



Jerez, P.; Cabrera-Fernández, A. (2021). Clima motivacional percibido en el deporte y su asociación con los niveles de resiliencia en estudiantes universitarios. *Journal of Sport and Health Research*. 13(3): 505-514.

Original

CLIMA MOTIVACIONAL PERCIBIDO EN EL DEPORTE Y SU ASOCIACIÓN CON LOS NIVELES DE RESILIENCIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

PERCEIVED MOTIVATIONAL CLIMATE IN SPORT AND ITS ASSOCIATION WITH RESILIENCE LEVELS IN UNDERGRADUATE STUDENTS

Jerez, P.¹; Cabrera-Fernández, A.¹

¹Universidad de Granada (España)

Correspondence to:
Jerez, P.

*Edited by: D.A.A. Scientific Section
Martos (Spain)*



Received: 17/09/2020
Accepted: 10/11/2020



RESUMEN

La falta de actividad física en la sociedad actual es uno de los datos más preocupantes de nuestro tiempo. En este contexto, numerosos estudios se han esforzado por estudiar dicha causa con sus posibles factores. De ahí que la motivación y la resiliencia jueguen un papel clave en el mantenimiento de este tipo de comportamientos adaptativos. Este estudio, de tipo descriptivo y corte transversal tiene como objetivo estudiar la correlación existente entre el nivel de resiliencia con el clima motivacional hacia el deporte y la edad de la muestra, se ha realizado un estudio de corte descriptivo contando con un total de 571 estudiantes de la Universidad de Granada. Los cuestionarios PMSCQ-2 y CD-RISC han sido los empleados para obtener diversos resultados. Entre ellos, se revela que ser varón se asocia con mayores puntuaciones en Clima Ego y una mayor Tolerancia a la Adversidad, así como ser estudiante de Educación Social se relaciona con una mayor orientación hacia el Clima Tarea y unos niveles más bajos de Control y Espiritualidad. También se ha demostrado, que la práctica de actividad física está relacionada directamente con la capacidad para superar la adversidad. Por tanto, se ha demostrado cómo el desarrollo de diferentes factores resilientes favorecen las manifestaciones intrínsecas de la motivación, determinadas a través de los componentes del Clima Tarea, mientras que el Clima Ego y sus dimensiones revelan un sentido inverso; teniendo en cuenta también diferencias de edad de los participantes de la investigación.

Palabras clave: resiliencia; motivación; actividad física; estudiantes universitarios; edad.

ABSTRACT

Nowadays, the lack of physical activity is one of the most worrying data of our time. In this context, several studies have made an effort to study this cause with its possible factors. Therefore, motivation and resilience play an essential role in the maintenance of these adaptive behaviour. This descriptive and cross-sectional research has the purpose of studying the correlation between the level of resilience with the motivational climate towards sport and the age of the sample, a descriptive study was carried out with a total of 571 students from the University of Granada. The PMSCQ-2 and CD-RISC questionnaires have been used to obtain some interesting results. Among them, revealing that being a man is associated with higher scores in Ego Climate and a greater Tolerance to Adversity, as well as being a student of Social Education is related to a greater orientation towards Task Climate and lower levels of Control and Spirituality. It has also been shown that the practice of physical activity is directly related to the ability to overcome adversity. Furthermore, it has been demonstrated how the develop of different resilience factors benefit intrinsic manifestation of motivation, determined by Task Climate components; whereas it has been revealed in the opposite direction in Ego Climate;, also taking into account age differences of the research participants.

Keywords: resilience; motivation; physical activity; undergraduate students; age.



INTRODUCCIÓN

La comunidad científica certifica un gran consenso sobre los beneficios de la práctica de actividad física regular como medio de prevención de enfermedades muy comunes hoy en día, y de que un estilo de vida activo genera numerosos beneficios para la salud (González-Serrano et al. 2013). Sin embargo, estudios como los de Gómez et al. (2011) o Moscoso et al. (2013) recogen el alto porcentaje de jóvenes inactivos o con escasa actividad.

