



**FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA DE CIENCIAS Y TECNOLOGÍA EDUCATIVA**

**ANÁLISIS Y COMPARACIÓN DE LOS ESTADOS DE
ÁNIMO DE LOS ACTUALES PARTICIPANTES DE
TERCERA DIVISIÓN B VS JUGADORES QUE FUERON
DESAFILIADOS DE ESTA CATEGORÍA DEBIDO AL
LÍMITE DE EDAD QUE SE PROPUSO DESPUÉS DEL
RECESO DEPORTIVO POR COVID-19.**

**SEMINARIO PRESENTADO PARA OPTAR AL
GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN Y AL TÍTULO PROFESIONAL DE
PROFESOR(A) DE EDUCACIÓN MEDIA EN
EDUCACIÓN FÍSICA**

Johann Luciano Arenas Andrade
David Eduardo Cabrera Garate
Carlos Ignacio Díaz Gómez
Gabriel González Altamirano

Profesor guía:

María Teresa Díaz Bustamante

Santiago, Chile

2022

Dedicatoria

Le dedico el resultado de esta investigación a toda mi familia. Principalmente, a mis padres y hermanos que me apoyaron y contuvieron en todo momento tanto malos como menos malos. Gracias por enseñarme a afrontar las dificultades sin perder nunca la cabeza ni desviarme de mi vocación docente. Me han enseñado a ser una mejor persona hoy a la que fui ayer, mis principios, mis valores, mi perseverancia y mi empeño. Todo esto con una enorme dosis de amor y sin pedir nada a cambio por parte de ellos. Por todo lo dicho, no me queda más que decir Gracias, y que la felicidad y amor los acompañe siempre en todos vuestros quehaceres laborales y familiares. -

Carlos Díaz Gomez.

Le dedico los resultados de esta investigación principalmente a mi hijo , a mi pareja , a mis padres ,hermanos, abuelos y tíos , quienes son los principales motores y motivadores para lograr ser un profesional, además de apoyarme incondicionalmente y darme fuerza para ser perseverante, por último se lo dedico a amigos que a pesar de la dificultades y cambios de humor que puedan haber generado la ansiedad y el estrés que produce realizar el proceso de seminario siguen ahí apoyándome y subiéndome el ánimo día a día.-

Johann Arenas Andrade.

Le dedico los resultados de esta investigación fundamentalmente a mi madre, padre, hermano, abuelos, y a mi mejor amigo, quienes son los que estuvieron apoyándome desde el día uno, en las buenas y en las malas, por la enseñanza de valores que tengo hoy en día, por educarme y aportar en mi desarrollo como una mejor persona, sin desviarme y mirar siempre al frente, estando en los momentos cuando el mundo se me venía abajo, alentándome y dándome el apoyo necesario para superar todos los obstáculos que se cruzaban en mi camino, quiero darles las gracias por todo su amor, y apoyo incondicional que siempre me demostraron, los amo con todo mi corazón y siempre estaré para ustedes.

Gabriel González Altamirano

Le dedico los resultados de esta investigación a mi mama por su amor, entrega de valores y el apoyo incondicional , a mi padre que me inculcó el esfuerzo y sacrificio, a mi pareja por comprenderme , darme ánimo y fuerzas para seguir adelante , a mi hermana por cada consejo dado entregándome las palabras necesarias , a mis hermanos por motivarme e impulsarme al mundo deportivo, a mis sobrinos que son mi alegría, y en especial a mi hija que es mi motivación, y el motor de mi vida. Todos ustedes han hecho de mí una mejor persona, gracias por estar siempre a mi lado, los amo.

David Cabrera Gárate

Agradecimientos

Desde el primer momento en el que me planteamos desarrollar el seminario de grado, hemos encontrado ayuda y apoyo en gran cantidad de personas que, sin duda, sin su colaboración no habría sido posible este gran trabajo. A todos que, de una forma u otra, con muchos o pocos gestos nos han ayudado, quisiera expresarles mi más sincero agradecimiento y gratitud.

En estas líneas queremos dejar presente el reconocimiento a nuestra docente guía María Teresa Díaz Bustamante por el compromiso que tuvo con nosotros, quien de forma desinteresada nos ha entregado los conocimientos necesarios para hacer en nosotros unos buenos futuros docentes.

Además, deseamos expresar nuestra gratitud hacia el cuerpo deportivo y jugadores del Club Social y Deportivo Cajón del Maipo, por brindarnos sus respuestas, que facilitaron la labor siempre con una sonrisa, haciendo que todo resultara más fácil, ya que fueron la gran mayoría de grupo control.

Sin dejar de lado ambas muestras, jugadores de diferentes clubes de Tercera B, por su buena disposición y su tiempo entregado a la nuestra investigación.

Al profesor Fernando Maureira por brindarnos su ayuda y conocimiento sobre el análisis de datos en el programa estadístico SPSS.

En este agradecimiento posiblemente se nos olvidará ciertas personas que lo merecen, esas personas que, con pequeños detalles, logran mucho conocimiento en nosotros, aunque no sean conscientes de ello. Pero en estas líneas queremos destacar especialmente a las personas que han estado en todo momento, de principio a fin.

RESUMEN

Durante los pasados años las personas nos vimos afectadas por una pandemia, la cual produjo cambios en todos los ámbitos, tanto sociales como deportivos, uno de estos cambios afectó a los jugadores de tercera división B los cuales al volver del receso de la pandemia se encontraron con la sorpresa de que habían cambiado el límite de edad para participar en esta, dejando fuera a una gran cantidad de jugadores. Esta situación que se da en el Fútbol chileno nos lleva a pensar en el estado anímico de los jugadores, poder investigar los estados de ánimo que produjo esta situación, por lo que definimos como objetivo general analizar los estados de ánimo de estos, identificar los estados de ánimo que predominan en ellos y compararlos con aquellos jugadores que no tuvieron que dejar de participar. Para obtener resultados confiables realizamos un cuestionario a veinticinco jugadores de fútbol a través del cuestionario POMS, el cual consiste en puntuar de uno a cuatro los diferentes estados de ánimo que ha sentido últimamente. Lo que nos dio como resultado que el grupo control que son los jugadores que perdieron la categoría por el límite de edad se vieron afectados de tal manera que los estados de ánimo negativo aumentaron en comparación con el grupo que sigue participando de la categoría. Por lo que concluimos que las principales diferencias que se lograron observar es que los jugadores del grupo control los cuales son los que fueron afectados por las diferentes situaciones siguieron con sus estados de ánimo positivos elevados, pero también aumentaron los estados de ánimo negativo considerablemente en comparación al grupo que sigue participando de la categoría tercera división B.

Palabras Claves: Estados De Ánimo, Cuestionario POMS, Fútbol

ABSTRACT

During the past few years people were affected by a pandemic, which produced changes in all areas, both social and sporting. One of these changes affected the third division players, who upon returning from the pandemic break were surprised to find that the age limit to participate in the pandemic had been changed, leaving out many players. This situation that occurs in Chilean soccer, leads us to think about the mood of the players, to investigate the moods that produced this situation, so we defined as a general objective to analyze the moods of these, identify the moods that predominate in them and compare them with those players who did not have to stop participating. To obtain reliable results, we conducted a questionnaire to twenty-five soccer players through the POMS questionnaire, which consists of scoring from one to four the different moods they have felt lately. As a result, we found that the control group, which are the players who lost the category due to the age limit, were affected in such a way that the negative mood states increased compared to the group that continues to participate in the category. Therefore, we conclude that the main differences observed were that the players in the control group, which are those who were affected by the different situations, continued to have high positive moods, but also increased their negative moods considerably compared to the group that continues to participate in the third division B category.

Keywords: Moods, POMS Questionnaire, Soccer

ÍNDICE

	INTRODUCCIÓN.....	9
1	CAPÍTULO I. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA.....	11
	1.1 Planteamiento del problema.....	11
	1.2 Pregunta de investigación.....	12
	1.3 Justificación de la investigación.....	13
	1.4 Objetivos.....	14
	1.4.1 Objetivo general.....	14
	1.4.2 Objetivos específicos.....	14
	1.5 Hipótesis.....	14
2	CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	15
	2.1 Confinamiento por COVID 19 situación general y el contexto en Chile	15
	2.2 Impacto por COVID-19 en los deportistas	16
	2.3 Estados de ánimo durante el confinamiento en deportistas jóvenes (18-25 años)	17
	2.4 Profile of Mood States (P.O.M.S.)	19
	2.5 El Fútbol	20
	2.5.1 El fútbol y sus competencias	21
	2.5.2 Situación del fútbol desde el 2020 hasta el 2022	22
	2.6 Regreso a los entrenamientos y la competición en el fútbol	23

3	CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO.....	25
	3.1 Paradigma.....	25
	3.2 Enfoque.....	25
	3.3 Tipo de investigación.....	25
	3.4 Diseño.....	26
	3.5 Variables del estudio.....	26
	3.6 Población y muestra.....	27
	3.7 Procedimiento.....	28
	3.8 Instrumento.....	28
	3.9 Plan de análisis de datos.....	28
	3.10 Consideraciones éticas.....	28
4	CAPÍTULO IV. RESULTADOS.....	29
5	CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN.....	49
	5.1 Conclusión	49
	5.2 Discusión	50
6	REFERENCIAS	52
	ANEXOS	55

INTRODUCCIÓN

En el presente seminario de investigación titulado el Análisis y Comparación en los estados de ánimo de los jugadores de la 3ra división B del fútbol chileno, que se vio afectado con la paralización del fútbol, por el COVID-19, sin tener la posibilidad de seguir jugando debido al sobrepaso del límite de edad estipulado por la ANFA V/S El jugador de 3ra división B que por esto, prácticamente no se vio afectado en la paralización del fútbol por COVID-19, teniendo la posibilidad de seguir jugando en la categoría, sin sobrepasar el límite de edad estipulado por la ANFA.

Un grupo importante de jugadores de fútbol producto del confinamiento por COVID 19, se vieron desafiliados de la Categoría B, por sobrepasar la edad, hay que considerar que ésta había sido sobrepasada durante el Confinamiento deportivo por lo cual relacionamos la variable de los estados de ánimo de estos deportistas de 3ra división B del fútbol chileno, los cuales presentan actitudes en un momento determinado, y en la actualidad, representa una herramienta fundamental a nivel global en lo que al deporte se refiere.

Los sujetos que practican deportes, en base a su formación, desarrollan varias habilidades en el empleo o manejo de sus distintas emociones, haciendo frente de manera perseverante a las tensiones y probablemente al estrés que provoca cualquier competencia (Schaal et al., 2011) No obstante, a contexto de confinamiento las personas producen niveles negativos en sus estados de ánimo, durante el día como también por las noches al no lograr tener una calidad positiva de sueño, lo que jugaría un papel importante en la regulación de estos estados de ánimos.

El deporte se ha vuelto un fenómeno social de interés muy público que ayuda y aporta, al desarrollo o a la formación integral de los sujetos, a la posibilidad de mejorar o tener una mejor calidad de vida, además del bienestar social e individual del sujeto.

“El fútbol es el deporte más popular del mundo, con la participación superior a 265 millones de personas” (Lazarus, 2013), este deporte se puede ver como uno de los que mayor impacto económico y social demuestra con respecto a cualquier otro deporte a nivel televisivo, esto sin importar el nivel del profesionalismo que tenga, ya sea categoría infantil, base, juvenil, cadete, profesional o en alto rendimiento.

Teniendo en cuenta que el deporte contribuye a la calidad de vida de una persona y que el fútbol es el más popular nos interesó comparar a dos grupos con condiciones distintas, producto del receso

deportivo, De este modo, para recoger datos psicológicos en los dos grupos de muestra de futbolistas, se ha de tener en cuenta sus niveles de ánimo interpretado a través del cuestionario POMS. La variable de edad en estos grupos es primordial por no seguir su carrera futbolística en la paralización del fútbol; De manera que estas son las edades donde se sustenta la base, de las futuras figuras que trascenderán del fútbol amateur al del fútbol profesional en Chile, la razón de que la edad de tope para ascender de la categoría es los 23 años de edad.

La estructura del trabajo de investigación está organizada en los siguientes capítulos.

El Primer capítulo corresponde a la fundamentación empírica, el cual consta de un único apartado con cinco subdivisiones; en el que se hace referencia a la definición del problema, describiendo al fútbol en la actualidad, el impacto causado por el COVID-19 que afectó al fútbol mundial y la suspensión de éste, y así en el contexto del fútbol chileno, como afecto la desafiliación de participantes que no lograron su cometido de ascender de categoría por el límite de edad estipulado.

En este marco explicamos el planteamiento de la investigación, la pregunta de investigación, la justificación de esta investigación, sus objetivos e hipótesis.

El Segundo capítulo tiene que ver con la fundamentación teórica, está formado por cinco subdivisiones; en el que se hace referencia al confinamiento por COVID 19 situación general y el contexto en Chile, impacto por COVID-19 en los deportistas, estados de ánimo durante el confinamiento en deportistas jóvenes (18-25 años), Profile of Mood States (P.O.M.S.) y la situación del fútbol desde el 2020 hasta el 2022.

El Tercer capítulo retribuye del marco metodológico, consta de un apartado de diez subdivisiones, las cuales se conforman del paradigma, enfoque, tipo de investigación, diseño de investigación, variable del estudio, población y muestra, procedimiento, instrumento, plan de análisis de datos y consideraciones éticas.

El Cuarto capítulo son los resultados de la investigación, recoge el registro informático de los datos; los resultados obtenidos tras el análisis y comparación realizados por los dos cuestionarios.

El Quinto y último capítulo es exclusivo de la conclusión y la discusión en relación con las hipótesis planteadas e investigaciones previas; las conclusiones y reflexiones finales junto con las aportaciones y perspectivas.

Referencias bibliográficas adjuntas.

● **CAPÍTULO I. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA**

1.1 Planteamiento del problema

El fútbol en la actualidad es un deporte que reúne multitudes, que despierta el amor, el apoyo y la pasión de todas las personas, en el que se disfrutan las experiencias más lindas, desde las categorías más altas como las profesionales, hasta niveles más amateurs como el fútbol de barrio.

Semana tras semana se enfrentan los equipos donde dejan todo para quedarse con los tres puntos, Independiente de la zona en que el club se encuentre en la tabla de posiciones son partidos de alta intensidad, ya sea para coronarse campeón o salvarse de un descenso. Sin embargo, hace aproximadamente dos años estas situaciones se vieron mermadas debido a la pandemia mundial por COVID-19, que afectó gran parte de la población, por este motivo es que los presidentes, instituciones sanitarias se vieron obligados a decretar estados de cuarentena donde las personas no podían salir de sus casas, arrastrando como efecto el cese de los campeonatos nacionales e internacionales en todos sus niveles.

Con el pasar del tiempo todo se vuelve a normalizar de forma paulatina, comienzan los procesos de vacunación contra el COVID-19, las restricciones son cada vez menores, se comienzan aumentar los aforos en los recintos, se avanza en el plan “paso a paso” a nivel nacional, llegando a la fase 4 de apertura inicial, en el que se abren los recintos deportivos para todo público. Señalado esto los equipos volvieron a entrenar y a practicar este hermoso deporte respetando las normas sanitarias establecidas por el MINSAL. Toda la gente emocionada y contenta porque iban volver a practicar fútbol ya sea a nivel profesional o amateur , Pero no todo era tan normal como se esperaba , los jugadores de la Tercera división B de nuestro fútbol chileno se encontraron con la sorpresa de que la ANFA (Asociación Nacional de Fútbol Amateur) decretó un límite de edad para poder participar en éste, el cual era de una edad límite de 23 años , dando como resultado la desafiliación de participantes que no lograron su cometido de ascender en estas categorías truncando el sueño de ser profesional.

Por lo tanto, como grupo enfocamos nuestra investigación en analizar y comparar los estados de ánimo de jugadores que siguen participando en la categoría y jóvenes futbolistas que se desafiliaron de la categoría debido al límite de edad y de los procesos deportivos que se generaron producto de la pandemia por COVID 19, a través de datos producidos y/o rescatados del cuestionario POMS; cuantificando, graficando y comparando datos obtenidos de las respuestas de aquellos jugadores.

1.2 Pregunta de investigación

- **¿Cuáles son los estados de ánimo de los jóvenes futbolistas nivel amateur que no lograron estar categorizados para asistir a 3ra división b del fútbol chileno producto del receso por COVID 19 y la nueva normativa estipulada por la ANFA?**

○

○ 1.3 Justificación de la investigación

Puesto que la salud mental, es precisamente una de las claves para sobrevivir a esta pandemia y todo lo que conlleva a corto, mediano y largo plazo, desde la crisis potencial en la provisión de servicios de salud, hasta ayudar a preservar y reconstruir una sociedad post pandemia.

Por este motivo es que, en nuestra investigación, consideramos importante realizar el estudio sobre los estados de ánimo de los futbolistas amateurs, por lo que creemos que se vuelve necesario conocer los estados de ánimo de las personas, ya que podemos trabajar en ellos y ayudar a estos a que tengan estados de ánimo más positivos y así bajar el índice de estados de ánimo negativos.

Una de las tantas poblaciones afectadas por esta pandemia fueron los deportistas, lo cual pudo verse involucrado en sus niveles de estrés y es importante investigar el efecto que este puede causar en el rendimiento deportivo. Debido al realizar actividad física el cuerpo libera una sustancia llamada serotonina bajando los niveles de depresión y ansiedad como nos muestra el estudio realizado por *Bonet et al. (2017) Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV. marzo 2017*. Debido a que la serotonina es una sustancia que se libera principalmente al realizar actividades físicas y/o practicar deportes, la cual mejora la tensión, los niveles de estrés, la depresión y ansiedad, además ayuda a mejorar los niveles de concentración, la conducta y los procesos de aprendizaje.

También creemos que es importante este tipo de investigaciones a nivel escolar, debido a que nos da cifras exactas de cómo el deporte y la actividad física puede ayudar a mejorar los estados de ánimo de los estudiantes, para que así las instituciones como los colegios y liceos logren prevenir estados de ánimos negativos en estos, por lo tanto, así logren subir los rendimientos académicos y bajar los niveles de violencia.

Desde el punto de vista social nuestra investigación nos aporta hechos y una gran herramienta para lograr combatir estados de depresión y ansiedad. ayudando a utilizar los deportes como estrategias para que sus hijos tengan mejor ánimo debido que practicar deportes ayuda a que los niños se conozcan a ellos mismos, a crear su personalidad, a generar disciplina y sobre todo para que estos tengan mayor tolerancia al fracaso ya que estos les enseñara a actuar de manera correcta cuando gana y cuando pierden o no le salen las cosas.

Desde el punto de vista político nuestra investigación ayuda a que las instituciones encargadas de los colegios como el Ministerio de Educación puedan modificar las cargas académicas y bases curriculares de los colegios para así crear hábitos de vida sana y saludable a través de talleres extracurriculares y de la asignatura de educación física ; como lo son los talleres deportivos atacando directamente las emocionalidades de los estudiantes , dándole mayor énfasis a lo integral de una persona ya que los trabajos adecuados de los deportes nos ayudan a mejorar la toma de decisiones , los trabajos a presión , el trabajo en equipo y el compañerismo.

- **1.4 Objetivos.**

- **1.4.1 Objetivo general.**

Analizar los principales estados de ánimo de los futbolistas de 3ra división b ,sub-23 entre los años 2020 y 2021 que fueron afectados por no seguir su carrera futbolística en la paralización del fútbol.

- **1.4.2 Objetivo específico**

- Señalar los estados de ánimo de los ex jugadores de 3ra división B que se vieron afectados en su carrera futbolística y de los jugadores de 3ra división B que no fueron afectados.

Identificar los principales estados de ánimo que predominan en los participantes de la encuesta.

Comparar los estados de ánimo que predominan en el grupo control V/S actuales participantes de la categoría Tercera división b.

- **1.5 Hipótesis:**

Dado que los estados de ánimos se ven altamente influenciados por lo que hacemos o dejamos de hacer como, por ejemplo, no poder seguir entrenando debido a la desafiliación de los jugadores de tercera división b por el límite de edad. Creemos que al realizar nuestra investigación encontraremos que los jugadores que fueron desafiliados presentarán niveles altos de estados de ánimo negativos en comparación con aquellos que no fueron desafiliados

- **1.5.1 Hipótesis Nula:**

Como grupo creemos que al realizar la investigación y aplicar el cuestionario POMS en esta población, no existirán grandes diferencias en la comparación de los estados de ánimos de los participantes que no lograron seguir en la categoría y los que siguen participando en esta.

● CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

2.1 Confinamiento por COVID 19 situación general y el contexto en Chile

Según Castro (2020) la enfermedad por COVID 19 o coronavirus es una pandemia global catalogada como una enfermedad respiratoria aguda causada por aquel virus, que se relaciona directamente con el virus SARS-coV. Este comenzó en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei en China, esta fue declarada pandemia global el día 11 de marzo del año 2020.

Con esto se puede apreciar que el confinamiento de COVID-19 ha sido un gran problema para que aumente la depresión y el estrés, ya que prohíbe realizar actividades o panoramas que uno tenía como hábito dentro de su vida y en consecuencia personas que practicaban deporte o que acostumbraban a realizar actividades al aire libre, se les prohíba el realizar estas acciones, en consecuencia, una creciente población de individuos infectados y complicados podrían saturar los servicios de salud. Es por esto que a nivel mundial y basados en la experiencia de China y de los países que tuvieron una mayor tasa de contagio al comienzo de esta, comenzaron con el cierre de establecimiento públicos , como colegios , centros de deportes , etc.; realizando una restricción de las movilizaciones fronterizas y aislamiento social , como estrategias para la reducción de estos , logrando reducir los casos en el mes de febrero del 2020 como nos dice *Kucharski et al., (2020)*, evitando las conglomeraciones de personas y el consecuente traspaso del virus.

Al pasar del tiempo y al verse una disminución significativa de los casos por COVID-19, el ministerio de salud de Chile el día 20 de marzo del 2020 tomó como medidas cerrar cines, restaurantes, comercios y centros deportivos (*Ministerio de Salud, 2020*). Estas mismas autoridades crearon un plan paso a paso el cual se centra en poder superar esta pandemia. Para esto crearon 5 etapas las cuales consideraban una primera etapa de cuarentena, una segunda etapa de transición, una tercera etapa de preparación, una cuarta etapa de apertura inicial y para finalizar una quinta etapa de apertura avanzada.

En grandes rasgos, estas etapas nos dicen lo que podemos y no realizar en el transcurso de la semana , como nos dice que en etapa uno, solo podremos salir de nuestros hogares con un permiso especial para poder realizar actividades de primera necesidad ; Donde en etapa dos nos indica que podremos movilizarnos libremente solo los días de semana mientras tanto los fin de semanas seguiremos en cuarentena y además en esta etapa nos permite realizar actividades recreativas de no más de 10 personas; En la etapa 3 se considera un levantamiento de la cuarentena para la población general. Sin embargo, en esta etapa se permiten actividades sociales y recreativas cualquier día de la semana con un máximo de 50 personas; En la cuarta etapa se considera retomar

actividades de menor riesgo de contagios y en la última etapa se permite aumentar el aforo de actividades permitidas en fases anteriores. (*Ministerio de Salud, 2020*).

Con esto, queremos dar a entender que las actividades recreativas relacionadas con los deportes colectivos, más específicamente actividades relacionadas con el deporte de fútbol se pueden comenzar a realizar en las etapas 3, 4 y la etapa 5.

2.2 Impacto por COVID-19 en los deportistas

Los deportistas llevan una vida organizada, con entrenamientos, dietas, actividades para así aumentar su rendimiento deportivo, pero el covid-19 tuvo un gran impacto en los deportistas. Según Rojas (2021) es una de las poblaciones más perjudicadas, debido a que su nivel deportivo fue disminuyendo producto de las normas que se establecieron para controlar a la población, como lo es el confinamiento, el distanciamiento social y la suspensión de actividad física y deportiva en espacios abiertos. En efecto, los deportistas perdieron sus rutinas y entrenamientos que realizan diariamente, siendo perjudicial para su estilo de vida, haciéndolas sedentarias y solitarias. Según Hernández y Paredes (2022) reducir significativamente los entrenamientos produce daños físicos, técnicos y psicológicos, que conllevan a una pérdida de competitividad en el regreso a la competencia.

Por esta razón, es que el mundo deportivo realizó una reestructuración general de los entrenamientos, implementando nuevos métodos y estrategias individuales, para mantener una condición física óptima en los deportistas durante el confinamiento. Pero si vamos aún más allá y categorizamos los deportes individuales y colectivos, los primeros no fueron tan afectados en su rutina de entrenamiento, en cambio los segundos en base a lo que nos dice Ulloa y Pérez los deportes colectivos tienen estrecha relación con las emociones debido a la interacción que se genera entre pares, es por esto que realizar distintos deportes colectivos pueden ayudar a disminuir el estrés en los deportistas o simplemente los ayuda a despejarse de sus problemas.

La suspensión del entrenamiento, la falta de interacción entre pares, la cancelación de competencias deportivas, y la incertidumbre respecto al futuro deportivo se puede asimilar a una situación de una lesión o de retiro involuntario según Desiderio y Bortolazzo (2020) estas sensaciones provocan cuadros de angustia y ansiedad, y al ser una interrupción no deseada del deporte se traduce en pérdida de autoestima, García (2020) describió bien esta situación al expresar que "nos ha cambiado la vida el tema del coronavirus. El fútbol está detenido, no hay competiciones, no hay trasposos, no hay descensos, no hay títulos y hoy día la actividad está masivamente detenida", por esa razón hubo una gran cantidad de deportistas que desertaron del ámbito deportivo buscando nuevas expectativas de vida o bien reinventándose en nuevas profesiones, debido a la crisis económicas que arremete en el mundo deportivo, producto de esto muchos de los equipos se fueron a quiebra o

simplemente bajaron los sueldos de los deportistas debido a la paralización de las ligas y eventos deportivos.

2.3 Estados de ánimo durante el confinamiento en deportistas jóvenes (18-25 años)

Según Leguizamo et al. (2021) La salud mental es un factor sumamente importante a la hora de practicar deporte, resulta ser que la unión de cuerpo y mente se vio afectada durante el confinamiento ya que los problemas derivados guardan algunas similitudes con los que sufren los deportistas durante las diferentes etapas de la lesión deportiva. Algunas de estas implicaciones son la interrupción o limitación de la actividad deportiva, la pérdida de autonomía, los cambios en el entorno deportivo, la pérdida de oportunidades para mejorar los registros deportivos individuales y colectivos, la interrupción o limitación de actividades ajenas al deporte y los cambios en la vida personal y familiar. Además, pueden presentarse problemas mayores como el abuso de sustancias, el aislamiento social, episodios de depresión o ansiedad, tendencias suicidas, problemas de autoestima y mala percepción de la calidad del sueño. Este último factor está íntimamente relacionado con la condición física del atleta.

Según La Organización Mundial de la Salud (2020) , manifiesta que la salud: “es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. quedando en claro que lo mental afecta lo físico y lo físico afecta lo mental.

Los estados de ánimo durante el confinamiento según Cruz de óleo, Domínguez, (2021) se verán afectados ya que “a muchos atletas les ha surgido ese miedo, esa incertidumbre, porque no se sabe muy bien qué va a pasar, cuál va a ser el nuevo calendario, cómo lo van a afrontar, y eso hace que emociones, que están presentes en toda la población, también lo estén en los deportistas, que al final son personas igualmente”.

Esto quiere decir que ese miedo o incertidumbre les provoca a los deportistas síntomas de ansiedad, estrés o incluso depresión ya que la mayoría de los que practican deporte y tenían que salir al aire libre a ejecutarlo tendrán que dejar de hacerlo, como otros también que no saben lo que realizarán a futuro, ya sea por su calendario o cómo afrontarán sus entrenamientos.

Según Márquez (2004) al desarrollarse situaciones estresantes durante las competiciones los deportistas en muchas ocasiones ven alteraciones en su funcionamiento psicológico, como el aumento de estados de estrés, ansiedad, además de ver alteraciones somáticas como puede ser los calambres, contracturas producto de los incrementos en la tensión muscular. Por lo que podemos ver el estrés como un factor psicológico inevitable en deportistas ya que este se puede presentar por diferentes

motivos, como sociales, deportivos, tales como el rendimiento, la búsqueda de la independencia, identidad de género, la autonomía y la confianza, entre otras, también se ha demostrado que el estrés puede ser perjudicial en este tipo de estudiantes. Ya que el estrés funciona de diferentes maneras en cada persona o sujeto, dependiendo de la tolerancia que el sujeto tenga de estos estados de estrés; las principales manifestaciones de estos estados son la tensión, las contracturas musculares, aumenta la tasa de contraer enfermedades comunes, hipertensión, con esto también aumenta la ansiedad, depresión, alteraciones de los procesos cognitivos y la forma en la que nos relacionamos con los demás. Por lo que la actividad física es un factor importante ya que ayuda a disminuir estos, por otro lado, también debemos tener en cuenta los estados de estrés de los estudiantes que practican deporte a nivel competitivo ya que estos están condicionados a grandes cargas en entrenamientos, en competiciones, las cuales pueden generar más estrés en estos estudiantes.

Según Caldas y Torres (2021) dentro de los estados de ánimo que sufrieron los jóvenes productos del confinamiento por COVID 19 está la depresión la cual es causada por estados de angustia los cuales se caracterizan por tener un estado emocional de tristeza los cuales tienen larga duración o hasta pueden ser permanentes y como respuestas a estos se producen estados de nostalgia, perdiendo el interés por las cosas que hacen a diario, como pueden ser los estudios, el crecimiento deportivo; si bien el atleta se encuentra desorientado por tales situaciones, podemos considerar que también su pérdida de interés es por el no contar presencialmente con su equipo deportivo, los profesionales que lo acompañan y sus compañeros.

Esto se refiere a que varios atletas tuvieron el pensamiento de dejar de practicar su deporte por tener episodios de depresión o falta de motivación, además de que ya no podían contar con entrenamientos presenciales, dejarían de haber competencias o simplemente el hecho de no poder estar con su equipo podría provocar esto.

En el caso de la ansiedad, es donde se ven más afectados los atletas o deportistas de alto rendimiento, ya que eventos como estos son impredecibles, inéditos; hacen que los deportistas se vuelvan más vulnerables y susceptibles, lo que provoca que generen mayores síntomas de ansiedad como lo son el cansancio o sensación de fatiga, problemas de concentración, preocupaciones, agresividad y alteraciones sin sentidos. Estas se ven reflejadas en los deportistas como, miedo temor y preocupación, al recibir información negativa sobre su futuro ya que este se vuelve incierto, como por ejemplo la vuelta a entrenamientos, a competiciones, además de la incertidumbre de a qué nivel competitivo deportivo se encuentra. Esto da a entender que muchos atletas se vieron afectados por la ansiedad, provocando un miedo constante en ellos ya que no saben cuándo volverán a entrenar o competir, agregado a eso el miedo que puedan sentir por tener pensamientos sobre que no entrenan más en ese deporte, o que en el futuro no podrán competir de la misma forma. Además, esta acumulación de emociones negativas puede causar mucho apetito, ganas excesivas de beber agua, además de los impulsos nerviosos que estos pueden causar a nivel muscular, los cuales dejarán huellas y secuelas. Esto quiere decir que además de provocar alteraciones en los estados de ánimo

en los atletas, pueden pasar a manifestar problemas a nivel fisiológico, provocando claramente un cambio de vida en el ámbito deportivo del atleta.

2.4 Profile of Mood States (P.O.M.S.)

Según Andrade (2012) el cuestionario POMS está construido de forma multidimensional de los estados de ánimo, en el que se señalan 65 ítems, divididos en siete dimensiones teóricas:

- Tensión: refleja un aumento de la tensión musculoesquelética,
- Depresión: Refleja un bajo estado de ánimo o un estado de ánimo deprimido, pero no significa que la persona está depresiva de forma clínica.
- Cólera: muestra un estado de ánimo de enfado y antipatía ante los demás.
- Vigor: representa un estado de elevada energía
- Fatiga: representa un estado de baja energía
- Confusión: se caracteriza por la confusión mental y el desorden
- Amistad: refleja el nivel de rechazo hacia los demás.

Cada uno de los 65 ítems, indican un tipo de emoción que es valorizado en una escala de 0 (nada) a 4 (mucho), de cómo se sintió el individuo durante ese periodo de tiempo.

Según Andrade (2012) Actualmente este cuestionario sigue aplicándose en el ámbito clínico y en las investigaciones con población general, pero ha tomado gran relevancia por los psicólogos deportivos, debido a la importancia que existe entre los estados de ánimo y el rendimiento deportivo. En base a lo que nos dice Moreno y Vigoya (2005), es de fácil aplicación ya que no contempla requisito ni antes ni durante el cuestionario por lo tanto se le considera autoadministrable y por último no interrumpe los entrenamientos deportivos.

Como hemos visto, el confinamiento por COVID-19, provocó que muchos deportistas dejarán de entrenar, asistir a competencias, lo que produjo una serie de consecuencia en los estados de ánimo, ya sea por la falta de entrenamiento, la falta de competencias, poca motivación o simplemente el estar encerrado sin poder practicar el deporte.

El estado de ánimo como bien sabemos es un estado emocional, según Reyes (2009) depende de muchos factores como extrínsecos e intrínsecos como pueden ser los resultados en entrenamientos, partidos , competencias o los niveles de presión que existen en estos;por lo tanto siempre se encuentran en constante cambio. Todo deportista sabe que durante su entrenamiento o el día de competencia se encuentra condicionado por su estado de ánimo. Por lo tanto, los estados de ánimos positivos lo asociamos a buenos resultados deportivos, en cambio, los estados de ánimos negativos lo asociamos a malos resultados deportivos.

2.5 El fútbol

Según la definición del diccionario de Oxford Languages el fútbol es un deporte que se practica entre 2 equipos que intentan anotar un gol, para esto deben introducir un balón dentro de una portería; el equipo vencedor será el equipo que logre una mayor puntuación.

El deporte de fútbol tiene muchas derivaciones de este, como por ejemplo, Futbol 9 , Futbol 7 , Futbol 5 el cual nos indica la cantidad de jugadores de un equipo que deben estar dentro del terreno de juego.

Según Mas (2005) se basa en diferentes autores para definir fútbol; autores, como Knapp(1963),Bloom(1965),(A.A.P,H.E.R), Parlebas(1998) y Fitts(1965). Donde nos indica que el fútbol es una habilidad abierta además perceptiva, con objetivos cognitivos, que requiere el dominio del cuerpo, de un objeto y de la relación con los demás participantes. Por otro lado, nos indica que este deporte tiene una gran incertidumbre socio motriz, además de exigir un gran nivel de dificultad debido a que implica un constante movimiento de un objeto el cual sería un balón y de los participantes los cuales serían los jugadores, además que conlleva el dominio de los desplazamientos y conocimientos del oponente.

El deporte futbol es unos de los deportes que más arrastra masas, siendo unos de los deportes que más fieles tiene dentro de Sudamérica, despertando la pasión de muchos al momento de realizarse un encuentro deportivo.

Como nos indica la revista CMD DEPORTES, en su artículo “Descubre cuáles son los deportes más populares del mundo”. El fútbol es uno de los deportes que más seguidores tiene con una cifra de 3.500 millones seguidores, además según diversas fuentes este deporte lo practican más de 250 millones de personas; seguido por el Cricket con 2.500 millones de seguidores, Baloncesto con

2.400 millones de seguidores, Hockey con 2.000 millones de seguidores, Tenis con 1.000 millones de seguidores, Bádminton con 950 millones de seguidores, Voleibol con 900 millones de seguidores y Tenis de mesa con 850 millones de seguidores.

2.5.1 El fútbol y sus competiciones

El fútbol es algo impresionante, un país, detiene guerras y nos enseña que hasta el equipo más pequeño puede derrotar al más grande. Cada país tiene su liga instaurada la cual es conocida en todo el mundo, además de competencias que todo jugador quiere participar como son en Sudamérica la Copa Libertadores y La copa sudamericana; como los son en Europa La Champion league y La Europa league, además de competencias a nivel de selección como son, La Copa América, La Eurocopa y La Concacaf; por otro lado todos las selecciones juegan todas sus cartas en las Clasificatorias para el mundial, la cual dicta que país tendrá la cita mundialera, Siendo el mundial uno de las competiciones más conocidas, que cualquier jugador quisiera ganar.

Por otro lado, existe algo que no es tan reconocido en nuestro país, como son las ligas amateurs, como son la liga de tercera división B, donde participan muchos jugadores con el sueño de ser profesional.

La Tercera División del fútbol chileno es un campeonato organizado por la Asociación Nacional de Fútbol Amateur de Chile (ANFA) perteneciente a la Federación de Fútbol de Chile. Es la competencia más importante del Fútbol Amateur y es la antesala del Fútbol Profesional

El campeonato se denomina oficialmente Campeonato de Tercera División. Para participar, los clubes deben cumplir con una serie de requisitos deportivos y económicos impuestos por la asociación organizadora.

Fue creada el 10 de diciembre de 1980, en el año 1981 se disputó el primer Torneo y resultó Campeón el Club Arturo Fernández Vial, saliendo Subcampeón Deportes Laja, partido final disputado en Chillán. Durante sus 37 años de existencia han sido más de un centenar de Clubes los que han participado en Tercera División, durante todos estos años se han usado diferentes formatos, diferentes modalidades para realizar los Torneos de Tercera División A y B, esta última fue creada a partir del año 2009.

Tercera A juega una Fase General para terminar clasificando 2 instituciones con ascenso a la Segunda División (ANFP). Mientras que Tercera B, se juega en tres grupos divididos por zonas geográficas. Tenemos la zona norte, zona centro y zona sur. Solo el primero y segundo lugar de cada zona clasifican a una liguilla de ascenso. Luego de que se enfrenten todos los equipos ascienden el primero y segundo lugar de forma directa, mientras que los otros 4 equipos, se enfrentarán en duelos decisivos en el repechaje, 3° puesto vs 6° puesto y 4° puesto vs 5° puesto, los ganadores de estos partidos

ascienden de categoría. Por lo tanto, asciende un total de 4 equipos a la 3ra división A del fútbol Amateurs,

2.5.2 Situación del fútbol desde el 2020 hasta el 2022, Contexto pandemia.

El contexto pandémico derivado del COVID-19 generó un impacto en el mundo y en las organizaciones (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020) el día 20 de marzo del 2020, se anunció el cierre de cines, restaurantes y toda actividad deportiva (Ministerio de Salud, 2020). Según el ex ministro de Salud Jaime Mañalich todo esto con el objetivo de “disminuir concentraciones de personas que puedan diseminar el virus en la población”. (CNN,2020).

Según Velozo (2020) por consecuencia del contexto de pandemia el fútbol nacional no quedaría exento de esto, por lo que la Asociación Nacional de Fútbol Profesional decidió suspender las ligas profesionales y amateur de fútbol de manera indefinida. Por ende, una de las poblaciones más afectadas fueron los jugadores de la 3ra división B del fútbol chileno, que según (Duarte, 2020) ha provocado efectos negativos sobre la salud y el bienestar de las personas y ha demandado esfuerzos de enfrentamiento y adaptación. Las principales consecuencias han sido el estrés, la ansiedad, la depresión.

Esto se refiere a que el no poder seguir con su rutina de entrenamientos, partidos, competencias, puede ocasionar efectos negativos en los estados de ánimo de los futbolistas, provocando niveles de estrés alto, ansiedad por no saber cuándo se volverá a la normalidad o simplemente cuando volverán los entrenamientos, además de que para algunos jugar en esta división puede ser una oportunidad para surgir como futbolista , jugar en un fútbol más profesional como primera división y el no poder tener esta oportunidad puede causarles episodios de depresión.

Chile, por su parte, no se queda atrás en el acontecimiento del covid-19, ya que según (Cáceres, 2020) se mencionan algunas acciones adoptadas por el Ministerio del Deporte durante la pandemia, como la creación de la Mesa del Deporte en Tiempos de Covid-19, una instancia para levantar problemáticas relacionadas a la paralización obligada de la actividad deportiva competitiva

y formativa en el país, producto del avance de la pandemia. Todo esto para hacer más rápido la vuelta a las competencias y tomar las medidas necesarias.

Chile fue uno de los países sudamericanos que más tempranamente se involucró colectivamente para pensar en la vuelta de la actividad oficial, entendiendo el enorme costo

económico que implicaba la suspensión del torneo por COVID- 19. (Prensa fútbol, 2020) , Por lo tanto a medida que fueron disminuyendo la cantidad de contagios a nivel nacional, se fueron dando más “libertades” para realizar deportes pero siempre respetando los protocolos implementados en el plan paso a paso, una noticia que fue de mucho agrado para los jugadores ya que de cierta forma volvían a practicar fútbol y luchar por el sueño de ser jugadores profesionales, pero la ANFA deja de regirse por las bases del campeonato del 2019 modificando el artículo N°99 que dice lo

siguiente: “Los jugadores que actúan en las competencias de 3ra división, al cumplir los 25 años de edad, quedarán sin registro” (Reglamento ANFA 2019).

En cambio, el reglamento o las bases actuales de este año 2022 fueron modificadas acortan el límite de edad, por lo tanto los jugadores que quedarán sin registro son los que cumplan 24 años.

2.6 Regreso a los entrenamientos y la competición en el fútbol

Lo primero que hay que saber, es que según Domínguez (2020) en el fútbol hay que tener un periodo transitorio de 4 a 6 semanas, en estos periodos los distintos equipos tienen que disminuir su intensidad y el volumen de entrenamiento, todo esto para que se disminuya la cantidad de trabajo que el futbolista pueda mejorar o mantener en relación a las adaptaciones fisiológicas. Esto se realiza para que se proporcione un descanso o una recuperación física y también mental después de una larga etapa de entrenamientos o competencias. Esto nos quiere decir que este proceso es una reconstrucción para el futbolista en todos sus ámbitos, ya sean mentales y físicos, para así poder empezar de la mejor forma su pretemporada y las siguientes competencias que vengan adelante.

Hay que tener en cuenta que según Domínguez (2020) antes de los regresos a los entrenamientos y competencias en el fútbol, hubieron varias recomendaciones en los programas de entrenamiento que se realizaron en el confinamiento, algunas de las recomendaciones fueron, que en lo relacionado a lo cardiorrespiratorio los distintos estímulos con variados intervalos de alta intensidad llamados HIIT, son más eficientes para mantener el estado físico durante algún periodo donde la actividad física sea reducida, además de que en el ámbito neuromuscular los distintos entrenamientos de fuerza deben contener activaciones excéntricas con una mayor variabilidad en los estímulos y que no sean solo ejercicios uniplanares, de esta forma hay demasiadas recomendaciones para los futbolistas, para que estos puedan incluirse y comenzar de la mejor manera sus entrenamientos y den lo mejor de ellos en las competencias, ya que con estas distintas recomendaciones se les hará más fácil en algunos casos, recuperar su resistencia cardio respiratoria y su fuerza.

Otro de los aspectos importantes sobre este tema son las desadaptaciones que según Domínguez (2020) se produjeron por la reducción de los entrenamientos de forma específica en el fútbol, estas desadaptaciones provocan que aparezcan cambios de forma significativa en el estado de forma físico que los futbolistas volverán a los entrenamientos o sus respectivas competiciones, además que en relación a la capacidad de realizar esfuerzos de manera repetida, como por ejemplo los sprints, se pueden ver afectados claramente en periodos donde haya desentrenamiento. Esto quiere decir que donde el jugador está tan acostumbrado a tener su rutina de entrenamientos grupales, o individuales, cuando este vuelva después de no haber entrenado de forma regular, no tendrá su mismo estado o forma física que tenía antes, y esto se notará en los sprints, ejercicios, en las tácticas de juego o simplemente en su resistencia.

Por lo que deberemos tener en cuenta que se deberán volver a generar periodos de adaptaciones tanto fisiológicos, como deportivos. Y es aquí cuando nos preguntamos si todo lo vivido en pandemia se puede relacionar con algo que viven los deportistas cada temporada o cuando deciden migrar hacia otro equipo ya que al verse en la necesidad de cambiar de club , muchas veces estos llegan a países que desconocen por lo que viven nuevos periodos de adaptación tanto a la zona geográfica , a la cultura , al país , estilo de vida y hasta sus nuevos compañeros de equipo; ya que el integrarse a un nuevo equipo no es una situación fácil debido que se deberán adaptar a nuevas modalidades de trabajos , instalaciones deportivas y a la nuevas dirigencias.

Por lo tanto, es importante que los deportistas entrenen su flexibilidad, fortalezas mentales y la forma de aprender a vincularse con nuevos compañeros y gente de la institución.

Por último debemos tener siempre presente que la capacidad de adaptación de los deportistas, jugadores, participantes y aficionados será diferente ya que todos tenemos capacidades distintas y procesos diferentes que nos ayudan o limitan a adaptarnos a nuevos contextos.

CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO

3.1 Paradigma

Según (Ricoy y Carmen 2006) indica que el “paradigma positivista se califica de cuantitativo, empírico-analítico, racionalista, sistemático gerencial y científico tecnológico” Por lo tanto, el paradigma positivista predomina en nuestra investigación ya que” destaca la objetividad y la cuantificación de los fenómenos.

Los métodos de investigación maximizan la objetividad con el empleo de números, de estadísticas de estructura y de control experimental. (McMillan y Shumacher 2005).

3.2 Enfoque

El enfoque cuantitativo se basa, en gran medida, en números para presentar los datos, realizar el muestreo y proporcionar estimaciones de validez y fiabilidad de la prueba. (McMillan y Shumacher 2005). En este caso el test a utilizar es el POMS que es uno de los instrumentos más válidos para obtener información sobre el estado de ánimo de los deportistas.

Por lo tanto, nuestra investigación es de carácter cuantitativo, correspondiente al paradigma científico positivista, caracterizado por privilegiar la lógica empírico-deductiva, y el uso de técnicas de recolección de datos estadísticos. Destacando los números, la lógica y la postura objetiva que nos otorga el cuestionario POMS, sobre el estado de ánimo de los futbolistas que se vieron afectados por sobrepasar el límite de edad estipulado por la ANFA, perdiendo así la continuidad de seguir jugando en la categoría debido a la paralización del fútbol por COVID - 19 V/S los estados de ánimos de los futbolistas que no les afectó y que solo debieron respetar los protocolos COVID.

3.3 Tipo de investigación

Nuestro estudio se definiría como un estudio descriptivo comparativo de carácter transversal porque se quiere: ver, analizar y comparar cómo se sienten los futbolistas de 3ra división B del fútbol chileno que se vieron afectados por la pandemia y la paralización de 2 años del fútbol, sin tener la posibilidad de seguir jugando debido a que sobrepasó el límite de edad estipulado por la ANFA V/S los jugadores de 3ra división que no se vieron afectados por la paralización del fútbol por covid-19, teniendo la posibilidad de seguir jugando en la categoría, sin sobrepasar el límite de edad estipulado por la ANFA, dada estas circunstancias hay muchas variables por las cuales se pueden recopilar una gran cantidad de datos para que se pueda llegar a conocer las distintas situaciones de los deportistas en las que se encuentran, como las actitudes y emociones que sienten al perder la posibilidad de seguir jugando en la categoría V/S los que aún tiene la posibilidad de seguir jugando en la categoría respetando las normas sanitarias.

3.4 Diseño de investigación

El diseño de esta investigación es no experimental, ya que como investigadores no tendremos una mayor intervención durante las sesiones de entrenamiento de los jugadores, sino que buscaremos a través del POMS analizar, cuantificar y comparar los estados de ánimos de los jugadores.

Este cuestionario no afectará cambios en su macro, micro o meso ciclo, porque puede ser contestada en diferentes horarios de su vida rutinaria, tardando máximo 1 semana

3.5 Variables del estudio

Variable dependiente: **Estados de ánimos.**

Variable independiente: Jugadores de tercera división b, jugadores que fueron desafiliados de esta categoría debido a la edad y edad de los participantes encuestados.

3.6 Población y muestra

Jugadores que no se vieron afectados por el receso y el límite de edad. (16 jugadores)

Criterios de selección

1. Criterios de inclusión:

Personas entre 18 a 23 años.

Varones jugadores de fútbol amateur participantes de campeonatos de tercera división

Realizar ejercicio de alta intensidad (deportistas amateurs o que realizan actividad física de manera constante).

2. Criterios de exclusión

Ser deportista de élite

Ser físicamente inactivo

Ser fumador o consumidor de drogas

Presentar enfermedades cardiovasculares y respiratorias o lesiones físicas

Jugadores que se vieron afectados por el receso y el límite de edad. (9 jugadores)

Criterios de selección

1. Criterios de inclusión:

Personas mayores de 24 años.

Varones jugadores de fútbol amateur participantes de campeonatos de tercera división b en anteriores ediciones.

Varones jugadores de fútbol amateur participantes de campeonatos de tercera división b en anteriores ediciones que se vieron afectados por el receso deportivo por COVID 19.

2. Criterios de exclusión.

No haber participado en campeonatos de tercera división b.

Haberse desafiado con anterioridad del COVID 19.

Presentar enfermedades cardiovasculares y respiratorias o lesiones físicas.

Número final de la muestra (25 jugadores)

3.7 Procedimiento

Localizar los dos tipos de universo (jugadores que les afectó la pandemia en la paralización del fútbol, perdiendo la posibilidad de seguir jugando en la categoría, porque superaron el límite de edad estipulado por la ANFA, y jugadores que tienen la posibilidad de seguir jugando respetando los protocolos COVID).

Una vez localizados, enviar el cuestionario POMS a cada uno de los universos, explicando brevemente en qué consiste el cuestionario.

3.8 Instrumento

El Perfil de Estados de Ánimo - “Profile of Mood States” (POMS) es uno de los instrumentos más utilizados en psicología para la medición de los sentimientos, afectos y estados de ánimo. El POMS especialmente, es una herramienta muy popular entre los psicólogos deportivos, porque es utilizado para asociar y comparar los estados de ánimo predominantes de los atletas elite y el rendimiento deportivo en una variedad de diferentes deportes. Debido a su sensibilidad, las medidas tomadas permiten examinar los efectos de: la intensidad, duración, participación de poblaciones específicas y tipos de ejercicios que pueden conducir a alteraciones del estado de ánimo (Berger & Motl, 2000).

3.9 Plan de análisis de datos

Los datos recolectados se almacenarán en una base de datos en el programa Excel 2013, la cual será analizada mediante el programa estadístico SPSS versión 24. Para describir las variables, se emplean medidas de tendencia central (promedios) y de dispersión (desviación estándar [DS]), mínimo y máximo (MIN y MAX).

3.10 Consideraciones éticas

Este tipo de intervención no altera el entrenamiento normal de cada deportista, y no implica acciones motoras diferentes de la práctica habitual de entrenamiento o competición de cada disciplina deportiva. El estudio cumple con los requisitos de la Declaración de Helsinki y los criterios éticos de investigación de la Universidad Católica Silva Henríquez.

● CAPÍTULO IV. RESULTADOS

Resultados grupo POMS

Estadísticos descriptivos 1.1

El siguiente cuadro nos señala de forma general los datos etarios de los encuestados. Que corresponde a un total de 25 jugadores, con una edad mínima de 18 años y máxima de 28 años dando un promedio de 22.16 años

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Edad	25	18,00	28,00	22,1600	2,62488
N válido (por lista)	25				

Pandemia 1.2

A continuación se dividen las muestras en dos grupos

- primero los jugadores que no fueron afectados que corresponde a 16 encuestado, equivalentes al 64% de la muestra total
- Segundo los jugadores que sí fueron afectados correspondiente a 9 encuestados, que equivalen al 36% de la muestra total

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido no afectados	16	64,0	64,0	64,0
Afectados	9	36,0	36,0	100,0
Total	25	100,0	100,0	

Estadísticos descriptivos 1.3

La siguiente tabla nos señala la media de respuestas de los 25 jugadores que respondieron el cuestionario POMS, donde la respuesta mínima es 0 y la máxima 4 dependiendo del estado de ánimo de los jugadores.

