

**ANÁLISIS DEL PERFIL ANÍMICO DE LOS DEPORTISTAS DE LA
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS APLICADAS Y AMBIENTALES UDCA**

**ANALYSIS OF THE MOOD PROFILE OF ATHLETES FROM
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS APLICADAS Y AMBIENTALES UDCA**

Juan David Castañeda Chacón

juancastaneda@udca.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-6277-9262>

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A
Bogotá, Colombia

Jean Carlo Esteban Hernández

jvergara@udca.edu.co

<https://orcid.org/0000-0002-3128-2843>

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A
Bogotá, Colombia

Marcia Yanira Melo Cristancho

marciamelocri@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6446-8927>

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A
Bogotá, Colombia

Álvaro José Gracia Díaz

algradi333@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7572-145X>

Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A,
Bogotá, Colombia

Resumen

El presente estudio describe el comportamiento de los estados anímicos de los estudiantes-deportistas, pertenecientes a los equipos de conjunto de la Universidad de Ciencias Aplicadas y del Deporte U.D.C.A y su correlación con los resultados obtenidos en el torneo ASCUN-2019 a nivel local. **Objetivo general:** Evaluar los perfiles de los estados de ánimo de los estudiantes atletas de deportes de conjunto de la U.D.C.A de Bogotá, para proporcionar a los entrenadores, directivos la información adecuada y pertinente, para poder lograr un mejor desempeño representado en resultados deportivos. **Metodología:** Se revisaron las bases de datos ProQuest, SportDiscus, Scopus, PubMed, Elsevier ScienceDirect y Apa PsycNet. En las que se encontraron seis artículos

funcionales sobre el instrumento Profile of Mood States (POMS) que ha sido ampliamente utilizado en deportistas de alto rendimiento. Con la versión adaptada, se entrevistaron a 47 estudiantes-deportistas, previo a una sesión de entrenamiento. El test constó de 38 ítems que se midieron con una escala Likert (0-4) y se agrupan en cuatro estados de ánimo: Tensión, depresión, vigor y fatiga. **Resultados:** tensión (8.9), depresión (10.1), vigor (21.25) y fatiga (10.5). Se encontraron diferencias significativas para tensión, depresión, vigor y fatiga. La correlación con los resultados deportivos tensión (0.9), depresión (0.6), vigor (-0.39) y fatiga (0.54). **Conclusiones:** El grado de correlación fue positivo, entre fuerte y moderado, por lo que éstos inciden en los buenos, o malos resultados deportivos de los estudiantes.

Palabras Clave: Estado Anímico, Deporte, Tensión, Depresión, Vigor, Fatiga.

Abstract

The present study describes behavior resulting from the mood state of the student-athletes belonging to a team sport from Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A and the correlation with the sport results obtained in the ASCUN-2019 tournament at local level. **Main objective:** Evaluate the profiles of the moods of the student athletes that belong to a team sport at the U.D.C.A of Bogotá, to provide coaches, managers with relevant information, in order to obtain better performance and sports results. **Methodology:** Information relevant to the research was reviewed in the ProQuest, Sport Discus, Scopus, PubMed, Elsevier Science Direct and APA PsycNet databases. In which six functional articles on the instrument were found about the Profile of Mood States (POMS) instrument that has been used in high-performance athletes with its adapted version, 47 student-athletes were interviewed prior to a training session. The test consists in 38 items that were measured with a Likert scale (0-4) and are grouped into four mood states: Tension, depression, vigor and fatigue. **Results:** Were tension (8.9), depression (10.1), vigor (21.25) and fatigue (10.5). Significant differences were found for tension, depression, vigor, and fatigue. The correlation with the sport results were tension (0.9), depression (0.6), vigor (-0.39) and fatigue (0.54). **Conclusion:** the results were variable and high for tension, depression, and fatigue scales. Likewise, correlation degree was positive, between strong and moderate, so that mean they affect students' good or bad sports results.

Key Words: Mood State, Sport, Tension, Depression, Fatigue.

Introducción

El deporte, como fenómeno social, pone a prueba la condición física y psicológica de los diversos grupos poblacionales que lo practican. Con esta investigación se pretende adaptar al medio universitario el Test para el Análisis del Perfil De Los Estados de Ánimo -POMS, para evaluar

características específicas del deporte y tener una aproximación más objetiva del estado de ánimo individual y el grupal de los deportistas universitarios.

La presente investigación surge de la carencia de información relacionada con los Estados de Ánimo de los Deportistas de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, UDCA, al momento de asumir la competencia y el entrenamiento.

El Perfil de Estados de Ánimo - "Profile of Mood States" (POMS) es uno de los instrumentos más utilizados en psicología para la medición de los sentimientos, afectos y estados de ánimo. El POMS, especialmente, es una herramienta muy popular entre los psicólogos deportivos, porque es utilizado para asociar y comparar los estados de ánimo predominantes de los atletas elite y el rendimiento deportivo en una variedad de diferentes deportes. La principal ventaja del POMS es que parece ser útil para detectar variaciones del estado de ánimo asociadas con el ejercicio. Debido a su sensibilidad. Las medidas tomadas permiten examinar los efectos de: la intensidad, duración, participación de poblaciones específicas y tipos de ejercicios que pueden conducir a alteraciones del estado de ánimo (Berger & Motl, 2000). Así mismo, esta herramienta ha sido usada en estudiantes-atletas en poblaciones españolas, brasileñas, chilenas, inglesas y japonesas (Gallardo, et al., 2019) (Torres, et al., 2018) (Umeda, et al., 2008) (Andrade, Arce, & Seaone, 2002) (Terry & Lane, 2000) (Balaguer, Fuentes, Meliá, Pérez, & García, 1993).

