

# Incidencia de los juegos deportivos de oposición sobre los estados de ánimo en universitarios<sup>1</sup>

Gemma M<sup>a</sup> Gea García\*, José Ignacio Alonso Roque\*\*,  
Nuria Ureña Ortín\*\* y Enrique Garcés de los Fayos Ruíz\*\*

*IMPACT OF COMPETITIVE SPORTS GAMES ON THE MOOD STATE OF UNIVERSITY STUDENTS*

KEYWORDS: Sports games, Sport trace, Motor control, Mood state.

ABSTRACT: This study intends to identify the intensity of mood states whilst playing competitive sports games and verify the existing relationship with the participants' sporting record. 147 college students took part in the research, who completed the POMS (*Profile of Mood State*) questionnaire. Analysis showed that the tension and vigour dimensions were experienced with greater intensity in sports games, while the depression and anger dimensions decreased in intensity. Having experience playing sports was an important factor, showing that players with a record of playing sports scored higher levels in the vigour dimension. The results help to guide interventions by future professionals due to practical experience gained in the field of education and sports.

En el ámbito educativo moderno, donde los procesos de enseñanza aprendizaje se ven influenciados por diversidad de elementos, aspectos de tipo emocional, social, ambiental y de carácter competitivo, provocan variaciones en el proceso (Lavega, Filella, Lagardera, Mateu y Ochoa, 2013). El estudio del perfil anímico y su asociación con la práctica de actividad física y deportiva juega un papel determinante por sus beneficios a nivel físico y psicológico (León-Prados, Calvo-Lluch y Ramos, 2012; Yeung, 1996).

Los estados de ánimo (EA) se consideran una manifestación emocional vaga sin provocación contextual. Su intensidad es menor en comparación con las emociones, pero posee una mayor duración y está fundamentada en las experiencias previas del individuo. Esto provoca variaciones que condicionan su estado de humor y por tanto su conducta durante un periodo de tiempo considerable (Vallés y Vallés, 2000).

Se han estudiado los EA sobre la práctica deportiva de rendimiento y recreativa para diferentes deportes (De la Vega-Marcos, Ruiz-Barquín, Tejero-González y Rivera-Rodríguez, 2014; Lane y Jarret, 2005; Ruiz y Hanin, 2014; Stevens, Lane y Terry, 2006; Zandi y Sabbaghian, 2013), realizándose una comparativa entre los diferentes niveles de práctica (Beedie, Terry y Lane, 2000; Terry, 1995), en sujetos sedentarios (Annesi, 2004; Berger y Motl, 2000), en grupos poblacionales universitarios y en función del género (Alonso, Lavega y Gea, 2013; Andrade, Arce, Armental y De Francisco, 2011; Reche, Martínez-Rodríguez y Ortín, 2015; Oiarbide, Martínez-Santos, Usabiaga, Etxebeste y Urdangarin, 2014). Estos estudios indican a nivel general que la práctica de actividad física y deportiva reporta una mejora del estado anímico y bienestar.

Stevens et al. (2006) y Zandi y Sabbaghian (2013), hallaron una vinculación directa según el éxito deportivo obtenido, puntuando alto en los EA negativos perdiendo y alto en EA positivos ganando. La práctica deportiva es una experiencia emocional dependiente del resultado obtenido (Jones, 2003; Lane, Davenport, Soos, Karsai, Leibinger y Hamar, 2010; Lane, Jackson y Terry, 2005), mientras que el género no ha sido determinante en los mismo contextos (Raglin, Morgan y O'Connor, 1991).

Los EA determinan la variación del comportamiento deportivo y el rendimiento obtenido por un deportista (Jones, 2003; Lane et al., 2010; Torres-Luque, Hernández-García, Olmedilla, Ortega y Garatachea, 2013). El conocimiento de los EA permite obtener un feedback hacia el comportamiento del deportista, anticipándose ante determinados estados, garantizando su mejora en los aprendizajes. El control y dominio de los EA evita evocar reacciones afectivas negativas, que podrían entorpecer el rendimiento (Lane et al., 2010; Pekrun, Goetz y Titz, 2002).

Lazarus (1991; 2000) establece que las respuestas afectivas son específicas y están relacionadas con los procesos de evaluación del sujeto según el resultado obtenido y que la experiencia o huella deportiva es determinante (Jones, 2003; Lane et al., 2010). Al comparar las puntuaciones de estudiantes universitarios deportistas con sedentarios, se hallaron diferencias en la regulación de los EA, con un patrón de EA tipo iceberg para perfiles deportivos (Andrade, Arce, Armental y De Francisco, 2008; Beedie et al., 2000; Terry, 1995).

Correspondencia: Gemma M<sup>a</sup> Gea García. Facultad de Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia. Campus de Los Jerónimos, 135. 30107, Guadalupe. Murcia. España. Email: gmgea@ucam.edu

<sup>1</sup> Este trabajo forma parte de la investigación La perspectiva del género en las emociones suscitadas en los juegos deportivos de oposición, que ha sido subvencionado por el Ministerio de Economía y Competitividad. Proyectos I+D+i. Ref. [DEP2010-21626-C03-01]; [DEP2010-21626-C03-02]; [DEP2010-21626-C03-03], durante el trienio 2011-2013.

