

I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología  
XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología  
del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos  
Aires, 2009.

# Estado de ánimo en futbolistas profesionales.

Reyes, Mario.

Cita:

Reyes, Mario (2009). *Estado de ánimo en futbolistas profesionales. I Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVI Jornadas de Investigación Quinto Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-020/90>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eYG7/ztE>

*Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.*

# ESTADO DE ÁNIMO EN FUTBOLISTAS PROFESIONALES

Reyes, Mario  
Universidad de San Martín de Porres. Perú

---

## RESUMEN

El objetivo principal del presente trabajo consistió en comparar el estado de ánimo, según edad y club deportivo. La muestra estuvo conformada por 111 participantes, entre los 17 y los 35 años, pertenecientes a diferentes clubes (5) de Lima Metropolitana. Se utilizó el Cuestionario de estados de ánimo forma abreviada POMS, para medir el estado de ánimo, el cuestionario cuenta con las propiedades psicométricas adecuadas para la muestra respectiva. Entre los principales resultados se halló: a) no existen diferencias significativas en las variables de estudio según edad. b) no existen diferencias significativas en las variables de estudio según club.

## Palabras clave

Futbolistas Estado de ánimo

## ABSTRACT

### MOOD STATES IN PROFESSIONAL FOOTBALL PLAYERS

The main purpose of this study was to compare the mood states by age and club sports. The sample was conformed by 111 participants, between 17 and 35 years old, belonging to different football clubs (5) in Metropolitan Lima. We used the questionnaire of mood states short form POMS to measure the mood states, this questionnaire have psychometric properties for this sample. The main results we found were: a) there are no significant differences in studied variables by age b) there are no significant differences in studied variables by clubs.

## Key words

Football Players mood states

---

Una de las preocupaciones actuales de profesionales y psicólogos es el modo en que la competición deportiva puede incidir en la motivación del futbolista, consideramos que muchas experiencias en la motivación del deportista pueden estar asociadas a un estado de ánimo que muchas veces influye en la práctica deportiva.

El estado de ánimo es un estado emocional que depende de múltiples factores de duración variable y no permanente (Barrios, 2007). Los estados de ánimo, por lo general, son considerados más suaves que las emociones y de menor duración. Todo deportista sabe que muy a menudo su rendimiento, en una sesión de entrenamiento o incluso en la propia competición, se encuentra condicionado por su estado de ánimo. De forma que estados de ánimo positivos se asocian a buenos resultados deportivo, siempre en la medida de las posibilidades de cada deportista y viceversa, estados de ánimo negativos se asocian a malos resultados deportivos. Martín ( )

Los deportistas profesionales han proporcionado numerosas evidencias anecdóticas de que las competiciones se ganan mediante la consecución de un estado mental correcto o se pierden por consecuencia de las presiones de la competencia. (Sánchez, González, Ruiz de Oña, San Juan, Abando, de Nicolás y Martínez y García, 2001)

Los estados afectivos se han convertido en uno de los componentes fundamentales del comportamiento y, en especial, de la ejecución deportiva. Uno de los cuestionarios usados con mayor asiduidad en la investigación de psicología del deporte, es el POMS. (Fernández, Arce y Seoane, 2000)

La presente investigación se justificó en conocer los estados de ánimo en un grupo de futbolistas profesionales de primera división, correspondiendo a un diseño descriptivo comparativo en este sentido, el presente trabajo busca comparar cada una de las variables de estudio según la edad y club deportivo.

## Participantes

La muestra estuvo conformada por los futbolistas profesionales, que pertenecen a los diferentes clubes (5 clubes) de la ciudad de Lima, que participaron en la temporada del campeonato clausura 2007 del torneo de primera división.

El número de deportistas que se han tenido en cuenta para este estudio ha sido de 111 jugadores, de los cuales 65,8% (n = 73) son de Lima y el 34,2% (n = 38) son de provincia. En cuanto a la edad el 21,6% (n = 24) son de 17 a 20 años, el 30,6% (n = 34) son de 21 a 24 años, el 29,7% (n = 33) son de 25 a 29 años y el 18% (n = 20) son de 30 a 35 años. Finalmente el 23,4% (n = 26) pertenece al club A, el 19,8% (n = 22) al club B, el 21,6% (n = 24) al club C, el 18,9% (n = 21) al club D y el 16,2% (n = 18) al club E.