Conocer los estados de ánimo de un deportista tiene un fuerte impacto en su bienestar mental, y muchos investigadores han informado que los diferentes estados de ánimo, experimentados por una persona pueden afectar la salud física y psicológica (Echemendía & González, 2019) (Beedie, Terry, & Lane, 2008) (Yeung, 1996). En este estudio, se evalúan los cuatro estados de ánimo más influyentes en el deporte (vigor, fatiga, depresión y tensión) de los estudiantes universitarios que pertenecen a los equipos de deportes de conjunto de la U.D.C.A, construyendo el POMS y adaptando las escalas de evaluación de cada uno de los participantes de la muestra y, finalmente,

se examinan las correlaciones entre los estados de ánimo y los resultados deportivos obtenidos en el torneo ASCUN, 2020.

Dimensiones del Deporte en Colombia

Actualmente, en Colombia, se puede decir, que existen tres dimensiones generales del deporte. *1.- El deporte profesional y de alto rendimiento, 2.- El deporte formativo y 3.- La actividad física o el deporte recreativo.*

Deporte Profesional

El deporte profesional y de alto rendimiento es preferencial y organizado, contempla un trabajo programado con base a metas específicas relacionadas con las competencias y los resultados. Tiene como objeto, el máximo nivel de eficiencia y exigencia. Los deportistas viven para el deporte, practicando una disciplina deportiva específica, con rigurosidad y disciplina para alcanzar su máximo rendimiento y desempeño. Generalmente, el deporte de rendimiento es ejecutado a nivel internacional y nacional por las Federaciones Nacionales e Internacionales, Comité Olímpico Nacional o Internacional y el Ministerio del Deporte.

Deporte Formativo

El Deporte Formativo consiste en todas aquellas manifestaciones lúdicas, motrices y deportivas, que, mediante procesos educativos y pedagógicos, buscan fortalecer la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, como elemento de su formación integral, que se implementa en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses, promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre. Usualmente, realizado a nivel local, departamental y nacional por: Clubes, escuelas, INDER's (Institutos de Recreación y Deporte a nivel local) y Federaciones Nacionales.

Deporte recreativo

La actividad física o el deporte recreativo abarcan un número mayor de personas, porque, es más fácil su acceso y se asocia con la ocupación activa del: Tiempo libre, la realización personal, la salud física y mental. El principal objetivo aquí es el placer que produce practicar la actividad física que se elija. En este sentido, muchas veces pueden realizarse diferentes deportes, alternativamente o actividades físicas que impliquen un gasto calórico, porque la meta no es tanto la destreza, sino compartir un rato agradable. Comúnmente, lo llevan a cabo, a nivel institucional, entidades privadas como: organizaciones sin ánimo de lucro, academias, escuelas gimnasios y entidades públicas como INDER´s y el Ministerio del Deporte, o también, está el caso de grupos de amigos

Deporte Universitario en Colombia - ASCUN

El Deporte Universitario (DU) en Colombia se puede decir: que es una combinación de las tres dimensiones generales del deporte. Su objetivo principal, es la recreación, porque, los estudiantes generalmente participan en él, para usar su tiempo libre, mejorar su salud física y mental y contribuir a su realización personal (Ministerio de educación Nacional de la Republica de Colombia, 2009).

El origen del deporte universitario en Colombia se da durante la década de los años 30's con la expedición del Decreto 1734, en el que se: “establece la obligatoriedad de la educación física en todos los establecimientos educativos”, incluidas las instituciones de educación superior. Y con la construcción del Estadio de la Universidad Nacional (U.N.) de Colombia en 1936 para los Juegos Deportivos Bolivarianos y la participación del equipo de la U.N. en el torneo de fútbol profesional colombiano en 1938.

En la realización de los Juegos Deportivos Bolivarianos, el fútbol profesional colombiano se jugó en el estadio de la Universidad Nacional con la presencia del equipo de esta Universidad en este mismo torneo; fueron los contactos iniciales del deporte de alto rendimiento con la universidad en el país, la gestación de los Juegos Nacionales Deportivos Universitarios se dio por vía legislativa,

en 1957, cuando la Junta Militar de Gobierno, que entonces representaba Estado colombiano, expidió un decreto-ley para crearlos.

Psicología del Deporte (PD)

Tiene sus raíces en la psicología y en las ciencias del deporte. La Pedagogía del Deporte es una disciplina que obtuvo su reconocimiento oficial a partir de la celebración del I Congreso Mundial de Psicología del Deporte en 1965 (Cruz, 1990). Sin embargo, sus inicios se remontan al primer estudio hecho por: Norman Triplett en 1898, donde encontró que ciclistas que competían en carreras contra otros ciclistas, eran mucho más veloces que aquellos que competían contra ellos mismos, en competencias contra reloj, incluso cuando eran las mismas distancias.

