

## **Efecto de las actividades recreativo-deportivas en el estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes**

### ***Effect of recreational-sports activities in the state of adolescents and young people mood***

**Lic. Abigail Alexandra Razo-Yugcha, MSc. Walter Geovanny Aguilar-Chasipanta, Ph.D. Ángel Freddy Rodríguez-Torres, MSc. Jorge Washington Jordán-Sánchez**

abilex991@gmail.com, wgaguilar@uce.edu.ec., afrodriguez@uce.edu.ec,  
jjordanswimming@hotmail.com

**Universidad Central del Ecuador, Ecuador**

**Recibido:** febrero, 2018

**Aceptado:** mayo, 2018

### **Resumen**

Este trabajo tuvo como objetivo determinar la incidencia de un plan de actividades recreativo-deportivas, en los estados de ánimos de un grupo de adolescentes y jóvenes, para ello, se empleó dentro de su metodología el *test* Perfiles del Estado de Ánimo (POMS), el pre-experimento (tres meses) y un cuestionario (*pre* y *pos-test*) a 40 sujetos (de 14 a 17 años). Los resultados obtenidos coincidieron con otros estudios, los mismos de manera general, revelaron una alta variabilidad en la variable investigada, mostrando una disminución en los niveles de cuatro factores de carácter [rabia, fatiga, tensión, y depresión], siendo el mejor registro el vigor, como consecuencia de la práctica sistemática de actividades propuestas. Conclusiones: se ratificó la validez y utilidad del POMS, como herramienta para evaluar el estado de ánimo.

**Palabras clave:** actividades recreativo-deportivas, state of encouragement, factores de carácter, adolescentes y jóvenes.

### **Abstract**

This paper had as objective to determine the incidence of a recreational-sports activities plan, in the mood state of a group of adolescents and young people, for this the was used were used inside its methodology the test Profiles of mood state (POMS), a pre-experiment (three months), and a questionnaire (pre and post-test) applied to 40 subjects [from 14 to 17 years old]. The obtained results coincided with other studies, the same in a general way, they revealed a high variability in the investigated variable, showing a decrease in the levels of four factors of character where there are decreases in the levels of four character factors [rage, fatigue, tension and depression], being the best registration the vigor, as consequence of the systematic practice of proposed activities. Conclusions: were ratified the validity and utility of POMS, as tool to evaluate the state of encouragement.

**Key words:** recreational-sports activities, mood state, factors of character, adolescents and young people.

## Introducción

En este estudio se llevó a cabo en el cantón Tisaleo, de Ecuador, con adolescentes y jóvenes y su objetivo fue determinar en ellos la incidencia de un plan de actividades recreativo-deportivas con respecto a sus estados de ánimos, con el fin de encontrar solución al problema identificar la relación entre la práctica de actividades recreativo-deportivas y los estados de ánimos de los sujetos mencionados. Como antecedentes de esta investigación están los autores, Biddle y Mutrie (1991), Gil (2003), Salazar (2007), Cutiño (2011), Barrios (2012), Barrientos y Gómez (2012), Barquero (2014), Goikoetxea *et al.* (2014), Reyes (2014) y Lavega, *et al.* (2011), Reyes y Reyes (2016), quienes de cierta manera consideraron en los estudios sobre los estados de ánimos, a partir del efecto de las actividades físicas y recreativas, en cualquiera de sus variantes.

La recreación es un conjunto de prácticas de índole social, realizadas colectiva o de forma individual en el tiempo libre de las personas, enmarcadas en un espacio determinado, que otorgan un disfrute transitorio, sustentado en el valor social conferido y reconocido a algunos de sus componentes (psicológico, simbólico o material), unidos a otros como satisfactor del placer, buscado por los miembros de una sociedad concreta (Gerlero, 2016, p. 33). Ese último término se refiere las actividades ejecutadas en el tiempo dispuesto por las personas para relajarse de las horas laborales, en muchos casos causantes de una cadena de presiones, agotamiento y cansancio.

La recreación se constituye en un espacio ideal para elevar la calidad de vida, impulsar el autodesarrollo, y mejorar las destrezas, capacidades físicas y actitudes (Barrientos y Gómez, 2012: p. 19). El proceso físico-recreativo comunitario, forma cualidades y modos de actuación del hombre en concordancia con los principios éticos de la sociedad.