**Tabla 1**

*Distribución muestral de los estados de ánimo según edad con su respectiva media*

|            |         | N  | Media   |
|------------|---------|----|---------|
| Tensión    | <= 20   | 24 | 5,6250  |
|            | 21 - 24 | 34 | 5,7647  |
|            | 25 - 29 | 33 | 5,8788  |
|            | 30+     | 20 | 6,0500  |
| Vigor      | <= 20   | 24 | 17,1667 |
|            | 21 - 24 | 34 | 16,8529 |
|            | 25 - 29 | 33 | 16,3636 |
|            | 30+     | 20 | 17,3500 |
| Depresión  | <= 20   | 24 | 3,0000  |
|            | 21 - 24 | 34 | 3,0294  |
|            | 25 - 29 | 33 | 2,7879  |
|            | 30+     | 20 | 3,9500  |
| Fatiga     | <= 20   | 24 | 3,2500  |
|            | 21 - 24 | 34 | 3,5000  |
|            | 25 - 29 | 33 | 4,0606  |
|            | 30+     | 20 | 4,4500  |
| Hostilidad | <= 20   | 24 | 3,8333  |
|            | 21 - 24 | 34 | 4,5294  |
|            | 25 - 29 | 33 | 4,8182  |
|            | 30+     | 20 | 7,1500  |

## Instrumento

Se utilizó la versión abreviada del perfil de estados de ánimo (POMS) realizada por Fuentes, Balaguer, Meliá y García - Meritá (1996). Este cuestionario consta de 29 ítems conformado por 5 factores (tensión, depresión, hostilidad, vigor y fatiga). Cada ítem es valorado siguiendo un formato Likert, con 5 alternativas de respuesta, desde 0 (nada) hasta 4 (muchísimo). Para los fines de la presente investigación con el fin de comprobar si el instrumento que ha sido validado en otros países, presentaría la misma validez y fiabilidad aceptable al ser aplicado a una cultura totalmente diferente como es la peruana, se realizaron las propiedades psicométricas del mismo, el análisis factorial confirmatorio, mostró un modelo con los factores que se esperaban: tensión, depresión, hostilidad, vigor y fatiga. Los resultados muestran adecuados índices de ajuste:  $\chi^2(331, N = 111) = 563.286, p < .001$  (RMSEA = 0.068, SRMR = 0.096), asimismo el análisis factorial resultó satisfactorio para todos los factores (tensión .63, depresión .87, hostilidad .91, vigor .73, fatiga .86)

## Procedimiento

Se realizaron las coordinaciones previas con los gerentes deportivos de los distintos clubes, obteniendo el permiso respectivo para la aplicación de los instrumentos, la aplicación se realizó al término de los entrenamientos tanto de manera individual y de manera colectiva. Los jugadores recibieron instrucciones sobre la importancia de su sinceridad en las respuestas, así como de la confidencialidad de los mismos.

## Análisis de datos

La información fue procesada utilizando los programas estadísticos SPSS 15.0 (empleado en todos los análisis estadísticos realizados) y LISREL 8.5 (empleado para realizar el Análisis Factorial Confirmatorio). El análisis cuantitativo de los datos se realizó en dos etapas.

En la primera etapa se realizó el análisis psicométrico de los instrumentos de estudio, determinándose la validez de contenido a través del coeficiente V de Aiken (Escurre, 1988, Hernández, Fernández y Baptista, 2005) el Análisis Factorial Confirmatorio para la validez de constructo y los coeficientes de Alfa de Cronbach para la fiabilidad. Finalmente se examinan las comparaciones de grupos a través de la ANOVA y comparaciones múltiples post hoc (prueba de Scheffé).

## RESULTADOS

### Análisis comparativo según edad

Al comparar las medias y varianza de las variables de estudio, a través de la ANOVA de un factor, se encontró que el  $p$ -valor (sig) de las variables es mayor a 0.05 por lo que se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de futbolistas profesionales según edad. En la tabla 2 se presenta los valores del coeficiente F de Fisher - Snedecor, el  $p$ -valor y los grados de libertad para cada una de las variables

**Tabla 2**

*Análisis de Media y Varianza (ANOVA) de las subescalas del clima motivacional y orientación de meta según edad*

|            |              | Suma de cuadrados | gl  | Media cuadrática | F     | Sig. |
|------------|--------------|-------------------|-----|------------------|-------|------|
| Tensión    | Inter-grupos | 2,189             | 3   | ,730             | ,073  | ,974 |
|            | Intra-grupos | 1068,208          | 107 | 9,983            |       |      |
|            | Total        | 1070,396          | 110 |                  |       |      |
| Vigor      | Inter-grupos | 15,189            | 3   | 5,063            | ,336  | ,799 |
|            | Intra-grupos | 1611,784          | 107 | 15,063           |       |      |
|            | Total        | 1626,973          | 110 |                  |       |      |
| Depresión  | Inter-grupos | 18,042            | 3   | 6,014            | ,294  | ,829 |
|            | Intra-grupos | 2185,436          | 107 | 20,425           |       |      |
|            | Total        | 2203,477          | 110 |                  |       |      |
| Fatiga     | Inter-grupos | 20,982            | 3   | 6,994            | ,502  | ,681 |
|            | Intra-grupos | 1489,829          | 107 | 13,924           |       |      |
|            | Total        | 1510,811          | 110 |                  |       |      |
| Hostilidad | Inter-grupos | 133,296           | 3   | 44,432           | 1,652 | ,182 |
|            | Intra-grupos | 2877,263          | 107 | 26,890           |       |      |
|            | Total        | 3010,559          | 110 |                  |       |      |