Después vino, quien es considerado el padre de la Psicología del Deporte, Griffith (1925) quien fue el primero en especializarse en esta área. Inició dictando un curso llamado “psicología y deporte” y abrió el primer laboratorio especializado en psicología deportiva.

En la década de los años 60`s la Psicología del Deporte, empezó a emerger como un campo de estudio independiente. Se crea *The International Society of Sport Psychology* (ISSP) y un tiempo después *The International Journal of Sport Psychology*. Un gran paso para la Psicología del Deporte, debido a que, tener revistas y conferencias relacionadas con esta área aumentaban el número de investigaciones, recursos físicos y de personal capacitado, lo que constituía, más credibilidad y prestigio para el campo.

En 1991, se difunde dentro de los individuos inherentes al área del deporte, como deportistas, entrenadores, jueces, árbitros, aficionados, padres y aficionados el concepto de la Psicología del Deporte, como: “la que estudia todas las interacciones previas de los individuos que practican la actividad física o el deporte” (Riera y Cruck), en otras palabras, la Pedagogía del Deporte que investiga al individuo en el ámbito deportivo, porque existe una relación estrecha entre la actividad física y los patrones de conducta del individuo.

Actualmente, la APA (*American Psychological Association*) define: La Psicología del Deporte, como la competencia que utiliza conocimientos y habilidades psicológicas para abordar el rendimiento adecuado y pertinente y el bienestar de los atletas, los aspectos sociales y del desarrollo de la participación deportiva y los problemas sistémicos asociados con los entornos deportivos y las organizaciones. La Asociación Psicológica Americana (APA) reconoce la Pedagogía del Deporte como una competencia adquirida después de un doctorado, en una de las áreas primarias de la psicología y la licenciatura como psicólogo.

Además, la APA (2020) dice: que las intervenciones de la Psicología del Deporte están diseñadas para ayudar a los atletas y otros participantes deportivos (por ejemplo, entrenadores, administradores, padres) desde una amplia gama de entornos, niveles de competencia y edades, que van desde jóvenes participantes recreativos hasta atletas profesionales y olímpicos de alto rendimiento (Riera & Cruz, 1991).

Se puede concluir, que la psicología de la Actividad Física y el Deporte es un área caracterizada por un nivel de calidad, cantidad de trabajos de investigación y académicos profesionales. Con la finalidad, que el psicólogo deportivo, se complemente con las diferentes áreas del deporte y pueda dar una evaluación más clara y coherente para los entrenadores y cuerpo técnico. El grupo interdisciplinario puede integrar esta información a la planificación y llevar a cabo, estos procesos de investigación, así como, optimizar la efectividad de cada una de las intervenciones con los diferentes tipos de test o ayudas externas.

Perfil de los Estados de Ánimo (POMS)

En el ámbito del deporte, se ha demostrado en reiteradas ocasiones la relación existente entre estado de ánimo y rendimiento. Esta conexión ha acentuado la necesidad de encontrar un método rápido y económico para identificar y evaluar estados afectivos transitorios y fluctuantes.

El cuestionario *Profile of Mood States (POMS)*, en español conocido como: *El Perfil de los Estados de Ánimo de: McNair, Lorr y Dropleman (1971)*, es un autoinforme emocional, que tiene como objetivo evaluar seis (6) distintas dimensiones de los estados de ánimo o estados afectivos identificados como: 1.- Tensión-ansiedad, 2.- Depresión-melancolía, 3.- Cólera-hostilidad, 4.- Vigor-afectividad, 5.- Fatiga-inercia y 6.- Confusión-desorientación.

La dimensión Tensión-Ansiedad, se define por: las escalas de adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo esquelética, notas de tensión somática que no puede ser observada abiertamente (tenso, con los nervios de punta), también, se encuentran manifestaciones psicomotoras observables (inquieto).

La dimensión Depresión-Melancolía representa un estado de ánimo de depresión acompañado de un sentimiento de inadecuación personal, sentimientos de inutilidad, desmerecimiento de futilidad, respecto a la lucha por adaptarse (falta de esperanza), un sentimiento de aislamiento respecto a los demás (solo), tristeza (infelicidad) y culpabilidad.

La dimensión Cólera-Hostilidad simboliza un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás, describen sentimientos intensos de cólera evidente, como: Malhumor y molestia, se describen sentimientos entremezclados de: hostilidad, rencor, mal genio y rebeldía.

La dimensión Vigor-Actividad está compuesta por un estado de vigor, ebullición y energía elevada, se puede considerar positivo. **La dimensión Fatiga-Inercia** representa un estado de ánimo de laxitud, inercia y bajo nivel de energía, puede ser el opuesto a <vigor>; sin embargo, son factores independientes.

La dimensión Confusión-Desorientación parece caracterizarse por la: Confusión y el desorden, un rasgo de ineficiencia cognitiva, de un estado de ánimo, o de ambos, que puede representar la ansiedad provocada por los estados asociados a ella.