La ocupación del tiempo libre y de ocio, a través de actividades recreativas concibe espacios óptimos para descansar y generar satisfacción, entretenimiento y placer personal. Para Reyes (2014) “[...] la recreación representa el estado del ser que se basa en el bienestar que vivencia cada individuo, como un resultado o producto personal, tras haber participado en cierta actividad o simplemente descansando en su tiempo de ocio” (p. 43). Ese estado del ser referido es transitorio más no permanente, puede ser único, íntimo e irrepetible, implica con gran facilidad cambiar de estado de ánimo de un momento a otro, este cambio ocurre debido a determinados acontecimientos capaces de producir impacto, con tan solo ver, escuchar o tocar.

Según Barquero (2014), varios estudios plantean programas de actividades recreativas con personas jóvenes y adolescentes, para solucionar diferentes problemáticas en su comportamiento social, que incluyen actividades deportivas, físicas, culturales, sociales, artísticas al aire libre y de aventura, durante los fines de semanas (p.39). Por su parte, Salazar (2007) opinó: “La forma de organizar y planear las actividades recreativas se denomina programas recreativos” (p. 3), pero estos deben ser diseñado con precisión para conseguir sus objetivos previstos.

La actividad recreativo-deportiva, en la actualidad, es la manera principal de ocupar el tiempo libre de los adolescentes y jóvenes. Para la sociedad esa actividad es una necesidad, por tanto, esta exige crecientes niveles de organización. Dentro de las comunidades se relacionan con el desarrollo integral y la calidad de vida de sus habitantes. La propuesta de un plan de actividades recreativo-deportivas brindan una alternativa importante en la prevención del comportamiento marginal de los adolescentes entre 11 a 19 años, garantizando así una forma de manifestación en la conducta mejorada (Cutíño, 2011, p. 46).

Las actividades recreativo-deportivas y el medio natural presentan una relación sinérgica, la misma invita a ver nuevos horizontes en el campo de la recreación y el esparcimiento. Estas actividades se caracterizan por su gran variedad (paseos en bicicleta, caminatas, discos voladores y otras), o solo aquellas donde su finalidad es lúdico-deportiva (Gil, 2003, p. 56). Eso facilita a los adolescentes y jóvenes aprender a enfrentarse a la sociedad, teniendo conocimiento de las posibilidades sobre las actividades recreativo-deportivas disponibles para ocupar su tiempo libre, de modo saludable, creativa y ordenada y, como consecuencia, contribuir en la calidad de sus vidas.

El estado de ánimo en la actividad física durante décadas ha sido investigado. Se ha encontrado comparaciones con los perfiles anímicos de deportistas, practicantes de actividad física y con personas sedentarias; encontrado diferencias significativas (Barrios, 2012, pp. 34-38). Los estudios científicos mostraron y continúan haciéndolo, consistentes mejoramientos después de haber realizado ejercicios físicos (Biddle y Mutrie, 1991, pp. 26-37). Los practicantes sistemáticos de actividad física se caracterizan por tener bajos niveles de ansiedad, depresión, hostilidad, fatiga y confusión, mientras el nivel de vigor resulta muy alto, el estado de ánimo varía de manera constante e influye en los procesos cognoscitivos y la conducta de los mismos (Barrios, 2012, p.74).

Los estados de ánimo y la recreación presentan un nivel general de la personalidad del adolescente, en la cual convergen diferentes vivencias vinculadas con el medio y la satisfacción de sus necesidades, y aspiraciones. Biddle y Mutrie (1991), identificaron factores demográficos, económicos, condiciones familiares de carencia afectiva o de ausencia, de modelos de adultos equilibrados, pudiendo estos variar los estados de ánimo (pp. 65-69) de esos individuos, quienes son proclives a cambiar sus conductas sociales, haciendo prevalecer sus ideas de forma pasiva y comunicativa, permitiendo un desarrollo óptimo de sus habilidades corporales, las cuales se convertirán en maneras de expresión y liberación de energías, por lo tanto, las actividades recreativas son eficaces para mejorar la conducta y los estados de ánimo. La revisión del estado del arte permitió legitimar la necesidad de encontrar respuesta a la relación entre la práctica de actividades recreativo-deportivas y los estados de ánimos de los adolescentes y jóvenes del cantón Tisaleo.