Esta falta de actividad, unida a los preocupantes índices de obesidad de la sociedad (Larson et al., 2017) y al sedentarismo de este distinguido sector (Chacón et al. 2017), hace que la motivación hacia el ejercicio físico y la promoción de adhesión al mismo se convierta en una piedra angular dentro de nuestra sociedad (Texeira et al. 2012; Zamarripa, et al. 2016).

La Teoría de las Metas de Logro persigue explicar la motivación hacia la práctica de actividad física, pues sitúa a las personas como agentes movidos por el logro de una acción (Troncoso et al. 2015). De acuerdo con esta teoría, el sujeto puede adoptar uno u otro criterio en función de sus características personales, así como de aspectos sociales y situacionales, relacionando consecuencias tanto afectivas como cognitivas y conductuales (Jiménez et al., 2015).

De tal manera, el clima motivacional hacia la práctica físico-deportiva puede orientarse hacia la maestría (clima tarea), encaminado hacia la consecución de objetivos en la práctica, fruto de la superación personal; de modo que se encuentran motivados por la mejora de sus habilidades en el deporte, el esfuerzo para alcanzar sus metas (Cuevas et al. 2013; Méndez-Giménez et al. 2014).

Por otro lado, la práctica de actividad física también puede orientarse hacia el rendimiento (clima ego), donde las metas de logro se enlazan al rendimiento de los individuos en la práctica; lo que en sí motiva al sujeto es conseguir mayor rendimiento y reconocimiento social que los demás, demostrando mayor habilidad (Méndez-Giménez et al. 2013).

Tras argumentar el factor motivacional como indispensable en la práctica físico-deportiva, aparece un concepto psicológico asociado a la motivación, una capacidad que no es innata al ser humano como

es la resiliencia (Young, 2014). Zurita et al. (2017) la entienden como la capacidad para afrontar con éxito las experiencias estresantes, evitando trayectorias negativas.

Numerosos autores determinan que la actividad física es una herramienta clave para potenciar las capacidades del ser humano, entre ellas la resiliencia; pues según Hall (2011) o Trigueros et al (2020), el deporte es un medio para forjar la resiliencia en jóvenes, permitiéndoles la superación de adversidades propias de la adolescencia en transición a la adultez.

Asimismo, pese a que la mayoría de los trabajos de investigación que han tratado el clima motivacional percibido hacia el deporte y los niveles de resiliencia han centrado sus objetivos en determinar el rendimiento deportivo y de satisfacción principalmente (Méndez-Giménez et al., 2013), este estudio persigue el siguiente objetivo: estudiar la correlación existente entre el nivel de resiliencia con el clima motivacional hacia el deporte y la edad de la muestra.

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño y participantes

En esta investigación se ha llevado a cabo un estudio no experimental, de tipo descriptivo y corte transversal. Se contó con una representación muestral de 571 estudiantes de distintos grados de la Universidad de Granada, con edades comprendidas entre los 18 y 37 años de edad ($\bar{x} = 21,68$; $DT = 3,13$), representando un 27,8% ($n = 159$) al género masculino y un 72,2% ($n = 412$) al femenino.

Instrumentos

En la realización de este trabajo de investigación, se han empleado los instrumentos que se describen a continuación.

Se ha seleccionado el cuestionario del Clima Motivacional Percibido en el Deporte (PMCSQ-2), elaborado por Newton et al. (2000). Este test está compuesto por 33 ítems, los cuales se puntúan mediante una escala de tipo Likert de cinco opciones, en la cual “1 = Totalmente en desacuerdo” y “5 = Totalmente de acuerdo”. La estructuración de los ítems se llevará a cabo en dos categorías, con tres subcategorías en cada una de ellas. El Clima-Tarea se



constituye por el Aprendizaje Cooperativo (ítems 11, 21, 31 y 33), el Esfuerzo/Mejora (ítems 1, 8, 14, 16, 20, 25, 28 y 30) y el Papel Importante (ítems 4, 5, 10, 19 y 32). Mientras que el Clima-Ego comprende el Castigo por Errores (ítems 2, 7, 9, 15, 18 y 27), el Reconocimiento Desigual (ítems 3, 13, 17, 22, 24, 26 y 29) y la Rivalidad entre miembros (ítems 6, 12 y 23). En el presente estudio, se obtuvo una fiabilidad en este instrumento de $\alpha = 0,77$.

