

# Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico

## Characterization of the resilience and exercise dependence athlete

Cristina Reche García<sup>1</sup>, Alejandro Martínez-Rodríguez<sup>2</sup>, Francisco José Ortín Montero<sup>3</sup>

1 Facultad de Enfermería. Universidad Católica de Murcia. España.

2 Facultad de Psicología. Universidad de Murcia. España.

3 Facultad de Ciencias. Universidad de Alicante. España.

### CORRESPONDENCIA:

Cristina Reche García  
creche@ucam.edu

### CÓMO CITAR EL ARTÍCULO:

Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín-Montero, F. J. (2020). Characterization of the resilience and exercise dependence athlete. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 15(43), 17-26.

Fecha Recepción: mayo de 2018 • Fecha Aceptación: mayo de 2019

### Resumen

La resiliencia y la dependencia al ejercicio físico son constructos que emergen en ciertos deportistas en sus diferentes niveles deportivos. Es objeto de esta investigación conocer la prevalencia del riesgo de dependencia al ejercicio físico y de resiliencia en deportistas; analizar las diferencias en función del sexo y su nivel deportivo (aficionados/élite). Además, analizar su relación. Se evaluó a 387 deportistas de diferentes modalidades, 281 varones y 106 mujeres (edad:  $M = 20.10$ ,  $DT = 4.2$ ), a los que se le administró la versión española de la Escala de Dependencia del Ejercicio Revisada (EDS-R; Sicilia & González, 2011) y la Escala de Resiliencia (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012; adaptación de Wagnild & Young, 1993) al español. Los resultados mostraron cómo un 8.3% presentaban riesgo por dependencia al ejercicio físico, y un 24.8% elevada resiliencia. Teniendo en cuenta el sexo y el nivel deportivo no se observan diferencias en las escalas aplicadas, aunque sí en algunas de sus dimensiones. Las mujeres y la élite presentan una mayor competencia personal (autoconfianza, independencia, decisión, invencibilidad, poderío, ingenio y perseverancia) y los hombres y los aficionados una reducción de otras actividades no relacionadas con el ejercicio físico y una práctica durante más tiempo de lo que generalmente se planeó. Aparece una asociación significativa *reducida* entre los constructos riesgo de dependencia al ejercicio físico y resiliencia en deportistas ( $r = .14$ ). Se sugiere que en los programas intervención para la mejora del perfil resiliente de los deportistas se evalúe, y se prevenga si fuera necesario la dependencia al ejercicio físico asociada, con características sensibles a problemas psicológicos adyacentes.

**Palabras clave:** Resiliencia; deportistas; dependencia al ejercicio; prevalencia.

### Abstract

Resilience and exercise dependence are constructs studied in the athlete at different sport levels. The aim of this study is to know risk exercise dependence and resilience prevalence in athletes; analyze the differences according to sex and sport level (amateur / elite). Also, analyze relationship. 387 athletes of different modalities were evaluated, 281 males and 106 females (age:  $M = 20.10$ ,  $SD = 4.2$ ). Spanish version of the Dependency Scale of the Revised Exercise (EDS-R; & González, 2011) and the Resilience Scale (Ruiz, De la Vega, Poveda, Rosado, & Serpa, 2012, adaptation of Wagnild & Young, 1993) adapted to Spanish were administered. The results showed that 8.3% had exercise dependence risk, and 24.8% high resilience. Taking into account sex and sporting level, no differences are observed in the applied scales, although in some of its dimensions. Women and the elite have more personal competence (self-confidence, independence, decision, invincibility, power, ingenuity and perseverance); and men and amateurs a reduction of other activities unrelated to physical exercise and a practice for longer than is generally planned. A reduced significant association between the risk exercise dependence and resilience in athletes appears ( $r = .14$ ). It is suggested that intervention programs to improve the resilient profile of athletes should be evaluated, and if necessary prevent exercise dependence associated, with characteristics sensitive to adjacent psychological problems.