La recreación juega un papel muy importante en la vida de los adolescentes y jóvenes. Sus efectos contribuyen de modo significativo en el estado de ánimo de sus usuarios. Esta es una conducta la cual se aprende en lugares y momentos determinados, por ello, en la solución del problema planteado, desempeñó un papel importante la identificación de un instrumento admitido para valorar el estado de ánimo de las personas; por eso, se seleccionó el cuestionario *Profile of Mood States*, utilizado en un estudio con jóvenes voluntarios (19 a 21 años de edad) de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad del País Vasco (Goikoetxea *et al.* (2014), donde se demostró la pertinencia de los juegos de cooperación-oposición, como parte de las actividades recreativas en el ámbito educativo universitario, provocan efectos en el estado de ánimo general, aun siendo distintas las vivencias de cada uno de ellos, de acuerdo al género de los participantes. Conocer qué tipos de efectos provocan las tareas motrices en cada actividad de acción motriz, ayudará a los educadores o monitores a elegir las mejores actividades de un plan recreativo-deportivo y mostrar con efectividad el logro de las competencias establecidas (Lavega, *et al.*, 2011, p. 59).

## **Muestra y metodología**

En este estudio se utilizó una muestra de 40 adolescentes y jóvenes del cantón Tisaleo de Ecuador, de ellos, 21 (52,5 %) fueron del sexo masculino y 19 (47,5 %) féminas, entre las edades de 14 a 17 años (tabla 1).

**Tabla 1: Descripción de la muestra**

	14	15	16	17	Totales	%
<b>Hombres</b>	3	6	7	5	21	52,5
<b>Mujeres</b>	6	4	3	6	19	47,5
<b>Totales</b>	9	10	10	11	40	100

Se recurrió al cuestionario POMS, de McNair *et al.* (1992), en su versión adaptada y validada al español por Balaguer *et al.* (1993). La versión abreviada y utilizada del POMS consta de 29 ítems, referidos a los cinco estados de ánimo más influyentes en el ámbito deportivo: tensión-ansiedad, depresión-abatimiento, rabia-hostilidad, vigor-actividad y fatiga-inmovilidad. Cada uno de ellos, se valoró con una escala tipo Likert, en un rango de cero (nada) a cuatro (muchísimo) puntos.

En un inicio, se socializó con todos los participantes las definiciones y contenidos de cada uno de los estados de ánimo, con el fin de familiarizarlos con el cuestionario. Luego, se explicó el protocolo a seguir para responder el test POMS. Se aplicó un primer cuestionario como forma de *pre-test*, y al final se aplicó el plan de actividades recreativo-deportivas con una duración de tres meses, tres frecuencias semanales y cada sesión de una hora y treinta minutos. Entre las actividades cometidas estuvieron la práctica balonmano, tenis, fútbol, voleibol, natación, artes marciales, ecuavoley, baloncesto, caminatas, ciclismo recreativo y discos voladores recreativos. Por último, se aplicó el cuestionario en forma de *pos-test*, para obtener datos como parte del pre-experimento.

## Resultados

En la tabla 2 se registraron los datos obtenidos de los niveles de estado de ánimo de los adolescentes y jóvenes del cantón Tisaleo, Ecuador, durante el *pre-test*, previo a la puesta en práctica del plan de actividades recreativo-deportivas. El 28% de los encuestados presentaron un nivel de vigor-actividad muy bajo [este ítem se evaluó, desde el ítem de mayor puntuación, hasta el de menor]; de acuerdo con la tabla los encuestados, presentaron un nivel de depresión-abatimiento muy alto, seguido por el nivel de tensión-ansiedad alto (27%). El nivel de rabia-hostilidad es moderado (24%), el nivel fatiga-inmovilidad está en un nivel bajo (14%).

**Tabla 2: Resultados pre-test de perfiles de estado de ánimo**

Estados de Ánimo	Rangos evaluativos/N					N
	Nada [0]	Un poco [1]	Moderado [2]	Bastante [3]	Muchísimo [4]	
Tensión-Ansiedad	1	1	7	23	8	40
Depresión-Abatimiento	1	2	2	30	5	40
Rabia-Hostilidad	3	6	13	14	4	40
Vigor-Actividad	10	16	11	2	1	40
Fatiga-Inmovilidad	2	5	14	12	7	40

