

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

Efectos de la Condición Física en la Resiliencia de Jóvenes Universitarios

Sebastián David García Espitia

**Trabajo de grado para optar por el título de
Profesional en Cultura Física, Deporte y Recreación**

**Dirigido por
Cindy Joulieth Castro Ramírez
Magíster en Planeación para el Desarrollo**

**Universidad Santo Tomás
División de Ciencias de la Salud
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación
Bogotá, D.C.
2025**

Tabla de Contenido

Tabla de Contenido	2
Introducción	3
Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos Específicos	6
Metodología	7
Resultados	11
Discusión	15
Conclusiones	18
Referencias Bibliográficas	20
Anexos Opción de Grado Póster	23

Introducción

La actividad física genera beneficios para la salud mental y física de cada una de las personas, sea niño, joven, adulto o adulto mayor. En cada una de estas etapas es beneficioso realizar esta práctica para lograr una buena condición física (cardiovascular o musculoesquelética), desarrollar las capacidades básicas motrices y así mismo evitar, prevenir o realizar un tratamiento de algún tipo de problema o enfermedades no transmisibles (diabetes, hipertensión arterial o cáncer). Por otro lado, se encuentran beneficios en diferentes habilidades sociales, funciones cognitivas, mejorar la concentración y niveles de ansiedad.

Según Carrillo Linares, et al. (2020) el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes universitarios a través de las clases de Educación Física reviste una trascendencia capital, puesto que permite alcanzar un óptimo rendimiento físico, esencial para el fomento de salud y bienestar de forma general. Además, este proceso influye significativamente en la construcción de carácter y ética individual, lo cual implica potenciar de manera integral las capacidades motrices básicas, junto con habilidades clave para la vida cotidiana, el trabajo y el deporte. Del mismo modo, se impulsa una ejecución motriz económica y racional, el aumento del rendimiento físico general y deportivo, la incorporación de hábitos de higiene y la formación de valores morales y sociales que contribuyen al crecimiento personal. Todo ello se orienta hacia la consecución de una vida saludable, placentera y equilibrada.

Una de las mayores problemáticas a nivel nacional cuando se habla de la condición física y más en jóvenes universitarios es el sedentarismo o la actividad física insuficiente:

La etapa universitaria constituye un período crucial en el que los estudiantes tienen la oportunidad de adoptar hábitos saludables, como la práctica regular de actividad física, lo que les permite mantener un estilo de vida saludable. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), se ha observado un declive en los niveles de actividad física (AF) entre los adolescentes, lo que genera preocupación, ya que las prácticas y hábitos establecidos durante esta etapa de la vida suelen convertirse en patrones de

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

comportamiento duraderos que pueden influir en la salud y el bienestar futuro. Alarcón Tenorio, et al. (2022).

El sedentarismo en jóvenes ha generado efectos en el desarrollo de la condición física de los jóvenes según Guzmán-Muñoz, et al. (2024) entre los factores que más inciden negativamente en la condición física de los jóvenes destacan la falta de ejercicio, el sedentarismo y el exceso de peso. La condición física se define como la capacidad de una persona para realizar actividades físicas de manera eficiente y carente de experimentar una fatiga excesiva. Por lo tanto, evaluar la condición física es crucial para analizar el bienestar general y el desempeño funcional del individuo. De hecho, estudios han confirmado que los estudiantes universitarios que poseen un superior desempeño en la condición física, por ende, tienen un menor riesgo de morbilidad y mortalidad incluyendo una presión arterial equilibrada, mejores niveles de masa magra y triglicéridos, así como una menor presencia de signos relacionados con la obesidad. Esto subraya la importancia de mantener una condición física óptima para promover la salud y el bienestar general.

Por otro lado, algunos estudios presentan los efectos de la actividad física en la resiliencia, según Mundet Bolós, et al. (2024) su estudio parte de la premisa de la resiliencia cuando se aplica dentro del ámbito de programas deportivos, la cual puede jugar un papel fundamental en la promoción de la inclusión social. Se considera la resiliencia como un marco de referencia clave para mejorar las experiencias piloto orientadas a fomentar estos procesos inclusivos, se parte de la convicción de que la participación en programas deportivos no solo tiene beneficios físicos, sino que también facilita el aprendizaje de valiosas habilidades para la vida. Entre estos aprendizajes, se destacan el fomento de los vínculos sociales, el desarrollo de afectos positivos, la comprensión de los límites personales, y el establecimiento de metas desafiantes como medios para alcanzar expectativas realistas.

Ante el contexto anterior, surge el interrogante central que guiará esta investigación:

¿Qué efectos tiene la condición física sobre la resiliencia de jóvenes universitarios?

