

# EL PERFIL DE LOS ESTADOS DE ANIMO (POMS): BAREMO PARA ESTUDIANTES VALENCIANOS Y SU APLICACION EN EL CONTEXTO DEPORTIVO

Balaguer, I.\*, Fuentes, I.\*, Meliá, J.L., Garcia-Merita\*, M.L., Perez Recio, G.\*\*

PALABRAS CLAVE: POMS, Estados de Animo, Baremación, Deporte, Competición.

RESUMEN: Este estudio presenta los resultados obtenidos con la prueba Perfil de Estados de Animo (*Profile of Mood States- POMS*) en la baremación para los estudiantes valencianos, tanto para la puntuación total como para la puntuación en cada uno de sus factores. También se analiza su fiabilidad (Alpha de Cronbach) tanto para la puntuación total de la escala como para los 6 factores. Por último se estudian las diferencias de estado de ánimo existentes entre: a) hombres y mujeres; b) los sujetos que practican y no practican deporte; c) los sujetos que participan en competiciones y los que no participan; y d) los que no practican deporte y los que participan en competiciones deportivas. La muestra está formada por un total de 804 sujetos, de los cuales 260 eran hombres y 544 eran mujeres. Los coeficientes de fiabilidad (Alpha de Cronbach) de la escala son satisfactorios. Su rango se extiende entre .80 y .90. Los resultados de los análisis de diferencias entre grupos indican que: a) Los hombres presentan estados de ánimo más positivos que las mujeres; b) Las personas que practican deporte obtienen puntuaciones más positivas en algunos de los factores de la escala que las que no practican, c) Los que compiten obtienen puntuaciones más positivas que los que no compiten, d) las personas que participan en competiciones tienen estados de ánimo más positivos que las que no practican deporte. Aunque estas relaciones positivas entre práctica deportiva y estados de ánimo positivos está presente en ambos sexos, ésta es más relevante en el grupo de mujeres que practican deporte, sobre todo en el grupo que participa en competiciones deportivas.

\* Facultad de Psicología. Universitat de València.

\*\* CAR. San Cugat del Vallés. Barcelona.

Correspondencia: Isabel Balaguer Solá. Facultad de Psicología. Area de Psicología Social. Avda. Blasco Ibañez, 21. 46010 Valencia. España. Fax: 96 - 386 46 68.

KEY WORDS: POMS, Mood; Norms, Sports. Competition.

ABSTRACT: In this study we have created the norms for the Profile of Mood States (POMS) for the Valencian students. We show the results obtained with the profile of Mood States for both the total score as well as the score for each one of its factors. We also analyze the reliability coefficients (Cronbach's alphas) for both the 6 subscales and the total score. Lastly we study the differences in the Mood States between: a) males and females, b) the subjects who practice sports and those who do not, c) the subjects who participate in competitions and those who do not, and d) the subjects who do not practice sports and those that participate in sports competitions. The sample was composed of 804 subjects (260 males and 544 females). The Reliability coefficients (Cronbach's alpha) show for the subscales were satisfactory and ranged from .80 to .92. The results of analyzing differences between groups indicate that: a) the males have more positive mood profiles than the females; b) people that practice sports have more positive scores in some scales' factors than people that do not practice sports; c) people that compete have more positive scores than people that do not compete; d) people that compete have more positive scores than people that do not practice sports. Although this positive relationship between practicing sports and positive mood states is present in both sexes, it is more relevant in the group of females that practices sport, especially in the group that takes part in sports competitions.

## Introducción

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 (Avila y Gimenez de la Peña, 1991). Está compuesto por una lista de adjetivos multidimensionales desarrollada originariamente por McNair, Loor y Droppleman en 1971, para población no psiquiátrica y psiquiátrica externa y fue utilizado como método de evaluación y cambio en estos sujetos. Posteriormente se ha ampliado su campo de aplicación a diferentes poblaciones.

El POMS en su forma original estaba formado por una lista de 65 adjetivos (McNair y cols., 1971). Los adjetivos que forman la prueba representan el resultado de un trabajo de repetidos análisis factoriales realizados con un total de 100 diferentes escalas de adjetivos. Los autores consultaron las listas de palabras de Thorndike-Lorge (1944) para restringir los adjetivos del POMS a aquellos que fuesen fácilmente comprensibles por un individuo medio (McNair y cols. 1971). Tras sucesivos estudios realizados por los autores, los factores que aparecieron consistentemente fueron los siguientes: Tensión-Ansiedad;

Depresión-Melancolía; Cólera-Hostilidad; Vigor-Actividad; Fatiga-Inercia y Confusión-Desorientación (McNair, Loor y Droppleman, 1992, p. 3).

Las propiedades psicométricas de la escala en lengua inglesa son adecuadas (McNair y cols., 1971, Norcross, Guadagnoli y Prochaska, 1984, Weckowicz, 1978) y ha sido utilizada en diferentes áreas de la psicología para evaluar el estado de ánimo mostrándose como un buen instrumento para ello (Boyle, 1987; Weckowicz, 1978).