\* Universidad Católica San Antonio de Murcia (España).

\*\* Universidad de Murcia (España).

Fecha de recepción: 9 de Enero de 2014. Fecha de aceptación: 19 de Diciembre de 2015.

En el ámbito deportivo y educativo, las metas u objetivos difieren en función del nivel de práctica. En cambio, en los metaanálisis publicados por Terry (1995) y Beedie et al. (2000) las puntuaciones afectivas obtenidas fueron similares para deportistas y sedentarios. Lane et al. (2005) y Lane y Jarret (2005), han demostrado que los EA positivos son más frecuentes en los deportistas de élite, como consecuencia de su mayor adecuación y adaptación ante las demandas físicas propias de la práctica deportiva.

Bajo el prisma educativo, Oiarbide et al. (2014) señalan la Educación Física (EF) como ámbito de intervención motriz, que es parecido al generado en la práctica deportiva de ocio, escolar o competitiva, por lo que el estudio de los EA sería un factor dentro del seno educativo a considerar. Lavega et al. (2013) afirman que la EF permite promover aprendizajes de forma interactiva, lo que le confiere un papel relevante a la afectividad (Holt, Streat y García, 2002; Parlebas, 2001), donde la formación del futuro docente es clave, ya que permite una mejora en su intervención docente y provoca un reajuste de la realidad educativa vivenciada en el aula (Calderón y Martínez de Ojeda, 2014). García (1998) afirma que la mejora del sistema educativo se basa en la conformación de un colectivo con suficiente preparación. Para ello, este autor aboga por una formación con un carácter eminentemente práctico. En este sentido, Sánchez y García-Varcárcel (2002) afirman que el aprendizaje es un proceso vivo basado en varios elementos, donde la experiencia propia que ha tenido como alumno el propio docente es determinante, por lo que innovar es cambiar de prisma y tener en cuenta a toda la persona (Granero y Baena, 2011).

Los EA en el ámbito universitario son determinantes en el diseño de las intervenciones educativas (Bisquerra 2003), facilitando la comprensión y conocimiento de los procesos de enseñanza-aprendizaje dentro del aula de EF. Reconocer y comprender el porqué de los EA suscitados por las prácticas motrices aporta un conocimiento valioso en la formación del futuro graduado (Alonso, et al., 2013; Lee, Mower, Busso, Lee y Narayanan, 2011; Pekrun, Goetz y Titz, 2002). Esta formación dota al estudiante universitario y futuro docente de una herramienta extraordinaria, que le permite mejorar la educación personal y académica del discente a través de las experiencias motoras vivenciadas (Lavega, Filella, Agulló, Soldevila y March, 2011; Lee et al., 2011).

Ante el amplio repertorio de familias de juegos o situaciones motrices que se pueden introducir dentro de la práctica deportiva y docente, resulta necesario estudiar si las diferentes clases de vivencias suscitan las mismas tendencias en los EA (Bächler y Poblete, 2012; Torrents, Mateu, Planas y Dinusova, 2011). Parlebas (2001) clasifica los juegos deportivos según diferentes dominios de acción motriz. Combinando criterios de presencia o ausencia de compañeros y/o adversarios, establece cuatro grandes dominios de acción motriz: (a) situaciones individuales, con ausencia de interacción con los demás jugadores, como los lanzamientos en atletismo, (b) situaciones cooperativas, con interacción motriz de ayuda, como la natación sincronizada, (c) situaciones con oposición, con interacción motriz antagónica, como el tenis y (d) situaciones con cooperación-oposición, generalmente duelos de equipo (eg., fútbol).

Las situaciones deportivas de oposición, debido a su naturaleza genera vivencias emocionales intensas (Alonso et al. 2013; Stevens et al. 2006; Wong, Thung y Pieter, 2006), tomando decisiones afectadas por el marcador (juegos con competición), que son un marco idóneo de análisis. Oponerse sin comparar los

éxitos (juegos sin competición), como en los juegos de pillar, en el que los roles se van alternando, finalizando sin un ganador, puede plantear otras vivencias, que con presencia de adversario, aunque sin competir, son de interés para el estudio de los EA.

A partir de este marco teórico de referencia, los objetivos planteados en esta investigación fueron:

Identificar los estados de ánimo suscitados durante la práctica de juegos deportivos de oposición con y sin competición, a través del análisis de su intensidad.

Comprobar la relación existente entre el historial deportivo de los participantes y los diferentes estados de ánimo que provoca la práctica de juegos deportivos de oposición.

## Método

La muestra estuvo compuesta por 147 estudiantes universitarios, 22 chicas (15%) y 125 chicos (85%), con edades de 19 a 22 años, donde la media fue de 20.62 ( $DE = 2.178$ ) y pertenecientes a grupos-clase de grado universitario en Ciencias del Deporte. El 13.2% de los participantes dijo no tener experiencia deportiva, mientras que el 86,8% practicaba algún deporte en el momento de la recogida de datos.

La elección de los mismos se realizó a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia respetando la ecología en la distribución de los participantes en cada grupo-clase. Todos los estudiantes firmaron un consentimiento informado. La investigación fue aprobada por el comité de ética de las universidades participantes.

## Instrumentos

El cuestionario utilizado fue el Perfil de Estados de Ánimo o POMS (Profile of Mood State), desarrollado por McNair, Lorr y Dropelman (1971), en su versión adaptada y validada al español (Balaguer, Fuentes, Meliá y García-Merita, 1993). Esta versión contaba con 29 ítems referidos a cinco estados de ánimo (Arruza, Balaguer y Arrieta, 1998; Balaguer et al., 1993): Tensión-Ansiedad, Depresión-Abatimiento, Rabia-Hostilidad, Vigor-Actividad y Fatiga-Inmovilidad. Este instrumento demostró mantener la misma calidad psicométrica que la versión original de 58 adjetivos, siendo el índice de *Alpha* de Crombach registrado entre .70 y .83. Cada uno de los ítems era valorado a través de una escala tipo Likert, compuesta por una puntuación que iba de 0 al 4, donde 0 significa nada y 4 muchísima intensidad.

## Procedimiento

*Formación inicial.* Los participantes recibieron 1 hora de formación sobre educación emocional, donde el alumnado identificaba cada uno de los estados de ánimo en las situaciones de juego, familiarizándose con el cuestionario.

*Selección y aplicación de juegos.* En 4 sesiones posteriores de una hora y media cada una, se realizaron veintidós juegos deportivos del dominio de acción motriz de oposición (Tabla 1). Las sesiones se subdividieron en dos de juegos con victoria (definidos como competitivos, con existencia de ganadores y perdedores), primera y tercera sesión; y juegos sin victoria (no competitivos), segunda y cuarta sesión. Los juegos fueron dirigidos por el mismo profesor para todos los grupos, siguiendo las mismas instrucciones y garantizando las mismas condiciones de realización. El profesor se limitaba a la explicación del juego, resolución de dudas y arbitraje, sin animar, exhortar o motivar al alumno en la realización de los juegos.

<b>Juegos</b>	<b>Descripción</b>
<b>Juegos con Victoria</b>	Cada jugador compite contra un adversario
Robar Colas	Cada jugador dispone de un pañuelo que se lo coloca detrás del pantalón. Se trata de conseguir el máximo número de pañuelos de los otros jugadores. Quien haya conseguido mayor número gana.
Toca	Dos jugadores que se desafían tratando de tocar el mayor número posible de veces cualquier parte posterior del cuerpo del contrario (hombro, espalda, piernas, etc.).
<b>Juegos sin Victoria</b>	No hay ganador o perdedor al final del juego.
La princesita	5 jugadores. Un cono o material similar hace de princesita. El príncipe o guardián tratará de protegerla de los “toques” de los bandidos (resto de jugadores).
El laberinto	Los jugadores se desplazan intentando inmovilizar a los demás (una rodilla fija en el suelo) cuando le tocan el antebrazo derecho.

Nota. Ejemplo de juegos con y sin competición. Se desarrollaron 4 sesiones con 6 juegos para las sesiones 1 y 2 y 5 juegos para las sesiones 3 y 4.

Tabla 1. Descripción de los juegos usados en el programa de experiencia emocional.

El cuestionario POMS fue aplicado al principio y final de cada una de las sesiones, obteniendo 8 mediciones de los estados de ánimo.

#### Análisis de datos

Los datos fueron analizados mediante el paquete estadístico SPSS 21.0 para Windows. Se realizaron pruebas no paramétricas para la asimetría de las intensidades observadas, siendo analizados los datos a través del modelo de ecuaciones de estimación generalizadas (GEE), considerando la correspondencia entre las puntuaciones obtenidas por el mismo sujeto y la distribución asimétrica, utilizándose distribuciones de la familia Gausiana. Se realizaron comparaciones múltiples post hoc para todos los factores de más de dos categorías. En este punto se consideró el género como un criterio determinante para las variaciones y diferencias significativas a hallar, no encontrando diferencias significativas tras el análisis estadístico realizado a través del modelo de GEE.

El modelo consideró tres factores intra-sujetos fueron: 1) Tipo de sesión (con o sin competición), 2) Dimensiones de los estados de ánimo (Tensión, Depresión, Hostilidad, Vigor y Fatiga), y 3)

Momento de la sesión (Inicio y Final). Los factores entre-sujetos fueron: 1) Historial deportivo (con o sin antecedentes deportivos).

#### Resultados

Teniendo en cuenta los resultados aportados por el modelo general y posteriormente por las interacciones entre las variables se pudieron establecer los siguientes resultados.

Los estados de ánimo agrupados por dimensiones (Tabla 2) revelan diferencias significativas para los factores Tensión y Vigor ( $p < .001$ ). En el caso de la dimensión Tensión, existieron diferencias entre la sesión en su inicio y finalización ( $\chi^2 = 9.92$ ;  $p = .002$ ), la disponibilidad de historial deportivo ( $\chi^2 = 4.63$ ;  $p = .031$ ), así como la intersección entre estos dos factores ( $\chi^2 = 3.07$ ;  $p = .08$ ), y por último, la intersección entre el tipo de sesión y la disponibilidad o no de historial deportivo ( $\chi^2 = 15.42$ ;  $p = .001$ ).

El Vigor presentó diferencias entre el inicio y la finalización de la sesión ( $\chi^2 = 43.05$ ;  $p = .001$ ), disponibilidad de historial deportivo ( $\chi^2 = 8.71$ ;  $p = .003$ ), así como en la intersección entre estos dos factores ( $\chi^2 = 3.73$ ;  $p = .053$ ).

<b>Tipo III</b>					
<b>DIMENSIÓN</b>	<b>Origen</b>	$\chi^2$	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>	
Tensión-Ansiedad	(Intersección)	566.82	1	< .001	
	Inicio_final sesión	9.92	1	.002	
	Disponibilidad historial deportivo	4.63	1	.031	
	Inicio_final sesión * Disponibilidad historial deportivo	3.07	1	.08	
	Tipo sesión * Disponibilidad historial deportivo	15.42	3	.001	
Depresión-Abatimiento	(Intersección)	54.24	1	< .001	
	Disponibilidad historial deportivo	1.36	1	.244	
	Inicio_final sesión * Disponibilidad historial deportivo	2.96	1	.085	
	Tipo sesión * Disponibilidad historial deportivo	2.08	3	.557	
Rabia-Hostilidad	(Intersección)	56.02	1	< .001	
	Inicio_final sesión	2.03	1	.154	
	Disponibilidad historial deportivo	0.19	1	.659	
	Inicio_final sesión * Disponibilidad historial deportivo	0.21	1	.648	
	Tipo sesión * Disponibilidad historial deportivo	3.41	3	.333	
Vigor-Actividad	(Intersección)	685.41	1	< .001	
	Inicio_final sesión	43.05	1	.001	
	Disponibilidad historial deportivo	8.71	1	.003	
	Inicio_final sesión * Disponibilidad historial deportivo	3.73	1	.053	
	Tipo sesión * Disponibilidad historial deportivo	1.16	3	.763	
Fatiga-Inmovilidad	(Intersección)	176.31	1	< .001	
	Inicio_final sesión	3.08	1	.079	
	Disponibilidad historial deportivo	0.77	1	.381	
	Inicio_final sesión * Disponibilidad historial deportivo	0.04	1	.845	
	Tipo sesión * Disponibilidad historial deportivo	0.66	3	.883	

Nota.  $\chi^2$  = valor para Chi-cuadrado de Wald, *gl* = grados de libertad, *sig.* = significación.

Tabla 2. *Contrastes de los efectos del modelo de ecuaciones de estimación generalizadas para los estados de ánimo.*

A diferencia del resto de dimensiones, para la Tensión y el Vigor, se encontraron diferencias significativas para las variables tipo y momento de la sesión e historial deportivo ( $p < .001$ ) (Tabla 3).

La Tensión mostró diferencias significativas ( $p = .002$ ), más intensa para la fase final de las sesiones ( $M = 7.41$ ) que para el inicio ( $M = 6.52$ ). Respecto al historial deportivo, para aquellos alumnos con huella deportiva previa, la media fue significativamente superior ( $M = 7.6$ ), que para los que carecían de ella ( $M = 6.33$ ;  $p < .031$ ). Este mismo factor mostró para el alumnado con experiencia previa valores superiores al final de la sesión ( $M = 8.21$ ), con respecto al inicio ( $M = 6.97$ ;  $p < .001$ ). Para los alumnos con historial deportivo el valor al final de las sesiones fue superior ( $M = 8.21$ ) respecto al obtenido por los alumnos que no presentaron experiencia previa ( $M = 6.60$ ;  $p < .001$ ). El alumnado con historial deportivo registró valores más altos en todas las sesiones ( $p < .001$ ), mostrándose significativo solo para la Sesión 1, donde los participantes con historial registraron valores más altos ( $M = 8.89$ ), respecto a los que no tenían ( $M = 6.21$ ;  $p < .001$ ).

Los contrastes aplicados a la dimensión Vigor (Tabla 3) también mostraron diferencias significativas ( $p < .001$ ) según el momento de la sesión. El vigor mostró una intensidad superior tras la finalización de la misma ( $M = 9.07$ ;  $p = .001$ ), mientras que al comienzo fue muy inferior ( $M = 7.07$ ). Por otro lado, para los participantes con historial deportivo, la intensidad para el vigor fue superior ( $M = 8.99$ ) a la obtenida por los participantes sin historial ( $M = 7.16$ ;  $p = .003$ ). Al finalizar las sesiones, los alumnos con historial manifestaron una puntuación mayor ( $M = 10.25$ ), a la registrada por los alumnos sin historial previo ( $M = 7.73$ ;  $p = .001$ ). Al comparar los valores medios para los alumnos con historial deportivo previo, al comenzar y finalizar las sesiones, las medias fueron muy superiores al finalizar la sesión ( $M = 10.25$ ), que al comenzar las mismas ( $M = 7.73$ ;  $p = .001$ ). Lo mismo ocurre para los alumnos sin experiencia deportiva previa, donde al comienzo la media de intensidad es menor ( $M = 6.4$ ), mientras que al finalizar se eleva ( $M = 7.9$ ;  $p = .001$ ).