Según esta interrogante surge la justificación del proyecto, por ende, esta investigación permite aportar en el análisis de los desarrollos en las capacidades físicas en jóvenes

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

universitarios, enfocado en una parte de acondicionamiento físico y las capacidades físicas que tiene cada individuo, por otro lado, la resiliencia en busca de las diversas estrategias para el buen desarrollo de las capacidades físicas y cognitivas.

La investigación sobre la condición física y la resiliencia en jóvenes universitarios es importante por varias razones. La prevalencia del sedentarismo y la inactividad física es un problema creciente en esta población, esto podría repercutir de forma negativa directamente en su bienestar general y en temas de salud. La práctica regular de alguna actividad física contribuye al mejoramiento de la condición física, disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles, favorecer temas de salud mental, fomentar la inclusión social y reducir los casos de enfermedades no transmisibles. Asimismo, la resiliencia representa un elemento fundamental para enfrentar los retos y dificultades propios de la vida universitaria y profesional.

La falta de estudios en la población universitaria justifica la necesidad de explorar estos temas en este contexto. La investigación puede ayudar a fortalecer los determinantes que afectan el bienestar y la salud de esta población, y a desarrollar programas y políticas que incentiven al mejoramiento de estos dos factores. Los resultados pueden ser utilizados para desarrollar programas de promoción de la salud, mejorar la calidad de vida e informar políticas y programas que promuevan la salud y el bienestar en la población universitaria.

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

Objetivos

Objetivo General

Determinar los efectos de la condición física sobre la resiliencia en jóvenes universitarios.

Objetivos Específicos

Evaluar la resiliencia de jóvenes universitarios a partir de la Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14).

Evaluar la condición física de jóvenes universitarios a partir de pruebas de fuerza, resistencia, flexibilidad y agilidad.

Establecer las correlaciones entre la condición física y la resiliencia.

Metodología

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo, según Albayero, M. S., et al, (2020) el enfoque cuantitativo se centra en “la medición y estimación de las magnitudes de los fenómenos o problemas de investigación”, buscando responder preguntas relacionadas con la frecuencia y la intensidad de estos. En este sentido, la información recopilada se basa en la medición de variables o conceptos específicos contenidos en las hipótesis, con el objetivo de someterlas a prueba y validación, de esta manera, se asegura la objetividad y la fiabilidad de los resultados obtenidos.

Estudio transversal según Cvetkovic-Vega, et al. (2021) se distinguen por su enfoque en la observación de una población en un momento específico, sin realizar un seguimiento a lo largo del tiempo. A diferencia de los estudios longitudinales, que analizan las mismas variables en diferentes momentos, los estudios transversales permiten obtener una "instantánea" de la situación en un punto determinado. Este diseño es particularmente útil para estimar la prevalencia de una condición o enfermedad en una población en un momento dado. Además, posibilita la identificación de asociaciones entre diversas variables, aunque no permite establecer relaciones causales debido a la falta de temporalidad en la recolección de datos. Por lo tanto, los estudios transversales son una herramienta valiosa para generar hipótesis y orientar investigaciones futuras, especialmente cuando los recursos son limitados y se requiere una aproximación inicial al análisis de relaciones entre variables.

Fase 1. Evaluación de escala de Resiliencia 14 ítems

La evaluación de la resiliencia se realizó mediante un Forms. Se empleó la técnica e instrumento Escala de Resiliencia 14 ítems (RS-14) que es una versión abreviada de la Resilience Scale (RS) desarrollada originalmente por Wagnild y Young en 1993. El objetivo es evaluar esta capacidad que es la habilidad de adaptarse frente a cualquier adversidad. La RS-14 conserva la esencia de la escala original de 25 ítems (RS-25), pero con una estructura más concisa y eficiente para su aplicación en estudios de investigación y en entornos clínicos, la

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

escala mide dimensiones clave de la resiliencia, como el sentido de propósito, la autosuficiencia, la perseverancia, la ecuanimidad y la autenticidad.

Fase 2. Valoración condición física

En esta fase se realizaron 4 pruebas para identificar la condición física de cada uno de nuestros participantes, se trabajó la fuerza en tren superior con la prueba de fuerza prensil y en tren inferior con salto horizontal, la resistencia con la prueba de Leger, la agilidad con la prueba de 4x10 y la flexibilidad con la prueba de Wells.

El protocolo de la prueba de Wells según Villaquiran-Hurtado, et al. (2020). En conjunto, la mejora de la flexibilidad en la espalda baja y los isquiotibiales, junto con el fortalecimiento del core, contribuye significativamente a la prevención de lesiones en los deportistas universitarios, permitiéndoles mantener un rendimiento óptimo y reducir el riesgo de afectaciones físicas. Consiste en medir la flexibilidad en zona lumbar y los músculos posteriores del muslo, para el paso a paso en esta prueba se realiza de la siguiente manera:

Primero se sienta el sujeto en el suelo, frente al instrumento de medición con los pies juntos y la planta del pie tocando el instrumento, con las piernas totalmente extendidas el sujeto tendrá que deslizar ambas manos hacia adelante y hasta donde más pueda. Mientras realiza el movimiento va exhalando y se mide la distancia obtenida. Algunas consideraciones para tener en cuenta en el protocolo es que no se deben doblar las rodillas, realizar la medición dos veces y tomar la distancia en centímetros.