### Análisis comparativo según club

Al comparar las medias y varianza de las variables de estudio, a través de la ANOVA de un factor, se encontró que el  $p$ -valor (sig) de las variables es mayor a 0.05 por lo que se concluye que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el grupo de futbolistas profesionales según club. En la tabla 3 se presenta los valores del coeficiente F de Fisher - Snedecor, el  $p$ -valor y los grados de libertad para cada una de las variables

**Tabla 3**

*Análisis de Media y Varianza (ANOVA) de las subescalas del clima motivacional y orientación de meta según edad*

|            |              | Suma de cuadrados | gl  | Media cuadrática | F     | Sig. |
|------------|--------------|-------------------|-----|------------------|-------|------|
| Tensión    | Inter-grupos | 55,035            | 4   | 13,759           | 1,436 | ,227 |
|            | Intra-grupos | 1015,362          | 106 | 9,579            |       |      |
|            | Total        | 1070,396          | 110 |                  |       |      |
| Vigor      | Inter-grupos | 63,959            | 4   | 15,990           | 1,084 | ,368 |
|            | Intra-grupos | 1563,014          | 106 | 14,745           |       |      |
|            | Total        | 1626,973          | 110 |                  |       |      |
| Depresión  | Inter-grupos | 27,473            | 4   | 6,868            | ,313  | ,869 |
|            | Intra-grupos | 2327,464          | 106 | 21,957           |       |      |
|            | Total        | 2354,937          | 110 |                  |       |      |
| Hostilidad | Inter-grupos | 91,855            | 4   | 22,964           | ,834  | ,507 |
|            | Intra-grupos | 2918,703          | 106 | 27,535           |       |      |
|            | Total        | 3010,559          | 110 |                  |       |      |
| Fatiga     | Inter-grupos | 79,172            | 4   | 19,793           | 1,465 | ,218 |
|            | Intra-grupos | 1431,639          | 106 | 13,506           |       |      |
|            | Total        | 1510,811          | 110 |                  |       |      |

## CONCLUSIONES

Tanto en las variables de tensión, vigor, depresión, fatiga y hostilidad el grupo de futbolistas mayores de 30 años son los que presentan los promedios mas altos en comparación con las medias de los otros grupos, es decir que los jugadores profesionales cuanto más edad tengan, tienen la tendencia a presentar niveles mas altos de tensión, depresión, fatiga y hostilidad, posiblemente por sentirse que están en el termino de su carrera profesional, sin embargo muestran un promedio alto en el factor vigor debido a que ellos se esfuerzan en demostrar que aún tienen fuerza y tiempo para seguir jugando en la profesional.

Al realizar el análisis de los grupos según edad y clubes deportivos no se encontraron diferencias significativas, posiblemente ya que al tratarse de un grupo de elite (jugadores profesionales) las condiciones de la práctica deportiva y el rendimiento se manifiesta en sus estados de ánimo de manera muy similar.

---

## BIBLIOGRAFÍA

- BARRIOS, R. (2007). Los estados de ánimo en el deporte: fundamentos para su evaluación. Disponible en: Revista Digital [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com) N° 110.
- ESCURRA, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenidos por criterio de jueces. *Revista de Psicología*, 6, 1 - 2, 103 - 111.
- FERNÁNDEZ, E.; ARCE, C. y SEOANE, G. (2000). Adaptación al español del cuestionario perfil de estados de ánimo en una muestra de deportistas. *Psicothema*, 14, (4), 708 - 713.
- HERNÁNDEZ, R.; FERNANDEZ, C. y BAPTISTA, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México D.F., México: Mc Graw Hill.
- MARTÍN, G. (2001). Perfil de estados de ánimo (POMS). En J. L. González (Ed.). *Manual de prácticas de psicología deportiva. Los caminos del Comportamiento deportivo: Prácticas de entrenamiento mental* (pp. 121 - 130). España: Biblioteca Nueva.
- SÁNCHEZ, A.; GONZÁLEZ, E.; RUIZ DE OÑA, M.; SAN JUAN, M.; ABANDO, J.; DE NICOLÁS Y MARTÍNEZ, L. y GARCÍA, 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.