obtiene mayor puntuación es la Competencia personal ( $3,38 \pm 0,39$ ) y la Aceptación positiva del cambio ( $3,37 \pm 0,41$ ). Posteriormente se observa el Control ( $3,26 \pm 0,43$ ) y la Confianza y tolerancia a la adversidad ( $2,94 \pm 0,38$ ). La categoría que reflejó una menor puntuación fue la Influencia espiritual ( $2,63 \pm 0,65$ ).

Tabla 1. Niveles de resiliencia en la muestra de estudio

	<b>M</b>	<b>DT</b>
<b>Competencia</b>	3,38	0,39
<b>Confianza</b>	2,94	0,38
<b>Aceptación</b>	3,37	0,41
<b>Control</b>	3,26	0,43
<b>Espiritualidad</b>	2,63	0,65

A continuación, se muestra las puntuaciones medias obtenidas en cada dimensión de la resiliencia en base a si los participantes del estudio practicaban actividad física al menos 3 horas semanales fuera del horario lectivo (Tabla 2). En este caso, se observan diferencias estadísticamente significativas ( $p < .05$ ) para la Competencia personal y la tenacidad y para la Aceptación positiva del cambio. En ambos casos se puede observar que las puntuaciones medias obtenidas para cada dimensión resiliente son más elevadas en el caso de practicar actividad física ( $3,41 \pm 0,38$  vs.  $3,18 \pm 0,45$  y  $3,39 \pm 0,40$  vs.  $3,21 \pm 0,47$ , respectivamente).

Tabla 2. Relación entre práctica de actividad física y resiliencia

	Actividad Física	M	DT	Prueba de Levene		Prueba T
				F	Sig.	Sig. (bilateral)
<b>Competencia</b>	Si	3,41	0,38	0,313	,577	,030*
	No	3,18	0,45			
<b>Confianza</b>	Si	2,96	0,39	3,345	,070	,364
	No	2,88	0,30			
<b>Aceptación</b>	Si	3,39	0,40	0,032	,859	,043*
	No	3,21	0,47			
<b>Control</b>	Si	3,27	0,41	1,822	,179	,577
	No	3,20	0,60			
<b>Espiritualidad</b>	Si	2,63	0,63	0,968	,327	,695
	No	2,56	0,79			

#### IV. Discussion / Discusión

El presente estudio analiza las puntuaciones obtenidas en las diferentes dimensiones que componen la resiliencia como factor psicosocial (Connor y Davidson, 2003) en una muestra de estudiantes universitarios que cursan grado en Educación Primaria con Mención en Educación Física. Asimismo, se analizan los valores medios considerando si los sujetos practican actividad física con asiduidad, considerando el valor modulador de la práctica físico-deportiva en la capacidad para superar la adversidad en adultos jóvenes. Algunos estudios de similares características son los realizados por Castro-Sánchez et al. (2016); Chacón-

Cuberos et al. (2016a), Galli y Gonzalez, 2015; Machida, Irwin y Feltz (2013), Porto et al. (2016) y Zurita et al. (2016b).

Revisando los valores obtenidos en las diferentes dimensiones de resiliencia en estudiantes universitarios, pudo observarse que la mayor puntuación la reflejaban la competencia personal y la aceptación positiva del cambio respectivamente. En cambio, las menores puntuaciones quedaron reflejadas por la confianza y la espiritualidad. Estos resultados son similares a los establecidos por Galli y González (2015) y López (2015), quienes obtienen una distribución homogénea en los valores dados para los diferentes factores que componen la resiliencia, siendo la espiritualidad el menor y la competencia personal y tenacidad el más desarrollado. Esto es debido a que el adulto joven realiza una buena comprensión de su capacidad para superar situaciones complejas, sin atribuir la mismas a elementos externos como pueden ser los religiosos o el apoyo extrínseco (Hegberg y Tone, 2015).

En relación a la asociaciones encontradas entre práctica de actividad física y resiliencia, los hallazgos revelan como aquellos estudiantes universitarios que siguen un estilo de vida activo mediante la práctica físico-deportiva obtienen mayores puntuaciones en la competencia personal y la aceptación positiva del cambio. Justificando estos hallazgos, Hegberg y Tone (2015), Laborde, Dosseville y Allen (2016) y Zurita et al. (2016a) recuerdan que la práctica deportiva permite el desarrollo de múltiples capacidades, como son una mentalidad positiva, el optimismo, el desarrollo de la inteligencia emocional, la aceptación de situaciones adversas o el desarrollo de factores motivacionales para la superación de situaciones deportivas en desventaja. Por ello, la práctica físico-deportiva generará la experimentación de situaciones concretas que cimentarán el desarrollo de la capacidad resiliente de los adultos jóvenes universitarios (Hegberg y Tone, 2015; Zurita et al., 2016a).