**Leyenda: N-Cantidad de sujetos**

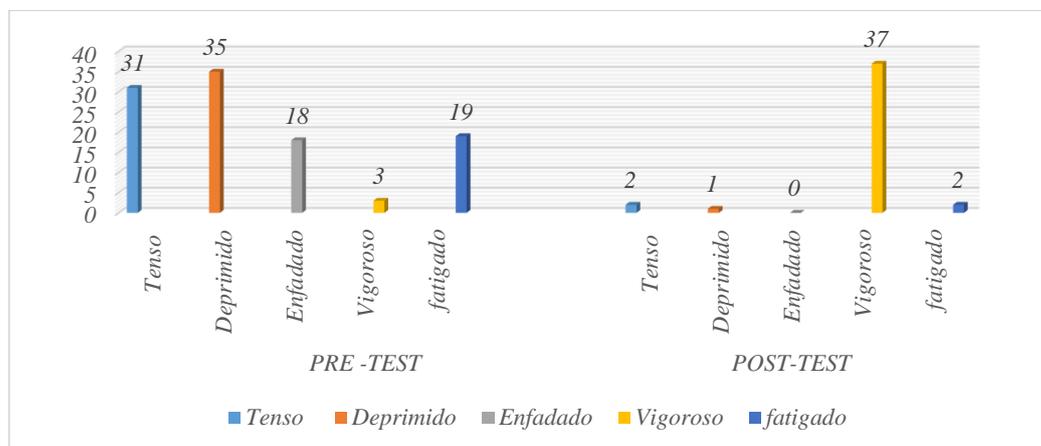
En la tabla 3 se condesaron los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario como *post-test*, luego de la participación de los adolescentes y jóvenes en el plan de actividades Recreativo-deportivas.

**Tabla 3: Post-test de perfiles de estado de ánimo**

Estados de Ánimo	Rangos evaluativos/N					N
	Nada	Un poco	Moderado	Bastante	Muchísimo	
Tensión-Ansiedad	10	17	11	2	0	40
Depresión-Abatimiento	16	14	9	1	0	40
Rabia-Hostilidad	17	11	12	0	0	40
Vigor-Actividad	0	1	2	20	17	40
Fatiga-Inmovilidad	7	15	16	1	1	40

**Leyenda: N-número de muestra**

En el gráfico 1, están los resultados del efecto de la práctica de recreativo-deportiva en el grupo de adolescentes y jóvenes de la muestra. Fue significativo el cambio del estado de ánimo en todas las dimensiones: mientras la tensión-ansiedad disminuyó de un 24 % a un 5 %, aumento el vigor-actividad del 28 % al 84 %. En relación a la depresión-abatimiento, se produjo una disminución del 7 al 2 %; mientras que la rabia-hostilidad se movió del 14 al 0 %. La fatiga-inmovilidad solo disminuyó del 9 al 7 %. Estos datos permitieron evidenciar las diferencias significativas en los estados de ánimo de la muestra entre el *pre* y el *pos-test*.



**Gráfico 1: Comparación de los resultados de los estados de ánimos (pre-test y post-test)**

## Discusión

Los resultados de este estudio revelaron una alta variabilidad, tanto en los estados de ánimo iniciales como posteriores. Al emplear el *pre-test*, estos concuerdan con otras pesquisas similares realizadas en mujeres con obesidad (Balas *et al.*, 2012). La aplicación del cuestionario antes y después a la ejecución de actividades física aeróbica, mostró diferencias porcentuales en cada uno de los ítem del *test* POMS; además, Goikoetxea *et al.* (2014), evidenciaron cómo luego de la práctica de juegos tradicionales de cooperación-oposición en poblaciones universitarias, los estados de ánimo variaron según el género de los practicantes; sin embargo, para estos estudios del tema la mejora más significativa se produjo en la variable vigor-actividad.

Los datos logrados en esta averiguación entre adolescentes y jóvenes (14 a 17 años) mostraron cambios en los estados de ánimo de modo constante. En la segunda, la muestra de mujeres obesas necesitó un programa de impacto para mejorar ese mismo indicador y el tercero, estudió a jóvenes universitarios, quienes fueron evaluados según su género, aunque no se obtuvieron diferencias significativas.

Los resultados del estado de ánimo de los adolescentes después del plan de actividades recreativo-deportivas, arrojaron cuatro factores negativos, o sea, la disminución de niveles de rabia, fatiga, tensión, y depresión y la mejora del vigor, coincidiendo con las experiencias de Fuentes *et al.* (1995). Gran parte de los estudios relacionan a la actividad física y el deporte con el incremento del estado de ánimo (León *et al.*, 2010), mejorando el nivel de la depresión, rabia o tensión, según los criterios de Annesi (2003 citado por Díaz, 2016). En los programas recreativo-deportivos, los datos del nivel de fatiga presentaron una mínima variación, pues esta no se puede reducir al ser es un

factor muy propenso a incrementarse en procesos donde el sujeto está agotado y tiende a disminuir en periodos cercanos a la competición.

Las emociones positivas y las confusas, durante las sesiones de actividades recreativo-deportivos, se manifestaron según las acciones o el carácter de la actividad desarrollada [juegos, deportes y actividad física], ratificando a las actividades de cooperación como activadoras del nivel más alto de emociones positivas y confusas entre los participantes, confirmándose la contribución de los juegos cooperativos para originar valores elevados en las mismas y liberar sus niveles bajos negativos (Lavega *et al.*, 2013).