El **POMS** está compuesto por una lista de adjetivos multidimensionales desarrollada originariamente por: McNair, Lorr & Droppleman (1971). Se usa una escala Likert de cinco puntos, que va desde "no en absoluto" (0) a "extremadamente" (4). Es administrado por los investigadores a los individuos para evaluar sus estados de ánimo. Hay dos formas de la prueba; la forma larga que se dirige principalmente a los adultos y la forma corta creada por: McNair & Heurchert (2014), principalmente, para adolescentes. La finalización de la evaluación puede tardar de 5 a 15 minutos, dependiendo del formulario. La puntuación de cada factor de estado de ánimo se obtiene de la suma de la respuesta de todos los adjetivos que la definen.

Perfil de Estado de Ánimo (POMS)

Conjunto de sentimientos, efímeros en la naturaleza, que varían en intensidad y duración, y por lo general, involucran más de una emoción (Lane & Terry, 2013). **1.- Depresión.** Persistente sensación de tristeza y pérdida del interés. **2.- Tensión.** Es una sensación continua de rigidez física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento, que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso (Sandín, 2003).. **3.- Fatiga.** Es un estado de agotamiento físico y psicológico crónico, resultado de un exceso de exigencias personales y un estrés mental continuado. Es la sensación de estar emocionalmente exhaustos y agotados, por las situaciones que nos rodean (Pedraz, 2018). **4.- Vigor.** Activación mental y física persistente, predisposición de invertir esfuerzos y persistencia, incluso durante dificultades (Medrano, Moretti, & Ortiz, 2015).

Ignorar o desconocer información asociada a los estados de ánimo de los estudiantes deportistas, no exime la responsabilidad de directivos y entrenadores de planificar y hacer entrenamientos que tengan en cuenta las diferentes variables que mejoren los resultados deportivos de las competencias y que sean acordes a las necesidades del entorno para potenciar las capacidades físicas y mentales de los deportistas.

Por lo tanto, esta investigación aborda directamente el estudio de los estados de ánimo desde un enfoque de las Ciencias del Deporte, a través del método científico y el uso del POMS. Herramienta

que puede evaluar: tensión, depresión, vigor y fatiga, estados de ánimo fuertemente ligados a la práctica deportiva. Y, que, además, ha sido demostrado que su uso en el área del deporte es de gran utilidad (LeUnes & Nation, 1982).

En el entorno Nacional, Bogotá especialmente, ha sido foco de atención por la presencia de deportistas destacados en los Juegos Nacionales ASCUN. Por eso, es imprescindible que se preste especial interés en el aspecto de la Psicología del Deporte, debido a que, forma parte de la preparación del deportista y de la planificación del entrenador como lo hacen en ligas Universitarias de: 1.- EE. UU, 2.- Canadá, 4.- Japón, 5.- Rusia, 6.- Alemania y 7.- España.

Materiales y Métodos

El tipo de investigación es *psicométrica descriptiva*, porque el objetivo es utilizar el Perfil de los Estados de Ánimo (POMS), para medir y cuantificar los estados de ánimo de los deportistas de deportes de conjunto de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, U.D.C.A.

Lugar de la intervención

Las Instalaciones Deportivas de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, U.D.C.A es una Universidad privada, autónoma, pluralista, democrática, que tiene como funciones principales: 1.- La docencia, 2.- Investigación y 3.- Proyección social, formando profesionales integrales en las diferentes áreas del conocimiento y personas con altos valores ciudadanos (UDCA, 2020).

Su compromiso es la búsqueda permanente de la excelencia académica, a través de la transmisión, generación, transferencia y aplicación del conocimiento, al servicio del desarrollo humano sostenible en lo: 1.- Local, 2.- Regional, 3.- Nacional y 4.- Internacional.

La Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, U.D.C.A fue fundada el 20 de mayo de 1983 con el nombre de Corporación Universitaria de Ciencias Agropecuarias -CUDCA y llevaba a cabo sus labores académicas en la sede del Seminario de los Padres Capuchinos en la Caro, frente al

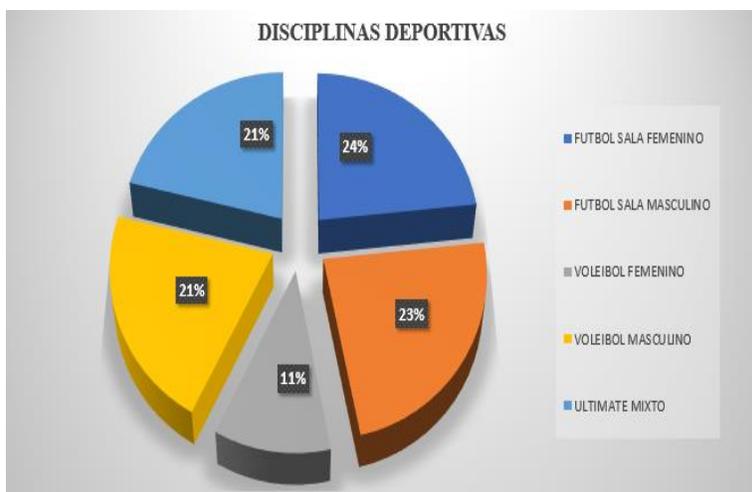
puente del Común. En 1989 la U.D.C.A se traslada al espacio académico en la Calle 222 con carrera 55 y se vuelve miembro de la Asociación Colombiana de Universidades, ASCUN.

Población y muestra

La población son todos los estudiantes que pertenecen a una de las selecciones de deportes de conjunto de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, U.D.C.A, a la fecha de realizar el Test se encontraban registrados 63 estudiantes.