Por otro lado, si los contrastamos con los resultados obtenidos por deportistas profesionales en diferentes ámbitos como son el fútbol, el balonmano o el esquí (Chacón et al., 2016b), puede observarse que los factores resilientes que muestran la menor puntuación son precisamente los que revisten mayor significatividad en este estudio. Estas diferencias pueden deberse a que el deportista ya posee unos niveles de actividad física muy elevados, de tal forma que la tenacidad y la aceptación positiva del cambio no se ven afectadas cuando se incrementan los niveles de práctica deportiva en sujetos que cotidianamente no la realizan (Morgan, Fletcher y Sarkar, 2017). Por el contrario, en deportistas profesionales los valores más elevados son obtenidos en la tolerancia a la adversidad y la capacidad de control, factores que aumente con la práctica deportiva de élite al tener que lidiar con el estrés generado por el periodo de competición, periodos lesivos o la alta competitividad (Porto et al., 2016; Wagstaff, Sarkar, Davidson y Fletcher, 2017).

Resulta de interés conocer las principales limitaciones que presenta a este estudio, las cuales se adhieren especialmente a la muestra y a las variables utilizadas. En primer lugar, mejoraría los resultados y la fiabilidad del estudio aumentar el número de participantes, teniendo en cuenta el número de estudiantes matriculados en la Universidad de Granada con el fin de obtener un muestra probabilística que haya sido seleccionada azarosamente. En segundo lugar, únicamente se estudian las puntuaciones obtenidas en las diferentes categorías de resiliencia en función de la práctica o no de actividad física, por lo que sería de interés incluir otras de relevante interés y que pueden modificar estos valores, tales como el género, la edad o el tipo de práctica físico-deportiva.

## V. Conclusions / Conclusiones

Para concluir, este estudio presenta como principales conclusiones:

- En relación a los niveles de resiliencia obtenidos, la dimensión que muestra una mayor puntuación en los estudiantes universitarios analizados es la competencia personal, seguida de la aceptación

positiva del cambio y el control. Las dimensiones que reflejan una menor influencia en la capacidad resiliente de estos adultos jóvenes son la tolerancia a la adversidad y la espiritualidad.

- Se demostró que la práctica de actividad física se asociaba con niveles concretos de resiliencia, especialmente en la competencia personal y la aceptación positiva del cambio. Concretamente, la práctica de actividad físico-deportiva se vinculaba a mayores puntuaciones en estas dimensiones.
- Se revela como practicar actividad física y deporte ayuda a incrementar la capacidad resiliente debido a las propias características de esta práctica, la cual mejora la tenacidad de los deportistas al tener que vencer situaciones adversas y ayuda a aceptar positivamente tanto los cambios que ocurren en el ámbito deportivo como aquellos que se vinculan a la vida cotidiana. Esto revela el interés de trabajar la capacidad de resiliencia mediante el deporte en diversos contextos.

## VI. Acknowledgements / Agradecimientos

El presente estudio no ha sido financiado por ningún proyecto, beca o subvención.

## VII. Conflict of interests / Conflicto de intereses

El presente estudio no presenta ningún tipo de conflicto de intereses.

## VIII. References / Referencias

- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Zurita-Ortega, F. y Espejo-Garcés, T. (2016). Niveles de resiliencia en base a modalidad, nivel y lesiones deportivas. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 162-165.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T. y Zurita Ortega, F. (2016a). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 29, 157-161.
- Chacón-Cuberos, R., Castro-Sánchez, M., Muros-Molina, J. J., Espejo-Garcés, T., Zurita-Ortega, F. y Linares-Manrique, M. (2016b). Adherence to Mediterranean diet in university students and its relationship with digital leisure habits. *Nutrición Hospitalaria*, 33(2), 405-410. Doi: 10.20960/nh.124.
- Connor, K. y Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson RESILIENCE SCALE (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82. Doi: 10.1002/da.10113.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H. y Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(4), 272-278. Doi: 10.1016/j.compsych.2013.11.018.
- Deliens, T., Clarys, P., De Boudeaudhuij, I. y Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, 14(1), 1-12. Doi: 10.1186/1471-2458-14-53.
- Folke, C., Carpenter, S., Walker, B., Scheffer, M., Chapin, T. y Rockström, J. (2010). Resilience thinking: integrating resilience, adaptability and transformability. *Ecology and society*, 15(4), 1-7.

- Galli, N. y Gonzalez, S. P. (2015). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(3), 243-257. Doi: 10.1080/1612197X.2014.946947.
- García, X., Molinero, O., Ruíz, R., Salguero, A., Vega, R. y Márquez, S. (2014). La resiliencia en el deporte: fundamentos teóricos, instrumentos de evaluación y revisión de la literatura. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 83-98.
- Hegberg, N. J. y Tone, E. B. (2015). Physical activity and stress resilience: Considering those at-risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 8, 1-7. Doi: 10.1016/j.mhpa.2014.10.001.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E. y Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391-400. Doi: /10.1016/j.jpsychires.2012.11.015.
- Laborde, S., Dosseville, F. y Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 26, 862-874.
- López, M. R. (2015). Relación entre satisfacción con la vida y satisfacción con el deporte en jóvenes deportistas. Tesis Doctoral: Universidad de las Palmas de Gran Canaria.
- Machida, M., Irwin, B. y Feltz, D. (2013). Resilience in competitive athletes with spinal cord injury: The role of sport participation. *Qualitative Health Research*, 23(8), 1054-1065. Doi: 10.1177/1049732313493673.
- Morgan, P. B., Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Defining and characterizing team resilience in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(4), 549-559. Doi: 10.1016/j.psychsport.2013.01.004.
- Neenan, M. (2017). *Developing resilience: A cognitive-behavioural approach*. Taylor & Francis: New York.
- Pinheiro, C. y Mena, P. (2015). Does sibling relationship matter to self-concept and resilience in adolescents under residential care? *Children and Youth Services Review*, 56, 97-106. Doi: 10.1016/j.childyouth.2015.06.017.
- Porto, I., Cardoso, F. L. y Sacomori, C. (2016). Sports practice, resilience, body and sexual esteem, and higher educational level are associated with better sexual adjustment in men with acquired paraplegia. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 48(9), 787-792. Doi: 10.2340/16501977-2171.
- Sandler, I., Ingram, A., Wolchik, S., Tein, J. Y. y Winslow, E. (2015). Long-term effects of parenting-focused preventive interventions to promote resilience of children and adolescents. *Child Development Perspectives*, 9(3), 164-171. Doi: 10.1111/cdep.12126/full
- Simmie, J., & Martin, R. (2010). The economic resilience of regions: towards an evolutionary approach. *Cambridge Journal of Regions, Economy and Society*, 3(1), 27-43. Doi: 10.1093/cjres/rsp029.
- Valdivia-Moral, P., Zafra, E., Zurita, F., Castro-Sánchez, M., Muros, J.J. y Cofre-Bolados, C. (2016). Niveles de Ansiedad en Judocas Chilenos. *Journal of Sport and Health Research*, 8(2), 129-138.
- Wagstaff, C., Sarkar, M., Davidson, C. L., & Fletcher, D. (2017). *Resilience in sport: a critical review of psychological processes, sociocultural influences, and organizational dynamics*. In *The Organizational Psychology of Sport: Key Issues and Practical Applications*. Abingdon: Routledge.
- Wei, C. N., Harada, K., Ueda, K., Fukumoto, K., Minamoto, K. y Ueda, A. (2012). Assessment of health-promoting lifestyle profile in Japanese university students. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 17(3), 222-227. Doi: 10.1007/s12199-011-0244-8.



- Wilks, S. E. y Spivey, C. A. (2010). Resilience in undergraduate social work students: Social support and adjustment to academic stress. *Social Work Education*, 29(3), 276-288. Doi: 10.1080/02615470902912243.
- Zurita, F., Castro, M., Manrique, M. y Chacón, R. (2016a). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 3(1), 50-62.
- Zurita, F., Espejo, T., Cofre, C., Martínez, A., Castro, M. y Chacón, R. (2016b). Influencia de la actividad física sobre la resiliencia en adultos con dolor de hombro. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(2), 53-58.

**Descargar referencia / Download reference**

[\(Endnote\)](#)