Villaquiran-Hurtado, A., Molano-Tobar, N. J., Portilla-Dorado, E., & Tello, A. (2020). Flexibilidad, equilibrio dinámico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios. *Universidad y Salud*, 22(2), 148-156.

El protocolo de medición de la fuerza prensil manual (FPM) consiste en apretar un dinamómetro con el puño durante unos segundos. para la correcta realización de la prueba el evaluador calibra el dinamómetro, explica la prueba y le pasa el instrumento al sujeto, este se encuentra de pie con los pies ligeramente separados, con el brazo extendido y paralelo al cuerpo,

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

empieza el tiempo y apretar el dinamómetro durante unos segundos. Esta prueba se realiza dos veces por cada mano y el evaluado registra los 4 valores obtenidos.

Algunas consideraciones al momento de realizar la prueba es que el participante no puede levantar la mano ni realizar ningún movimiento compensatorio, se debe realizar de forma alternado, para poder descansar un brazo mientras realizo con el otro brazo.

Así mismo, según Bustos-Viviescas, et al. (2019) Durante la medición de la fuerza prensil de la mano, también conocida como fuerza de agarre, el participante se encontraba de pie, adoptando una postura estable. El brazo evaluado estaba completamente extendido y alineado paralelamente al tronco. Se instruyó al participante de manera verbal para que aplicara su máxima fuerza de forma continua hasta que el dinamómetro dejara de registrar incrementos durante varios segundos. Durante la prueba, el participante debía evitar levantar la mano o realizar cualquier movimiento compensatorio que alterara la posición inicial.

Para el protocolo de la prueba de salto horizontal según Arias, et al. (2025) “la ejecución se realiza trazando una línea, el estudiante se coloca detrás de la misma, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible”

La prueba de salto horizontal se realiza trazando una línea, el estudiante se coloca detrás de la misma con los pies a la misma altura y ligeramente separados, luego deberá flexionar las piernas y realizar dos impulsos antes de saltar hacia delante con la mayor potencia posible. El salto no es válido si se rebasa la línea con los pies antes de despegar del suelo, si al momento de caer el mueve un pie de la posición en que quedo, colocar las manos en el suelo para no caerse o colocar otra parte del cuerpo que no sean los pies. Esta prueba se realiza dos veces por cada sujeto y se toma el dato más elevado y es el que se digita. En el salto horizontal existen las fases de preparatoria, de impulso, vuelo y caída o amortiguación

Arias, I. G. B., Moreno, O. D. M., Badillo, P. L. L., & Moyano, M. R. U. (2025). Análisis del test de salto horizontal en estudiantes de género femenino. *Dominio de las Ciencias*, 11(1), 1283-1296.

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

El protocolo de prueba de agilidad 4x10 es una prueba común en el mundo del deporte y el entrenamiento, según Concha-Cisternas, et al. (2023) la prueba velocidad agilidad 4 x 10 metros consiste en realizar un circuito en el cual se ubicaron objetos como figuras determinantes en a una distancia de 10 metros, cada uno delimitado por una línea. El estudiante debía estar posicionado detrás de la línea demarcada como salida y el evaluador al dar la señal este debería esprintar en velocidad hasta el objeto demarcado, tocarlo y salir en dirección donde se encontraba ubicado el segundo, así mismo realizarlo 4 veces hasta concluir con el recorrido demarcado

Para tener en cuenta la prueba se mide en segundos y el sujeto dispone de un máximo de 3 intentos. Algunas observaciones para la prueba es que el ejercicio debe tener cambios de dirección, el rendimiento del sujeto debe ser a su máxima capacidad y velocidad, por ende, debe estar en ropa apropiada para la correcta realización del test.

Resultados

En una muestra compuesta por 40 sujetos, la edad promedio fue de 19.30 años (DE = 3.12), lo cual indica una población predominantemente joven. La estatura media fue de 168.98 cm (DE = 7.58), y el estrato socioeconómico promedio se ubicó en 3.10 (DE = 0.74) dentro de una escala de 1 a 6, reflejando una distribución centrada en niveles socioeconómicos medios. Al comparar las variables demográficas y fisiológicas según el sexo, se observó que los hombres presentaron una edad promedio ligeramente superior (M = 19.47; DE = 3.52) en comparación con las mujeres (M = 18.80; DE = 1.32). Asimismo, la estatura fue notoriamente mayor en hombres (M = 171.73 cm; DE = 6.16) frente a las mujeres (M = 160.73 cm; DE = 5.11). El estrato socioeconómico no mostró diferencias entre sexos, manteniéndose constante en ambos grupos (M = 3.10). Estas características iniciales sugieren una muestra homogénea en términos de nivel socioeconómico, con diferencias esperadas por sexo en variables antropométricas.