Para evaluar en nivel de resiliencia se ha escogido el test Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) propuesto por Connor y Davidson (2003). Está compuesto por 25 ítems, los cuales se valoran mediante una escala de tipo Likert de cinco opciones de respuesta, donde “0 = Nada de acuerdo” y “4 = Totalmente de acuerdo”. Las puntuaciones varían entre 0 y 100, asociando a mayor puntuación mayor resiliencia. Asimismo, los ítems figuran articulados en cinco categorías: la competencia personal y tenacidad (ítems 10, 11, 12, 16, 17, 23, 24 y 25), la confianza y tolerancia a la adversidad (ítems 6, 7, 14, 15, 18, 19 y 20), la aceptación positiva del cambio (1, 2, 4, 5 y 8), el control (ítems 13, 21 y 22) y la espiritualidad (ítems 3 y 9). La consistencia interna de este instrumento ha sido de $\alpha = 0,89$.

Asimismo, se ha realizado también un cuestionario Ad Hoc sobre variables de tipo sociodemográfico.

Procedimientos

Para la realización de la presente investigación, se solicitó la colaboración a los participantes a través de e-mail informativo, solicitando su participación y detallando la naturaleza del estudio. Los cuestionarios fueron elaborados mediante la herramienta *Forms* de Google Drive, facilitando un enlace con el que los alumnos pudieron rellenar los mismos a través de cualquier dispositivo electrónico.

Dicha recogida de datos tuvo lugar durante el horario lectivo, transcurriendo el proceso sin incidencias y con la presencia en todo momento del investigador para la correcta aplicación de los instrumentos, solventando las dudas que pudieran generarse.

Puesto que se trataba de una investigación con finalidad científica, se aseguró a los participantes que se respetaría el derecho de confidencialidad de la información proporcionada.

Análisis de datos

El análisis estadístico de este estudio se ha realizado a través del software estadístico IBM SPSS® 22.0. Para el análisis descriptivo básico se utilizaron frecuencias y medias. Se utilizó una correlación bivariada de Pearson para estudiar la correspondencia entre las variables dependientes del estudio y sus pertinentes dimensiones.

La consistencia interna de los instrumentos manejados fue constatada mediante el Alpha de Cronbach, cuyo índice de confiabilidad ha sido fijado en el 95,5%; mientras que la normalidad de los datos se cometió con el test de Kolmogorov Smirnov y la corrección de Lillieforts.

RESULTADOS

En cuanto a los niveles de clima motivacional (Tabla 1), depararon para el Clima Tarea un valor medio de $\bar{x} = 3,87 \pm 0,66$ y para el Clima Ego de $\bar{x} = 2,30 \pm 0,84$. En torno a las dimensiones que conforman el Clima Tarea, el Aprendizaje Cooperativo arrojó un valor medio de $\bar{x} = 3,87 \pm 0,82$, el Esfuerzo/Mejora una media de $\bar{x} = 3,88 \pm 0,63$ y el Papel Importante una puntuación de $\bar{x} = 3,86 \pm 0,82$. Mientras, los factores que conforman el Clima Ego obtuvieron una media de $\bar{x} = 2,09 \pm 0,83$ para el Castigo por Errores, de $\bar{x} = 2,40 \pm 1,06$ para el Reconocimiento Desigual y de $\bar{x} = 2,48 \pm 0,86$ para la Rivalidad entre miembros.