La muestra fue conformada por un total de 47 estudiantes, que voluntariamente, quisieron participar voluntariamente. Se entiende como una muestra representativa con un nivel de confianza del 80% y un margen de error del 5%

Gráfica 1. Disciplinas deportivas



Fuente: *Elaboración propia*

De la muestra, 21 eran de un equipo masculino (45%), 16 de equipo femenino (34%) y 10 de un equipo mixto (21%). Provenientes de los equipos de fútbol sala femenino y masculino, voleibol femenino y masculino y ultimate mixto de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA. En cuanto a competición, todos participaban en el torneo ASCUN a nivel local (Bogotá).

Gráfica 2. Deportistas por género



Fuente: *Elaboración propia*

Es importante aclarar, que debido a la prueba POMS, que fue realizada durante las primeras semanas de estudio del semestre 2020-1, los equipos de basquetbol femenino y masculino, balonmano mixto y fútbol masculino aun no estaban consolidados. Después, lamentablemente, las prácticas deportivas fueron canceladas por motivos de la pandemia global Covid-19.

Técnica

Se utilizó la técnica del autoinforme escrito sobre un evento (POMS), para recoger la información que integra, objetivamente eventos internos como externos del entrenamiento de los deportistas de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, UDCA.

Instrumentos

Se empleó la versión larga del POMS en español, y fue adaptada para la presente investigación, con 38 ítems, que representan las 4 dimensiones conceptuales: Fatiga (1), Vigor (1), Tensión (1) y Depresión (1). El formato de respuesta fue el habitual del POMS de cinco categorías de escala Likert ordenadas, a las que se asignaron valores entre 0 (nada) y 4 (muchísimo). Todos los ítems estaban formulados en un mismo sentido, de derecha (0) a izquierda (4) (Anexo 1).

Se entregó un consentimiento informado (Anexo 2) y el protocolo para aplicar la prueba (Anexo 3) a todos los participantes con el ánimo de dar a conocer con qué fin, y de qué manera, se iba a

utilizar la información. Como también, evitar confusión y que la actividad se desarrollará de manera fluida.

También, se utilizaron computadores para construir la base de datos con los resultados de los perfiles según los informes, las escalas adaptas, la tabulación de resultados deportivos, las gráficas y para conceptualizar la información

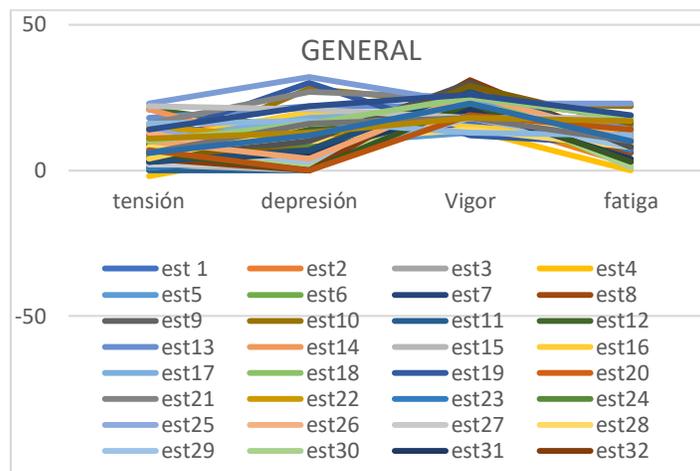
Esta etapa, inicia con la búsqueda de bibliografía relevante y de referencia para la presente investigación. También, con la construcción de los instrumentos que se utilizaron para aplicar la prueba a los estudiantes. Se construyó en primera medida el formato de consentimiento informado para los participantes de la presente investigación, donde se solicita la información de identificación y la autorización para utilizar la información (Anexo 1), lo anterior con el ánimo de cumplir con la confidencialidad de las investigaciones.

Igualmente, se construyó un formato que contenía el protocolo de aplicación del test POMS, con las instrucciones claras y organizadas para responderlo, mencionando los ítems que iban a ser evaluados (Anexo 2).

Por último, basándose en la versión corta original del test POMS, se eligió: 1.- El vigor, 2.- La depresión, 3.- La fatiga y 4.- La tensión, como estados de ánimo principales para el presente estudio. Seguidamente, se construyó una adaptación del test con su respectiva hoja de respuestas, con 38 ítems para evaluar las dimensiones anteriormente mencionadas y se utilizó la misma escala de respuesta del test original. Esto para el manejo de la información y rapidez de evaluación sea uniforme (Anexo 3).