Tabla 1

Medias y desviaciones estándar de variables demográficas y fisiológicas según sexo (N = 40)

Variable	Mujeres (n = 10)	Hombres (n = 30)
Edad (años)	18.80 (1.32)	19.47 (3.52)
Talla (cm)	160.73 (5.11)	171.73 (6.16)
Estrato socioeconómico	3.10 (0.57)	3.10 (0.80)
Tensión arterial sistólica (mmHg)	107.60 (14.77)	118.83 (10.71)
Tensión arterial diastólica (mmHg)	65.30 (7.96)	69.93 (9.09)
Frecuencia cardíaca (lpm)	73.80 (8.66)	68.83 (10.87)
Circunferencia cintura (cm)	70.5 (4.33)	73.9 (16.74)
Circunferencia cuello (cm)	31.6 (3.06)	34.2 (6.93)

Nota. Elaboración propia.

Las características funcionales de los participantes fueron descritas de acuerdo con el sexo en cinco pruebas físicas. En la medición de la flexibilidad, expresada en centímetros, las mujeres presentaron una media de 28.00 (DE = 9.95), mientras que en hombres la media fue de 24.63 (DE = 9.19). En cuanto a la fuerza prensil, medida en kilogramos, las medias observadas fueron de 28.91 (DE = 9.92) en mujeres y de 35.22 (DE = 11.34) en hombres. La prueba de salto,

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

también en centímetros, registró una media de 139.13 (DE = 75.67) en el grupo femenino y de 173.60 (DE = 82.31) en el grupo masculino.

Respecto al test 4x10, que evalúa agilidad en segundos, las mujeres alcanzaron una media de 9.28 (DE = 4.96) y los hombres de 8.73 (DE = 5.16). Finalmente, en la prueba de Leger, reportada como el número de etapas completadas, se observaron medias de 3.90 (DE = 2.92) en mujeres y 5.90 (DE = 3.75) en hombres. Estas estimaciones permiten caracterizar el desempeño físico inicial de los participantes, sin asumir diferencias significativas entre los grupos.

Tabla 2

Medias y desviaciones estándar en pruebas físicas según sexo (N = 40)

Prueba física	Mujeres (n = 10)	Hombres (n = 30)
Flexibilidad (cm)	28.00 (9.95)	24.63 (9.19)
Fuerza prensil (kg)	28.91 (9.92)	35.22 (11.34)
Salto (cm)	139.13 (75.67)	173.60 (82.31)
Test 4x10 (segundos)	9.28 (4.96)	8.73 (5.16)
Leger (etapas)	3.90 (2.92)	5.90 (3.75)

Nota. Elaboración propia.

Se analizaron las puntuaciones de los ítems de una escala de resiliencia aplicados a una muestra de 40 sujetos, distribuidos en 10 mujeres y 30 hombres. Las respuestas se agruparon por sexo, y se presentan como medias y desviaciones estándar para cada ítem.

Los ítems muestran valores de media que oscilan entre 4.00 y 6.20, lo que sugiere niveles globalmente moderados a altos de resiliencia en la muestra. En ambos sexos se observaron variaciones en los diferentes aspectos evaluados, como autoeficacia, afrontamiento, disciplina, sentido de vida y apoyo interpersonal. Por ejemplo, el ítem "Normalmente, me las arreglo de una manera u otra" presentó una media de 6.20 (DE = 0.79) en mujeres y de 5.67 (DE = 1.56) en hombres, mientras que en "En general, me tomo las cosas con calma", las mujeres reportaron una media de 4.00 (DE = 1.94) frente a 5.27 (DE = 1.34) en hombres.

Las desviaciones estándar indican mayor variabilidad en las respuestas masculinas en la mayoría de los ítems, lo que podría reflejar una mayor heterogeneidad en la percepción de los

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

factores asociados a la resiliencia en este grupo. Dado que no se realizaron pruebas inferenciales, los valores se reportan únicamente con fines descriptivos y exploratorios.