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desviación estándar
Tenso	25	,00	4,00	1,6400	1,15036
Enojado	25	,00	4,00	1,5600	1,38684
Agotado	25	,00	4,00	1,4400	1,08321
Infeliz	25	,00	4,00	,9200	1,28841
Lucido	25	,00	4,00	2,7600	1,12842
Vivaz	25	2,00	4,00	3,6000	,64550
Confuso	25	,00	4,00	1,5200	1,38804
Arrepentido	25	,00	3,00	,4800	,82260
Tembloroso	25	,00	2,00	,3200	,55678
Apático	24	,00	2,00	,5000	,78019
Irritado	25	,00	3,00	1,0800	1,03763
Considerado	25	,00	3,00	1,9200	,90921
Triste	25	,00	4,00	1,3600	1,18603
Activo	25	2,00	4,00	3,3200	,74833
Desbordado	25	,00	4,00	1,2400	1,09087
Malhumorado	25	,00	4,00	,9600	1,01980
Caído	25	,00	4,00	1,0000	1,15470
Energizado	25	1,00	4,00	3,0400	,93452
Con Pánico	25	,00	1,00	,2000	,40825
Desesperanzado	25	,00	4,00	,9200	1,25565
Relajado	25	,00	3,00	1,3200	1,14455
Torpe	25	,00	2,00	,2000	,50000
Malicioso	24	0	2	,29	,690
Sorpresivo	25	,00	4,00	1,5600	1,32539
Intranquilo	25	,00	4,00	1,2400	1,16476
Inquieto	25	,00	4,00	1,6400	1,15036
Sin Concentración	25	,00	2,00	,9600	,67577
Fatigado	25	,00	3,00	1,1200	,88129
Colaborador	25	,00	4,00	2,3600	,99499

Molesto	25	,00	4,00	1,4000	1,19024
Desanimado	25	,00	3,00	1,0000	1,04083
Resentido	25	,00	2,00	,6400	,75719
Nervioso	25	,00	2,00	,7200	,73711
Solo	25	,00	3,00	,9600	1,05987
Desdichado	25	,00	4,00	,5200	,96264
Aturdido	25	,00	2,00	,2800	,54160
Alegre	25	1,00	4,00	3,2800	,89069
Amargado	25	,00	4,00	,8000	1,00000
Exhausto	24	,00	3,00	,9167	,92861
Ansioso	24	,00	4,00	1,1250	,94696
Luchador	25	1,00	4,00	3,4000	,91287
De Buen Humor	25	1,00	4,00	3,0800	,99666
Deprimido	25	,00	4,00	1,2000	1,22474
Desesperado	25	,00	4,00	,9600	1,24097
Desprolijo	25	,00	4,00	,6800	1,02956
Rebelde	24	0	3	,75	,944
Desamparado	25	,00	3,00	,4800	,77028
Cansado	25	,00	4,00	1,4400	1,00333
Desorientado	25	,00	2,00	,4400	,58310
Alerta	25	,00	4,00	1,8000	1,00000
Engañado	25	,00	4,00	1,1600	1,51877
Furioso	25	,00	4,00	1,0400	1,27410
Eficiente	25	,00	4,00	2,4400	1,04403
Confiado	25	,00	4,00	2,0800	1,15181
Dinámico	25	,00	4,00	2,3200	,94516
Enojadizo	25	,00	4,00	1,2400	1,26754
Desvalorizado	25	,00	4,00	1,6000	1,70783
Olvidadizo	25	,00	4,00	1,3600	1,31909
Despreocupado	25	,00	4,00	,9200	1,11505

Aterrorizado	25	,00	3,00	,5200	,91833
Culpable	25	,00	3,00	,6000	,86603
Vigoroso	25	,00	4,00	1,5200	1,35769
Inseguro	25	,00	2,00	,7600	,77889
Abatido	25	,00	2,00	,5200	,71414o
N válido (por lista)	21				

Estadísticas de grupo 1.4

La siguiente tabla nos señala la media de respuestas de los 25 jugadores que respondieron el cuestionario POMS, donde la respuesta mínima es 0 y la máxima 4 dependiendo del estado de ánimo de los jugadores. Separando en 2 grupos la población total en no afectados y afectados.

	Pandemia	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Amigable	no afectados	16	2,8125	,83417	,20854
	Afectados	9	2,3333	1,41421	,47140
Tenso	no afectados	16	1,4375	1,09354	,27339

	Afectados	9	2,0000	1,22474	,40825
Enojado	no afectados	16	1,1250	1,31022	,32755
	Afectados	9	2,3333	1,22474	,40825
Agotado	no afectados	16	1,5000	1,09545	,27386
	Afectados	9	1,3333	1,11803	,37268
Infeliz	no afectados	16	,3750	,80623	,20156
	Afectados	9	1,8889	1,45297	,48432
Lucido	no afectados	16	2,9375	1,06262	,26566
	Afectados	9	2,4444	1,23603	,41201
Vivaz	no afectados	16	3,7500	,57735	,14434
	Afectados	9	3,3333	,70711	,23570
Confuso	no afectados	16	,8125	,75000	,18750
	Afectados	9	2,7778	1,39443	,46481
Arrepentido	no afectados	16	,0625	,25000	,06250
	Afectados	9	1,2222	,97183	,32394
Tembloroso	no afectados	16	,2500	,57735	,14434
	Afectados	9	,4444	,52705	,17568
Apático	no afectados	15	,2667	,59362	,15327
	Afectados	9	,8889	,92796	,30932
Irritado	no afectados	16	1,0625	1,18145	,29536
	Afectados	9	1,1111	,78174	,26058
Considerado	no afectados	16	2,0625	,77190	,19298
	Afectados	9	1,6667	1,11803	,37268
Triste	no afectados	16	1,1250	1,08781	,27195
	Afectados	9	1,7778	1,30171	,43390
Activo	no afectados	16	3,4375	,62915	,15729
	Afectados	9	3,1111	,92796	,30932
Desbordado	no afectados	16	,8125	,83417	,20854
	Afectados	9	2,0000	1,11803	,37268
Malhumorado	no afectados	16	1,0625	1,18145	,29536

	Afectados	9	,7778	,66667	,22222
Caído	no afectados	16	,9375	1,18145	,29536
	Afectados	9	1,1111	1,16667	,38889
Energizado	no afectados	16	3,1250	,95743	,23936
	Afectados	9	2,8889	,92796	,30932
Con Pánico	no afectados	16	,1875	,40311	,10078
	Afectados	9	,2222	,44096	,14699
Desesperanzado	no afectados	16	,5625	1,03078	,25769
	Afectados	9	1,5556	1,42400	,47467
Relajado	no afectados	16	1,0000	1,09545	,27386
	Afectados	9	1,8889	1,05409	,35136
Torpe	no afectados	16	,2500	,57735	,14434
	Afectados	9	,1111	,33333	,11111
Malicioso	no afectados	15	,27	,704	,182
	Afectados	9	,33	,707	,236
Sorpresivo	no afectados	16	1,3750	1,20416	,30104
	Afectados	9	1,8889	1,53659	,51220
Intranquilo	no afectados	16	1,0625	,92871	,23218
	Afectados	9	1,5556	1,50923	,50308
Inquieto	no afectados	16	1,4375	1,15289	,28822
	Afectados	9	2,0000	1,11803	,37268
Sin Concentración	no afectados	16	1,0000	,73030	,18257
	Afectados	9	,8889	,60093	,20031
Fatigado	no afectados	16	1,3750	,88506	,22127
	Afectados	9	,6667	,70711	,23570
Colaborador	no afectados	16	2,4375	1,03078	,25769
	Afectados	9	2,2222	,97183	,32394
Molesto	no afectados	16	1,2500	1,18322	,29580
	Afectados	9	1,6667	1,22474	,40825
Desanimado	no afectados	16	,8125	,98107	,24527

	Afectados	9	1,3333	1,11803	,37268
Resentido	no afectados	16	,5625	,72744	,18186
	Afectados	9	,7778	,83333	,27778
Nervioso	no afectados	16	,7500	,77460	,19365
	Afectados	9	,6667	,70711	,23570
Solo	no afectados	16	,8750	1,14746	,28687
	Afectados	9	1,1111	,92796	,30932
Desdichado	no afectados	16	,5000	1,09545	,27386
	Afectados	9	,5556	,72648	,24216
Aturdido	no afectados	16	,2500	,57735	,14434
	Afectados	9	,3333	,50000	,16667
Alegre	no afectados	16	3,3750	,95743	,23936
	Afectados	9	3,1111	,78174	,26058
Amargado	no afectados	16	,9375	1,12361	,28090
	Afectados	9	,5556	,72648	,24216
Exhausto	no afectados	16	1,0625	1,06262	,26566
	Afectados	8	,6250	,51755	,18298
Ansioso	no afectados	15	1,0000	,65465	,16903
	Afectados	9	1,3333	1,32288	,44096
Luchador	no afectados	16	3,3125	,87321	,21830
	Afectados	9	3,5556	1,01379	,33793
De Buen Humor	no afectados	16	3,0000	1,03280	,25820
	Afectados	9	3,2222	,97183	,32394
Deprimido	no afectados	16	,9375	1,18145	,29536
	Afectados	9	1,6667	1,22474	,40825
Desesperado	no afectados	16	,5000	1,03280	,25820
	Afectados	9	1,7778	1,20185	,40062
Desprolijo	no afectados	16	,5000	1,09545	,27386
	Afectados	9	1,0000	,86603	,28868
Rebelde	no afectados	15	,67	,816	,211

	Afectados	9	,89	1,167	,389
Desamparado	no afectados	16	,5000	,89443	,22361
	Afectados	9	,4444	,52705	,17568
Cansado	no afectados	16	1,5625	1,15289	,28822
	Afectados	9	1,2222	,66667	,22222
Desorientado	no afectados	16	,3125	,60208	,15052
	Afectados	9	,6667	,50000	,16667
Alerta	no afectados	16	2,0625	1,12361	,28090
	Afectados	9	1,3333	,50000	,16667
Engañado	no afectados	16	,5000	1,09545	,27386
	Afectados	9	2,3333	1,50000	,50000
Furioso	no afectados	16	,6875	1,07819	,26955
	Afectados	9	1,6667	1,41421	,47140
Eficiente	no afectados	16	2,5625	,81394	,20349
	Afectados	9	2,2222	1,39443	,46481
Confiado	no afectados	16	1,8125	1,04682	,26171
	Afectados	9	2,5556	1,23603	,41201
Dinámico	no afectados	16	2,4375	,96393	,24098
	Afectados	9	2,1111	,92796	,30932
Enojadizo	no afectados	16	1,1250	1,40831	,35208
	Afectados	9	1,4444	1,01379	,33793
Desvalorizado	no afectados	16	,9375	1,34009	,33502
	Afectados	9	2,7778	1,71594	,57198
Olvidadizo	no afectados	16	1,3125	1,49304	,37326
	Afectados	9	1,4444	1,01379	,33793
Despreocupado	no afectados	16	,7500	1,18322	,29580
	Afectados	9	1,2222	,97183	,32394
Aterrorizado	no afectados	16	,3750	,88506	,22127
	Afectados	9	,7778	,97183	,32394
Culpable	no afectados	16	,5000	,73030	,18257

	Afectados	9	,7778	1,09291	,36430
Vigoroso	no afectados	16	1,5625	1,50416	,37604
	Afectados	9	1,4444	1,13039	,37680
Inseguro	no afectados	16	,6250	,71880	,17970
	Afectados	9	1,0000	,86603	,28868
Abatido	no afectados	16	,3750	,61914	,15478
	Afectados	9	,7778	,83333	,27778

En las próximas tablas nos indica el valor que se revisa, él cual es la **Sig. asintótica (bilateral)** (en la primera tabla se encuentra en rojo). Valores mayores a **0,050** indica que los grupos son iguales; valores menores a **0,050** indican diferencias entre los dos grupos.