En la Psicología del deporte este es un instrumento muy utilizado. LeUnes y Hayward (1989) publicaron una revisión de los trabajos realizados con el POMS en este área e indicaron que de los 66 encontrados, existían estudios de diferentes características: estudios generales (4), estudios que analizaban las propiedades psicométricas del POMS (6) y artículos que estudiaban los estados de ánimo de los deportistas de diferentes deportes y en diversas intensidades de práctica (56).

Los trabajos centrados en el análisis de la relación de los estados de ánimo con la práctica de ejercicio físico o deporte, se han realizado en diferentes áreas: En el alto rendimiento deportivo (Morgan, Costill, Flynn, Raglin y O'Connor, 1988; Perez, Solanas y Ferrer, 1993), y en el área que

relaciona la salud y el bienestar psicológico con el ejercicio físico y/o el deporte (ISSP, 1992). En esta última encontramos trabajos centrados en el estudio de poblaciones psiquiátricas (Bosscher, 1991; Martisen, Hoffart y Solberg, 1989; Morgan y Goldston, 1987) y en poblaciones normales (Bahrke y Morgan, 1978; Berger, Friedman y Eaton, 1988; Berger y Owen, 1988; Morgan y Ellickson, 1989; Steptoe y Bolton, 1988; Steptoe y Cox, 1988).

En el estudio de la influencia del ejercicio en la salud y bienestar psicológico varios estudios han intentado probar si la práctica de algún tipo de ejercicio físico o deporte, o el ejercicio físico practicado en distinta intensidad, influye significativamente en el bienestar psicológico de los sujetos, medido éste a través del POMS.

Wilson, Morley y Bird (1980) compararon las puntuaciones del POMS en un grupo de corredores de maratón, un grupo de footing y un grupo de sujetos que no hacían ejercicio y encontraron que los corredores de maratón (entre 36 y 100 millas semanales) y los que practicaban footing (entre 3 y 10 millas semanales) puntuaban más bajo en depresión, cólera y confusión y más alto en vigor que los que no realizaban ejercicio. Estos autores solo incluían hombres en su estudio.

Morgan y Pollock (1977) analizaron las diferencias de los estados de ánimo entre los que practicaban y no practicaban deporte y sugirieron que los deportistas presentarían perfiles de estados de ánimo más positivos que la población no deportista. El perfil de estado de ánimo obtenido por los que practicaban deporte presentaba las siguientes características: valores más bajos que los no deportistas en tensión, depresión, cólera, fatiga y confusión y altos valores en vigor. Más adelante Morgan (1980) describió esta configuración como el "perfil iceberg".

Aunque los trabajos de Wilson et al. (1980) y el de Morgan fueron realizados únicamente con muestras masculinas, posteriormente Gondola y Tuckman (1982) y Berger y Owen (1983) encontraron que tanto los hombres como las mujeres de su estudio (corredores y nadadores) obtuvieron un "perfil iceberg" en contraste con los no deportistas.

McGowan y Jordan (1988) analizaron las diferencias en estados de ánimo entre un grupo de karate de hombres y mujeres y un grupo de estudiantes no deportistas y encontraron que las mujeres que practicaban karate se distinguían de las que no lo hacían en el factor vigor, mientras que los hombres que practicaban se diferenciaban del grupo de estudiantes no deportistas en que los karatecas obtuvieron puntuaciones menores en depresión, fatiga y confusión y puntuaciones mayores en vigor.

Dado que los estudios señalados son correlacionales nos informan que existe relación entre el ejercicio y los estados de ánimo, pero no sabemos qué es lo que causa qué. Esto es, no sabemos si los que tienen buenos estados de ánimo practican ejercicio o si el ejercicio produce buenos estados de ánimo. Aunque existen algunos trabajos experimentales sobre el tema, todavía no disponemos de resultados consistentes (Hughes, 1984).

El objetivo principal de este trabajo consiste en elaborar un baremo de esta escala para los estudiantes valencianos. Nuestro segundo objetivo es estudiar la consistencia interna de la escala, así como de cada uno de sus factores. Por último, queremos comprobar si existen diferencias significativas en las puntuaciones del POMS entre: los hombres y las mujeres, entre los sujetos que practican y los que no practican algún deporte, entre los deportistas que participan en competiciones y los que no lo

hacen y entre los sujetos que no practican deporte y los que participan en competiciones deportivas.

## Método

### Sujetos

La muestra está formada por un total de 804 sujetos distribuidos de la siguiente forma: 100 sujetos que cursaban estudios de primero de BUP (51 hombres y 49 mujeres); 100 de segundo de BUP (42 hombres y 58 mujeres); 100 de tercero de BUP (36 hombres y 64 mujeres); 74 de COU (29 hombres y 45 mujeres); 86 de primer curso de Psicología (14 hombres y 72 mujeres); 66 de segundo curso de Psicología (22 hombres y 44 mujeres); 96 de tercero de Psicología (24 hombres y 72 mujeres); 93 de cuarto de Psicología (21 hombres y 72 mujeres) y 89 de quinto de Psicología (21 hombres y 68 mujeres).