Tabla 3

Medias y desviaciones estándar de los ítems de la escala de resiliencia según sexo (N = 40)

Ítem	Mujeres (n = 10)	Hombres (n = 30)
Me las arreglo de una manera u otra	6.20 (0.79)	5.67 (1.56)
Me siento orgulloso de las cosas que he logrado	5.70 (1.34)	5.57 (1.79)
Me tomo las cosas con calma	4.00 (1.94)	5.27 (1.34)
Tengo una adecuada autoestima	4.50 (1.72)	5.37 (1.63)
Puedo manejar muchas situaciones a la vez	4.10 (1.45)	4.67 (1.85)
Soy resuelto y decidido	4.20 (1.14)	5.30 (1.69)
No me asusta sufrir dificultades	4.60 (1.84)	5.17 (1.70)
Soy una persona disciplinada	5.70 (0.82)	5.10 (1.54)
Pongo interés en las cosas	6.10 (0.57)	5.50 (1.50)
Generalmente encuentro algo sobre lo que reírme	5.70 (1.42)	5.93 (1.31)
La seguridad en mí me ayuda en momentos difíciles	5.00 (1.56)	5.37 (1.69)
En una emergencia, soy alguien en quien la gente puede confiar	6.10 (0.74)	6.00 (1.37)
Mi vida tiene sentido	5.50 (1.65)	5.93 (1.70)
En situaciones difíciles, generalmente encuentro una salida	5.00 (1.25)	5.70 (1.49)

Nota. Elaboración propia.

Se realizó una regresión logística ordinal para explorar la asociación entre variables fisiológicas y el nivel de resiliencia, clasificado ordinalmente en tres categorías (bajo, normal y alto). El modelo incluyó como predictores las variables antropométricas y de condición física: circunferencia de cintura, cuello, flexibilidad, fuerza prensil, salto, resultado del test de Leger y sexo.

El ajuste global del modelo no fue estadísticamente significativo ($\chi^2(7)=8.79$, $p=.268$), lo que sugiere que el conjunto de predictores no mejora sustancialmente la predicción del nivel de resiliencia comparado con un modelo nulo. El pseudo- R^2 de McFadden fue de .100, lo cual indica una baja capacidad explicativa del modelo.

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

A nivel individual, ninguno de los predictores alcanzó significación estadística en la prueba de verosimilitud. No obstante, se observó una tendencia marginal para el salto ($p=.065$) y para el sexo ($p=.081$), lo cual podría justificar exploraciones adicionales en estudios con mayor tamaño muestral.

En términos de razón de odds, aunque no significativos, los resultados sugieren que valores mayores en salto y fuerza prensil podrían estar débilmente asociados con una menor probabilidad de ubicarse en una categoría superior de resiliencia ($OR < 1$). Sin embargo, los intervalos de confianza incluyen el valor nulo ($OR = 1$), lo que impide una conclusión firme. El sexo masculino presentó una OR de 3.66 respecto al femenino, pero con amplio intervalo de confianza $[0.86, 17.90]$, indicando alta imprecisión.

En conjunto, los resultados indican que, en esta muestra, las variables físicas consideradas no predicen significativamente los niveles de resiliencia.

Tabla 4

Resultados de la regresión logística ordinal para predecir el nivel de resiliencia ($N = 40$)

Predictor	B	EE	OR	95% IC OR	Z	p
Circunferencia cintura	-0.054	0.064	0.948	[0.831, 1.08]	-0.84	.400
Circunferencia cuello	0.117	0.147	1.125	[0.843, 1.51]	0.80	.424
Flexibilidad (cm)	-0.003	0.032	0.997	[0.935, 1.06]	-0.09	.930
Fuerza prensil (kg)	-0.034	0.032	0.967	[0.902, 1.02]	-1.08	.281
Salto (cm)	-0.009	0.005	0.991	[0.980, 1.00]	-1.77	.077
Leger (etapas)	-0.004	0.110	0.996	[0.804, 1.25]	-0.04	.971
Sexo (Masculino = 1)	129.849	0.764	3.664	[0.856, 17.90]	17.01	.089

Nota. Elaboración propia.

Discusión

Algunos de los resultados que se demostraron en el estudio se encuentran ligados a estudios previos que se realizaron con énfasis en la resiliencia y como la persona es capaz de superar las adversidades de una manera correcta, por ejemplo, según López, P. J. (2021) la resiliencia se vuelve una necesidad urgente para enfrentar cualquier circunstancia o proceso mental que pueda impactar negativamente el rendimiento, así, la actividad física se establece como una herramienta fundamental para potenciar las habilidades humanas, incluida la resiliencia; el deporte actúa como un medio crucial para cultivar la resiliencia en los jóvenes, ayudándoles a superar las dificultades típicas de la adolescencia mientras avanzan hacia la vida adulta. Por ende, se evidencia al comparar los resultados de las pruebas físicas y de resiliencia que ninguna afecta a la otra, o ninguna depende de la otra, ya que en ambos resultados están en niveles normales.

