

Comportamiento del estado de ánimo durante la práctica de juegos psicomotores

Antoni Costes (1), Pere Lavega (2), Queralt Prat (3), Laboratorio de Praxiología motriz, INEFC Lleida

Este trabajo evaluó los cambios en el estado de ánimo del alumnado cuando practicaban juegos psicomotores con competición y sin competición. En este estudio cuasi-experimental participaron 94 alumnos universitarios de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Se realizaron 4 sesiones con juegos psicomotores. Cada alumno respondió el cuestionario POMS al inicio y al final de cada sesión; los datos se analizaron siguiendo un modelo lineal generalizado basado en ecuaciones de estimación generalizadas. Se concluye que los juegos sin competición aumentan el estado general de ánimo. Mientras que los juegos con competición son los que más aumentan el Vigor-Actividad (V-A). Así mismo, se evidencia que los jugadores con historial deportivo son los que alcanzan puntuaciones mayores en V-A.

1. Objetivos o propósitos:

Constatar si existieron cambios en el estado de ánimo (EA) antes y después de jugar a juegos psicomotores, con o sin competición.

Comprobar si estos cambios en el EA estaban influenciados por el historial deportivo del alumno.

2. Marco teórico:

En la materia de teoría y práctica de los juegos motores de primer curso de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFyD) se promueve la adquisición de una de las competencias generales del título: Desarrollar hábitos de excelencia y cualidad en la intervención profesional. Los alumnos en las actividades de aprendizaje ponen en práctica diferentes juegos y posteriormente analizan y reflexionan sobre lo ocurrido. Se utiliza este método porque la práctica por sí sola no garantiza el aprendizaje profesional al que hace referencia la competencia referida (Marcelo, 2001).

Los alumnos de CAFyD con vocación de futuros educadores, deben formarse en conductas motrices (Lagardera, y Lavega, 2005) y tener experiencias que las puedan utilizar para educar a sus futuros alumnos. Deben

Organizado por:



experimentar cuál es la forma rigurosa y científicamente contrastada de sistematizar los juegos atendiendo a los diferentes tipos de relaciones que se establecen entre los participantes (Lavega, 2003). Este artículo centra la atención en los juegos psicomotores, una de las cuatro familias o dominios de acción motriz (Parlebas, 2001).

Durante el desarrollo de la materia docente, los alumnos aprenden a identificar la relación existente entre los diferentes tipos de juegos y las posibles respuestas afectivas. Se considera que esta formación es de gran interés para que en un futuro puedan promover programas de alfabetización afectiva. Las emociones, los sentimientos y los estados de ánimo son fenómenos afectivos presentes ante cualquier estímulo o situación en la que se encuentra el alumno (Bisquerra, 2003). Existen estudios que muestran la contribución de la educación física para disminuir valores negativos de estados de ánimo como la depresión, la angustia y la confusión y al mismo tiempo aumentar los valores de vigor (Reigal, y Videra, 2013).

Los alumnos aprenden a tomar conciencia de las posibilidades del juego en la educación afectiva, y a evaluar sus cambios en sus estados de ánimo asociados a la derrota, a la victoria o al intentar alcanzar un objetivo.

Existen numerosas investigaciones que han estudiado los efectos positivos de la práctica física sobre el estado de ánimo, mediante programas de expresión motriz (e.g., Reigal, Márquez, Videra, Martín, y Juárez, 2013; Rodríguez, y Alonso, 2009) o a través de juegos tradicionales (e.g., Oiarbide, Martínez-Santos, Usabiaga, Etxebeste, y Urdangarin, 2014). En términos generales se ha visto que las personas pasivas son más proclives a presentar estados anímicos negativos que las que practican actividad física con cierta regularidad (León, Calvo, y Ramos, 2012; Taberner, y Márquez, 1996).