Estadísticos de prueba 1.5

	Amigable	Tenso	Enojado	Agotado	Infeliz
U de Mann-Whitney	56,000	53,500	33,000	68,500	27,500
W de Wilcoxon	101,000	189,500	169,000	113,500	163,500
Z	-,944	-1,081	-2,287	-,208	-2,793
Sig. asintótica (bilateral)	,345	,280	,022	,835	,005

Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,388 ^b	,301 ^b	,027 ^b	,846 ^b	,010 ^b
--	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------	-------------------

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Lucido	Vivaz	Confuso	Arrepentido	Tembloroso
U de Mann-Whitney	52,500	46,500	17,500	19,000	55,500
W de Wilcoxon	97,500	91,500	153,500	155,000	191,500
Z	-1,157	-1,761	-3,183	-3,644	-1,192
Sig. asintótica (bilateral)	,247	,078	,001	,000	,233
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,276 ^b	,152 ^b	,001 ^b	,002 ^b	,357 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Apático	Irritado	Considerado	Triste	Activo	Desbordado
U de Mann-Whitney	41,500	65,000	58,500	48,500	58,500	29,000
W de Wilcoxon	161,500	201,000	103,500	184,500	103,500	165,000
Z	-1,859	-,415	-,849	-1,384	-,834	-2,555
Sig. asintótica (bilateral)	,063	,678	,396	,166	,404	,011
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,123 ^b	,718 ^b	,452 ^b	,187 ^b	,452 ^b	,014 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Malhumorado	Caído	Energizado	Con Pánico	Desesperanzado	Relajado
U de Mann-Whitney	65,500	63,500	60,500	69,500	38,500	40,000
W de Wilcoxon	110,500	199,500	105,500	205,500	174,500	176,000
Z	-,390	-,511	-,689	-,204	-,2066	-,1,875
Sig. asintótica (bilateral)	,697	,609	,491	,838	,039	,061
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,718 ^b	,637 ^b	,522 ^b	,890 ^b	,057 ^b	,074 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Torpe	Malicioso	Sorpresivo	Intranquilo	Inquieto	Sin Concentración
U de Mann-Whitney	66,000	62,500	58,500	61,500	51,500	66,000
W de Wilcoxon	111,000	182,500	194,500	197,500	187,500	111,000
Z	-,533	-,460	-,790	-,675	-,1,222	-,379
Sig. asintótica (bilateral)	,594	,645	,430	,500	,222	,705
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,760 ^b	,770 ^b	,452 ^b	,559 ^b	,251 ^b	,760 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Fatigado	Colaborador	Molesto	Desanimado	Resentido	Nervioso
U de Mann-Whitney	40,000	58,500	56,500	51,000	61,500	68,500
W de Wilcoxon	85,000	103,500	192,500	187,000	197,500	113,500
Z	-1,944	-,810	-,905	-1,278	-,655	-,215
Sig. asintótica (bilateral)	,052	,418	,365	,201	,513	,830
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,074 ^b	,452 ^b	,388 ^b	,251 ^b	,559 ^b	,846 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Solo	Desdichado	Aturdido	Alegre	Amargado	Exhausto
U de Mann-Whitney	59,000	60,500	63,000	55,000	59,500	51,500
W de Wilcoxon	195,000	196,500	199,000	100,000	104,500	87,500
Z	-,781	-,791	-,685	-1,053	-,766	-,819
Sig. asintótica (bilateral)	,435	,429	,494	,292	,444	,413
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,487 ^b	,522 ^b	,637 ^b	,357 ^b	,487 ^b	,452 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Ansioso	Luchador	De Buen Humor	Deprimido	Desesperado	Desprolijo
U de Mann-Whitney	64,500	54,500	63,000	43,500	24,000	43,500
W de Wilcoxon	184,500	190,500	199,000	179,500	160,000	179,500
Z	-,201	-1,134	-,541	-1,699	-2,919	-1,835
Sig. asintótica (bilateral)	,841	,257	,588	,089	,004	,066
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,861 ^b	,329 ^b	,637 ^b	,108 ^b	,005 ^b	,108 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Rebelde	Desamparado	Cansado	Desorientado	Alerta	Engañado
U de Mann-Whitney	63,000	66,500	64,000	45,000	43,500	27,000
W de Wilcoxon	183,000	202,500	109,000	181,000	88,500	163,000
Z	-,296	-,368	-,491	-1,779	-1,712	-2,813
Sig. asintótica (bilateral)-	,768	,713	,623	,075	,087	,005
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,815 ^b	,760 ^b	,677 ^b	,136 ^b	,108 ^b	,010 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Furioso	Eficiente	Confiado	Dinámico	Enojadizo	Desvalorizado
U de Mann-Whitney	40,500	65,000	43,000	60,000	57,500	33,500
W de Wilcoxon	176,500	110,000	179,000	105,000	193,500	169,500
Z	-1,899	-,452	-1,728	-,747	-,857	-2,289
Sig. asintótica (bilateral)	,058	,651	,084	,455	,391	,022
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,074 ^b	,718 ^b	,108 ^b	,522 ^b	,419 ^b	,027 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Olvidadizo	Despreocupado	Aterrorizado	Culpable
U de Mann-Whitney	63,000	48,000	54,500	64,000
W de Wilcoxon	199,000	184,000	190,500	200,000
Z	-,528	-1,458	-1,255	-,516
Sig. asintótica (bilateral)	,597	,145	,209	,606
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,637 ^b	,187 ^b	,329 ^b	,677 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Estadísticos de prueba

	Vigoro o	Insegur o	Abatido
U de Mann-Whitney	69,000	54,000	52,000
W de Wilcoxon	114,000	190,000	188,000
Z	-,177	-1,098	-1,297
Sig. asintótica (bilateral)	,859	,272	,194
Significación exacta [2*(sig. unilateral)]	,890 ^b	,329 ^b	,276 ^b

a. Variable de agrupación: Pandemia

b. No corregido para empates.

Los estados de ánimos son estados en el que se encuentra un individuo, este puede ser de carácter positivo o negativo, estos se caracterizan de ser de corto, mediano y de larga duración, perdurando minutos, horas, días o hasta semanas. Los principales estados de ánimo del total de las muestras son:

Principales estados de ánimo	
Estado de ánimo	Media
Lucido	2,7
Vivaz	3,6
Activo	3,3

Energizado	3,04
Colaborador	2,36
Alegre	3,28
Luchador	3,4
Eficiente	2,4
Confiado	2,08
Dinámico	2,32

Principales estados de animos

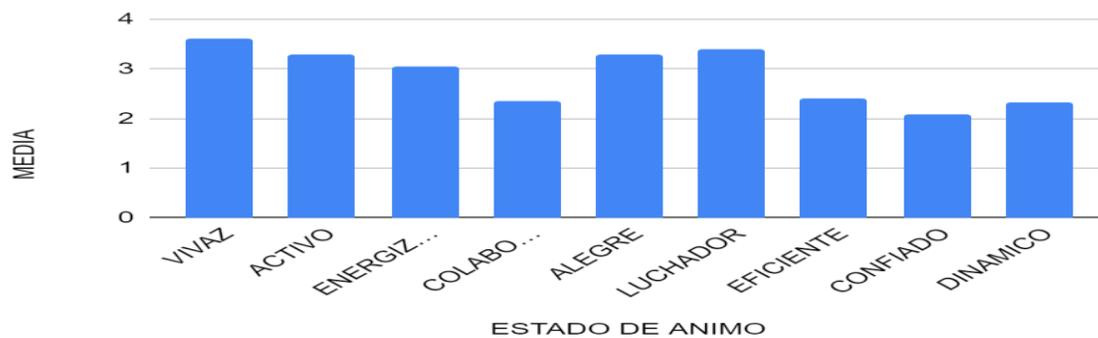


figura 1

Los principales estados de ánimo que predominan en jugadores no afectados son:

Principales estados de ánimo	
Jugadores no afectados	
Estado de ánimo	Media
Amigable	2,8
Lucido	2,9
Vivaz	3,7

Considerado	2,06
Activo	3,43
Energizado	3,12
Colaborador	2,43
Alegre	3,37
Luchador	3,31
De buen humor	3
Alerta	2,06
Eficiente	2,56
Dinámico	2,43

Principales estado de animo en jugadores no afectados

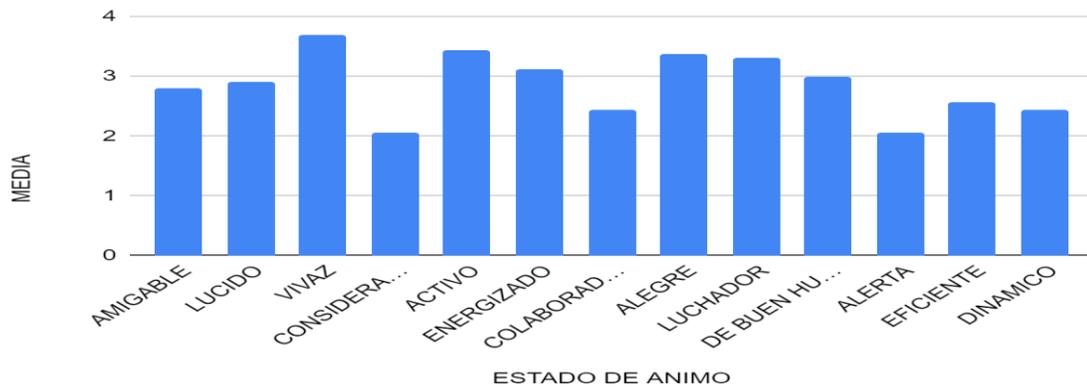


figura 2

Estados de ánimos negativos en participantes actuales de tercera división b

Estado de ánimo	media	estado de ánimo	media
Tenso	1.4	desanimado	0.8
Enojado	1.1	resentido	0.56
Agotado	1.5	nervioso	0.7
Infeliz	0.3	solo	0.8