Por otro lado, encontramos que una de las pruebas realizadas es esencial en la prevención de problemas de salud en cualquier población, según Rodrigues-Bezerra, D. & Ceballos Bernal, E.A. (2024) encontramos que la condición física se encuentra fuertemente relacionada con la salud, por ende, en la fuerza prensil tenemos que este es un indicador de salud y de riesgo cardiovascular, medido por dinamometría. La dinamometría es una técnica de bajo costo, de alta aplicabilidad, rápida y fácil de realizar, esta prueba permite detectar la pérdida de función muscular fisiológica, indicadores sobre la salud física y poder evaluar un estado nutricional y dar un resultado muy asertivo frente a este mismo.

Al momento de comparar con nuestros resultados encontramos valores en mujeres de 28.91 (9.92) que las sitúan en el rango “muy bueno” y en hombre 35.22 (11.34) ubicados en el rango “bueno” según Bustos-Viviescas, et al. (2019) los baremos del test que se ubica según edad y promedio de los resultados, en este caso arrojando buenos en nuestra muestra, por ende, nuestro estudio apoyaría la hipótesis y estaría de acuerdo con estudio realizado y sería un complemento para fortalecer esta hipótesis planteada.

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

Al momento de evaluar los resultados del test de resiliencia se encontró que no hay una diferencia significativa entre ambos sexos y en el mismo grupo como tal, por ende, según Miranda-Rochín, D., et al. (2023) la resiliencia también ha sido a menudo estudiada en el contexto universitario y deportivo, esta misma es un diseño multidimensional y contextual determinado por la Asociación Americana Psicología (APA, 2014) como un proceso de ajuste por adversidad, trauma, tragedia, amenazas e incluso fuentes significativas de estrés. Además, la resiliencia incluye atributos como el optimismo, altruismo, versión adicional, autoconfianza positiva. Concluimos que ambos grupos se encuentran en buenos niveles de resiliencia al momento de compararlos entre ellos o ya sea entre cada atleta.

Según López, P. J., & Fernández, A. C. (2021) el ejercicio físico también puede enfocarse en el rendimiento (enfoque en el ego), donde las metas de logro están relacionadas con el desempeño de los participantes; lo que realmente impulsa al individuo es obtener un mejor rendimiento y obtener reconocimiento social en comparación con otros, evidenciando así una mayor competencia. Ahora bien, la desviación estándar en algunas pruebas físicas soporta esta hipótesis, ya que algunos de los deportistas realizaron la prueba con más esfuerzo que otros, se podría interpretar con un mejor estado físico o simplemente con que el atleta quería demostrar que es mejor o superior a los demás.

Una problemática de los resultados de la investigación es la muestra que se tenía, ya que se realizó en una población muy pequeña y algo homogénea ya que todos eran estudiantes de la misma carrera universitaria y se evidenciaba que la mayoría de los estudiantes eran deportistas, con algún historial deportivo o físicamente activos, se recomendaría ampliar la muestra en próximos estudios a realizar y realizar en diversos contextos universitarios. Ya que, según Balladares, J. A. J. (2024) una de las variables adicionales que se investigó en relación con la resiliencia fue la participación en actividades físicas y deportivas dentro del entorno universitario, se ha observado una relación positiva entre la práctica de estas actividades y un aumento en los niveles de resiliencia.

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

Esto sugiere que el involucramiento en actividades físicas podría tener un impacto beneficioso en la capacidad de los estudiantes para adaptarse a situaciones adversas. No obstante, los investigadores señalan que, aunque los resultados obtenidos son prometedores, es necesario llevar a cabo más estudios que profundicen en la naturaleza de esta relación y en los posibles factores que podrían influir en ella.

Conclusiones

Para finalizar, esta investigación nos aporta resultados que contribuyen y afirman hipótesis que se plantean en estudios previos, brindando información útil frente a los posibles efectos que tiene la resiliencia sobre la condición física de los estudiantes universitarios o de forma viceversa. Por ende, se concluye que las diferentes capacidades físicas que cada persona desarrolla y expresa en diversos contextos no siempre van a estar ligadas a como la persona se encuentre o si tiene la capacidad de desarrollar soluciones a problemas que vayan surgiendo.

Por otro lado, se reconocen las limitaciones del estudio respecto a la muestra y los resultados hallados, atendiendo a que ninguna de las dos variables tiene influencia en la otra, cada persona tiene la capacidad de trabajar cada una de estas variables (condición física y resiliencia) de manera independiente, igualmente podrían llegar a fortalecer estas capacidades para tener mejores resultados en los diferentes contextos ya sean de capacidades físicas o resiliencia personal.

Ahora bien, con relación a los objetivos específicos, se concluye que:

Los jóvenes universitarios evaluados presentan niveles moderados a altos de resiliencia, con un desempeño similar entre hombres y mujeres. Los resultados sugieren que, en esta muestra, los estudiantes poseen una capacidad adecuada para adaptarse a situaciones adversas, manteniendo un equilibrio emocional y una percepción positiva de sí mismos. Sin embargo, no se evidenciaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos, lo que indica una relativa homogeneidad en los niveles de resiliencia dentro del grupo evaluado.