DIMENSIÓN	Origen	Inicio Final Sesión		Tipo de Sesión			
		Inicio	Final	Sesión 1	Sesión 2	Sesión 3	Sesión 4
		M(DE)	M(DE)	M(DE)	M(DE)	M(DE)	M(DE)
Tensión-Ansiedad	(Intersección)						
	inicio_final sesión		6.52(.34)	7.41(.30)			
	Disponibilidad	Sí	7.6(.29)				
	historial deportivo	No	6.33(.51)				
	Inicio_final sesión *	Sí		6.97(.33)	8.21(.35)		
	Disponibilidad	No		6.07(.58)	6.6(.50)		
	historial deportivo						
	Tipo sesión *	Sí				8.89(.48)	7.34(.25)
	Disponibilidad	No				6.21(.69)	6.15(.60)
	historial deportivo					6.58(.78)	6.4(.38)
Vigor-Actividad	(Intersección)						
	inicio_final sesión		7.07(.35)	9.07(.34)			
	Disponibilidad	Sí	8.99(.25)				
	historial deportivo	No	7.16(.57)				
	Inicio_final sesión *	Sí		7.73(.29)	10.25(.31)		
	Disponibilidad	No		6.4(.63)	7.9(.59)		
	historial deportivo						
	Rabia-Hostilidad	(Intersección)					
	Tipo sesión *	Sí				5.32(.52)	4.39(.59)
	Disponibilidad	No				4.18(.99)	5.72(1.96)
	historial deportivo					6.86(1.57)	6.07(1.65)

Nota. *M* = media, *DE* = desviación estándar.

Tabla 3. Comparación de Medias para el POMS entre las variables relacionadas con el momento de la sesión y el historial deportivo.

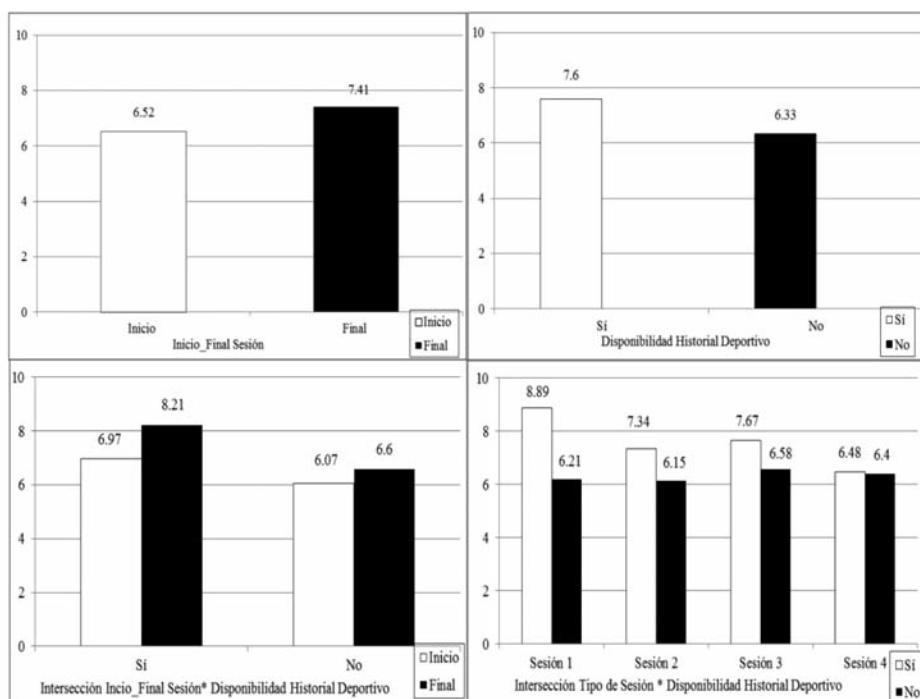


Figura 1. Medias de los contrastes aplicados para la Dimensión Tensión.

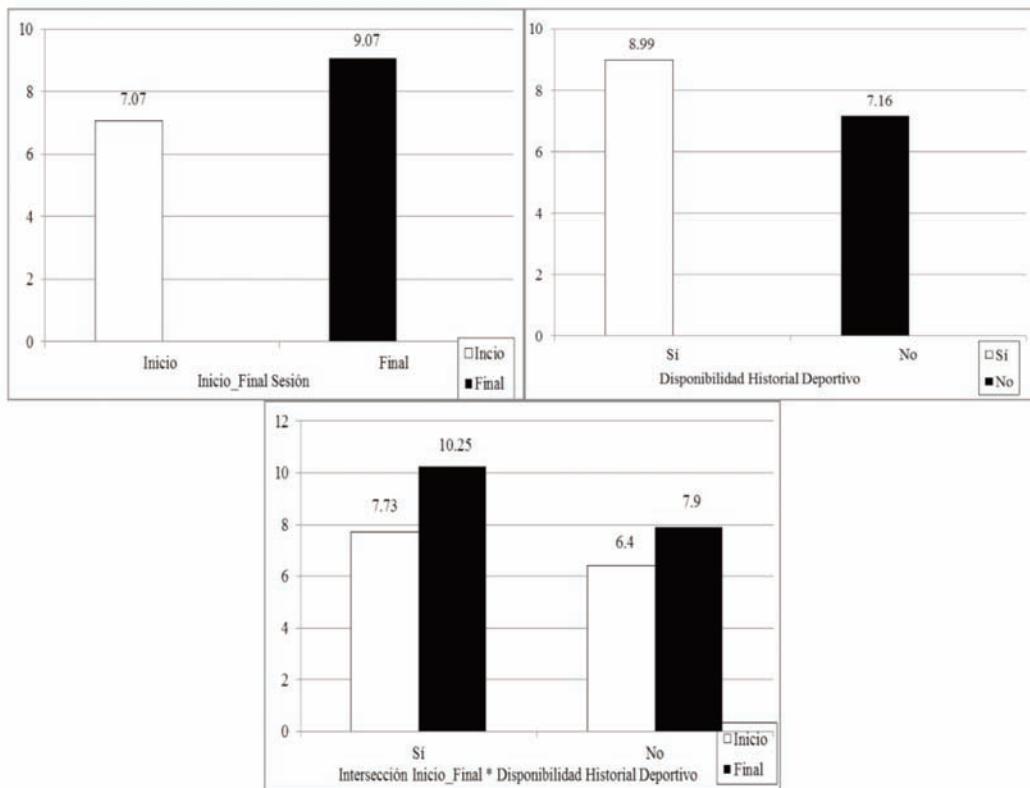


Figura 2. Medias de los contrastes aplicados para la Dimensión-Vigor.

## Discusión

El objetivo principal de este estudio fue analizar cómo se comportaban los estados de ánimo en estudiantes universitarios en formación en función de su experiencia deportiva previa o huella deportiva. Esta información es muy importante a la hora de diseñar y programar intervenciones docentes y por ende, para su mejor formación y labor futura. Teniendo en cuenta estos resultados, los estados de ánimo y el bagaje deportivo de los alumnos, son factores a tener en cuenta en un proceso educativo.

Los resultados han mostrado los estados de ánimo dentro de la motricidad, se alteran cuando han recibido una sesión con situaciones de intensa vivencia emocional. A su vez, la huella deportiva ha influido en las valoraciones de sus propios estados, más que el hecho de ser hombre o mujer. Las vivencias físico-deportivas se desarrollan dentro de unas condiciones de relación social específicas, que difieren en función del dominio de acción motriz. Las fluctuaciones en los estados de ánimo se vinculan precisamente al tipo de actividad. Por tanto, las diferentes acciones y relaciones que se establecen entre los participantes se ven influenciadas por el historial deportivo, la duración y el nivel de competición o exigencia de la actividad deportiva.

La dimensión Tensión experimentó un incremento de sus niveles al finalizar las sesiones. Esto concuerda con las investigaciones revisadas (Beedie et al., 2000; Stevens et al., 2006; Torres- Luque et al., 2010; Wong et al., 2006) que ponen de manifiesto que los factores de esta dimensión suelen mostrarse elevados, utilizándose para conseguir un aumento del

rendimiento. La práctica deportiva lúdica podría verse beneficiada en este sentido, ya que el incremento del nivel de activación para esta dimensión podría ser un reflejo de una activación deportiva óptima por parte de los participantes en este tipo de actividades, siendo necesario quizás realizar más investigaciones que permitiesen certificar esta evidencia.

La tensión se muestra más elevada para las situaciones identificadas con juegos con victoria, donde la ganancia o pérdida adquiere relevancia. Lane et al. (2005) y Terry y Lane (2000), señalan que cualquier situación competitiva eleva considerablemente la ansiedad (tensión), lo que vemos en los resultados obtenidos. Beedie et al. (2000) y Lane et al. (2010), afirman que la elevación de la tensión aumenta la energía y el estado de ánimo del deportista, sintiéndose optimista y alerta ante la situación competitiva, siempre dentro un límite razonable. Esto facilita que afronte con más garantías de éxito los esfuerzos, predisponiéndole a afrontar la situación con un nivel óptimo de activación (Arruza et al., 1998).

Stevens et al. (2006) y Cantón y Checa (2012) puntualizan que estas alteraciones pueden deberse al tipo de regulación y creencias previas que tiene el deportista sobre su capacidad para el éxito, señalando que aquellos deportistas que han obtenido el éxito en la competición, pero que no esperaban obtenerlo, son los que muestran estos estados de ánimo elevados.

Lane et al. (2005) y Lane y Jarret (2005), han demostrado que los estados de ánimo positivos son más frecuentes en los deportistas de élite, por su mayor adaptación a la práctica deportiva. Las personas sin huella deportiva, han obtenido valores

más altos en los estados de ánimo negativos y menores en los positivos, como consecuencia del estrés fisiológico y psicológico que les supone enfrentarse a una situación a la cual no están acostumbrados. En este sentido, los resultados obtenidos en esta investigación apoyan las evidencias científicas actuales que podrían ser consecuencia del bagaje deportivo, diferenciando a los participantes y predisponiendo el comportamiento de este tipo de colectivo a la hora de enfrentarse a estas situaciones deportivas con una respuesta psicológica aprendida. Este aspecto en situaciones de docencia universitaria no se había contrastado empíricamente en la literatura consultada.

La práctica fisico-deportiva aumenta los niveles de vigor (Lane et al., 2005; Lane et al., 2010; Torrents et al., 2011), lo que concuerda con los resultados mostrados y además, manifestando diferencias entre el inicio y el final de cada una de las sesiones, por lo que se hace necesario profundizar en los motivos de este incremento, dentro de un contexto universitario y docente. En este sentido los participantes con historial deportivo frente a los que no, se encontraron unos niveles de activación más elevados.

Esto confirma diferentes investigaciones (Lane et al., 2005; Lane et al., 2010; Lane y Jarret, 2005), siendo determinante el bagaje previo deportivo para la activación y control de los estados de ánimo suscitados durante la práctica deportiva. Ante un incremento de los niveles de vigor reportados por la literatura, y coincidentes con este estudio, el historial deportivo se muestra como un factor a tener en cuenta y a profundizar, ya que los años, frecuencia, tipo de huella, etc., pueden llevar a las claves de su comprensión total.

El hecho de plantear un estudio en alumnos en formación, implica que la propia investigación resulta un experiencia educativa de por sí. El conocimiento de los estados de ánimo respecto al tipo de situaciones motrices en las personas, plantean un abanico de decisiones que orienten a un práctica profesional adecuada. Los resultados obtenidos en el presente estudio contribuyen a orientar las intervenciones de los futuros profesionales en el diseño de intervenciones educativas y deportivas, ya que este conocimiento facilita la comprensión de los procesos de enseñanza-aprendizaje programados.

#### *INCIDENCIA DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE OPOSICIÓN SOBRE LOS ESTADOS DE ÁNIMO EN UNIVERSITARIOS*

PALABRAS CLAVE: Juegos deportivos, Huella Deportiva, Dominio motriz, Estados de Ánimo.

RESUMEN: Este estudio pretende identificar la intensidad de los estados de ánimo durante la práctica de juegos deportivos de oposición y comprobar la relación existente con el historial deportivo de los participantes. Participaron 147 estudiantes universitarios los cuales cumplimentaron el cuestionario POMS (*Profile of Mood State*). Los resultados indican como las dimensiones tensión y vigor se vivieron con mayor intensidad en los juegos, mientras que depresión y rabia menores. Contar con experiencia deportiva fue determinante. Los jugadores con historial deportivo puntuaron más para la dimensión vigor. Los resultados permiten orientar las intervenciones de futuros profesionales gracias a las experiencias prácticas vivenciadas dentro del ámbito educativo y deportivo.

#### *INCIDÊNCIA DE JOGOS DE ESPORTES DA OPOSIÇÃO SOBRE O ESTADO DE HUMOR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS*

PALAVRAS-CHAVE: Jogos de Esportes, Rastreamento de Esporte, Domínios de Acção Motor, Estado de Humor.

RESUMO: Os objetivos deste estudo são identificar a intensidade de Estados de humor para a prática de jogos de esportes de oposição e verificar a relação existente com rastreamento de esporte dos participantes. Partiparam um total de 147 estudantes universitários que completaram o questionário POMS (*Perfil do Estado de Humor*) adaptado para o espanhol por Balaguer, Fuentes, Meliá e García-Merita (1993). Os resultados indicam que o dimensões de vigor e tensão eram experientes com maior intensidade nos jogos de esportes, durante a depressão e raiva dimensões diminuíram de intensidade. A presença de experiência anterior de esportes foi um fator importante, mostrando os jogadores com os jogadores registro de rastreamento esporte níveis mais elevados para a dimensão de vigor. Resultados ajudam a orientar futuras intervenções por profissionais devido a experiência prática experiente no educativo e o campo de esporte.

## Referencias

- Alonso, J. I., Lavega, P. y Gea, G. (2013). Incidencia de los juegos de oposición en la vivencia de emociones. En Gázquez et al. (Comps.), *Investigación en el Ámbito Escolar* (pp.379-385). Granada: Ed. GEU.
- Andrade, E., Arce, C., Armental, J. y De Francisco, C. (2008). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema*, 20(004), 630-635.
- Andrade, E., Arce, C., Armental, J. y De Francisco, C. (2011). Modelo de medida del estado de ánimo subjetivo en deportistas adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 537-548.
- Annesi, J. (2004). Mood states of formerly sedentary younger and older women at weeks 1 and 10 of a moderate exercise program. *Psychol Rep.*, 94(3 Pt 2), 1337-1342.
- Arruza, J.A., Balagué, G. y Arrieta, M. (1998). Rendimiento deportivo e influencia del estado de ánimo, de la dificultad estimada y de la autoeficacia en la alta competición. *Revista de Psicología del Deporte*, 7(2), 193-204.
- Bächler, R. y Poblete, O. (2012). Interacción, emoción y cognición: Una aproximación integrada a la comprensión del comportamiento humano. *Anales de Psicología*, 28(2), 490-504.
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Merita, M.L. y Pérez-Recio, G. (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS): Baremo para los estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- Beedie, C. J., Terry, P. C. y Lane, A. M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: A meta-analysis. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.