Tabla 1. Clima motivacional de la muestra recogida.

	Mínimo	Máximo	Media	DT
CT	1,00	5,00	3,87	0,66
AC	1,00	5,00	3,87	0,82
EM	1,00	5,00	3,88	0,63
PI	1,00	5,00	3,86	0,82
CE	1,00	4,56	2,30	0,84
CER	1,00	4,67	2,09	0,83
RD	1,00	5,00	2,40	1,06
RM	1,00	5,00	2,48	0,86

Nota: CT: Clima Tarea; AC: Aprendizaje Cooperativo; EM: Esfuerzo/Mejora; PI: Papel Importante; CE: Clima Ego; CER: Castigo por Errores; RD: Reconocimiento Desigual; RM: Rivalidad Miembros.

Por su parte, el nivel de resiliencia (Tabla 2), arrojó una puntuación media total de $\bar{x} = 2,95 \pm 0,50$; obteniendo sus dimensiones un valor de $\bar{x} = 3,08 \pm 0,61$ para la Competencia Personal, de $\bar{x} = 2,82 \pm 0,58$



para la Tolerancia a la Adversidad, de $\bar{x}= 3,11 \pm 0,60$ para la Aceptación Positiva, de $\bar{x}= 2,97 \pm 0,70$ para el Control y de $\bar{x}= 2,39 \pm 0,86$ para la Espiritualidad.

Tabla 2. Nivel de resiliencia de la muestra estudiada.

	Mínimo	Máximo	Media	DT
RT	0,00	4,00	2,95	0,50
CP	0,00	4,00	3,08	0,61
TA	0,00	4,00	2,82	0,58
AP	0,00	4,00	3,11	0,60
C	0,00	4,00	2,97	0,70
E	0,00	4,00	2,39	0,86

Nota: RT: Resiliencia Total; CP: Competencia personal; TA: Tolerancia a la Adversidad; AP: Aceptación Positiva; C: Control; E: Espiritualidad.

Finalmente, la Tabla 3 establece una correlación entre el clima motivacional percibido hacia el deporte y el nivel de resiliencia. Como resultados más significativos, aparece una correlación positiva entre el Clima Tarea y el nivel de resiliencia total ($r = 0,337$) y sus correspondientes dimensiones: Competencia Personal ($r = 0,344$), Tolerancia a la Adversidad ($r = 0,230$), Aceptación Positiva ($r = 0,320$), Control ($r = 0,245$) y Espiritualidad ($0,093$). Dentro del Clima Tarea, la dimensión Aprendizaje Cooperativo obtuvo una correlación positiva con el nivel de resiliencia total ($r = 0,276$) y sus dimensiones Competencia Personal ($r = 0,278$), Tolerancia a la Adversidad ($r = 0,180$), Aceptación Positiva ($r = 0,276$) y Control ($0,228$). Siguiendo esta línea, la categoría Esfuerzo/Mejora mostró una correlación positiva con la resiliencia total ($r = 0,371$) y todas sus dimensiones ($r = 0,374$; $r = 0,276$; $r = 0,338$; $r = 0,245$; $r = 0,115$; respectivamente). En cuanto al Papel Importante también aporta una correlación positiva con el nivel de resiliencia total ($r = 0,250$) y sus categorías Competencia Personal ($r = 0,263$), Tolerancia a la Adversidad ($r = 0,149$), Aceptación Positiva ($r = 0,241$) y Control ($r = 0,190$).