La revisión de la literatura muestra diferencias en los efectos emocionales que producen los juegos competitivos en relación a los juegos no competitivos. En términos generales se ha visto que la presencia de competición favorece la intensidad emocional, aunque en el caso de la derrota las emociones negativas alcanzan valores más altos que cuando no se compite (e.g., Lavega, Filella, Lagardera, Mateu, y Ochoa, 2013).

Por otra parte, en otros estudios que han evaluado la incidencia del historial deportivo en el estado de ánimo, se ha visto que los deportistas de elite cuando compiten tienen menos deterioro de Tensión, Depresión, Cólera, Fatiga y Confusión que los no deportistas. Además también tienen niveles más altos de

vigor y amistad que los no deportistas (Morgan, y Pollock, 1977; Morgan, y Johnson, 1978). En otros estudios se han observado los mismos resultados excepto en la fatiga y depresión, que se explica por el momento de la temporada en la que se recogen los datos (Andrade, Arce, y Seaone, 2002).

3. Metodolog

Se trata de un estudio cuasi-experimental (la muestra no es probabilística sino intencional ya que los y las participantes son estudiantes de una asignatura del grado).

Participantes

Este estudio se llevó a cabo con la participación de 94 estudiantes voluntarios, 75 hombres (79,8%) y 19 mujeres (20,2%) con un rango de edades de 18 a 41 años ($M = 20,23$; $DT = 3,14$) del INEFC de Lleida. Los participantes eran alumnos de la asignatura obligatoria teoría y práctica del juego motor que la cursaron durante el curso 2010-2011. Todos los participantes intervinieron voluntariamente en el estudio que fue también una experiencia pedagógica de introducción a la educación física emocional. La investigación fue aprobada por el comité de ética de la Universidad de Lleida.

Instrumento

Para las valoraciones de los estados de ánimo de los jugadores se eligió el Profile of Mood States (POMS) de McNair, Lorr, y Droppelman (1971). Esta herramienta se ha convertido en el indicador más popular para evaluar los cambios del estado de ánimo en el deporte.

Cuando hay una limitación de tiempo (evaluación del estado de ánimo durante el entrenamiento) se utilizan las versiones reducidas del cuestionario (Andrade, Arce, De Francisco, Torrado, y Garrido, 2013). En nuestro estudio debíamos compaginar la investigación con la tarea docente y se utilizó también una versión reducida del cuestionario: la adaptada y validada al español (Fuentes, Balaguer, Meliá, y García-Merita., 1995) formada por 29 ítems. Los ítems eran valorados de 0 (nada) a 4 (muchísimo) y se agrupaban en cuatro factores negativos: Tensión-Ansiedad (TA), Depresión-Abatimiento (DA), Rabia-Hostilidad (RH), y Fatiga-Inmovilidad (FI), y uno de positivo: Vigor-Actividad (VA). El POMS da como resultado un valor en los cinco factores. Se

mide el estado emocional general (puntuación global o PGA) con un valor que es resultante de la suma a 100 de (+TA+RH+FI+DA) y de la resta de (-VA). Sólo se presenta en este texto, la puntuación global y el factor Vigor-Actividad.

Procedimiento

Inicialmente se llevó a cabo una sesión de formación para explicar las condiciones de participación y presentar el POMS. En la fase de recogida de datos los estudiantes participaron en 20 juegos psicomotores repartidos en cuatro sesiones. Las sesiones duraron 1,5 horas (15 minutos por juego). En las sesiones 1 y 3 se realizaron juegos competitivos o con victoria (se gana o se pierde) y en las sesiones 2 y 4, sin victoria (nadie perdía, no había un marcador final). El rol del profesor consistió en explicar las reglas del juego y aclarar posibles dudas sobre su funcionamiento.

En cada sesión los alumnos rellenaron el cuestionario POMS al llegar a la instalación y al finalizar el último juego. A los participantes se les pidió que apuntaran el valor que mejor se ajustaba a su estado de ánimo. Después de cada sesión se recogieron los formularios.

