

## COMPARACIÓN DE LOS ESTADOS DE ANIMOS EN JÓVENES DEPORTISTAS, DE DEPORTES INDIVIDUALES, Y NO DEPORTISTAS

Félix Guillén García, Safira Delgado Guerra

*Universidad de Las Palmas de Gran Canaria*

### INTRODUCCIÓN

En los últimos años los trabajos realizados en torno a los estados de ánimos de los deportistas se han incrementado en nuestro país (Balaguer, Fuentes, Meliá, García Merita y Pérez Recio, 93; Balaguer, Fuentes, Meliá, García Merita y Pons, 94; Andrade, Arce y Seoane, 2000) al igual que ha ocurrido en otros (LeUnes y Hayward, 1989; Berger y Motl, 2000), debido a la información que nos puede proporcionar el conocimiento de los mismos en su relación con la práctica deportiva.

La importancia alcanzada por los estudios sobre los Estados de ánimos ha llevado a la realización de múltiples revisiones y meta-análisis sobre el tema (Prapavessis, 2000; Beedie, Terry y Lane, 2000; LeUnes y Burger, 2000).

Esa relación se ha intentado establecer desde distintas vertientes. Por un lado, se han intentado detectar diferencias, en cuanto a los estados de ánimos, entre deportistas y no practicantes. También se han intentado detectar posibles diferencias entre deportistas de distintos deportes. Incluso se ha relacionado, en el plano deportivo, el estado de ánimos con aspectos tales como la dificultad estimada y autoeficacia (Arruza, Balagué y Arrieta, 1998) o rendimiento en partidos jugados como locales o visitantes (Sánchez et al., 2001), por sólo citar algunas cuestiones.

Normalmente, el estudio de esos estados de ánimos en el deporte ha sido realizado utilizando distintos instrumentos aunque sin lugar a dudas el más empleado y reflejado en la literatura sobre el tema ha sido el (POMS) de McNair, Loo y Droppleman (1992) el cual se revela como un instrumento sumamente interesante, siendo baremado en nuestro país (Balaguer et al, 93, 94), realizándose adaptaciones del mismo (Fuentes, Balaguer, Meliá y García Merita, 95) e incluso habiéndose informatizado el mismo (Hernández Mendo y Ramos, 1995).

En cualquier caso y a pesar del desarrollo mostrado hasta la fecha consideramos que aún existen perspectivas y aspectos insuficientemente trabajados, que podrían ser de gran utilidad para el deporte. En este sentido encontramos muy interesantes los trabajos iniciales de baremación realizados en nuestro país con una muestra de alumnos valencianos aunque a nuestro juicio se nos antoja insuficiente, ya que múltiples estudios han mostrado la diversidad existente en nuestro país, por lo que se haría necesario ampliar el estudio de manera que comprenda al resto del país.

Igualmente, resultan insuficientes si nos referimos a los deportes estudiados, ya que se aprecia claramente que muchos de ellos no han sido estudiados, a pesar de existir diferencias apreciables si atendemos a las características de los mismos y las implicaciones que tiene para sus practicantes.

En este sentido hemos querido realizar una primera aproximación a nuestra realidad más inmediata, en primer lugar en el sentido, de intentar detectar posibles diferencias entre deportistas y no deportistas, en segundo lugar atendiendo al género, en tercer lugar considerando las edades de los deportistas a fin de observar posibles oscilaciones condicionadas por este aspecto y, por último, la relación existentes entre deportistas de distintos deportes individuales, aunque con características aparentemente diferentes como es el caso del tenis y el taekwondo.

## MÉTODO

### Muestra

Para la realización del presente estudio intervinieron 80 personas, 40 de ellas deportistas y 40 no deportistas. Entre los deportistas participantes 20 lo hacían en tenis y 20 en taekwondo.

Las edades de la muestra oscilan entre los 10 y los 24 años, siendo la media de edad para el conjunto de la muestra de 16,7 años ( $S = 3,32$ ). Por su parte, las edades de los no deportistas oscila entre 14 y 23 años, siendo la media de 17,22 años ( $S = 2,54$ ), mientras que los deportistas tienen unas edades entre 10 y 24 años, con una media de 16,20 años ( $S = 3,92$ ).

### Procedimiento

La recogida de datos a través de los cuestionarios se realizó en el transcurso de la temporada 2001-2002. Los cuestionarios se administraron durante las sesiones de entrenamiento en el caso de los deportistas.