La media de edad para los hombres es de 18.48 años (DT= 5.18), y su rango comprende de 14 a 48 años. La media de edad para el grupo de mujeres es de 20 años (DT= 5.18), y su rango está comprendido entre los 14 y los 51 años.

### Instrumento

#### A. Descripción de la escala

En el presente trabajo hemos utilizando la traducción del POMS realizada por el Departamento de Psicología del Deporte del Centro de Alto Rendimiento de San Cugat de Vallés (Barcelona). Esta traducción está compuesta por los 58 adjetivos que configuraron los 6 factores obtenidos por los autores de la escala (Tensión-Ansiedad; Depresión-Melancolía; Cólera-Hostilidad; Vigor-Actividad; Fatiga-Inercia y Confusión-Desorientación). Siguiendo los pasos de los autores de la escala, en esta

traducción se eliminan los 7 adjetivos que pertenecen al factor amistad, puesto que no ha sido replicado ni por ellos mismos ni por otros autores.

Cada adjetivo de los que componen la prueba (ver descripción de los factores) se evalúa en una escala tipo Likert de cinco puntos (de cero a cuatro). La puntuación de cada factor se obtiene de la suma de las respuestas a todos los adjetivos que lo definen. Todos los items tienen la misma dirección excepto dos: "relajado" en la escala Tensión-ansiedad y "eficiente" en la escala Confusión-desorientación, cuya dirección está invertida. Se puede obtener una puntuación total sumando las puntuaciones en los factores, teniendo en cuenta que Vigor, a diferencia de los demás se resta. Para evitar números negativos, añadimos una constante de 100 a la puntuación total.

#### B.- Descripción de los factores

El factor T (Tensión) se define por adjetivos que describen incrementos en la tensión músculo-esquelética: tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, relajado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.

El factor D (Depresión) parece representar un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal. Adjetivos que lo componen son: infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, deprimido, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.

El factor A (Cólera) representa un estado de ánimo de cólera y antipatía hacia los demás. Los adjetivos son: enfadado, enojado, irritable, resentido, molesto, rencoroso, amargado, luchador, rebelde, decepcionado, furioso y de mal genio.

El factor V (Vigor) representa un estado de vigor, ebullición y energía elevada. Esta formado por los siguientes adjetivos:

animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía, despreocupado y vigoroso.

El factor F (Fatiga) representa un estado de ánimo de laxitud, inercia, y bajo nivel de energía. Formados por los adjetivos: agotado, apático, fatigado, exhausto, espeso, sin fuerzas y cansado.

El factor C (Confusión) se caracteriza por la confusión y el desorden. Los adjetivos que los forman son: confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, *eficiente*, olvidadizo e inseguro.

**Procedimiento**

Todos los sujetos colaboraron voluntariamente en el estudio. Completaron la escala en grupo y respondieron a la siguiente información adicional: Sexo, Edad, Practica o No de Deporte (más de dos horas semanales), Practica o no de Deporte de Competición. Los investigadores informaron a los sujetos que la escala a la que iban a contestar evaluaba estados de ánimo. Se les indicó que si no entendían algún adjetivo que levantasen la mano y cualquiera de los entrevistadores que estaban en la sala les aclararían sus dudas. El único adjetivo que presentó problemas de comprensión en el

ambito de nuestra comunidad (Comunidad Valenciana) fue Espeso. A todos se les informó que el significado era pesado. El cuestionario fue administrado durante los meses de Octubre y Noviembre de 1991.

Tras finalizar la recogida de datos, estos fueron analizados con el paquete de programas estadísticos SPSS (Nie, Hull, Jenkins, Steinbrenner y Bent, 1975). El estadístico utilizado en los baremos fueron puntuaciones T; la consistencia interna fue calculada a través del coeficiente alpha de Cronbach y las comparaciones fueron realizadas con pruebas T de Student.

**Resultados**

*A.- Baremos*

En la Tabla 1 aparecen las medias y desviaciones típicas obtenidas para cada uno de los factores en la población estudiada. Al final del artículo, en los apéndices 1 y 2, aparecen los baremos obtenidos al aplicar el POMS a nuestra muestra. Estos baremos, al igual que los de los autores de la prueba, aparecen en puntuaciones T. El anexo 1 corresponde al baremo para mujeres y el anexo 2 al baremo para hombres.

Tabla 1. *Medias y desviaciones típicas para cada uno de los 6 factores y para la puntuación total del POMS.*

Factores	Puntuaciones		Puntuaciones	
	Mujeres (N=544)		Hombres (N= 260)	
	Media	D.T.	Media	D.T.
Tensión***	16.42	(7.64)	14.57	(6.51)
Depresión***	13.87	(12.37)	10.48	(9.32)
Cólera***	14.03	(9.16)	12.20	(7.58)
Vigor***	14.88	(5.80)	16.24	(5.51)
Fatiga	9.33	(5.77)	8.77	(5.88)
Confusión***	10.69	(5.91)	9.05	(4.73)
P.TOTAL***	148.78	(36.89)	137.64	(28.12)

\*\*\* = p<.001. Existen diferencias significativas entre hombres y mujeres halladas a través de pruebas "T".