Las actividades recreativo-deportivas desarrolladas en el tiempo libre de los adolescentes y jóvenes estudiados, les produjeron cambios significativos, apreciándose con más energía, libres de cansancio y confusión mental, más relajados y con un cambio positivo en estado de ánimo. Este estudio comprobó la necesidad de ofrecerle al estrato estudiado fórmulas para incidir en sus estado de salud general, para contribuir a desarrollar personas integrales, pues "...los avances tecnológicos de la humanidad de forma progresiva han ido alejando el cuerpo humano de la actividad física natural, incluso de las labores más sencillas de la vida cotidiana, dejando de ser una exigencia para el perfeccionamiento y mantención de su condición física, arraigándose en la psicología de los hombres hacer menos para vivir más..." (Escalona *et al.*, 2005, p.60), y esto es un error, al acarrear la aparición de diversos problemas tanto físicos, psicológicos y sociales.

## Conclusiones

Los resultados de este estudio mostraron una alta variabilidad en los estados de ánimo, tanto antes de la práctica de actividades recreativo-deportivas, como posterior a ella.

El plan de actividades recreativo-deportivas aplicado, propició la disminución de los niveles de cuatro factores de carácter negativo [rabia, fatiga, tensión, y depresión], mejorándose el vigor, entre los adolescentes y jóvenes participantes del cantón Tisaleo. También se activó el nivel más alto en emociones positivas y confusas, y se incrementaron los estados de ánimo. En general, este resultado demostró la validez de las ofertas, para favorecer la calidad de vida de los todos los implicados.

## Referencias bibliográficas

1. Balaguer, I. *et al.* (1993). El perfil de los estados de ánimo (POMS). *Revista de Psicología del Deporte*, 2(2), 0039-52.

2. Balas, A.R. *et al.* (2012). Los efectos de un programa de actividad física aeróbica sobre el estado de ánimo en mujeres premenopáusicas. *Revista de Ciencias del Deporte*, 8(2), 135-144.
3. Barquero, C.E. (2014). Relación entre resiliencia, práctica de actividades recreativas físicas y consumo de alcohol en colegiales. *EmásF, Revista digital de educación física*. 26, 59-72.
4. Barrientos, N.E. y Gómez, R.F. (2012). Programa de actividades recreativas físicas con adolescentes eximidos de educación física. *Revista de Educación física y deportes*, 169, 1-7.
5. Barrios, R. (2012). *Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento*. (Tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura y el Deporte, La Habana, Cuba.
6. Biddle, S. y Mutrie, N. (1991). Psychology of physical activity and exercise. *Revista de Psychology of physical activity and exercise*, 85(22), 38-62.
7. Cutiño, Y. (2011). Actividades deportivo-recreativas para prevenir comportamiento marginal en Adolescentes de la parte norte del reparto Aeropuerto. *Contribuciones a las Ciencias Sociales del Deporte, L. Educación Física y Recreación. Ley del Deporte, Educación Física y Recreación* (20 de Febrero de 2015). Recuperado de <http://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
8. Díaz, R.M. (2016). Los juegos cooperativos y su incidencia en los estados de ánimo y las emociones en escolares de 10-12 años. *Revista digital de educación física*, 41, 108-132.
9. Escalona, R., Fayad, S. y González, K. (2005). Dosificación del trabajo aerobio para el fortalecimiento y preservación de la salud. *Arrancada*. 8(4), 59-66.
10. Fuentes, I. *et al.* (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). En *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (29-39).
11. Gil, A. (2003). La evaluación del medio para la práctica de actividades turístico-deportivas en la naturaleza. *Cuadernos de turismo*, 131-150.

12. Goikoetxea, A.O. *et al.* (2014). Efectos de los juegos de cooperación-oposición en el ánimo de los universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreacion*, 25, 58-62.
13. Lavega, P. *et al.* (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic journal of research in educational Psychology*, 9(2), 617-640.
14. León, J.A. *et al.* (2010). Actividad física y perfil anímico en un sector de la población sevillana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 12(46), 271-286.
15. McNair, D.M. *et al.* (1992). *Edits manual for the profile of mood states: POMS*. Edits.
16. Reyes, A. (2014). Cultura de la recreación, democracia y conciencia política. *Educación*, 23(44), 88-111.
17. Reyes, J.C. y Reyes, R. (2016). La actividad física temprana, sistemática y programada: vía para atenuar el envejecimiento y consolidar la salud. *Arrancada*, 12(22), 51-63.
18. Salazar, C.G. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: UCR.