Los datos se analizaron siguiendo un modelo lineal generalizado basado en ecuaciones de estimación generalizadas (GEE), familia Gausiana de correlación intercambiable, ya que los datos de la variable dependiente de estados de ánimo no seguían una distribución normal (según test de Kolmogorov-Smirnov) y además se trataba de datos correlacionados ya que cada sujeto nos proporcionaba una gran cantidad de datos.

Se empleó el software estadístico SPSS v.19.0. Se utilizó una estrategia tanto intersujetos como intrasujetos para el estudio del efecto de las variables independientes sobre la intensidad de la puntuación global de los estados de ánimo y sobre el factor vigor-actividad. Las variables dependientes correspondieron a 3 factores intrasujetos: 1) competición (juego con o sin competición); y 2) Estado anímico (puntuación global y factor vigor-actividad); 3) pretest y pos test (inicio y fin de la sesión); y a un factor intersujetos: 1) Historial deportivo (con o sin historial deportivo).

Resultados

Tabla 1.

Contrastes de los efectos del modelo

Organizado por:



Dimensión	Origen	Tipo III		
		Chi-cuadrado de Wald	gl	Sig.
Vigor-Actividad	(Intersección)	218,986	1	< ,001
	pre_post	,241	1	,623
	sesión	11,464	3	,009
	genero	,006	1	,939
	Dis_historial	,092	1	,762
	pre_post * sesión	60,986	3	< ,001
	pre_post *	5,112	1	< ,001
	Dis_historial			
	sesión *	8,418	3	,038
Puntuación Global	(Intersección)	22403,88	1	< ,001
		3		
	pre_post	16,286	1	< ,001
	sesión	13,864	3	,003
	Dis_historial	1,635	1	,201
	pre_post * sesión	37,595	3	< ,001
	pre_post *	,096	1	,757
	Dis_historial			
	sesión *	5,192	3	,158
Dis_historial				

En relación a la puntuación global de los estados de ánimo (tabla 1) se encontraron diferencias significativas al comparar las diferentes sesiones ($p < .001$). La sesión número dos sin competición registró los valores significativamente más intensos ($M = 108.05$). No se encontraron diferencias significativas entre la sesión 1 ($M = 105.29$) y la sesión 3 ($M = 104.36$, $p = .441$) de juegos psicomotores con victoria. En cambio si se encontraron diferencias significativas ($p < .001$) entre la sesión 2 y 4 basadas en juegos no competitivos.

También se encontraron diferencias significativas en la puntuación global de los estados de ánimo entre el inicio y el final de las sesiones de juegos ($p < .001$). Al inicio de la sesión los valores fueron significativamente inferiores ($M = 104,71$) que al final ($M = 106,59$; $p < .001$). Analizamos el tipo de sesión y se

observó que los valores de juegos con competición no registraron diferencias significativas entre el inicio y el final de la sesión ($p = .437$ sesión 1 y $p = .105$). En cambio los valores fueron significativamente superiores ($p < .001$) al final de las sesiones de los juegos sin competición ($M = 111.4$ sesión 2; $M = 106.42$ sesión 4) respecto al inicio de esas sesiones ($M = 104.7$ sesión 2; $M = 103.38$ sesión 4).

La variable historial deportivo no originó diferencias significativas en la puntuación global de los estados de ánimo.

Al considerar el factor vigor-actividad no se encontraron diferencias significativas entre el inicio y el final de las sesiones ($p = .623$). Las sesiones con victoria manifestaron una tendencia de intensidades superiores a las de sin victoria (Figura 1). No obstante esas diferencias entre los distintos tipos de sesiones solo fueron significativas ($p = .002$) entre la sesión de competición 3 ($M = 7,78$) y la sesión sin competición 2 ($M = 6,40$).