### Instrumentos

Como instrumento para la recogida de datos se consideró la versión española del cuestionario POMS (Profile Of Mood State) de McNair, Loo y Droppleman (1992) sobre estados de ánimos, en el que se recoge los factores de ánimo "ansiedad", "depresión", "cólera", "vigor", "fatiga" y "confusión". La versión utilizada es la que está compuesta por 58 ítems o adjetivos.

### Tratamiento de datos

Para el presente estudio se calcularon las distintas medidas de tendencia central para cada una de las variables del cuestionario. Igualmente, se realizaron análisis de diferencias de medias *t* de Student y ANOVAS, respectivamente, para sexo, practicante/no practicante, tipo de deporte practicado y los distintos grupos de edades todo en referencia a las puntuaciones obtenidas en los factores particulares de los estados de ánimos y en su puntuación global, recogidas en el instrumento POMS. Dichos análisis se realizaron con el paquete estadístico SPSS versión 11.0 para PC.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### Comparación global por sexo de los distintos factores recogidos en el POMS

Partiendo de la muestra utilizada, el análisis de los resultados indican que no existen diferencias estadísticamente significativas entre hombres y mujeres en ninguno de los factores que componen el cuestionario, al igual que en la puntuación global del cuestionario. Al contrario de lo aparecido en otros estudios (Balaguer et al, 1993; Viana, De Almeida y Santos, 2001), en este como se aprecia no se encuentran diferencias respecto al género, en cualquier caso es conveniente indicar, por un lado, que la muestra del presente estudio es considerablemente inferior a la referida en la investigación anteriormente citada y, por otro lado, que dichos estudios están realizados en dos zonas geográficas bien diferenciadas. En ambas cuestiones o en una de ellas podrían estar las causas de esas diferencias encontradas. Aunque no sea la intención de este trabajo, no nos resistimos a señalar e incidir en las importantes diferencias encontradas en la mayoría de factores, entre las puntuaciones obtenidas en esta muestra con las ofrecidas en el trabajo anteriormente citado de Balaguer et al (1993).

FACTORES	HOMBRES	MUJERES	t	Sig.
T (Tensión/ansiedad)	19,25	17,62	1,42	,158
D (Depresión/melancolía)	22,25	21,32	,514	,609
A (Cólera/hostilidad)	21,47	21,07	,223	,824
V (Vigor/actividad)	25,35	25,77	,308	,759
F (Fatiga/inercia)	14,72	13,12	1,47	,143
C (Confusión)	12,05	11,60	,457	,649
GLOBAL	164,40	157,30	1,18	,239

Tabla 1. Diferencias de media de los factores del POMS, según género

### Comparación de los deportistas, en los distintos factores recogidos en el POMS, atendiendo al sexo

Entre los resultados hallados destaca de forma significativa el factor Tensión, en el que las mujeres puntúan más bajo y de forma significativa ( $p < 0.05$ ), al igual que en la puntuación global donde la puntuación de las mujeres es considerablemente más baja. Este dato en tensión es parcialmente opuesto con el hallado en otro estudio que parecen indicar que los hombres puntúan más alto en tensión, depresión, confusión y fatiga y más alto en vigor (Meyers, Bourgeois, LeUnes, y Murray, 1999). Como se aprecia no coinciden ambos estudios al señalar la mayor o menor puntuación en tensión por parte de mujeres y hombres, encontrándose también ciertas discrepancias en algunos de los restantes aspectos. En cualquier caso las diferencias encontradas también entre distintos estudios es clara respecto a estas cuestiones. Así Viana, De Almeida y Santos (2001), señalan que las mujeres puntúan más alto en tensión, hostilidad, confusión y también en vigor. Es necesario destacar como al comparar la muestra referida a hombres y mujeres tanto deportistas como no deportistas, no se apreció diferencia alguna, pero si se encontraron algunas diferencias al tratarse solamente de los deportistas.