**Key words:** Resilience; athletes; exercise dependence; prevalence.

- Jiménez, M. G., Martínez, P., Miró, E., & Sánchez, A. I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 8(1).
- Kjelsas, E., Augestad, L. B., & Gøtestam, K. G. (2003). Exercise dependence in physically active women. *European Psychiatry*, 17, 145-155.
- Kim, J., & Cicchetti, D. (2004). A longitudinal study of child maltreatment, mother-child relationship quality and maladjustment: The role of self-esteem and social competence. *Journal of abnormal child psychology*, 32(4), 341-354. doi:10.1023/b:jacp.0000030289.17006.5a
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli, F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a Parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49(4), 353-358. doi:10.1016/j.comppsych.2007.12.005
- Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and psychopathology*, 12(4), 857-885. doi:10.1017/s0954579400004156
- Machida, M., Irwin, B., & 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
- Márquez, S., & de la Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición hospitalaria*, 31(6).
- Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695. doi:10.1016/s0191-8869(02)00390-2
- Matalinares, C., Arenas, I., Yaringaño, L., Sotelo, L., Díaz, A., Ramos, C., & Pareja, F. (2011). Factores personales de resiliencia y autoconcepto en estudiantes de primaria de Lima Metropolitana. *Revista IIPSI*, 14(1), 187-207. doi:10.15381/rinvp.v14i1.2083
- Miller-Lewis, L. R., Searle, A. K., Sawyer, M. G., Baghurst, P. A., & Hedley, D. (2013). Resource factors for mental health resilience in early childhood: An analysis with multiple methodologies. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 7(1), 6. doi:10.1186/1753-2000-7-6
- Modolo, V. B., Mello, M. T. D., Gimenez, P. R. B. D., Tufik, S., & Antunes, H. K. M. (2009). Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais; Physical exercise dependence: mood, quality of life in amateur and professional athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15(5), 355-359. doi:10.1590/S1517-86922009000600007
- Monroy Cortés, B. G., & Palacios Cruz, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella?. *Salud mental*, 34(3), 237-246.
- Olmo, M., Olmedo, E., Cepero, M., Zurita, F., & Padial, R. (2017). Validation of Resilience Scale (CD-RISC) in elite athletes through a structural equation model. *Retos* (32).
- Zurita-Ortega, F., Rodríguez-Fernández, S., Olmo-Extremera, M., Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., & Cepero-González, M. (2017). Análisis de la resiliencia, ansiedad y lesión deportiva en fútbol según el nivel competitivo. *Cultura, ciencia y deporte: revista de ciencias de la actividad física y del deporte de la Universidad Católica de San Antonio*, 12(35), 135-142.
- Ortiz, C., & Ibarzábal, F. A. (2017). Dependencia y psicopatología en deportistas: un estudio piloto. *Informació Psicológica*, 112, 44-58. doi:10.14635/IPSIC.2016.112.4.2017
- Pérez, Y. B., Romanchugova, C. D., & Jiménez, L. F. H. (2012). Características resilientes en jóvenes deportistas y sus pares de la Universidad Central "Marta Abreu" de las Villas". *Pensando Psicología*, 8(14), 10-18.
- Reche, C., & Ortín, F. J. (2013). Consistencia de la versión española de la escala de resiliencia en esgrima. *Avances de la Psicología del Deporte en Iberoamérica*, 2, 49-57.
- Reche, C., & Díaz, M. G. (2014). Dependencia al ejercicio físico y trastornos de la conducta alimentaria. *Apuntes de Psicología*, 32(1), 25-32.
- Reche, C., Tutte, V., & Ortín, F. J. (2014). Resiliencia, optimismo y burnout en judokas de competición uruguayos. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 9(2), 271-286.
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín, F. J. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 21-26. doi:10.4321/s1578-84232015000200003
- Reche, C., Gómez, M., Martínez-Rodríguez, A., & Tutte, V. (2018). El optimismo como contribución a la resiliencia deportiva en esgrima. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 13(1), 131-136.
- Reche, C., de Francisco, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ros-Martínez, A. (2018). Relationship among sociocultural sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Anales de Psicología* 34(2), 398-404.
- Remor, E. (2005). Dependencia del ejercicio físico: ¿hecho o ficción? *Psicología Conductual*, 13(3), 395-404.
- Rew, L., Taylor-Seehafer, M., Thomas, N.Y., & Yockey, R. D. (2001). Correlates of resilience in homeless adolescents. *Journal of Nursing Scholarship*, 33, 33-40. doi:10.1111/j.1547-5069.2001.00033.x
- Richardson, J. (2011). Eta squared and partial eta squared as measures of effect size in educational research. *Educational Research Review*, 6(2), 135-147. doi:10.1016/j.edurev.2010.12.001
- Rosa, D. A., De Mello, M. T., Negrao, A. B., & De Souza-Formigoni, M. L. O. (2004). Mood changes after maximal exercise testing in subjects with symptoms of exercise dependence. *Perceptual and motor skills*, 99(1), 341-353.
- Ruiz-Barquín, R., Campo Vecino, J. D., & Vega Marcos, R. D. L. (2015). La resiliencia en entrenadores de atletismo de alto rendimiento. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 10(1), 69-76.
- Ruiz-Barquín, R., Vega-Marcos, R. D. L., Rocha, M. D. L., & Ortín-Montero, F. J. (2017). La resiliencia en entrenadores de Pádel Adaptado. *Anales de Psicología*, 33(3), 743-754.
- Ruiz, R., De la Vega, 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*, 2(1), 143-151.
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and psychopathology*, 24(2), 335-344.
- Salgado Lévano, A. C. (2009). Felicidad, resiliencia y optimismo en estudiantes de colegios nacionales de la ciudad de Lima. *Liberabit*, 15(2), 133-141.
- Sandler, I., Wolchik, S., Davis, C., Haine, R., & Ayers, T. (2003). Correlational and experimental study of resilience in children of divorce and parentally bereaved children. *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*, 213-240. doi:10.1017/cbo9780511615788.011
- Schinke, R. J., & Jerome, W. C. (2002). Understanding and refining the resilience of elite athletes: An intervention strategy. *Athletic Insight*, 4(3), 1-13.
- Sicilia, A., & González-Cutre, D. (2011). Dependence and physical exercise: Spanish Validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 421-431. doi:10.5209/rev\_sjop.2011.v14.n1.38
- Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2007). Exercise addiction in British sport science students. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5(1), 25-28. doi:10.1007/s11469-006-9050-8
- Waugh, C. E., Thompson, R. J., & Gotlib, I. H. (2011). Flexible emotional responsiveness in trait resilience. *Emotion*, 11(5), 1059.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165-178.
- Weissensteiner, J. R., Abernethy, B., & Farrow, D. (2009). Towards the development of a conceptual model of batting expertise in cricket: A grounded theory approach. *Journal of Applied Psychology*, 21(3), 276-292. doi:10.1080/10413200903018675
- World Health Organization. (1992). *The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: clinical descriptions and diagnostic guidelines* (Vol. 1). World Health Organization. doi:10.1037/e600382012-001
- Yi, J., Smith, R., & Vitaliano, P. (2005). Stress-resilience, illness and coping: a person focused investigation of young women athletes. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(3), 257-265. doi:10.1007/s10865-005-4662-1