Análisis Descriptivo

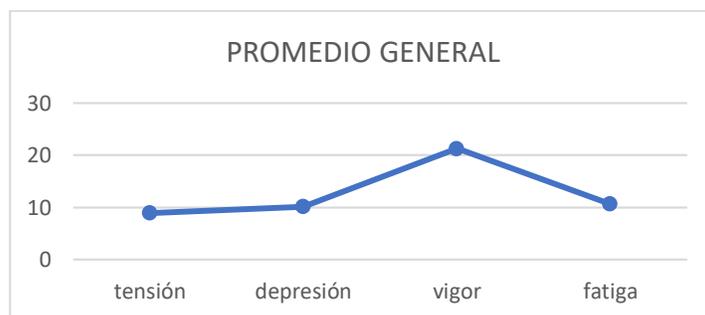
Figura 1. Diagrama de líneas General



Fuente: *Elaboración propia*

La Figura 1. Muestra los resultados de cada uno de los estudiantes – atletas de la muestra en un diagrama de líneas. Se puede apreciar que el nivel de tensión y fatiga es variable en todos los estudiantes, sin embargo, la depresión y el vigor tienen picos marcados. La depresión en general es mayormente baja y el vigor alto. Sin embargo, hay algunos datos que se pueden considerar dispersos lo cual coincide con la Desviación Estándar (σ). La $\sigma = 8.613$ para la escala de Depresión, siendo la más alta. Seguida por la $\sigma = 6.097$ para tensión, luego $\sigma = 5.503$ para fatiga, y finalmente $\sigma = 4.688$ de la escala de Vigor.

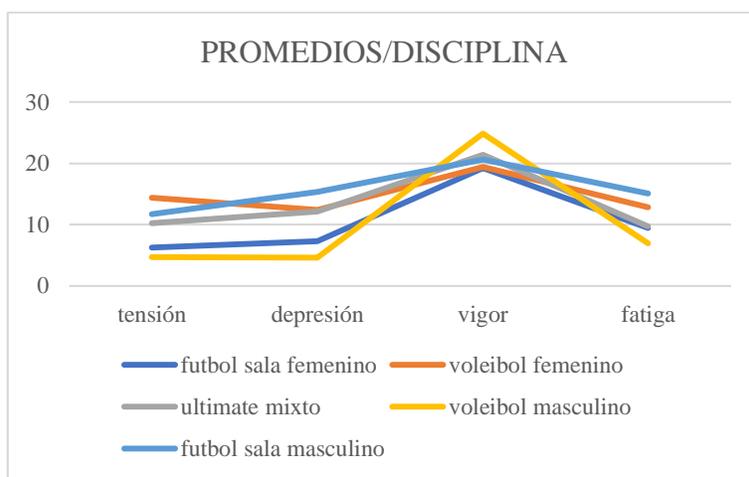
Figura 2. Diagrama de líneas promedio general



Fuente: *Elaboración propia*

La Figura 2. Presenta en un diagrama de líneas los resultados de la media (□) (Tabla 3) de las cuatro escalas evaluadas. La □ de tensión fue 8.914, mientras que la □ de depresión fue 10.170, la □ de vigor 21.255. Y, finalmente, la □ de fatiga 10.531. Las puntuaciones para cada escala evaluada parecen coincidir con el perfil de Iceberg de Morgan, debido que, el pico más alto corresponde a la escala de Vigor. Sin embargo, a comparación del perfil de Iceberg de Morgan la escala de fatiga es alta y las escalas de Tensión y Depresión son mucho más altas.

Figura 3. Diagrama de líneas por disciplina



Fuente: *Elaboración propia*

La Figura 3. Muestra la media (□) de las diferentes escalas por disciplina deportiva. En este caso, se puede evidenciar que voleibol masculino tiene una línea similar al perfil de Iceberg, al igual que, fútbol femenino. Mientras que, las otras disciplinas tienen resultados altos en la escala de tensión, depresión y fatiga

Resultados

El objetivo principal de esta tesis era evaluar los Perfiles de los estados de ánimo de los estudiantes-atletas de deportes de conjunto de la Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA de Bogotá, para proporcionar a los entrenadores, directivos y deportistas información relevante para obtener un mejor desempeño y resultados deportivos.

Así, que, tras revisar, los resultados obtenidos y realizar los respectivos análisis de estos. Se puede concluir de los resultados que efectivamente las selecciones que tienen una gráfica lineal similar al perfil de iceberg propuesto por: Morgan tienen mejores resultados. Es decir, que los estados de ánimo evaluados tienen una incidencia sobre los buenos resultados deportivos.

Ya, específicamente, frente a Tensión, Depresión y Fatiga se puede decir que, a pesar de ver resultados muy variables entre los estudiantes, en general los resultados son altos. Dichas escalas tienen un grado de correlación moderado y fuerte. Por lo que, se podría decir, que estas emociones están incidiendo en los buenos o malos resultados deportivos de los estudiantes.

En cuanto al Vigor, es una escala que debería ser alta para atletas según: el perfil Iceberg. Sin embargo, con los resultados obtenidos se evidencia que tiende a ser alta, pero tiene igualmente datos muy variables entre todos los estudiantes. Además, el grado de correlación es débil, lo cual lleva a pensar, que sí, el *vigor es alto*, no necesariamente, se van a obtener buenos resultados deportivos.

Discusión

Esta investigación es abordada desde los aspectos psicológicos y se tuvo en cuenta una de las variables psicológicas, que influyen en el rendimiento deportivo y de las más estudiadas: Los Estados de Ánimo. Estos generalmente son menos intensos, más persistentes y menos dirigidos que las emociones, y que están presentes en momentos claves de un torneo o competencia (McNair & Heurchert, 2014).

Sin embargo, los resultados obtenidos en la investigación indican que el POMS nos ayuda a distinguir entre atletas, que van a tener mejores resultados en competición, y aquéllos sin éxito, frente a sus estados de ánimo. Por lo cual, resultados de otras investigaciones previas que indican que el “perfil de Iceberg” propuesto por: Morgan (1980) puede predecir el éxito deportivo de atletas de alto rendimiento (Andrade, Arce, & Seaone, 2002).