- Berger, B. G. y Motl, R. W. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*, 69-92.
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa, 21*(1), 7-43.
- Calderón, A. y Martínez de Ojeda, D. (2014). La formación permanente del profesorado de Educación Física. Propuesta de enseñanza del modelo de educación deportiva. *Revista de Educación, 363*, 128-153.
- Cantón, E. y Checa, I. (2012). Los estados emocionales y su relación con las atribuciones y las expectativas de autoeficacia en el deporte. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(1), 171-176.
- De la Vega-Marcos, R., Ruiz-Barquín, R., Tejero-González, C. y Rivera-Rodríguez, M. (2014). Relación entre los estados de ánimo y rendimiento deportivo en voleibol masculino de alto nivel. *Revista de Psicología del Deporte, 23*(1), 49-56.
- García, J. L. (1998). La formación permanente del profesorado: Motivaciones, realizaciones y necesidades. *Educación XXI(1)*, 129-158.
- Granero, A. y Baena, A. (2011). Juegos y deportes de aventura en la formación permanente del profesorado. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 11*(43), 531-547.
- Holt, N. L., Strean, W. B. y García, E. (2002). Expanding the teaching games for understanding model: New avenues for future research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education, 21*, 162-176.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist, 17*, 471-486.
- Lane, A. M., Davenport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, R. y Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of Sport Science and Medicine, 9*, 388-392.
- Lane, A. M., Jackson, A. y Terry, P. C. (2005). Preferred modality influences on exercise-induced mood changes. *Journal of Sport Science and Medicine, 4*, 195-200.
- Lane, A. M. y Jarret, H. (2005). Mood changes following golf among senior. *Journal of Sport Science and Medicine, 4*, 47-51.
- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A. y March, J. (2011). Understanding emotions through games: Helping trainee teachers to make decisions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology, 9*(2), 617-640.
- Lavega, P., Filella, G., Lagardera, G., Mateu, M. y Ochoa, J. (2013). Juegos motores y emociones. *Cultura y Educación, 25*(3), 347- 360.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Nueva York: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist, 14*, 229- 252.
- Lee, C. C., Mower, E., Busso, C. Lee, S., y Narayanan, S. (2011). Emotions recognition using hierarchical binary decision tree approach. *Speech Communication, 53*, 1162-1171.
- León-Prados, J. A., Calvo-Lluch, A. y Ramos-Casado, A. M. (2012). Actividad física y perfil anímico en un sector de la población sevillana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 12*(46), 271-286.
- McNair, D. M., Lorr, M., y Dropelman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Oiarbide, A., Martínez- Santos, R., Usabiaga, O., Etxebeste, J. y Urdangarin, C. (2014). Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 25*, 58-62.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y Sociedades*. Léxico en Praxiología Motriz. Barcelona: Paidotribo.
- Pekrun, R., Goetz, T. y Titz, W. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist, 37*(2), 91-106.
- Raglin, J.S., Morgan, W.P. y O'Connor, P. J. (1991). Changes in mood states during training in female and male college swimmers. *International Journal of Sports Medicine, 12*(6), 585-589.
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A. y 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.
- Ruiz, M. C. y Hanin, Y. L. (2014) Interactive effects of emotions on performance: An exploratory study in elite skeet shooters. *Revista de Psicología del Deporte, 12*(2), 275-284.
- Sánchez, M. C. y García-Valcárcel, A. (2002). Formación y profesionalización docente del profesorado universitario. *Revista de Investigación Educativa, 20*(1), 153-171.
- Stevens, M. J., Lane, A. M., y Terry, P. C. (2006). Mood profiling during olympic qualifying judo competition: A case study testing transactional relationships. *Journal of Sport Science and Medicine, CSSI*, 143-151.
- Terry, C. P. y Lane, A. M. (2000). Normative values for the profile of mood states for use with athletic samples. *Journal of Applied Sport Psychology, 12*(1), 93- 109.
- Terry, C.P. (1995). The efficacy of mood state profiling with elite performers: A review and synthesis. *The Sport Psychologist, 9*(3), 309-324.
- Torrents, C., Mateu, M., Planas, A. y Dinusôva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(2), 401-412.
- Torres-Luque, G., Hernández- García, R., Olmedilla, A. y Ortega, E. (2013). Fluctuación del perfil estados de ánimo (POMS) en un periodo competitivo en judokas de élite. *Revista de Psicología del Deporte, 22*(2), 313-320.
- Vallés A. y Vallés C. (2000) *Inteligencia emocional: aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.
- Wong, R.S.K., Thung, J.S. y Pieter, W. (2006). Mood and performance in young Malaysian karateka. *Journal of Sport Science and Medicine, CSSI*, 54- 59.
- Yeung, R.P. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research, 40*(2), 123-141.
- Zandi, L. y Sabbaghian, L. (2013). A comparison of the mood state profiles of winning and losing females athletes. *European Journal of Experimental Biology, 3*(1), 424-428.