Por el contrario, el estudio entre el Clima Ego y el nivel de resiliencia deparó una correlación negativa en sus categorías Competencia Personal ($r = -0,117$) y Aceptación Positiva ($r = -0,099$). Asimismo, Castigo por Errores obtuvo una correlación negativa con el nivel de resiliencia total ($r = -0,094$) y sus dimensiones Competencia Personal ($r = 0,149$), Aceptación Positiva ($r = -0,149$) y Control ($r = -0,086$); mientras que en Reconocimiento Desigual

apreció una correlación negativa en las dimensiones Competencia Personal ($r = -0,110$) y Control ($r = -0,084$). Por su parte, Rivalidad entre Miembros mostró una correlación positiva con la categoría Tolerancia a la Adversidad ($r = 0,113$). Así, en cuanto a la dimensión Espiritualidad, obtuvo una correlación positiva con el Clima Ego ($r = 0,108$) y sus categorías Castigo por Errores ($r = 0,101$), Reconocimiento Desigual ($r = 0,090$) y Rivalidad entre Miembros ($r = 0,113$).

Pasando al estudio del clima motivacional con la edad de la muestra, se apreció una correlación positiva entre la edad y el Clima Tarea ($r = 0,113$) y su categoría Papel Importante ($r = 0,173$); mientras que entre la variable edad y el Clima Ego la correlación es negativa ($r = -0,112$) y sus dimensiones Castigo por Errores ($r = -0,091$) y Reconocimiento Desigual ($r = -0,117$).

Por último, se relaciona el nivel de resiliencia de los participantes con la edad de los mismos. Como resultados más significativos, se observa una correlación positiva entre la edad y los niveles de resiliencia totales ($r = 0,101$) y con sus categorías Competencia Personal ($r = 0,113$) y Aceptación Positiva ($r = 0,142$).



Tabla 3. Correlación entre clima motivacional y nivel de resiliencia según la edad.

	AC	EM	PI	CE	CER	RD	RM	RT	CP	TA	AP	C	E	Edad
CT	0,903**	0,913**	0,903**	-0,487**	-0,434**	-0,518**	-0,225**	0,337**	0,344**	0,230**	0,320**	0,245**	0,093*	0,113**
AC		0,728**	0,785**	-0,476**	-0,426**	-0,513**	-0,199**	0,276**	0,278**	0,180**	0,276**	0,228**	0,048	0,082
EM			0,696**	-0,351**	-0,329**	-0,371**	-0,141**	0,371**	0,374**	0,276**	0,338**	0,245**	0,115**	0,058
PI				-0,525**	-0,448**	-0,558**	-0,286**	0,250**	0,263**	0,149**	0,241**	0,190**	0,076	0,173**
CE					0,911**	0,950**	0,752**	-0,059	-0,117**	0,029	-0,099*	-0,081	0,108**	-0,112**
CER						0,776**	0,617**	-0,094*	-0,149**	-0,001	-0,149**	-0,086*	0,101*	-0,091*
RD							0,610**	-0,059	-0,110**	0,013	-0,081	-0,084*	0,090*	-0,117**
RM								0,045	-0,011	0,113**	0,000	-0,020	0,113**	-0,074
RT									0,915**	0,866**	0,827**	0,722**	0,349**	0,101*
CP										0,722**	0,712**	0,604**	0,170**	0,113**
TA											0,619**	0,513**	0,213**	0,079
AP												0,531**	0,175**	0,142**
C													0,211**	0,044
E														-0,070

Nota 1: CT: Clima Tarea; AC: Aprendizaje Cooperativo; EM: Esfuerzo/Mejora; PI: Papel Importante; CE: Clima Ego; CER: Castigo por Errores; RD: Reconocimiento Desigual; RM: Rivalidad entre Miembros; RT: Resiliencia Total; CP: Competencia personal; TA: Tolerancia a la Adversidad; AP: Aceptación Positiva; C: Control; E: Espiritualidad.

Nota 2: La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Nota 3: La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).