Además, es importante mencionar que los resultados obtenidos para la presente investigación fueron aplicados en estudiantes-atletas, lo cual implica que estos dedican gran parte de su tiempo a sus actividades académicas y no solo al deporte. Por lo anterior, se pone en discusión que estos resultados con diferencias significativas, para cada una de las escalas pueden también, estar principalmente influenciados, por factores externos a la práctica deportiva y estar ligados al factor académico y su rendimiento en esta área.

Lo anterior concuerda, con lo que Terry & Lane (2000) (Terry & Lane, 2000) mencionan: “Las comparaciones grupales han demostrado variaciones significativas en el estado de ánimo informado; porque se tienen en cuenta, poblaciones de deportistas y no deportistas” (p.96). Sin embargo, Umeda, et al. (2008) dicen que: los hallazgos con claras diferencias significativas podrían deberse a variaciones en el diseño del estudio, incluida la carga física de los deportistas.

Por otro lado, Gallardo, et al. (2019) comentan que ganar o perder representa exigencias objetivas, y que estas son relativamente inestables e incontrolables, lo que, además, podría generar resultados en los estados anímicos significativamente negativos en deportistas.

En cuanto a las escalas evaluadas específicamente, las escalas de tensión, vigor y fatiga que son variables, apoyan los resultados de investigaciones que tienen en cuenta en sus muestras estudiantes, que son o no deportistas y que hacen parte de diferentes equipos deportivos (Terry & Lane, 2000) (Andrade, Galindo, & Cuevas, 2015) (Andrade, Arce, & Seoane, 2000) (Balaguer, Fuentes, Meliá, Pérez, & García, 1993). Mientras que difiere, con los resultados de investigaciones, donde el POMS fue aplicado a estudiantes deportistas de equipos individuales o que participan en competiciones de alto nivel (Torres, et al., 2018) (Gallardo, et al., 2019) (Umeda, et al., 2008).

Por otro lado, y específicamente, para la escala de vigor, los resultados obtenidos a pesar de tener una diferencia significativa parecen tener una tendencia. Y concuerdan no solo con el perfil de Iceberg, propuesto por Morgan: (McNair, Lorr, & Doppelman, 1971) (Beedie, Terry, & Lane, 2008), sino que también, con múltiples investigaciones donde estudiantes deportistas tienen un alto nivel de vigor, en comparación de estudiantes no deportistas, en que el vigor se muestra mucho más bajo (Hernández & Ramos, 1996) (Terry & Lane, 2000) (Andrade, Arce, & Seoane, 2000).

No se puede tener certeza, que en la U.D.C.A los niveles de vigor para estudiantes no deportistas sean mucho más bajos o iguales, porque no existe, una fuente de comparación. Lo que podemos diferenciar entre las investigaciones de: Morgan (1980), es que los Estados de Depresión junto con la Fatiga, son altos, en los períodos de entrenamiento más altos y/o sobre entrenamiento, mientras que, en la UDCA, en algunos deportistas de las selecciones, presentaron estos Estados de Depresión y Fatiga Altos, sin estar en un sobre entrenamiento o periodo de entrenamiento alto.

Por último, se considera que los resultados deportivos obtenidos pueden estar influenciados por múltiples razones, que pudieron ser tenidas o no en cuenta durante la planificación previa a la competencia deportiva ASCUN a nivel local. Por lo que, la correlación obtenida entre las escalas evaluadas y los resultados deportivos no parecen indicar o ser muy impactantes sobre el éxito deportivo como lo proponen autores que aplican el POMS en deportistas de alto rendimiento (McNair, Lorr, & Doppelman, 1971) (Hernández, Pastrana, & González, 2020) (Hernández & Ramos, 1971) (McNair & Heurchert, 2014).

Recomendaciones

Se recomienda compartir los resultados obtenidos en la presente investigación con el área de bienestar, especialmente, con la Unidad de Recreación y Deporte y con los entrenadores de las selecciones que se tuvieron en cuenta.

Además, se considera pertinente que se continúe haciendo un acercamiento desde el enfoque de la psicología deportiva a las selecciones de la universidad, debido a que, adoptar nuevas perspectivas como lo es está, podría favorecer a mejorar los resultados deportivos y los estados de ánimo de los estudiantes-atletas al corto, mediano y largo plazo.

Aportes

Como futuros profesionales en Ciencias Del Deporte, consideramos importante que con la presente investigación y sus resultados se pueda aportar al crecimiento del deporte en general, pero, ya más específicamente, al deporte universitario y la Salud Metal de jóvenes atletas.

Por lo anterior, se construyeron 5 productos que llevan como título el nombre de la investigación: “Análisis del Perfil de Estados de Ánimo (POMS) de los deportistas de la UDCA” cada uno acompañado de uno de los nombres de los equipos deportivos que se evaluaron: Fútbol Sala femenino, Fútbol Sala masculino, Últimate Mixto, Voleibol Femenino o Voleibol Masculino; y sus respectivos resultados.

La idea es que directivos y entrenadores puedan tener esta información útil, de manera fácil y accesible, para que la puedan utilizar en la planificación y dirección deportiva.