En cuanto a la condición física, los participantes obtuvieron resultados considerados buenos y muy buenos en varias de las pruebas aplicadas, como fuerza prensil, salto horizontal y flexibilidad. Las diferencias por sexo fueron consistentes con lo esperado, destacando mayor fuerza y resistencia en hombres y mayor flexibilidad en mujeres. Estos resultados reflejan una población con niveles aceptables de aptitud física, lo cual puede estar influenciado por la actividad física habitual de los participantes, muchos de los cuales tienen antecedentes deportivos.

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

Finalmente, los análisis realizados no demostraron una correlación estadísticamente significativa entre la condición física y los niveles de resiliencia. Aunque hubo una tendencia marginal en algunos indicadores como el salto y el sexo, estas asociaciones no fueron concluyentes.

Por lo tanto, se puede concluir que, en esta muestra, la condición física no es un predictor directo del nivel de resiliencia, lo que sugiere que ambos factores pueden desarrollarse de forma independiente y estar influenciados por variables distintas.

Referencias

- Alarcón Tenorio, A., & Llanos Zavalaga, L. F. (2022). Actividad física de estudiantes universitarios antes y durante el confinamiento por la Covid-19. *Revista Médica Herediana*, 33(4), 255-264.
- Albayero, M. S., Tejada-Hernández, M., & de Jesús Cerritos, J. (2020). Una aproximación teórica para la aplicación de la metodología del enfoque mixto en la investigación en enfermería. *Entorno*, (69), 45-50.
- Arias, I. G. B., Moreno, O. D. M., Badillo, P. L. L., & Moyano, M. R. U. (2025). Análisis del test de salto horizontal en estudiantes de género femenino. *Dominio de las Ciencias*, 11(1), 1283-1296.
- Balladares, J. A. J. (2024). Resiliencia en los estudiantes universitarios: Una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 4(9), 380-402.
- Bustos-Viviescas, B. J., Acevedo-Mindiola, A. A., & Lozano-Zapata, R. E. (2019). Valores de fuerza prensil de mano en sujetos aparentemente sanos de la ciudad de Cúcuta, Colombia. *MedUNAB*, 21(3), 363-377.
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. revista de educación*, 18(4), 794-807.
- Carrillo Linares, E., Aguilar Hernández, V., & González Blanco, Y. (2020). El desarrollo de las capacidades físicas del estudiante de Mecánica desde la Educación Física. *Mendive. revista de educación*, 18(4), 794-807.
- Concha-Cisternas, Y., Bravo-Bravo, J., Contreras-Torres, E., & Riveros-Brito, J. (2023). Efectos de un programa de juego motor estructurado sobre la autoeficacia motriz y componentes de la condición física en escolares (Effects of a structured motor game program on motor self-efficacy and components of physical fitness in schoolchildren). *Retos*, 49, 435-441.

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

- Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & López, L. E. C. (2021). Estudios transversales. Revista de la facultad de medicina humana, 21(1), 179-185.
- Guzmán-Muñoz, E., González-Cerpa, C., Olivares-Neira, C., Salazar-Orellana, C., Corredor-Serrano, L. F., & Alarcón-Rivera, M. (2024). Relación entre la percepción de condición física y medidas antropométricas auto reportadas en estudiantes universitarios. *Ciencias de la actividad física (Talca)*, 25(1), 0-0.
- López, P. J. (2021). Resiliencia en estudiantes universitarios según el sexo, titulación y nivel de actividad física. *EmásF: revista digital de educación física*, (69), 53-63.
- López, P. J., & Fernández, A. C. (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.
- Miranda-Rochín, D., López-Walle, J. M., Cantú-Berrueto, A., López-Gajardo, M. Á., & García-Calvo, T. (2023). Inteligencia emocional y resiliencia en universitarios: Influencia de la cultura, del género y del deporte competitivo. *Cuadernos de psicología del deporte*, 23(3).
- Mundet Bolós, A., Simó i Solsona, M., Crespo, R., Batalla Flores, A., & Lleixà Arribas, T. (2024). Actividad física y resiliencia. Una práctica en Europa para la inclusión social. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2024, vol. 53, p. 17-27.
- Rodriguez-Bezerra, D., & Ceballos Bernal, E.A. (2024). Fuerza Prensil en estudiantes universitarios en Bogotá Colombia. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), 1-8. <http://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.4>
- Strain, Tessa Abdul Raheem, Raheema et al. *The Lancet Global Health*, volumen 12, número 8, e1232 - e1243
- Tendencias nacionales, regionales y mundiales en materia de actividad física insuficiente entre adultos de 2000 a 2022: un análisis agrupado de 507 encuestas de base poblacional con 5,7 millones de participantes

Condición Física y Resiliencia en Jóvenes

Villaquiran-Hurtado, A., Molano-Tobar, N. J., Portilla-Dorado, E., & Tello, A. (2020).