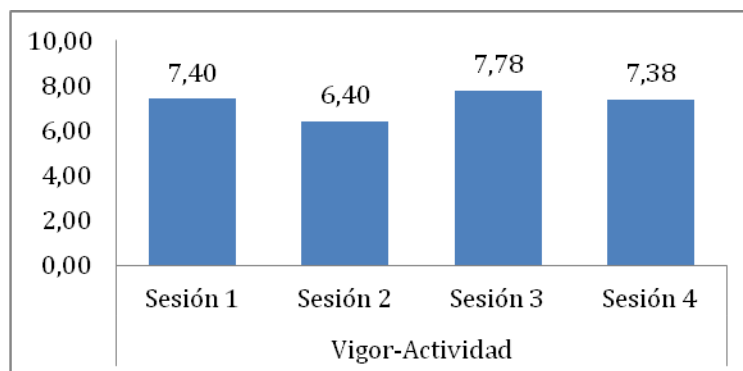


Figura 1. Medias de intensidad de Vigor-Actividad (VA) en las cuatro sesiones

Este comportamiento diferenciado del VA entre los juegos con competición y sin competición se mantuvo también al analizar los valores de inicio y final de las diferentes sesiones.

También se observaron diferencias significativas en el factor VA en función de si el alumno disponía o no de antecedentes deportivos. El alumnado sin historial deportivo al inicio de las sesiones registró valores de VA significativamente superiores ($M = 7.78$) respecto al final de esas sesiones ($M = 7.00$, $p = .048$). Los alumnos con historial deportivo tendieron a mostrar valores más bajos al inicio respecto al final de la sesión (aunque no se observaron diferencias estadísticamente significativas)

4. Discusión de los datos, evidencias, objetos o materiales

Cuando los alumnos no compitieron obtuvieron valores más intensos de puntuación global en el POMS y sucedió lo mismo si comparamos el inicio y final de los juegos sin competición y no existieron cambios significativos en los juegos competitivos entre el inicio y final de las sesiones. Resultados que no coinciden con Oiarbide et al., (2014) que apuntaron que al final de los juegos de competición aumentaban los valores, hecho que pensamos examinar en posteriores estudios.

Aunque la no competición se relaciona con un clima motivacional satisfactorio (Cecchini, González, Carmona, y Contreras, 2004) y que un alto estado de ánimo, se vincula a una actividad agradable y gratificante (Reigal, y Videra, 2013), en nuestro estudio no se produjo este efecto; se obtuvieron valores más intensos de puntuación global en el POMS, aspecto que pudo ser debido a que en los juegos psicomotores competitivos al no poder interactuar con los demás la mayor motivación está en superar la marca de los contrincantes (Lagardera,, y Lavega,2005), en cambio en los juegos psicomotores sin competición la motivación del jugador podría ir dirigida a resolver un problema motor complejo.

Los juegos competitivos tienden a aumentar la variable VA respecto a los juegos sin competición. Los valores más altos de VA se obtuvieron al final de la sesión de juegos competitivos y en no competitivos disminuyeron al finalizar la sesión. Este aumento del VA en competición coincide con los estudios de Andrade et al., (2000) y Oiarbide et al., (2014)

Los alumnos sin historial deportivo disminuyen los valores de VA al finalizar las sesiones. Los deportistas aumentaron los valores de Vigor-Actividad, resultado que concuerda con los estudios que relacionan el aumento de VA con una mayor adherencia a la práctica física (Ruiz, y Baena, 2011), (Olmedilla, Ortega, y Candela, 2010) o por ser deportista (Andrade et al., 2000).

5. Resultados y/o conclusiones

Cuando los alumnos no compitieron obtuvieron valores más intensos de puntuación global en el POMS

Los juegos competitivos tienden a aumentar la variable VA respecto a los juegos sin competición

#CIMIE14

3er Congreso Internacional Multidisciplinar de Investigación Educativa

Los alumnos sin historial deportivo disminuyen los valores de VA al finalizar las sesiones

6. Contribuciones y significación científica de este trabajo:

De acuerdo con los resultados, aportamos evidencias de qué deben tener en cuenta los alumnos de Ciencias de la Actividad Física y del deporte, si en su futuro profesional necesitan programar aprendizajes de emociones, tanto en el currículum formal como en el no formal.

Organizado por:

