



## Emociones en función del tipo de tarea motriz, experiencia deportiva y género

Joana Niubò-Solé<sup>1\*</sup>, Pere Lavega-Burgués<sup>2</sup>  y Pedro Sáenz-López<sup>3</sup> 

<sup>1</sup> INS Quercus. Barcelona (España).

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña (INEFC), Universidad de Lérida (UdL), Lérida (España).

<sup>3</sup> Facultad de Educación, Psicología y Ciencias del Deporte. Huelva (España).

### Citación

Niubò-Solé, J., Lavega-Burgués, P., & Sáenz-López, P. (2022). Emotions According to Type of Motor Task, Sports and Gender Experience. *Apunts Educación Física y Deportes*, 148. 26-33. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2022/2\).148.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/2).148.04)



### Editado por:

© Generalitat de Catalunya  
Departament de la Presidència  
Institut Nacional d'Educació  
Física de Catalunya (INEFC)

ISSN: 2014-0983

### \*Correspondencia:

Joana Niubó  
[joana.niubo.sole@gmail.com](mailto:joana.niubo.sole@gmail.com)

### Sección:

Educación Física

### Idioma del original:

Castellano

### Recibido:

15 de julio de 2021

### Aceptado:

25 de noviembre de 2021

### Publicado:

1 de abril de 2022

### Portada:

2022 ONU año  
Internacional del  
Desarrollo Sostenible  
de las Montañas.  
Tirol (Austria)  
@Adobe Stock

### Resumen

La actividad física en general y el juego motor en particular son un marco idóneo para originar experiencias emocionales de gran valor educativo. Sobre los fundamentos teóricos de la praxiología motriz y el modelo de educación emocional de Bisquerra y Lazarus, se pretendió conocer qué emociones suscitan diferentes tipos de juegos motores (dominios de acción motriz). Además, se pretendió conocer si la experiencia deportiva y el género son factores determinantes en la expresión de dichas emociones. Con este objetivo, se diseñó un estudio con 69 alumnos universitarios, donde se les dio una formación teórico-práctica relacionada con las emociones para posteriormente realizar distintas actividades físicas y valorar las emociones que suscitan, con el cuestionario *Games and Emotion Scale* (GES). Los resultados mostraron que las actividades físico-deportivas generan emociones positivas más intensas que ambiguas o negativas y que las actividades sociomotrices desencadenan, en general, más intensidad en las emociones que las actividades psicomotrices. Las personas con experiencia deportiva expresan con más intensidad las emociones positivas y las ambiguas y los varones expresan con más intensidad las emociones positivas que las mujeres.

**Palabras claves:** actividad física, conciencia emocional, conducta motriz, dominios de acción motriz, educación emocional, praxiología motriz.

## Introducción

Los seres humanos vivimos, sentimos y nos emocionamos con aquello que sucede a nuestro alrededor. La realización de prácticas físicas es un momento especial en que nuestro organismo, inmerso en la actividad, percibe, recibe, inventa, reproduce, aprende y, entre otras muchas cosas, se emociona. Muchas son las emociones o sensaciones que se experimentan a través de las prácticas físicas (Lagardera, 1999) y empezamos a tener algunos conocimientos sobre ellas en el campo educativo. Saber lo que sentimos y lo que experimentamos en cada momento de nuestra existencia requiere de un cierto trabajo ya que hay que aprender a identificarlo y a reconocerlo (Bisquerra y Pérez, 2007 y Bisquerra, 2018).

La identificación y reconocimiento de las distintas emociones que se perciben en cada uno de los dominios de acción motriz pueden ser de gran utilidad para educadores, técnicos deportivos y profesionales del mundo de la actividad física que deben desarrollar las competencias emocionales (Lagardera, 1999; Lavega et al., 2011). El desarrollo de estas competencias en el ámbito educativo es ahora mismo una necesidad social (Bisquerra y Pérez, 2007, Bisquerra, 2018; Mestre y Fernández, 2007; Sáenz-López, 2020). La actividad física y, en consecuencia, la Educación Física (EF) pueden contribuir al aprendizaje del control y a la regulación de las emociones (Lagardera, 1999) además de influir en las conductas saludables de las personas pues, para crear adherencia a la práctica, hay que asegurarse de que las prácticas realizadas son satisfactorias y percibidas como algo divertido y motivador (Moreno y Hellín, 2007).

Cada familia de prácticas motrices o dominio de acción motriz activa diferentes experiencias motrices, asociadas a la vivencia de relaciones, aprendizajes y procesos singulares, que van a originar consecuencias distintas en sus protagonistas. Por todo ello, en función de los objetivos pedagógicos planteados, tendrá gran utilidad saber cuál es el dominio de acción motriz más favorable, para activar las emociones positivas, reducir las emociones negativas u orientar en sentido positivo las emociones ambiguas (Duran y Costes, 2018; Falcón et al., 2020; Gil-Madrona et al., 2020; Lavega et al., 2013b; Lavega et al., 2011; Miralles et al., 2017). En este sentido, el maestro, entrenador o profesor de EF debería tener suficientes conocimientos como para poder planificar con criterio el conjunto de experiencias motrices que deben proponerse al alumnado y ser capaz de identificar lo que sienten, lo que viven y cómo se emocionan.

El estudio del tipo e intensidad de las emociones que suscitan las diferentes prácticas deportivas es una línea de trabajo que ha mostrado pruebas científicas y orientaciones educativas sobre cómo y qué prácticas debemos programar en función de nuestra intencionalidad (Alonso et al., 2019,

Alonso et al., 2013; Duran y Costes, 2018; Lavega et al., 2013a; Lavega et al., 2013b; Lavega et al., 2011; Miralles et al., 2017). Se ha demostrado que las variables género e historial deportivo pueden influir en el gozo y disfrute de la práctica, lo cual pone de relieve que, en las actividades de cooperación, las mujeres alcanzan valores más intensos de alegría que los hombres (Duran y Costes, 2018; Duran et al., 2014). Además, expresan de manera distinta a los hombres las emociones ambiguas (Lavega et al., 2011). En relación con los juegos competitivos, los varones alcanzan valores más intensos en las emociones negativas y el hecho de tener experiencia deportiva es un factor que afecta a las emociones suscitadas por los varones, intensificando las negativas (Duran y Costes, 2018; Duran et al., 2014; Sáez de Ocáriz et al., 2014).

Otro aspecto importante que revelan estos estudios es que las actividades sociomotrices intensifican las emociones suscitadas y los juegos cooperativos, en especial las emociones positivas (Falcón et al., 2020; Gil-Madrona et al., 2020; Lavega et al., 2013b; Lavega et al., 2011; Miralles et al., 2017; Muñoz-Arroyave et al., 2020) en comparación con las psicomotrices, que suscitan una intensidad menor de emociones positivas (Falcón et al., 2020), lo cual revela que el componente compañeros y adversarios y la relación con estos es un factor de gran influencia en la vivencia de la práctica.

Estos datos son de interés a la hora de programar y gestionar las actividades planteadas en nuestros grupos pues, si queremos proporcionar experiencias positivas, hay que tomar decisiones correctas.

Sobre la base de este planteamiento, desde de la praxiología motriz y los fundamentos sobre educación emocional del modelo de Bisquerra (2018) y Lazarus (1991), este estudio planteó los objetivos siguientes:

El objetivo principal fue determinar con exactitud qué dominios de acción motriz suscitaron con más o menos intensidad los diferentes tipos de emociones y si hubo diferencias entre las actividades sociomotrices y psicomotrices. Además, se pretendió averiguar si existían diferencias entre los participantes con experiencia deportiva y sin experiencia deportiva y si el hecho de tener antecedentes en un dominio u otro, o tener más o menos años de experiencia deportiva, tenía también alguna relación a la hora de determinar la intensidad de las emociones en las distintas prácticas físicas. Finalmente, se analizó si el género fue un factor decisivo a la hora de sentir las emociones en las distintas prácticas motrices.

Partiendo de estudios anteriores (Alonso et al., 2019; Duran et al., 2014; Falcón et al., 2020; Lavega et al. 2013b; Lavega et al. 2013a; Lavega et al. 2011; Miralles et al. 2017; Muñoz-Arroyave et al., 2020; Pic et al., 2019) las hipótesis planteadas fueron: a priori, que la práctica de diferentes situaciones motrices suscitaría

en los participantes una mayor intensidad en emociones positivas que en negativas y en ambiguas. Que en cada uno de los dominios de acción motriz se sentirían los distintos tipos de emociones de manera diferente. En cuanto al historial deportivo, predecimos que habría diferencias entre aquellos participantes que tenían experiencia deportiva, que tenderían a expresar mayor intensidad en las emociones respecto a los que carecían de dicho historial deportivo. Finalmente, en relación con el género, se predijo que se sentirían tanto la intensidad como el tipo de emociones de manera similar y que quizás habría diferencia en algunos dominios de acción motriz en concreto.

## Metodología

### Participantes

Los participantes fueron un grupo de alumnos universitarios de Educación Infantil y dos grupos de alumnos de Magisterio de Educación Física, en total 69, con una media de edad de 20.13 años ( $DT = 3.9$ ). Participaron 27 mujeres y 42 varones, de los cuales un 82.2 % disponía de experiencia deportiva, cuyas prácticas consisten en un 36.8 % en deportes o actividades psicomotrices y en un 63.2 % en deportes sociomotores.

Los grupos fueron seleccionados por conveniencia aprovechando que se realizaban sesiones prácticas de actividad física en la Universidad. Los participantes fueron informados con antelación de los objetivos y procedimiento de la investigación y firmaron un consentimiento informado diseñado siguiendo las disposiciones éticas de la Declaración de Helsinki (2013).

### Instrumentos y procedimiento

Para llevar a cabo la investigación, se impartió en primer lugar una formación al alumnado para pasar posteriormente a la realización del cuestionario GES (Lavega et al., 2013a) con criterios comunes.

### Formación del alumnado sobre emociones

Los investigadores impartieron una sesión formativa con el objetivo de que el alumnado aprendiera a identificar, reconocer y expresar las emociones presentadas por el modelo de Bisquerra (2018) y Lazarus (1991) y los diferentes grupos en que se clasifican. En esta sesión, se explicaron los contenidos teóricos, la definición de emoción, las dimensiones y las funciones. Seguidamente, se plantearon situaciones hipotéticas donde el alumnado tenía que pensar que sentirían en cada una de ellas. Se definieron

las emociones y los conceptos para tener los mismos criterios de significado delante de cada una. Finalmente, se realizó una parte práctica donde, a través de diferentes actividades de expresión corporal, se trabajaron las distintas emociones, sus características gestuales y expresivas y la expresión de estas con distintas intensidades.

### Simulación de obtención de datos

Seguidamente, se pasó a la simulación de obtención de datos a través del cuestionario GES para medir la intensidad e identificar las causas del tipo de emociones que se desencadenan en diferentes situaciones motrices planteadas. El alumnado debía puntuar en cada una de las emociones y en cada una de las prácticas realizadas (en función del dominio al que pertenezcan) con un número del 0 al 10 según la intensidad con la que había percibido dicha emoción, posteriormente se comentaron los resultados para ajustar ideas y clarificar conceptos.

### Obtención de datos

En esta última fase, el alumnado cumplimentó el cuestionario GES en las sesiones de actividad física programada, seleccionando las actividades en función del dominio de acción motriz. Esta tercera fase se realizó tantas veces como fue necesaria con tal de obtener información suficiente de actividades de cada uno de los dominios.

### Análisis de los datos

La coherencia interna del cuestionario fue medida por Lavega et al. (2013a) a través del alfa de Cronbach y se obtuvieron los siguientes valores:  $n = 271$ ;  $\alpha = .92$ . Los resultados fueron muy similares para cada tipo de emociones positivas ( $\alpha = .93$ ), negativas ( $\alpha = .90$ ) y ambiguas ( $\alpha = .95$ ).

Para analizar los datos, se utilizó el programa SPSS 17.0. En primer lugar, se realizó un estudio descriptivo mediante la recodificación de las variables atendiendo al criterio de clasificación de las emociones de Bisquerra (2018). Resultaron tres categorías de variables dependientes (positivas, negativas y ambiguas) por cada uno de los dominios analizados (colaboración, oposición, colaboración-oposición y psicomotriz), además de tres nuevas variables de emociones positivas, negativas y ambiguas sin distinción de dominio, una recodificación de la media de cada una de las emociones por separado y una recodificación de las emociones positivas, negativas y ambiguas en función de actividades psicomotrices y sociomotrices. Se realizó un análisis inferencial basado en las pruebas no paramétricas W de Kendall, Mann Whitney y Kruskals Wallis con  $p < .05$  para cruzar las variables.

## Resultados

Respecto a la intensidad del tipo de emociones, los resultados mostraron diferencias significativas según la prueba W de Kendall ( $\chi^2 = 116\,623$ ,  $gl = 2$ ,  $p < .05$ ). Las emociones positivas fueron más intensas que las negativas y que las ambiguas.

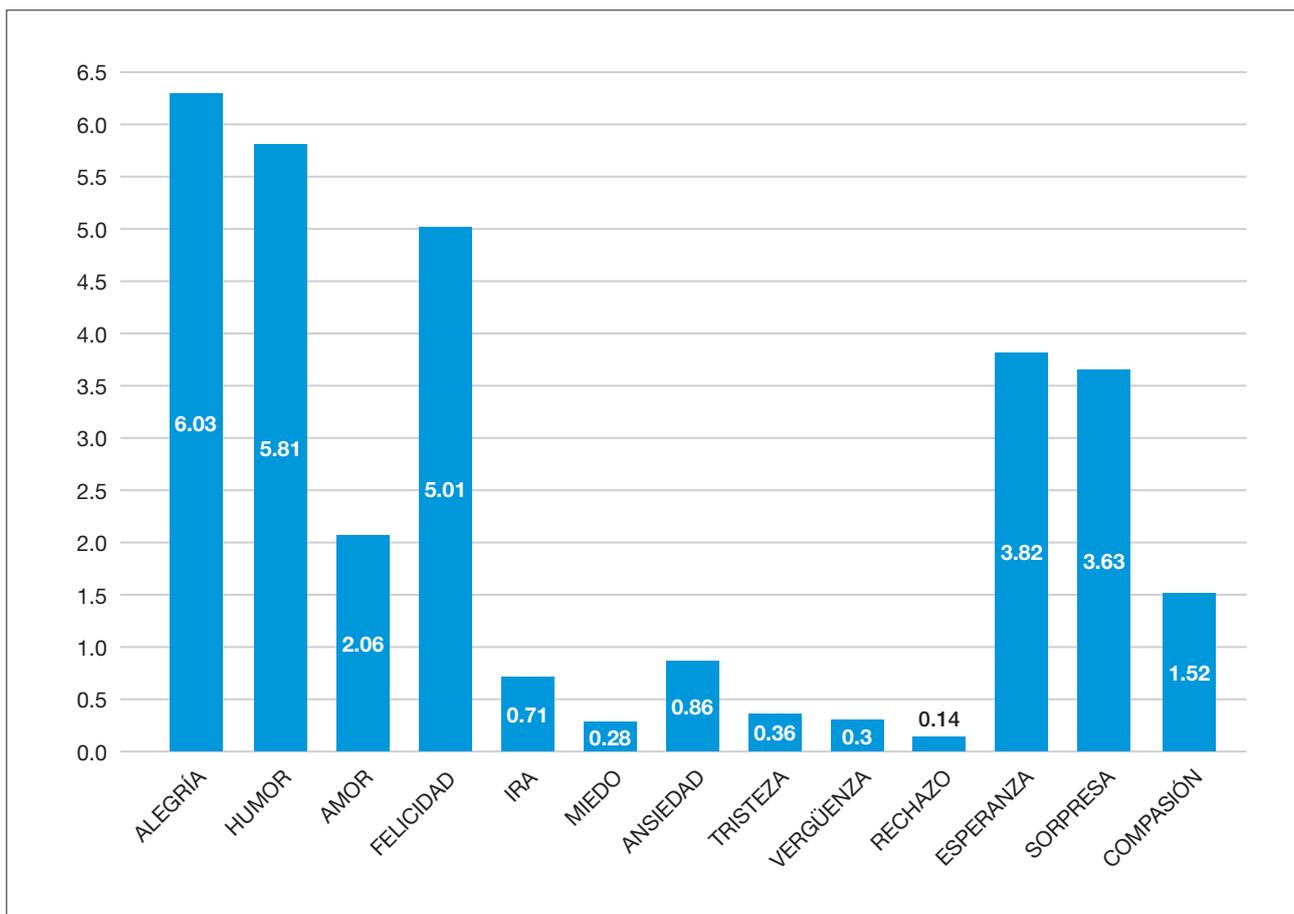
En relación con el comportamiento de cada una de las trece emociones por separado, observamos que la emoción que se dio con más intensidad fue la alegría, seguida del humor, la felicidad y el amor, que tiene unos valores relativamente bajos en comparación con las emociones del mismo grupo. En las negativas, la emoción que se dio con más intensidad fue la ansiedad y la que menos, el rechazo. En cuanto a las emociones ambiguas, las más sentidas fueron la esperanza, en segundo lugar, la sorpresa y finalmente la compasión, como podemos observar en la Figura 1.

Si observamos la Figura 2, en relación con los dominios de acción motriz, destacamos que la media más alta en relación con las emociones positivas resultó ser la del de

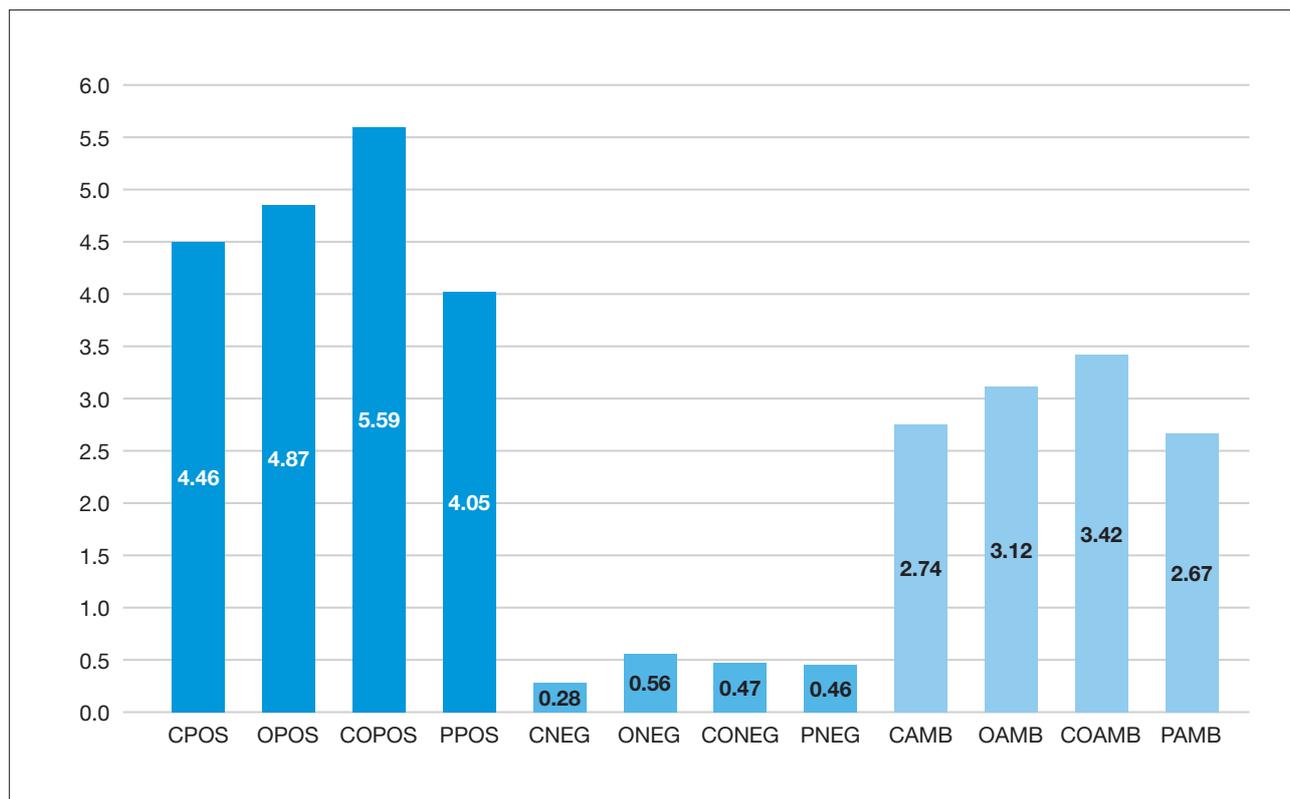
colaboración-oposición, seguido por las actividades de oposición, las de colaboración y finalmente las psicomotrices. La relación más baja de emociones negativas se dio en las actividades de colaboración, seguidas de las psicomotrices, las de colaboración-oposición y finalmente las de oposición. Las emociones ambiguas se dieron con más intensidad en las actividades de colaboración-oposición, seguido de las de oposición, las de colaboración y finalmente las psicomotrices.

Si comparamos los cuatro dominios analizados en función de los tres tipos de emociones utilizando la prueba de W de Kendall, comprobamos que hubo diferencias en todos los casos: en las positivas,  $\chi = 79\,824$  y  $gl = 3$ ; en las negativas,  $\chi^2 = 9\,529$  y  $gl = 3$ ; y, en las ambiguas,  $\chi^2 = 33\,861$ ,  $gl = 3$  con  $p < .05$  en todos los casos.

Si atendemos al criterio de relación con los demás y dividimos las actividades en sociomotrices y psicomotrices, los datos presentaron diferencias significativas en cuanto a la intensidad de las emociones positivas y ambiguas (W de Kendall,  $\chi = 37.69$   $gl = 1$  en las positivas y  $\chi = 6.78$   $gl = 1$  con  $p < .05$ ) pero no en las negativas ( $\chi = 2.86$   $g = 1$   $p = .091$ ).



**Figura 1**  
Medias de intensidad de las emociones.

**Figura 2**

Medias de intensidad de emociones en función del dominio de acción.

C = Colaboración; POS = Positivas; O = Oposición; NEG = Negativas; P = Psicomotrices; AMB = Ambiguas; CO = Colaboración-oposición

En relación con la variable historial deportivo y atendiendo a las hipótesis planteadas, observamos que, en general, sí hay diferencias a la hora de percibir la intensidad de las emociones entre los participantes que sí tenían experiencia deportiva y los que no, en las emociones positivas y las ambiguas (Tabla 1): los que sí tenían experiencia deportiva presentaron intensidades más altas que los que no la habían tenido.

**Tabla 1**

Prueba de Mann-Whitney para el historial deportivo.

	POSITIVAS	NEGATIVAS	AMBIGUAS
U de Mann-Whitney	161.5	269.5	178.5
Sig. asintót. (bilateral)	.004	.250	.010

$n_1 = 57$   $n_2 = 12$ , \* $p < .05$

Si analizamos la relación de los participantes con la experiencia deportiva, no se encontraron diferencias en función del dominio de la práctica deportiva realizada (psicomotriz o sociomotriz) utilizando la misma prueba de Mann Whitney ni tampoco entre si la práctica realizada era de ocio, competición o rendimiento según la prueba de Krustalls Wallis ANOVA. En ese último apartado, tampoco se encontraron diferencias según las categorías establecidas en función de los años y horas que hace que se practica dicha actividad.

En relación con el género, se encontraron diferencias en la intensidad de las emociones positivas: las intensidades percibidas para los varones fueron más altas que las de las mujeres.

Se observó que, en algunas de las categorías y grupos de emociones, concretamente en las de colaboración positivas (CPOS), oposición positivas (OPOS), oposición negativas (ONEG), colaboración-oposición positivas (COPOS) y las psicomotrices positivas (PPOS), existían diferencias significativas en cuanto a la intensidad de las emociones (Tabla 2). En todos los casos, fueron los varones quienes tuvieron los valores más altos.

**Tabla 2***Intensidades de las emociones en función del dominio.*

	CPOS	OPOS	ONEG	COPOS	PPOS
U de Mann-Whitney	244	225	398	331	287
Sig. asintót. (bilateral)	< .001	< .001	.035	.004	.001

 $n_1 = 42$   $n_2 = 27$ , \* $p < .05$ 

## Discusión

El objetivo principal de la investigación fue determinar con exactitud qué dominios de acción motriz suscitan con más y menos intensidad los diferentes tipos de emociones y si hubo diferencias entre las actividades sociomotrices y psicomotrices. También se analizó si existieron diferencias entre los participantes con experiencia deportiva y sin experiencia deportiva y si las características de estos antecedentes, tenían alguna relación con la intensidad de las emociones en las distintas prácticas físicas. Se analizó si el género era un factor decisivo a la hora de percibir las emociones.

Las actividades físicas y deportivas generan emociones positivas más intensas que las negativas y ambiguas. Esta afirmación se confirma con los estudios ya realizados sobre emociones (Duran y Costes, 2018; Duran et al., 2014; ; Lavega et al., 2013a, Lavega et al., 2011; Miralles et al., 2017; Muñoz-Arroyave et al., 2020; Pic et al., 2019). El ejercicio físico aumenta el nivel de serotonina y dopamina, neurotransmisores que afectan a la estabilidad emocional (Bisquerra, 2018) además de incrementar el bienestar y la confianza y de mejorar el bienestar psicológico (Sáenz-López, 2020). Estudios sobre los motivos de práctica deportiva recogen que la búsqueda de diversión y placer son algunos de las cosas que más se valoran a la hora de realizar dicha práctica (Moreno y Hellín, 2007); por lo tanto, parece lógico que estas actividades resulten ser una experiencia positiva para los practicantes. Desde un punto de vista pedagógico, potenciar experiencias positivas durante los periodos de crecimiento en el ámbito de las actividades físicas condicionará la práctica física realizada en la edad adulta (Moreno y Hellín, 2007) y, por ello, nos parece de vital importancia.

Si analizamos cómo se comportaron las emociones suscitadas en los diferentes dominios de acción motriz, comprobamos que los resultados se confirmaron en algunos casos y difirieron de los estudios realizados en otros:

En nuestro estudio, las actividades con una intensidad más alta de emociones positivas resultaron ser las de colaboración-oposición, mientras que, en otros estudios, los juegos o actividades de colaboración fueron los que presentaron más intensidad en las emociones positivas (Falcón et al., 2020; Gil et al., 2020; Lavega et al., 2013b;

Lavega et al., 2011; Miralles et al., 2017). Los resultados coincidieron a la hora de confirmar que las actividades psicomotrices son las que generaron emociones positivas con menos intensidad (Duran y Costes, 2018; Duran et al., 2014; y Lavega et al., 2011; Miralles et al., 2017). Según Bisquerra (2018), la interacción con las personas y el ambiente es lo que nos genera las emociones y las personas son los elementos esenciales; quizás podría ser ese efecto socializador el que hace que sintamos con más intensidad las emociones.

Comprobamos en este estudio y similares que las actividades psicomotrices presentan medias bajas en las emociones positivas (Duran y Costes, 2018; Duran et al., 2014; Lavega et al., 2013a; Lavega et al., 2011; Miralles et al., 2017) y la segunda más baja (en este estudio) en las negativas, aunque esta última diferencia no sea representativa. Si lo son las dos anteriores, con lo que se podría sugerir que las actividades sociomotrices suelen producir emociones de una manera más intensa que las psicomotrices.

Algunos estudios confirman que al satisfacer las necesidades psicológicas básicas –la autonomía, la competencia y la relación con los demás– se consiguen niveles más altos de implicación en la tarea, esfuerzo e incluso más rendimiento, creando así estados de motivación intrínseca (Moreno y Hellín, 2007). Una vez más, la relación con los demás a la hora de hacer ejercicio físico resulta ser un motivo de verdadera importancia. En el plano pedagógico, es de gran interés y consideramos de suma importancia tener en cuenta esta interacción social como un elemento beneficioso, saber adecuarlo a nuestros objetivos y reconducirla para que contribuya al crecimiento y al aprendizaje.

Si nos fijamos en las emociones negativas y coincidiendo con algunas de las investigaciones (Duran et al., 2014; Lavega et al., 2013a; Lavega et al., 2011), la actividad que genera con menor intensidad emociones negativas resulta ser la de colaboración. Nos parece importante prestar atención en este punto, pues el segundo dominio o el primero (Falcón et al., 2020) que provoca con menor intensidad emociones negativas es el psicomotor. Vemos cómo ambos dominios carecen de oposición; esto nos hace pensar que quizás el elemento oposición sea generador de emociones negativas.

Es importante destacar que en este estudio la alegría, el humor y la felicidad fueron las emociones que obtuvieron las medias más altas de las trece y que, en el mismo cuestionario, GES (Lavega et al., 2013a) dieron como sinónimos las palabras diversión, entusiasmo, placer, bienestar, gozo o satisfacción.

El simple hecho de percibir emociones positivas ya influye en la salud de la persona pues cuantas más emociones positivas sientas, mejor. Lagardera (1999) afirma que las emociones nos condicionan en nuestras tareas cotidianas ya que generar emociones positivas mediante la actividad física a nuestro alumnado repercute positivamente en su bienestar y aumenta la calidad de vida.

El alumnado que tiene experiencia deportiva expresa con más intensidad las emociones positivas y ambiguas. En estudios anteriores, se encontraron valores de intensidades más altas a la hora de sentir las emociones si se comparan los que habían practicado deportes sociomotores con los que habían practicado deportes psicomotores o no habían practicado ningún deporte (Lavega et al., 2011). En el presente estudio no se encuentran diferencias entre esa última distinción. Si nos fijamos en los valores de las emociones negativas, veremos que todos son muy bajos, pues la media más alta no supera la unidad. En este caso, el hecho de tener o no experiencia deportiva era indiferente, pero difiere de algunos estudios donde, precisamente, los que tenían experiencia deportiva presentaban una percepción de emociones negativas superior a la de quienes no la tenían (Duran et al., 2014).

Atendiendo al tipo de práctica realizada en cuanto a competición, ocio o rendimiento y en los años y horas de práctica de la experiencia deportiva, no encontramos diferencias en contra de otros estudios (Duran et al., 2014 y Lavega et al., 2013b) donde la experiencia deportiva hacía que se sintieran en mayor intensidad las emociones negativas.

En relación con la variable género, algunos estudios mostraron diferencias en las emociones ambiguas (Lavega et al., 2011), al igual que en el presente estudio. Atendiendo a los resultados obtenidos, aparte de encontrar diferencias en función del género y según los distintos dominios de actividades, se manifiesta en todos los casos que, en los grupos de emociones positivas, estas resultaron ser más intensas en los varones. En los grupos de emociones ambiguas, también se encontraron diferencias en todos los casos, aunque no fueron significativas. Las mujeres solamente superan a los hombres en intensidad a la hora de percibir las emociones en los grupos de emociones negativas y en las actividades de colaboración y psicomotrices.

Algunos datos indicaron resultados diferentes: por ejemplo, las prácticas de colaboración y psicomotrices, precisamente aquellas en que no hay oposición, fueron las preferidas por las mujeres (Pavón y Moreno, 2008). También se encontraron diferencias en un estudio donde se manifestó que las mujeres preferían las actividades

cooperativas a las individuales o las situaciones competitivas, preferidas por los varones (Ruiz et al., 2004). Las actividades psicomotrices, junto con las de oposición, fueron en las que con más intensidad percibieron las emociones negativas las mujeres. Vale la pena comentar que algunos estudios del ámbito universitario como el presente detectaron mayor intensidad de emociones positivas en mujeres en relación con los varones en actividades de colaboración (Duran y Costes, 2018).

Nos parecen relevantes algunos datos tales como que las mujeres preferían las actividades sociales en contra de los varones, que priorizaban el deporte para su tiempo libre y se autocalificaban en general como poco competentes para la práctica en comparación con los varones (Castillo et al. 2004 y Pavón y Moreno, 2008). Resultan también de interés algunos estudios realizados en Primaria, donde los niños atribuyeron la experimentación de emociones positivas a elementos de la lógica interna de forma generalizada (por ejemplo, ganar o perder); en cambio, las niñas hicieron comentarios relacionados con aspectos de la lógica interna y de la externa, con lo cual se atribuyen las emociones positivas al hecho de cooperar con los compañeros o reír con ellos (Alcaraz-Muñoz, et al., 2017).

Los presentes resultados refuerzan los datos que confirman que hay diferencias entre los varones y las mujeres en cuanto al disfrute de la práctica físico-deportiva, con un nivel superior en los varones (Castillo et al., 2004) excepto en algunos estudios y ámbitos concretos (Duran y Costes, 2018).

También nos parece relevante, aunque en este estudio no se tuvo en cuenta, el hecho de realizar actividades con o sin competición pues, en esta línea, las investigaciones afirman que aquellas sin competición aumentan las emociones positivas (Duran y Costes, 2018; Lavega et al., 2011; Muñoz-Arroyave et al., 2020).

La muestra del presente estudio impidió generalizar los resultados. Esta descripción transversal en un contexto determinado ayuda a seguir discutiendo los resultados con estudios similares.

## Conclusiones

Los distintos dominios analizados hacen emerger emociones de manera diferente y, en todos ellos, las emociones que se perciben con más intensidad son las positivas. Las actividades sociomotrices presentan, en general, más intensidad en las emociones que las actividades psicomotrices.

Los participantes con experiencia deportiva perciben con más intensidad las emociones positivas y las ambiguas que los que no han realizado prácticas independientemente del tipo, ámbito y años u horas de práctica de la experiencia deportiva. Finalmente, en relación con el género, los varones expresan con más intensidad las emociones positivas que las mujeres.