D.T.= Desviaciones Típicas

**B. Consistencia Interna**

La fiabilidad de cada uno de los factores, calculada a través del coeficiente Alpha de Cronbach aparece en la Tabla 2.

Tabla 2. *Coefficientes Alpha de Cronbach de los 6 factores y de la puntuación total del POMS.*

	Alpha
Depresión	0.92
Cólera	0.86
Vigor	0.80
Fatiga	0.83
Tensión	0.86
Confusión	0.80
Total	0.84

Teniendo en cuenta que, en este caso, el nivel de consistencia interna mínimo aceptable de 0.70 propuesto por Nunnally (1978) puede ser razonablemente aplicado, podemos observar que todos los factores de la escala y la puntuación total superan este valor por lo que podemos concluir que la consistencia interna es buena.

**C.- Análisis de diferencias entre grupos**

*i. Sexos*

Hemos comparado las puntuaciones obtenidas por los hombres y por las mujeres en los adjetivos, en los factores y en la

puntuación total de la escala. Las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente mayores ( $p < 0.05$ ) en los siguientes adjetivos: aterrizado, inútil, de mal genio, decepcionado, desorientado, sin fuerzas, deprimido, aturdido, desdichado, nervioso, resentido, desanimado, molesto, inquieto, intranquilo, desesperanzado, irritable, a punto de estallar, triste, enojado, dolido por actos pasados, confundido, agotado, inseguro y cansado.

Los hombres han obtenido puntuaciones mayores ( $p < 0.05$ ) en: lleno de energía, alegre, relajado y activo.

Por lo que respecta a los factores, cuyas puntuaciones pueden observarse en la tabla 1, las mujeres obtuvieron puntuaciones mayores en los siguientes: Tensión ( $T = -3.43$ ,  $p < .001$ ), Depresión ( $T = -4.16$ ,  $p < .001$ ), Cólera ( $T = -2.85$ ,  $p < .001$ ), Confusión ( $T = -4.06$ ,  $p < .001$ ) y en la Puntuación Total ( $T = -4.25$ ,  $p < .001$ ), mientras que los hombres obtuvieron valores mayores en el factor Vigor ( $T = 3.11$ ,  $p < .001$ ).

*ii. Práctica-No práctica de deporte.*

Del total de la muestra, 293 sujetos, el 36.44%, practicaban algún deporte. De ellos, prácticamente la mitad son mujeres (49.49%) y la otra mitad son hombres (50.51%) (Tabla 3).

Tabla 3. *Análisis de diferencias por práctica y no práctica deportiva en ambos sexos.*

	Mujeres				Hombres			
	Deporte (N=145)		No Deporte (N=399)		Deporte (N=148)		No Deporte (N=112)	
	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.
Tensión	15.87	(8.19)	16.63	(7.44)	14.55	(6.28)	14.61	(6.88)
Depresión	13.16	(12.90)	14.14	(12.21)	9.82	(9.41)	11.55	(9.12)
Cólera	13.95	(8.97)	13.99	(9.16)	12.60	(7.50)	11.56	(7.71)
Vigor	15.92	(6.09)	14.49*	(5.66)	17.38	(5.26)	14.45***	(5.44)
Fatiga	9.70	(6.30)	9.24	(5.58)	8.53	(5.93)	9.16	(5.82)
Confusión	9.83	(6.07)	11.02*	(5.82)	8.81	(4.86)	9.44	(4.52)

\* =  $P < 0.05$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$  Existen diferencias significativas halladas a través de pruebas "T".  
DT = Desviaciones Típicas.

Con respecto a las comparaciones realizadas en función de que los sujetos practicasen o no deporte, hemos encontrado que las mujeres que practican deporte obtienen puntuaciones significativamente mayores en el factor Vigor ( $T=-2.42$ ,  $p<.02$ ), mientras que las que no practican puntúan significativamente más alto en el factor Confusión ( $T=1.97$ ,  $p<.05$ ).

Respecto a los hombres encontramos que los que practican deporte puntúan significativamente más alto en el factor Vigor que los que no practican ( $T= 4.11$ ,

$p<.001$ ) y más bajo en la puntuación total ( $T= -1.92$ ;  $p<0.05$ ).

No aparecen diferencias significativas en los factores restantes entre los grupos práctica- no práctica de deporte.

### iii. Participar o no en competiciones deportivas

Entre los que practicaban deporte, 82 sujetos participaban en competiciones deportivas, de ellos prácticamente tres cuartas partes son hombres (73.17%) y el resto mujeres (26.82%) (Tabla 4).

Tabla. 4. Análisis de diferencias por sexos y por práctica y no práctica de deporte de competición.

	Mujeres				Hombres			
	Compiten (N=22)		No Compiten (N=123)		Compiten (N=60)		No Compiten (N=88)	
	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.
Tensión	13.15	(7.29)	16.31	(8.26)	14.61	(5.87)	14.55	(6.58)
Depresión	6.20	(5.69)	14.37***	(13.43)	8.51	(8.82)	10.68	(9.78)
Cólera	11.38	(7.15)	14.42	(9.21)	12.88	(7.77)	12.39	(7.39)
Vigor	20.14	(3.78)	15.12***	(6.12)	18.74	(4.77)	16.39**	(5.37)
Fatiga	6.90	(5.85)	10.22*	(6.27)	8.53	(6.09)	8.55	(5.88)
Confusión	8.24	(4.60)	10.12	(6.27)	8.56	(4.67)	8.97	(5.03)
P.Total	124.56	(26.30)	148.16***	(38.95)	133.31	(29.38)	135.82	(27.26)

\* =  $p < 0.05$ ; \*\* =  $p < 0.01$ ; \*\*\* =  $p < 0.001$ . Existen diferencias significativas halladas a través de pruebas "T".  
D.T.= Desviaciones Típicas.

Hemos analizado los valores diferenciales en el POMS entre los que participan y los que no participan en competiciones deportivas y hemos encontrado que las mujeres que no compiten tienen una puntuación más alta en Depresión ( $T = 4.57$ ,  $p < .001$ ), en Fatiga ( $T = 2.36$ ,  $p < .03$ ), y en la puntuación total de la escala ( $T = 3.22$ ,

$p < .001$ ) que las que compiten. Mientras que las que compiten obtienen una puntuación significativamente mayor en el factor Vigor ( $T = -5.08$ ,  $p < .001$ ). Lo mismo sucede en el grupo de hombres ya que los que compiten tienen una puntuación significativamente mayor en Vigor que los que no compiten ( $T = -2.76$ ,  $p < .01$ ).

*iv.- Análisis de diferencias por sexos entre participar en competiciones deportivas y no practicar deporte.*

Los resultados obtenidos al analizar los valores diferenciales del POMS entre los que participan en competiciones deportivas y los que no practicaban deporte ofrecen resultados bastante distintos por sexos.

En el grupo de las mujeres observamos que las que no practican deporte tienen puntuaciones mayores en Tensión (T=2.08; 2.04; p < 0.05), en Depresión (T=5.60; 2.89; p<0.05), en Confusión (T=2.65; 2.15 , p<0.05), y en la puntuación total de la escala (T= 3.96; 2.97; p<.001) . Mientras que las que compiten obtienen una puntuación significativamente mayor en el factor Vigor (T= 6.60; 4.62; p<.001) (Tabla 5).

En el grupo de hombres, el único factor que marca diferencias significativas entre participar en competiciones deportivas y no practicar deporte es el Factor Vigor. Los que participan en competiciones deportivas

puntúan más en Vigor que los que no practican deporte (T= 4.81; 4.69; p<.001). Cabe señalar que los que participan en competiciones obtienen una puntuación menor, cercana a la significación (T= 1.93; 1.92; p=0.06) en el factor Depresión (tabla 5).

**Conclusiones y Discusión**

Este trabajo nos ha permitido obtener unos baremos por sexos para los estudiantes valencianos del Perfil de Estados de Ánimo (POMS). La fiabilidad de la escala, así como la de cada uno de los factores es altamente satisfactoria.

Por lo que respecta al *análisis de diferencias por sexos* encontramos perfiles muy diferentes entre hombres y mujeres, siendo los hombres los que presentan estados de ánimo que podemos considerar más positivos. Las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente mayores en Tensión, Depresión, Cólera, Confusión y en

Tabla 5. Análisis de diferencias por sexos entre participar en competiciones deportivas y no practicar deporte.

	Mujeres				Hombres			
	Compiten (N=22)		No Practican (N=399)		Compiten (N=60)		No Practican (N=112)	
	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.	Media	D.T.
Tensión	13.15	(7.29)	16.63*	(7.44)	14.61	(5.87)	14.61	(6.88)
Depresión	6.20	(5.69)	14.14***	(12.21)	8.51	(8.82)	11.55	(9.12)
Cólera	11.38	(7.15)	13.99	(9.16)	12.88	(7.77)	11.56	(7.71)
Vigor	20.14	(3.78)	14.49***	(5.66)	18.74	(4.77)	14.45***	(5.44)
Fatiga	6.90	(5.85)	9.24	(5.58)	8.53	(6.09)	9.16	(5.82)
Confusión	8.24	(4.60)	11.02*	(5.82)	8.56	(4.67)	9.44	(4.52)
P.Total	124.56	(26.30)	150.38***	(36.34)	133.31	(29.38)	142.38	(27.91)

\* = p < 0.05; \*\* = p < 0.01; \*\*\* = p < 0.001. Existen diferencias significativas halladas a través de pruebas "T".  
D.T.= Desviaciones Típicas.

la Puntuación Total. Mientras que los hombres obtuvieron puntuaciones mayores en el factor Vigor.

Es clásico que las mujeres manifiesten más síntomas y síndromes depresivos que los hombres, así como más síntomas ansiosos que estos (Chambless y Mason, 1986; Suls y Wan, 1987; Páez, 1986). Las explicaciones que se han dado a estos hechos son varias. Así, una primera explicación podría ser que los hombres reprimen más la emocionalidad. Por otra parte, el estereotipo masculino induce a un estilo represor de las emociones mientras que el femenino es externalizador. Por otra parte, las mujeres son más introspectivas y precisas en el conocimiento de su mundo interno. De ahí que informen de una mayor intensidad emocional. Además se ha podido observar que entre las mujeres se dan más frecuentemente recuerdos congruentes con estados de ánimo negativos y autocríticos (Clark y Teasdale, 1985).

En el análisis de diferencias por *Práctica-No Práctica* deportiva encontramos que tanto los hombres como las mujeres que practican deporte obtienen puntuaciones mayores en el factor Vigor. El hecho de que el vigor sea mayor en los grupos de práctica es uno de los resultados más concordantes en la literatura ya que otros autores que han realizado la misma comparación han coincidido en los resultados obtenidos en este factor, algunos con muestras masculinas (Wilson et al, 1980; Morgan y Pollock, 1977) y otros con muestras de ambos sexos (Gondola y Tuckman, 1982; Berger y Owen, 1983; McGowan y Jordan, 1988).

En lo que respecta a los factores restantes en las muestras masculinas cabe señalar que aunque nuestros resultados indican que aquellos sujetos que practican deporte presentan valores menores en depresión, fatiga y confusión, lo cual se sitúa en una línea similar a lo obtenido por otros autores

con muestras masculinas (Wilson et al, 1980, Gondola y Tuckman, 1982, McGowan y Jordan, 1988) las diferencias obtenidas entre ambos grupos no son significativas. Al igual que sucede en la muestra masculina, en el grupo de mujeres también aparecen estados de ánimo más positivos en el grupo de práctica que en el de no práctica ya que las mujeres que practican deporte obtienen puntuaciones menores en tensión, depresión, colera, y confusión. Aunque se muestran mejores estados de ánimo en las que practican deporte, a nivel estadísticamente significativo las mujeres deportistas solo se diferencian de las no deportistas porque puntúan más en vigor y menos en confusión.

En cuanto a los perfiles de estados de ánimo que presentan los grupos de deportistas que compiten y los que no compiten hemos encontrado resultados algo diferentes en los grupos de hombres y en los de mujeres. Las mujeres que compiten tienen una puntuación más baja en Depresión, en Fatiga y en la puntuación total de la escala y más alta en Vigor. En lo que respecta al grupo de hombres, los que compiten únicamente se diferencian significativamente de los que no compiten en el factor vigor. En los hombres, los valores de los factores restantes son muy similares, salvo en el factor depresión que muestra valores menores en el grupo de competición aunque las diferencias no llegan a ser estadísticamente significativas.

Respecto a los valores diferenciales obtenidos entre los que no practican deporte y los que participan en competiciones deportivas también hemos obtenido valores diferentes por sexos. El grupo de mujeres que participa en competiciones obtiene un perfil de estados de ánimo mucho más positivo que el grupo de mujeres que no practica. Las que no practican deporte

obtienen puntuaciones mayores en tensión, depresión, confusión y puntuación total de la escala y menores en vigor. Sin embargo, en el grupo de hombres, la única diferencia significativa que se observa entre no practicar deporte y participar en competiciones deportivas es la mayor puntuación obtenida por el grupo que compite en el factor vigor. Podemos destacar que las puntuaciones en Vigor, tanto en hombres como en mujeres, son mayores cuando se practica algún deporte y aún mayores cuando se participa en competiciones.

Ante los resultados obtenidos al comparar las mujeres que participan en competiciones deportivas con las que no participan y con las que no practican deporte, queremos realizar algunas matizaciones. En primer lugar nos encontramos con que el número de mujeres que compiten es mucho más pequeño que el que no compite y que el que no practica, lo que refleja la situación real que se produce en nuestra sociedad ante este tipo de actividad. En segundo lugar, queremos señalar que estos resultados deben ser tomados con cautela e intentar realizar estudios con muestras más amplias en el futuro.

En general los resultados obtenidos nos informan que la práctica deportiva está relacionada positivamente con los estados de ánimo de los sujetos que practican deporte, encontrándose resultados diferenciales entre sexos, entre sujetos que practican y que no practican y entre los que compiten y no compiten y entre los que no practican y los que compiten. Estos resultados nos informan, que en términos generales, el hecho de participar en competiciones deportivas beneficia en mayor medida a las mujeres que a los hombres o bien que las mujeres que tienen mejores estados de ánimo son las que participan más en

competiciones deportivas, mientras que en el caso de los hombres estas diferencias no son tan notorias.