Flexibilidad, equilibrio dinámico y estabilidad del core para la prevención de lesiones en deportistas universitarios. *Universidad y Salud*, 22(2), 148-156.

Anexos Opción de Grado Póster

Póster VI International Symposium Research Advances in Physical Activity

**Thursday 15
May 2025**



Health Equity

Efectos de la Condición Física en la Resiliencia de Jóvenes Universitarios

Introducción: La actividad física genera beneficios para la salud física y mental de cada una de las personas, sea niño, joven, adulto o adulto mayor. En cada una de estas etapas, los beneficios al realizar esta práctica para lograr una buena condición física (cardiovascular, músculo esquelética), desarrollar las capacidades básicas, algunos estudios incluso evitan, prevenir o realizar un tratamiento de algún tipo de enfermedad no transmisible. Por otro lado, algunos estudios presentan los efectos de la actividad física en la resiliencia, según Mundet Bolós, et al. (2024) el cual encontró beneficios en diferentes habilidades sociales, funciones cognitivas, mejorar la concentración y niveles de ansiedad. Ante el contexto anterior, surge la pregunta problemática que orienta este estudio: ¿Qué efectos tiene la condición física sobre la resiliencia de jóvenes universitarios?

Metodología: Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo y es un estudio de corte transversal.

Fase 1. Evaluación Resiliencia con la Escala de Resiliencia 14 (ítems (RS-14)).

Fase 2. Valoración condición física a partir de: 1) fuerza en tren superior con la prueba de fuerza prensil, 2) fuerza en tren inferior con salto horizontal, 3) resistencia con la prueba de Leger, 4) agilidad con la prueba de 4x10 y 5) flexibilidad con el test de Wells.

Muestra: 40 jóvenes universitarios, con edad promedio de 19.30 años (DE = 3.12)

Se da cuenta del respeto de los principios bioéticos de intervención con personas por medio del

Resultados:

Análisis de regresión estadística por variable según sexo (n = 40)			
Francia libre	Mujeres (n = 18)	Hombres (n = 22)	
Constante	78.48 (0.05)	84.83 (0.39)	
Exposición	27.91 (0.01)	20.16 (0.00)	
Fluidez oral	11.01 (0.75)	17.50 (0.03)	
Sexo (referencia)	9.26 (0.44)	1.00 (0.00)	
R ² (ajustado)	0.92 (0.21)	0.89 (0.17)	
N	18	22	
Nota: Valores en paréntesis			
Resultados de la regresión logística para poder o no poder o no sentirse (n = 40)			
Francia libre	Mujeres (n = 18)	Hombres (n = 22)	
Constante	-0.054 (0.04)	-0.044 (0.06)	-0.84 (0.00)
Exposición	1.17 (0.00)	1.01 (0.00)	1.00 (0.00)
Fluidez oral	-0.003 (0.98)	0.097 (0.003)	-0.006 (0.99)
Sexo (referencia)	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)
Interacción	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)
Sexo oral	-0.006 (0.98)	-0.004 (0.99)	-0.177 (0.07)
Sexo libre	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)
Sexo (total)	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)	0.001 (0.99)
N	18	22	
Sexo (Mujeres x Hombres)	12 (66.67%)	10 (45.45%)	

Se realizó una regresión logística ordinal para explorar la asociación entre las variables. El modelo incluyó como predictores: circunferencia de cintura, cuello, flexibilidad, fuerza prensil, salto, resultado del test de Leger y sexo. A nivel individual, ninguno de los predictores alcanzó significación estadística en la prueba de verosimilitud. No obstante, se observó una tendencia marginal para el salto ($p=.065$) y para el sexo ($p=.081$), lo cual podría justificar exploraciones adicionales en estudios con mayor tamaño muestral.

Discusión-Conclusiones: Teniendo en cuenta que los resultados indican que, en esta muestra, las variables físicas consideradas no predicen significativamente los niveles de resiliencia, se puede concluir que esta investigación nos aporta resultados que contribuyen y afirman hipótesis que se plantean en estudios previos, brindando información útil frente a los posibles efectos que tiene la resiliencia sobre la condición física de los estudiantes universitarios o de forma viceversa. Por ende, se concluye que las diferentes capacidades físicas que cada persona desarrolla y expresa en diversos contextos no siempre van a estar ligadas a como la persona se encuentre o si tiene la capacidad de desarrollar soluciones a problemas.



Nota. Es importante destacar que al seleccionar la opción de trabajo de grado en póster se realizó el sometimiento y presentación en evento académico, se anexa evidencia del producto, en proceso emisión de certificación.