Referências Bibliográficas

- American Psychological Association. (2020). *Sport Psychology*. Retrieved from American Psychological Association: <https://www.apa.org/ed/graduate/specialize/sports>
- Andrade, A., Galindo, M., & Cuevas, J. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*.
- Andrade, E., Arce, C., & Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del Estado de Ánimo de los Deportistas: Estado de la Cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 7-20.
- Andrade, E., Arce, C., & Seoane, G. (2002). Indicadores del estado de ánimo en deportistas adolescentes según el modelo multidimensional del POMS. *Psicothema*, 20(4), 708-713.
- Asociación Colombiana de Universidades. (2020). *Portal de eventos ASCUN Deportes Colombia*. Retrieved from ASCUN: <https://www.ascundeportes.org/home/temporada/2019/>
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J., Pérez, G., & García, M. (1993). El Perfil de los Estados Ánimo (POMS): Baremo para estudiantes valencianos y su aplicación en el contexto deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, 4(2), 39-52.
- Beedie, C., Terry, P., & Lane, A. (2008). The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 49-68.

- Berger, B., & Motl, R. (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.
- Cruz, J. (1990). La psicología del deporte: Definición, evolución y relación con las demás ciencias de la actividad física y el deporte. *Apunts: Educació Física i Esports*, 4(22), 11-20.
- Echemendía, R., & González, G. (2019). Assessment in sports: psychological and neuropsychological approaches. In G. Goldstein, D. Allen, & J. DeLuca, *Handbook of Psychological Assessment*. Elsevier Ltd.
- Gallardo, F., Ramírez, R., Sáez, R., Gallardo, J., Aguilar, C., Carter, B., & Álvarez, C. (2019). Estados de ánimo pre y post competitivos en atletas chilenos universitarios de alto rendimiento. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 20(1), 95-104.
- Griffith, C. (1925). Psychology and its relation to athletic competition. *American Physical*, 30, 193-199.
- Hernández, A., & Ramos, R. (1996). Herramienta 2: Informatización del Profile of mood states de McNair, Lorr y Dropleman (1971). Aplicaciones. In A. Hernández, & R. Ramos, *Introducción a la Informática Aplicada a la Psicología del Deporte* (pp. 55-90). España: RaMa.
- Hernández, A., Pastrana, J., & González, S. (2020). *POMS 65 ítems*. Retrieved from MenPas: <http://www.menpas.com/>
- Lane, A., & Terry, P. (2013). The Nature of Mood: Development of Conceptual Model with a Focus on Depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 37-41.
- LeUnes, A., & Nation, J. (1982). Saturday's Heroes: A psychological Portrait of Collage Football. *Journal of Sport Behavior*, 5(3), 139-149.
- McNair, D., & Heurchert, J. (2014). *Profile of Mood States, 2nd Edition*. JvR Psychometrics Assessment Catalogue.
- McNair, D., Lorr, M., & Doppelman, L. (1971). *POMS Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service.
- Medrano, L., Moretti, L., & Ortiz, A. (2015). Medición del Engagement Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(40), 114-123.
- Ministerio de educación Nacional de la Republica de Colombia. (2009). *Min Educación*. Retrieved from Institucional: <https://www.mineducacion.gov.co/1621/article-196477.html>

- Morgan, W. (1980). Test of champions. *Psychology Today*, 14(92), 92-99.
- Pedraz, B. (2018). Fatiga: historia, neuroanatomía y características psicopatológicas. Una revisión de la Literatura. *Rev Neuropsiquiatria*, 81(3), 174-182.
- Riera, J., & Cruz, J. (1991). *Psicología del deporte. Aplicaciones y perspectivas*. Barcelona: Martínez Roca.
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud*, 3(1), 141-157.
- Terry, P., & Lane, A. (2000). Normative Values for the Profile of Mood States for Use with Athletic Samples. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12(1), 93-109.
- Torres, V., Sindice, L., de Araújo Cruz, P., Limados dos-Santos, A., Domingos, J., & Ricarte, G. (2018). Desempenho técnico-tático e estados de humor de acordo com o sucesso nos jogos em jovens atletas de voleibol. *Motricidade*, 9(8), 165-173.
- UDCA. (2020). *Dirección de Bienestar y Desarrollo Humano*. Retrieved from Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA: <https://www.udca.edu.co/bienestar-y-desarrollo-humano/>
- UDCA. (2020). *Historia, misión y visión*. Retrieved from Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA: <https://www.udca.edu.co/historia-mision-vision/>
- UDCA. (2020). *Unidad de Recreación y Deporte*. Retrieved from Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA: <https://www.udca.edu.co/unidad-de-recreacion-y-deporte/>
- Umeda, T., Suzukawa, K., Takahashi, I., Yamamoto, Y., Tanabe, M., Kojima, A., & Sugawara, N. (2008). Effects of intense exercise on the physiological and mental condition of female university judoists during a training camp. *Journal of Sports Sciences*, 26(9), 897–904.
- Universidad Nacional de Colombia. (2008). *Claves para el debate público: Deporte Universitario Factor de desarrollo atlético, humano e intelectual*. Bogotá: Unidad de Medios de Comunicación, Unimedios.
- Yeung, R. (1996). The acute effects of exercise on mood state. *Journal of Psychosomatic Research*, 40(2), 123-141.