FACTORES	MUJERES	HOMBRES	t	Sig.
T (Tensión/ansiedad)	17,15	19,70	2,11	,041*
D (Depresión/melancolía)	20,20	22,40	1,05	,297
A (Cólera/hostilidad)	20,05	23,05	1,50	,140
V (Vigor/actividad)	29,85	28,10	1,15	,256
F (Fatiga/inercia)	11,90	13,40	1,23	,224
C (Confusión)	11,80	12,50	,606	,548
GLOBAL	147,95	162,95	2,38	,022*

Tabla 2. Diferencias de media de los factores del POMS, según género

**Comparación de los factores del POMS, según nivel de práctica entre deportistas y no deportistas**

Al comparar las puntuaciones obtenidas por practicantes y por no practicantes, encontramos que existen diferencias significativas ( $p < 0.05$ ) en dos de los factores o variables, concretamente en el factor de *Vigor/actividad* y en el de *fatiga/inercia*, así como en el factor *global*. Las diferencias de puntuación existentes en ambos factores específicos pueden resultar razonables, ya que los deportistas parecen mostrarse más vigorosos y activos, consecuencia presumiblemente del ejercicio físico al que se ven sometido por la práctica. Lo contrario ocurre con el factor fatiga, ya que la puntuación obtenida por los deportistas es inferior a la de los no deportistas. Estos resultados concuerdan totalmente o parcialmente con los obtenidos por numerosos estudios (Balaguer et al, 1993; Gat y McWhirter, 1998; Newcombe y Boyle, 1995). Parecería acertado pensar que las personas que realizan deportes no presentan un estado de ánimo caracterizado por la apatía, cansancio, etc., ya que resulta hasta cierto punto opuesto a las características propias del ejercicio, sobre todo si ello lo comparamos con personas con llevan un estilo de vida sedentario. Esto además nos llevaría a la consideración del ejercicio físico como elemento generador de bienestar para las personas, tal como queda reflejado con la puntuación del factor global.

	NO PRACTICANTE	PRACTICANTE	t	Sig.
T (Tensión/ansiedad)	18,45	18,42	,022	,983
D (Depresión/melancolía)	22,32	21,25	,598	,552
A (Cólera/hostilidad)	21,00	21,55	,307	,759
V (Vigor/actividad)	22,15	28,97	5,97	,000*
F (Fatiga/inercia)	15,20	12,65	4,95	,018*
C (Confusión)	11,50	12,15	,662	,510
GLOBAL	166,25	155,45	1,82	,072*

Tabla 3. Diferencias de media de los factores del POMS, entre practicantes y no practicantes

Muchos de estudios (Berger, Owen y Man, 1993; Rowley, Landers, Kylo y Etnier, 1995) parecen reflejar en los deportistas el "Perfil Iceberg" comentado por W.P. Morgan (1980), en la medida que estos puntúan más alto en vigor y menos en el resto de los factores, salvo en fatiga.

**Comparación de los factores del POMS, según género femenino de practicantes y no practicantes**

En el análisis comparativo entre mujeres practicante o no, de deportes, se destacan diferencias significativas ( $p < 0.05$ ), en el factor referido al vigor, datos estos coincidentes con los obtenidos en numerosos que señalan en los deportistas más alta puntuación en este factor.

La valoración global del cuestionario presenta igualmente diferencias significativas entre ambos grupos. Estos resultados van parcialmente en la línea con lo expresado entre otros por Calado y Duarte (2000), al indicar mejoría consecuencia de la práctica en las dimensiones de Tensión, Cólera, Depresión y sobre todo Vigor.

	Mujer No practicante	Mujer Practicante	t	Sig
T (Tensión/ansiedad)	18,10	17,15	,542	,591
D (Depresión/melancolía)	22,55	20,10	,952	,347
A (Cólera/hostilidad)	22,10	20,05	,731	,469
V (Vigor/actividad)	21,70	29,85	4,36	,000*
F (Fatiga/inercia)	14,35	11,90	1,75	,087
C (Confusión)	11,40	11,80	,284	,778
GLOBAL	166,65	147,95	2,15	,038*

Tabla 4. Diferencias de media de los factores del POMS, entre mujeres, practicantes y no practicantes

**Comparación de los factores del POMS, según género masculino de practicantes y no practicantes**

Con respecto a los hombres, deportistas y no deportistas, se aprecia la misma diferencia que para las mujeres. Esta diferencia es significativa en el factor vigor, aunque no ocurre lo mismo con la puntuación global del POMS. Viana, De Almeida y Santos (2001), al respecto señalan que los deportistas puntúan más alto en vigor y menos en el resto de las escalas, concretamente en tensión, hostilidad y fatiga.

	Hombre No practicante	Hombre Practicante	t	Sig
T (Tensión/ansiedad)	18,80	19,70	,606	,548
D (Depresión/melancolía)	22,10	22,40	,118	,907
A (Cólera/hostilidad)	19,90	23,05	1,41	,164
V (Vigor/actividad)	22,60	28,10	4,12	,000*
F (Fatiga/inercia)	16,05	13,40	1,66	,103
C (Confusión)	11,60	12,50	,643	,524
GLOBAL	165,85	162,95	,368	,715

Tabla 5. Diferencias de media de los factores del POMS, entre hombres, practicantes y no practicantes

**Comparación de los factores del POMS, según deporte practicado**

Al analizar los practicantes de tenis y los de taekwondo, sólo se aprecia una diferencia en la dimensión relativa a la fatiga. Los taekwondistas puntúan más alto y de forma significativa ( $p < 0.05$ ) que los jugadores de tenis en la dimensión ya reseñada de fatiga. A este respecto y considerando ambos deportes, suponemos que la práctica específica y ya no sólo en el plano físico y técnico, sino las connotaciones que poseen dan lugar a la aparición de dicho resultado y que por tanto es producto del tipo de práctica realizada, lo que nos lleva a suponer que existirán diferencias entre los distintos deportes. Por ello creemos que es importante analizar el mayor número posible de deportes.

	TENIS	TAEKWONDO	t	Sig
T (Tensión/ansiedad)	18,60	18,25	,275	,785
D (Depresión/melancolía)	22,65	19,85	1,29	,203
A (Cólera/hostilidad)	22,75	20,35	1,19	,240
V (Vigor/actividad)	29,75	28,20	1,01	,315
F (Fatiga/inercia)	11,20	14,10	2,53	,015*
C (Confusión)	12,05	12,25	,173	,864
GLOBAL	157,40	153,50	,580	,565

Tabla 6. Diferencias de media de los factores del POMS, entre tenis y taekwondo

**Comparación de los factores del POMS, según edades**

Al analizar las posibles diferencias en los estados de ánimos en función de la edad de los sujetos, se aprecian en el periodo 15-17 años, ciertas diferencias siendo en algún caso significativa en el caso del factor referido al vigor. Como se aprecia en algunos factores resulta más elevado, estos serían los casos de tensión, depresión, hostilidad y confusión y

más baja en el caso del factor Vigor. Como vemos algunos de estos aspectos son los referidos en la bibliografía al uso como característicos del periodo central de la adolescencia. En el caso del factor referido al Vigor se aprecia que existen diferencias significativas en el caso de los jóvenes de 10-14 años, siendo superior la puntuación en este grupo de edad, frente al resto de los grupos. Este dato concuerda con las observaciones realizadas por Viana, De Almeida y Santos (2001), al señalar que los más jóvenes puntúan más alto en la escala de Vigor.

FACTORES	10-14	15-17	18-24	F	p
T (Tensión/ansiedad)	17,43	18,84	18,44	,422	,657
D (Depresión/melancolía)	21,87	22,89	20,00	,998	,373
A (Cólera/hostilidad)	21,56	21,79	20,28	,284	,754
V (Vigor/actividad)	29,31	23,92	25,72	4,82	,011*
F (Fatiga/inercia)	12,12	14,20	14,64	1,44	,243
C (Confusión)	11,75	11,94	11,68	,031	,970
GLOBAL	154,31	164,51	159,32	,876	,421

Tabla 7. ANOVA de los factores del POMS, según edades

**CONCLUSIONES**

Uno de los principales datos que destacamos, aunque sólo hayamos hecho referencia al mismo de forma tangencial, es la aparición de ciertas diferencias respecto al estudio pionero, en nuestro país, sobre estados de ánimos en el deporte. Esto nos lleva a considerar la necesidad de realizar estudios más amplios en otras zonas geográficas y posiblemente socioculturalmente diferentes, sobre los estados de ánimos en deportistas. Un ejemplo parecido en la línea de lo que estamos comentando son las propuestas de Terry y Lane (2000), lo cuales en un estudio realizado en Inglaterra con una muestra muy amplia a fin de baremar dicho cuestionario con poblaciones de deportistas de este país encontraron diferencias (respecto a la baremación realizada para la población general) en todas las dimensiones del inventario, por lo que proponen la realización de trabajos con tal finalidad.

Esta necesidad planteada sobre la realización de nuevos estudios es deseable también en la medida en que muchos deportes no han sido mínimamente estudiados en nuestro país, por lo que nos tenemos datos sobre los que acontece en el ámbito de los mismos.

También resulta aconsejable la realización de estudios que reflejen no sólo los estados de ánimos de forma aislada, sino que combine este aspecto con otras cuestiones que inciden en el rendimiento deportivo.

En cuanto al género, no se aprecian diferencias entre hombres y mujeres en general, aunque si se destacan diferencias en algunas de las dimensiones al considerar de forma específica el género y la práctica deportiva o la ausencia de la misma. En este sentido, las mujeres y hombres muestran niveles más alto en el factor vigor que los no deportistas.

Igualmente, en cuanto a la práctica y no práctica, los deportistas muestran más claramente un "perfil iceberg", en la que se destaca la mayor puntuación obtenida en vigor y en ocasiones menor en fatiga respecto de los no deportistas.

Por edades, al igual que lo ya indicado en la bibliografía, sólo se aprecian diferencias en el factor vigor, de tal manera que los más jóvenes son los que obtienen puntuaciones más elevadas.

Por último, respecto de los dos deportes analizados, sólo se han visto diferencias entre tenistas y taekwondistas, en la dimensión de fatiga, obteniendo una puntuación más baja en este factor los tenistas.

## BIBLIOGRAFIA

- ARRUZA, J., BALAGUÉ, G., 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.
- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÁ, J.L., GARCÍA MERITA, M., PÉREZ RECIO, G. (1993). El Perfil de los Estados de Ánimo (POMS): Baremos para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4, 39-52.
- BALAGUER, I., FUENTES, I., MELIÁ, J.L., GARCÍA MERITA, M., PONS, D. (1994). Adaptación de los Perfil de Estados de Ánimo (POMS) a una muestra de estudiantes valencianos. Comunicación presentada en *IV Congreso de Evaluación Psicológica*. Santiago de Compostela.
- BEEDIE, C.J., TERRY, P.C., LANE, A.M. (2000). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 49-68.
- Berger, B. 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 (1), 69-92.
- BERGER, B.G., OWEN, D.R., MAN, F. (1993). A brief review of literature and examination of acute mood benefits of exercise in Czechoslovakian and United States swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 24 (2), 130-150.
- CALADO, P., DUARTE, A.M. (2000). Influencia da ginastica aerobica nos estados de humor. *Psicologia Educacao Cultura*, 4 (2), 375-391.
- FUENTES, I., BALAGUER, I., MELIÁ, J.L., GARCÍA MERITA, M. (1995). Forma abreviada del Perfil de Estados de Ánimo (POMS). En E. Cantón (Dir.). *Actas V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 29-37). Valencia: Universitat de Valencia.
- GAT, I., MCWHIRTER, B.T. (1998). Personality characteristics of competitive and recreational cyclists. *Journal of Sport Behavior*, 21 (4), 408-420.
- HERNÁNDEZ MENDO, A., RAMOS, R. (1995). Informatización del Profile of Mood States de McNair, Lorr y Droppleman (1971). Aplicaciones. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-8, 31-50.
- LEUNES, A., BURGER, J. (2000). Profile of mood states research in sport and exercise psychology: Past, present and future. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 5-15.
- LEUNES, A., HAYWARD, S.A. (1989). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sport. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-240.
- MEYERS, M.C., BOURGEOIS, A.E., LEUNES, A., MURRAY, N.G. (1999). Mood and psychological skills of elite and sub-elite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*, 22 (3), 399-409.
- MORGAN, W.P. (1980). Test of champions: The iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 92-108.
- MCNAIR, D.M., LOOR, M., DROPPLEMAN, L.F. (1992). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- NEWCORBE, P.A., BOYLE, G.J. (1995). High school students' sports personalities: variations across participation level, gender, type of sport, and success. *International Journal of Sport Psychology*, 26 (3), 277-294.
- PRAPAVESSIS, H. (2000). The POMS and sports performance: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12 (1), 34-48.
- ROWLEY, A.J., LANDERS, D.M., KYLLO, L.B., ETNIER, J.L. (1995). Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes?. A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17 (2), 185-199.
- SÁNCHEZ, A., GONZÁLEZ LÓPEZ, E., RUIZ DE OÑA, M., SAN JUAN, M., ABANDO, J., DE NICOLÁS, L., García Domínguez, F. (2001). Estados de Ánimo y rendimiento deportivo en fútbol: ¿Existe la ventaja de jugar en casa?. *Revista de Psicología del Deporte*, 10 (2), 197-209.
- TERRY, P.C., 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.
- VIANA, M. (2001). Adaptacao portuguesa da versao reduzida do Perfil de Estados de Humor. *Analise Psicológica*, 19 (1), 77-92.