Estas diferencias deben interpretarse con sumo cuidado y no atribuirles sin más a diferencias de sexo ya que como acertadamente señalan Barberá, Martínez-Benlloch y Pastor (1988) la investigación tradicional ha cometido un error al interpretar las diferencias entre los sexos como diferencias por el sexo. En este sentido, numerosos estudiosos (Sebastian, 1988) demuestran que las diferencias encontradas en las medidas de depresión y ansiedad se deben más a diferencias del rol de género que a diferencias de sexo. Así, parece que la masculinidad y la androginia están asociadas con un buen ajuste emocional (Adams y Sherer, 1982; Goodman y Kantor, 1983). Los resultados muestran que los sujetos más adaptativos y competentes son los sujetos masculinos y/o andróginos, independientemente de su sexo (Jones, Chernovetz y Hansson, 1978).

Este rol de género probablemente sea más frecuente en las muestras masculinas y en las femeninas que practican deporte de competición, lo que podría explicar algunas de las diferencias encontradas.

En conclusión, disponemos de una escala de medida de los estados de ánimo que presenta alta fiabilidad en su baremación para los estudiantes valencianos. Los resultados diferenciales obtenidos con los grupos de deportistas y no deportistas nos ofrecen algunos datos que necesitan completarse con estudios correlacionales o experimentales más específicos. Sería interesante contestar cuestiones como las siguientes: ¿Qué tipo de intensidad de práctica deportiva permite obtener cambios positivos en los estados de ánimo?, ¿Qué frecuencia y duración debe tener el ejercicio para que sea efectivo en el cambio o

mantenimiento de los estados de ánimo?,  
¿Qué tipo de práctica deportiva: recreativa o  
de competición permite obtener mejores

estados de ánimo? ¿Influye el hecho de que  
la persona disfrute con la actividad para que  
haya variaciones en los estados de ánimo?

## Referencias

- Adams, C.H., y Sherer, M. (1982). Sex-role orientation and psychological adjustment comparison of MMPI profiles among college women and housewives. *Journal of Personality Assessment*, 46, 607-613.
- Avila, A., y Gimenez de la Peña, A. (1991). Los adjetivos en tareas de evaluación psicológica: propiedades y valor estimular. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 44, 465-475.
- Bahrke, M.S., y Morgan, W. P. (1978). Anxiety reduction following exercise and meditation. *Cognitive Therapy and Research*, 2 (4), 323-333.
- Barberá, E., Martínez-Benlloch, I., y Pastor, R. (1988). Diferencias sexuales y de género en la habilidades cognitivas y en el desarrollo motivacional. En J. Fernández (Coord.). *Nuevas Perspectivas en el desarrollo del sexo y el género* (pp.95-124). Madrid: Pirámide.
- Berger, B.G. y Owen, D.R. (1983). Mood alteration with swimming, —swimmers really do “feel better”. *Psychosomatic Medicine*, 45 (5), 425-433.
- Berger, B.G., Friedmann, E., y Eaton, M. (1988). Comparison of jogging, the relaxation response, and group interaction for stress reduction. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10, 431-447.
- Biddle, S., y Mutrie, N. (1991). *Psychology of Physical Activity and Exercise. A Health-Related Perspective*. Springer-Verlag, London.
- Bossher, R.J. (1991). *Running therapie bij depressie* (Doctoral dissertation). Amsterdam: Vrije Universiteit.
- Boyle, G. (1987). Quantitative and qualitative intersections between the eight state questionnaire and the Profile of Mood States. *Educational and Psychological Measurement*, 47, 437-443.
- Clark, D., y Teasdale, J. (1985). Constraints on the effects of mood on memory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1595-1608.
- Chambless, D.L., y Mason, J. (1986). Sex, sex-role stereotyping and agoraphobia. *Behaviour Research and Therapy*, 24, 231-235.
- Gondola, J.C., y Tuckman, B.W. (1982). Psychological mood states in average marathon runners. *Perceptual and Motor skills*, 55, 1295-1300.
- Goodman, S.H., y Kantor, D. (1983). Influence of sex-role identity on two indices of social anxiety. *Journal of Research in Personality*, 17, 443-450.
- Grove, J. R., y Prapavessis, H. (1992). Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 93-109.
- Hughes, J.R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. *Preventive Medicine*, 13, 66-78.
- ISSP (1992). Physical activity and psychological benefits. *News Letter of the International Society of Sport Psychology*. Vol. 2, nº 2.
- Jones, W. H., Chernovetz, M.E., y y Hansson, R.D. (1978). The enigma of androgyny: Differential implications for males and females?. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 298-313.