## Referencias

- Alcaraz-Muñoz, V., Alonso Roque, J.I., & Yuste Lucas, J. (2017). Play in Positive: Gender and Emotions in Physical Education. *Apunts Educación Física y Deportes*, 129, 51-63. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2017/3\).129.04](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2017/3).129.04)
- Alonso Roque, J. I., Gea García, G., & Yuste Lucas, J.L. (2013). Formación emocional y juego en futuros docentes de Educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 16(1), 97-108. <https://doi.org/10.6018/reifop.16.1.179461>
- Alonso Roque, J. I., Marín Gullén, M., Yuste, J., Lavega Burgués, P., & Gea García, G. (2019). Conciencia emocional en situaciones motrices cooperativas lúdicas y expresivas en Bachillerato: perspectiva de género. *Educatio Siglo XXI*, 37(1). <https://doi.org/10.6018/educatio.363461>
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). *Las competencias emocionales*. Educación XXI, 10, 61-82.
- Bisquerra, R. (2018). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea comunicación.
- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J., & García, M.L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 36(3), 505-515. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80536310>
- Declaración de Helsinki de la AMM (2013). Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos (64 Asamblea General). Fortaleza, Brasil.
- Duran, C., & Costes, A. (2018). Efecto de los juegos motores sobre la toma de conciencia emocional. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* 18(70). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2018.70.003>
- Duran Delgado, C., Lavega Burgués, P., Salas Santandreu, C., Tamarit, M., & Invernó i Curó, J. (2014). Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 10(28), 5-18. <http://hdl.handle.net/10459.1/63126>
- Falcón Miguel, D., Castellar Otín, C., Ortega Zayas, M. A., & Pradas de la Fuente, F. (2020). Elementos de la lógica interna y externa de los juegos que explican la experiencia afectiva del alumnado de educación física en secundaria. *Publicaciones*, 50(1), 355-370. <https://doi.org/10.30827/publicaciones.v50i1.15991>
- Gil-Madróna, P., Pascual-Francés, L., Jordá-Éspi, A., Mujica-Johnson, F., & Fernández-Revelles, A. B. (2020). Affectivity and Motor Interaction in Popular Motor Games at School. *Apunts Educación Física y Deportes*, 139,42-48. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2020/1\).139.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2020/1).139.06)
- Lagardera Otero, F. (1999). La lógica deportiva y las emociones. Sus implicaciones en la enseñanza. *Apunts Educación Física y Deportes*, 56, 99-107. <http://hdl.handle.net/10459.1/65402>
- Lavega, P.; Araujo, P., & Jaqueira, A. R. (2013b). Teaching motor and emotional competencies in university students. *Cultura Ciencia y Deporte*, 8(22), 5-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=163026245002>
- Lavega, P.; Filella, G.; Agulló, Mª. J.; Soldevilla, A., & March, J. (2011). Understanding emotions through games: Helping trainee teachers to make decisions. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617-640. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v9i24.1459>
- Lavega Burgués, P. March Llanes, J., & Filella Guiu, G. (2013a). Juegos deportivos y emociones. Propiedades psicométricas de la escala GES para ser aplicada en la Educación Física y el Deporte. *Revista de Investigación Educativa*, 31(1), 151-165. <https://doi.org/10.6018/rie.31.1.147821>
- Lazarus, R.S. (1991). *Emotions and adaptation*. University Press.
- Mestre, J. M., & Fernández-Berrocal, P. (Coords.) (2007). *Manual de inteligencia emocional*. Madrid: Pirámide.
- Mirallas Pascual, R., Filella Guiu, G., & Lavega Burgués, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en educación primaria: ayudando a los maestros a tomar decisiones. *Retos: Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 31, 88-93. <http://hdl.handle.net/10459.1/59188>
- Moreno, J.A., & Hellín, G. (2007). El interés del alumnado de Educación Secundaria Obligatoria hacia la Educación Física. *REDIE, Revista Electrónica de Investigación Educativa*, 9 (2), 0. <http://redie.uabc.mx/vol9no2/contenido-moreno.html>
- Muñoz-Arroyave, V., Lavega-Burgués, P., Costes, A., Damian, S., & Serna, J. (2020). Los juegos motores como recurso pedagógico para favorecer la afectividad desde la educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 38, 166-172. <https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.76556>
- Pavón Lores, A., & Moreno Murcia, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7-23. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119246001>
- Pic, M., Lavega-Burgués, P., Muñoz-Arroyave, V., March-Llanes, J., & Echeverri-Ramos, J. A. (2019). Predictive variables of emotional intensity and motivational orientation in the sports initiation of basketball. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 19(1), 241-251. <https://doi.org/10.6018/cpd.343901>
- Ruiz, L.M., Graupera, J.L., Rico, I., & Mata, E. (2004). Preferencias participativas en Educación Física de los chicos y chicas de la Educación Secundaria mediante la “escala GR de participación social en el aprendizaje”. *European Journal of Human Movement*, 12, 151-168.
- Sáenz-López, P. (2020). *Educación Emocionando. Propuesta para la (r) evolución en las aulas del siglo XXI*. Huelva: Servicio de publicaciones de la Universidad de Huelva.
- Sáez de Ocariz Granja, U., Lavega Burgués, P., Lagardera Otero, F., Costes Rodríguez, A., & Serna Bardavío, J. (2014). ¿Por qué te peleas? Conflictos motores y emociones negativas en la clase de Educación Física: el caso de los juegos de oposición. *Educatio Siglo XXI* 32(2), 71-90. <https://doi.org/10.6018/j/194091>

**Conflicto de intereses:** las autorías no han declarado ningún conflicto de intereses.



© Copyright Generalitat de Catalunya (INEFC). Este artículo está disponible en la url <https://www.revista-apunts.com/es/>. Este trabajo está bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Las imágenes u otro material de terceros en este artículo se incluyen en la licencia Creative Commons del artículo, a menos que se indique lo contrario en la línea de crédito. Si el material no está incluido en la licencia Creative Commons, los usuarios deberán obtener el permiso del titular de la licencia para reproducir el material. Para ver una copia de esta licencia, visite [https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es_ES)