DISCUSIÓN

Respecto a la motivación, de manera general, la muestra seleccionada obtuvo una puntuación media elevada para el Clima Tarea y sus consiguientes dimensiones, fiel reflejo de la predisposición de los estudiantes hacia el aprendizaje cooperativo y la cultura del esfuerzo para mejorar; mientras que los valores medios para el Clima Ego y sus categorías fueron relativamente más bajos. Estos datos se pueden comparar con estudios como los de Almagro, et al. (2012), Castro-Sánchez et al. (2015), Moreno-Murcia et al. (2013) y Sandoval (2015), donde obtuvieron puntuaciones similares en sus investigaciones con adolescentes, aunque presentaron una puntuación más elevada para el Clima Ego, fruto de las diferencias propias de la edad y en la formación de la muestra. Esta orientación a la tarea hace que capacidades como la constancia, el esfuerzo o la persistencia, así como la adherencia a la práctica de actividad física sean más favorables (Santos-Pastor et al., 2020)

Por su parte, el nivel de resiliencia total deparó unos valores medios bastante apropiados para la muestra seleccionada, siendo la dimensión Espiritualidad la que menor puntuación alcanza. Estos datos pueden contrastarse con investigaciones como las de Chacón-Cuberos et al. (2016) o Zurita et al. (2017), que alcanzaron unas puntuaciones medias algo más elevadas en su totalidad y en cada una de sus categorías debido a la profesionalidad de la muestra, repercutiendo en los niveles de capacidad de superación a la adversidad.

En cuanto a la correlación entre el clima motivacional hacia la actividad física y el nivel de resiliencia de la muestra, se ha observado una correlación positiva entre el Clima Tarea y sus pertinentes dimensiones y el nivel de resiliencia total y sus categorías, por lo que a medida que avance exponencialmente una, aumenta la otra. Así, los estudiantes que aumenten su capacidad para esforzarse, trabajar en equipo y cooperar obtendrán unos niveles de resiliencia mayores (Zurita et al., 2017; Sorkkila et al., 2019). Por el contrario, el estudio entre el nivel de resiliencia y el Clima Ego y sus dimensiones (salvo Espiritualidad) deparó una correlación negativa, pues a medida que aumenten la capacidad para superar situaciones adversas, se

rebajarán los deseos de alcanzar el mejor rendimiento y un mayor reconocimiento social.

Por su parte, el análisis entre el clima motivacional percibido y la edad de los participantes, ofreció una correlación positiva para el Clima Tarea y sus variables y negativa para el Clima Ego y sus consiguientes dimensiones. Este hecho demuestra que el nivel madurativo de los individuos afecta a la motivación de los mismos por la práctica deportiva, evolucionando desde la capacidad hedonista y competitiva hasta la búsqueda de la cooperación y la constancia para esforzarse y mejorar. Investigaciones como la reciente de Christopher et al. (2019) o Ramírez-Granizo et al. (2019), también encontraron relación, pues a menor edad, el interés por el rendimiento, la diversión y la relación social se intensifica.

Por último, se relacionó el nivel de resiliencia con la edad de los sujetos, obteniendo una correlación positiva en esta, pues a mayor edad se adquiere una mayor madurez y, por consiguiente, mayor capacidad para superar la adversidad. Este hecho se aprecia en estudios como el de Chen y Bonanno (2020) o el de González-Arratia y Valdez (2013) llevado a cabo con cuatro grupos de edad, donde se demuestra que la madurez afecta directamente a la capacidad de superar retos.

En definitiva, se percibe la idea que a mayor edad y mayor capacidad de superación ante la adversidad coincidiendo con el estudio realizado por Laird et al. (2019). La motivación hacia el deporte se orienta hacia el Clima Tarea y la maestría, observando como el Clima Ego y el hedonismo se asocia a edades más tempranas. Por todo ello, la práctica de actividad física durante las clases de Educación Física, especialmente en edades tempranas, ha de ir enfocada al Clima Tarea para que los alumnos adquieran mejores hábitos y posibilite el crecimiento personal del alumnado.

CONCLUSIONES

El presente estudio revela como principales conclusiones, en el estudio del clima motivacional hacia el deporte, que los sujetos se orientan principalmente hacia el Clima Tarea, presentando unas puntuaciones medias más elevadas en todas sus dimensiones en comparación con el Clima Ego, lo que puede asociarse a la formación recibida.



En cuanto al nivel de resiliencia de la muestra, las puntuaciones medias de los participantes se aprecian elevadas, excepto la categoría Espiritualidad, aunque inferiores a las medias de estudios realizados con profesionales.

Finalmente, el estudio entre el nivel de resiliencia y el clima motivacional en función de la edad, extrajo una correlación positiva entre el nivel de resiliencia y el Clima Tarea, mientras que para el Clima Ego se reveló como negativa. En función de la edad, la correlación es positiva si se compara con el nivel de resiliencia y el Clima Tarea, mientras que para el Clima Ego la relación es negativa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almagro, B., Sáenz-López, P., y Moreno-Murcia, J. A. (2012). Perfiles motivacionales de deportistas adolescentes españoles. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(2), 223-231.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Espejo-Garcés, T., y Álvaro-González, J. I. (2015). Sustancias nocivas y clima motivacional en relación a la práctica de actividad física. *Health and Addictions, 15*(2), 115-126.
- Chacón, R., Castro-Sánchez, M., Espejo-Garcés, T., y Zurita, F. (2016). Estudio de la resiliencia en función de la modalidad deportiva: fútbol, balonmano y esquí. *Retos, 29*, 157-161.
- Chacón, R., Zurita, F., Castro, M., Espejo, T., Martínez, A., y Pérez, A. J. (2017). Clima motivacional hacia el deporte y su relación con hábitos de ocio digital sedentario en estudiantes universitarios. *Saúde e Sociedade, 26*(1), 29-39. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/s0104-12902017166561>.
- Chen, S., y Bonanno, G. A. (2020). Psychological adjustment during the global outbreak of COVID-19: A resilience perspective. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(1), 51-54. DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/tra0000685>
- Christopher, B., Deirdre, O., & Tadhg, M. (2019). Stressing the relevance of resilience: a systematic review of resilience across the domains of sport and work. *International Review of Sport and Exercise Psychology, 12*(1), 70-111, Doi: 10.1080/1750984X.2017.1381140
- Connor, K. M. & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depress. & Anxiety, 18*, 76-82. doi: 10.1002/da.10113
- Cuevas, R., García-Calvo, T. y Contreras, O. (2013). Perfiles motivacionales en Educación Física: una aproximación desde la teoría de las Metas de Logro 2x2. *Anales de Psicología, 29*(3), 685-692. Doi: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.29.3.175821>.
- Gómez, A., Gámez, S., y Martínez, I. (2011). Efectos del género y la etapa educativa del estudiante sobre la satisfacción y la desmotivación en Educación Física durante la educación obligatoria. *Ágora para la educación física y el deporte, 13*(2), 183-196.
- González-Serrano, G., Huéscar, E., y Moreno, J. A. (2013). Satisfacción con la vida y el ejercicio físico. *European Journal of Human Movement, 30*(1), 131-151.
- Hall, N. (2011). "Give it everything you got". Resilience for young males through sport. *International Journal of Men's Health, 10*(1), 65-81.
- Jiménez, R., Moreno, B., Leyton, M., y Claver, F. (2015). Motivación y estadios de cambio para el ejercicio físico en adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología, 47*, 196-204. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2014.11.001>.
- Laird, K., Krause, B., Funes, C., & Lavretsky, H. (2019). Psychobiological



- factors of resilience and depression in late life. *Translational Psychiatry*, 9(88). Doi: <https://doi.org/10.1038/s41398-019-0424-7>
14. Larson, N., Davey, C. S., Caspi, C. E., Kubik, M. Y., & Nannery, M. S. (2017). School-Based Obesity-Prevention Policies and Practices and Weight-Control Behaviors among Adolescents. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 117(2), 204-213. Doi: 10.1016/j.jand.2016.09.030.
 15. Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., Cecchini, J. A., y González, C. (2013). Perfiles motivacionales y sus consecuencias en educación física. Un estudio complementario de metas de logro 2x2 y autodeterminación. *Revista de Psicología del Deporte*, 22(1), 29-38.
 16. Méndez-Giménez, A., Fernández-Río, J., y Cecchini, J. A. (2014). Análisis de un modelo multiteórico de metas de logro, metas de amistad y autodeterminación en educación física. *Estudios de Psicología*, 33(3), 325-336. Doi: <http://dx.doi.org/10.1174/021093912803758110>.
 17. Moreno-Murcia, J. A., Zomeño, T., Marín, L. M., Ruíz, L. M., y Cervelló, E. (2013). Percepción de la utilidad e importancia de la educación física según la motivación generada por el docente. *Revista de Educación*, 362(1), 380-401. Doi: 10-4438/1988-592X-RE-2011-3623165.
 18. Moscoso, D., Martín, M., Pedrajas, N., y Sánchez, R. (2013). Sedentarismo activo. Ocio, actividad física y estilos de vida de la juventud española. *Archivos de Medicina del Deporte*, 158(1), 341-347.
 19. Newton, M., Duda, J. L., & Yin, Z. (2000). Examination of the psychometric properties of the perceived motivational climate in sport questionnaire-2 in a sample of female athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18(4), 275-290.
 20. Ramírez-Granizo, I., Alonso-Vargas, J., San Román Mata, S., Ubago-Jiménez, J., y Martínez-Martínez, A. (2019). El rol de la resiliencia en la asociación entre la actividad física deportiva y aspectos académicos en escolares. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(3), 513-531. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.3.5603>
 21. Sandoval, P. R., Rodríguez, F., y Pérez, S. (2015). Percepción del clima motivacional de la clase de educación física, en estudiantes de enseñanza media perteneciente a una comuna de la provincia de Ñuble, región de Bío-Bío, Chile. *Espacios en Blanco. Serie Indagaciones*, 25(2), 251-269.
 22. Santos-Pastor, M. L., Cañadas, L., Martínez-Muñoz, L. F. (2020). Limitaciones del aprendizaje-servicio en la formación inicial en actividad físico-deportiva. *Retos*, 37, 509-517.
 23. Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. (2019). The role of resilience in student-athletes; sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scand J Med Sci Sports*, 29, 1059-1067. Doi: <https://doi.org/10.1111/sms.13422>
 24. Teixeira, P., Carraça, E., Markland, D., Silva M., y Ryan, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(78). Doi: 10.1186/1479-5868-9-78.
 25. Trigueros, R.; Aguilar-Parra, J.M.; Álvarez, J. F.; Cangas, A. J.; López-Liria, R. (2020). The Effect of the Motivation on the Resilience and Anxiety of the Athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(77), 73-86. Doi:10.15366/rimcafd2020.77.005
 26. Troncoso, S. M., Burgos, C. J., y López-Walle, J. M. (2015). Climas motivacionales,



- liderazgo y cohesión grupal en contexto deportivo universitario. *Educación Física y Ciencia*, 17(1).
27. Young, J. (2014). La resiliencia del entrenador. Qué significa, por qué es importante y cómo desarrollarla. *ITF Coaching and Sport Science Review*, 63(22), 10-12.
28. Zamarripa, J., Castillo, I., Tomás, I., Tristán, J., Álvarez, O. (2016). El papel del profesor en la motivación y la salud mental de los estudiantes de educación física. *Salud Mental*, 39(4), 221-227.
29. Zurita, F., Castro, M., Linares, M., y Chacón, R. (2017). Resiliencia, un elemento de prevención en actividad física. *Sportis. Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad*, 3(1), 50-62. Doi: 10.17979/sportis.2017.3.1.1726.
30. Zurita, F., Zafra, E. O., Valdivia, P., Rodríguez, F., Castro, M., y Muros, J. J. (2017). Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(1), 71-82.