- LeUnes, A., y Hayward, S.A. (1989). Annotated bibliography on the Profile of Mood States in sport, 1975-1988. *Journal of Sport Behavior*, 11, 213-240.
- Martisen, E.W., Hoffart, A., y Solberg, O. (1989). Aerobic and non-aerobic forms of exercise in the treatment of anxiety disorders. *Stress Medicine*, 5, 115-120.
- McGowan, R.W., y Jordan, C.D. (1988). Mood states and physical activity. *Louisiana Alliance for Health, Physical Education. Recreation and Dance Journal*, 15 (2), 12-13, 17, 32.
- McNair, D.M., Lorr, M., y Droppleman, L.F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service.
- McNair, D.M., Lorr, M., y Droppleman, L.F. (1992). *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, California: EdITS/Educational and Industrial Testing Service. (Edición revisada).
- Morgan, W.P. (1980). Test of Champions: the iceberg profile. *Psychology Today*, 14, 92-99, 101-108.
- Morgan, W.P., Costill, D.L., Flynn, M. G., Raglin, J. S. y O'Connor, P. J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 20, 408 - 414.
- Morgan, W.P., y Ellickson, K.A. (1989). Health, anxiety, and physical exercise. En D.Hackfort., C.D. Spielberger (Eds.), *Anxiety in sports: An international perspective* (pp. 167-182). New York: Hemisphere.
- Morgan, W.P. y Goldston, S.E. (1987) Summary. In W.P. Morgan y S.E. Goldston (Eds.), *Exercise and mental health* (pp. 155-159). New York: Hemisphere.
- Morgan, W.P. y Pollock, M.L. (1977). Psychological characterization of the elite distance runner. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 301, 382-403.
- Nie, N., Hull, C., Jenkins, J., Steinbrenner, K., y Bent, D. (1975). *Statistical Package for the Social Sciences*. New York: McGraw Hill.
- Norcross, J. , Guadagnoli, E., y Prochaska, J. (1984). Factor Structure of the Profile of Mood States (POMS): Two partial replications. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 1270-1277.
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Páez, D. (Ed.) (1986). *Salud mental y factores psicosociales*. Madrid. Fundamentos.
- Perez, G., Solanas, y A. Ferrer, M. (1993). Monitorización continua del estado de ánimo en nadadores. *Apunts*. 30 (116), 87-97.
- Sebastian, J. (1988). Androginia y flexibilidad de roles. En J. Fernández (Coor.). *Nuevas Perspectivas en el desarrollo del sexo y el género* (pp. 171-204). Madrid: Pirámide.
- Step toe, A., y Bolton, J. (1988). The short term influence of high and low intensity physical exercise on mood. *Psychology and Health*, 2, 91-106.
- Step toe, A., y Cox, S. (1988). Acute effects of aerobic exercise on mood. *Health Psychology*, 7 (4), 329-340.
- Suls, J. y Wan, C. (1987). In search of the false-uniqueness phenomenon: Fear and estimates of social consensus. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 211-217.
- Thorndike, E.L. y Lorge, I. (1944). *The teacher's word book of 30.000 words*. NV: Teachers College, Columbia University. Bureau of Publications.
- Weckowicz, T. (1978). Review of the profile of Mood States. En O.K. Buros (Ed.). *The eighth mental measurements yearbook*, Vol. I (pp. 1018-1019). Highland Park, NJ: Gryphon Press.
- Wilson, V.E., Morley, M.C., y Bird, E.I. (1980). Mood profile of marathon runners, joggers and non-exercisers. *Perceptual and Motor Skills*, 50, 117-118.



Anexo II.

Perfil hombres POMS.

Puntuación T	Tensión	Depresión	Cólera	FACTOR Vigor	Fatiga	Confusión	TOTAL	Puntuación T
85								85
84		42						84
83		41						83
82		40					227	82
81		39	36		27		224	81
80			35				221	80
79		38	34		26		219	79
78	33	37			25		216	78
77	32	36	33			22	213	77
76		35	32		24		210	76
75	31	34				21	207	75
74	30	33	31		23		205	74
73		32	30		22	20	203	73
72	29	31	29				200	72
71	28	30	28	28	21	19	196	71
70		29		27			192	70
69	27	28	27		20	18	191	69
68		27	26	26			189	68
67	26	26	25		19	17	186	67
66	25			25	18		183	66
65		25	24			16	179	65
64	24	24	23	24	17		176	64
63	23	23	22				173	63
62		22	21	23	16	15	171	62
61	22	21			15		169	61
60	21	20	20	22		14	167	60
59		19	19	21	14		162	59
58	20	18	18			13	159	58
57	19	17		20	13		156	57
56		16	17			12	155	56
55	18	15	16	19	12		152	55
54	17	14	15		11	11	150	54
53		13		18			147	53
52	16	12	14		10	10	144	52
51	15		13	17			141	51
50		11	12		9	9	138	50
49	14	10		16	8		134	49
48	13	9	11	15		8	132	48
47		8	10		7		129	47
46	12	7	9	14		7	126	46
45		6			6		124	45
44	11	5	8	13			121	44
43	10	4	7		5	6	117	43
42		3	6	12	4		114	42
41	9	2				5	112	41
40	8	1	5	11	3		110	40
39		0	4			4	108	39
38	7		3	10	2		104	38
37	6			9	1	3	102	37
36			2				99	36
35	5		1	8	0	2	95	35
34	4		0				92	34
33				7		1	89	33
32	3						86	32
31	2			6		0	84	31
30				5			83	30
29	1						79	29
28	0			4			78	28
27								27
26				3				26
25				2				25
24				1				24

Punt. T \_\_\_\_\_ Punt. T  
 Punt. Direc. \_\_\_\_\_ Punt. Direc.