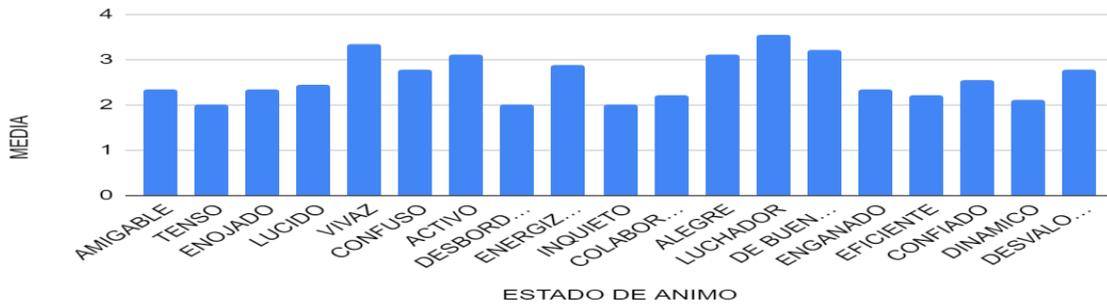
Confuso	0.8	desdichado	0.5
Arrepentido	0.06	aturdido	0.25
Tembloroso	0.25	amargado	0.9
Apático	0.26	exhausto	01.06
Irritado	01.06	ansioso	1
Triste	1.1	deprimido	0.9
Desbordado	0.8	desesperado	0.5
malhumorado	1	desprolijo	0.5
Caído	0.9	rebelde	0.67
con pánico	0.1	desamparado	0.5
desesperanzado	0.5	cansado	1.5
Torpe	0.25	desorientado	0.31
Malicioso	0.27	engañado	0.5
Intranquilo	01.06	furioso	0.6
Inquieto	1.4	enojadizo	1.1
sin concentración	1.0	desvalorizado	0.9
Fatigado	1.3	despreocupado	0.75
Molesto	1.2	aterrorizado	0.37
Inseguro	0.6	culpable	0.5
Abatido	0.37		
MEDIA ESTADOS DE ÁNIMOS NEGATIVOS			0.74

Los principales estados de ánimo que predominan en jugadores afectados son:

Principales Estados De Ánimo	
Jugadores Afectados	
Estado De Ánimo	Media
Amigable	2,33
Tenso	2
Enojado	2,33

Lucido	2,44
Vivaz	3,33
Confuso	2,77
Activo	3,11
Desbordado	2
Energizado	2,88
Inquieto	2
Colaborador	2,22
Alegre	3,11
Luchador	3,55
De Buen Humor	3,22
Engañado	2,33
Eficiente	2,22
Confiado	2,55
Dinámico	2,11
Desvalorizado	2,77

Principales estados de animos en jugadores afectados



Comparación Estados De Ánimo		
	Media estados de ánimo negativos	Media estado de ánimos positivos
Enojado	1,1	2,3
Infeliz	0,4	1,9

Confuso	0,8	2,8
Arrepentido	0,6	1,2
Desbordado	0,8	2
Desesperanzado	0,5	1,6
Desesperado	0,5	1,7
Engañado	0,5	2,3
Desvalorizado	0,9	2,8

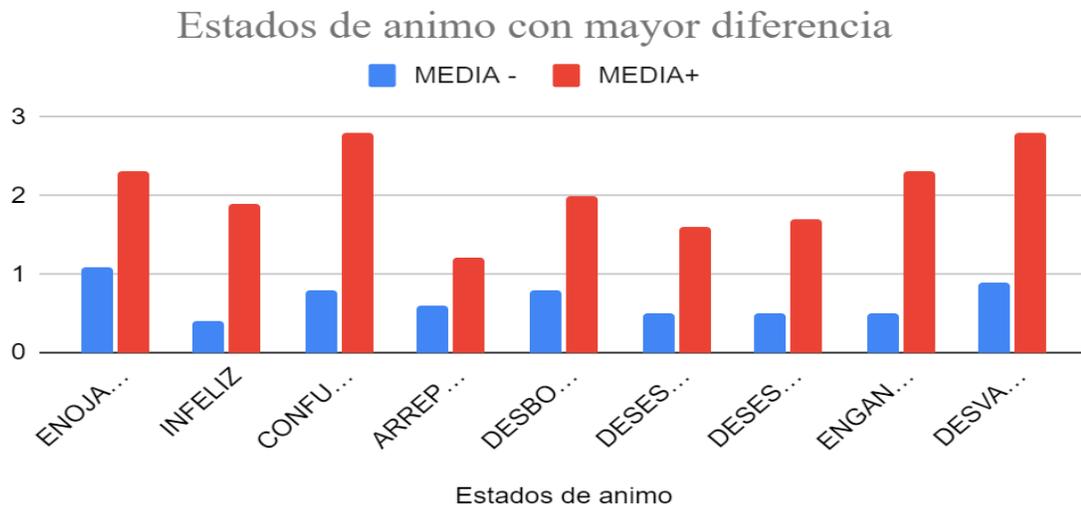


figura 4

Los cuales principalmente son estados de ánimo negativos los cuales pertenecen a las dimensiones de: depresión, cólera y confusión.

● CAPÍTULO V. CONCLUSIÓN

○ 5.1 Conclusión

Los estados de ánimos son estados en el que se encuentra un individuo, este puede ser de carácter positivo o negativo, se caracterizan por ser de corto, mediano y de larga duración, perdurando minutos, horas, días, hasta semanas, están se pueden ver afectadas por factores intrínseco o extrínsecos, como por ejemplo realizar o no una rutina, un deporte, ver o no a una persona.

Una buena forma de disminuir los estados de ánimos negativos es a través del deporte ya que al practicar este se libera una sustancia llamada serotonina la cual puede mejorar los niveles de tensión, los niveles de estrés y depresión.

Por lo tanto, el deporte es parte fundamental en nuestros estados de ánimo y una forma de medir estos estados de ánimo es a través del cuestionario POMS, por lo que:

Para obtener datos confiables la investigación se fundamenta en este cuestionario, que nos menciona un listado de 65 estados de ánimos, en la que cada uno de los jugadores nos señala cómo se sintieron, en una escala de 0 a 4:

- A) al enterarse que su carrera de futbolista habría terminado, debido a la desafiliación de esta categoría por el límite de edad que se propuso después del receso deportivo por COVID 19 (Grupo control).
- B) Al tener la posibilidad de seguir jugando en la categoría.

Al reunir todas las respuestas del cuestionario de ambos grupos los resultados obtenidos a través de la tabla descriptiva **1.3** nos indica una serie de estados de ánimo que predominan en el total de los 25 jugadores encuestados, con esto nos referimos a: Lucido- Vivaz - Activo- Energizado- Colaborador - Alegre- Luchador- Eficiente- Confiado - Dinámico, con una media sobre los 2 puntos. Si bien son estados de ánimo que se pueden considerar como “positivos” también nos damos cuenta, al momento de comparar el grupo de participantes que fueron desafiliados V/S jugadores actuales, que los estados de ánimo que anteriormente que predominaban cambian, y son los “Estados de ánimo negativos” los que presentan grandes diferencias como enojado, infeliz, confuso, arrepentido, desbordado, desesperanzado, desesperado, engañado y desvalorizado.

Por otro lado los principales estados de ánimos que predominan en los actuales participantes de la categoría tercera división b son estados de ánimo positivos ya que los estados de ánimo negativos se encuentran con un promedio menor a 1 , siendo 1 la puntuación que nos indicaría como leve estos estados de ánimo .

Por lo tanto, en base a estos resultados, la hipótesis propuesta es válida ya que se encontraron niveles altos de estados de ánimos negativos en los jugadores que fueron desafiliados de la 3ra división B, por el límite de edad que estipula la ANFA en comparación a los jugadores que actualmente se encuentran en ella.

5.2 Discusión

A través del presente estudio luego de la aplicación del instrumento Perfil del Estado de Ánimo y con base al resultado y el análisis de datos se determinó que la grupos control 2 (jugadores afectados), al perder la categoría se vieron alterados y aumentaron los estados de ánimo negativos, esto debido al fundamento del impacto por COVID en estos deportistas, y el paro del fútbol, ya que es posible determinar que el tiempo les afectó tanto en la categoría y en rubro laboral como futuros futbolistas profesionales.

Proyectamos nuestra investigación a la Escuela, ya que nuestros alumnos actualmente se enfrentan a una sociedad muy violenta, por ejemplo, qué tipo de actividad es más adecuada según la emoción a desarrollar. También en base a ver las posibles frustraciones que se puedan ver en los jóvenes deportistas por el confinamiento por COVID 19, además de que se vieron claramente afectados sus estados de ánimo, dando a saber que, haciendo deportes y distintos ejercicios físicos, puede ayudar a potenciar en gran cantidad las emociones positivas, provocando que se nivelen los estados de ánimo del deportista, y así, ser más estable.

Obviamente no se puede evitar cualquier tipo de frustración, estrés, depresión o emociones negativas, ya que no todos tenemos las mismas vivencias, pero si se pueden potenciar las emociones positivas al realizar deportes, ejercicios físicos o entrenamientos, para así provocar una estabilidad emocional.

Con relación a las limitaciones que se vieron en la investigación fue el tema del tiempo, ya que muchos de los futbolistas que se les realizó el cuestionario, se demoraron en responder por distintas razones, ya sean personales o externas al deportista, en consecuencia, limitando el tiempo para ver los resultados del cuestionario. Otra limitación fue encontrar un equipo que nos dejara aplicar el cuestionario, ya que muchos tenían otras preocupaciones, estaban en pleno campeonato concentrados, o simplemente no tenían el tiempo para realizar este cuestionario.

Otra limitación fue que había muchas variantes del cuestionario POMS y elegir uno de esos que fuera válido fue complicado ya que en muchas investigaciones ocupan uno y en otras no ocupaban el mismo, hasta que finalmente se decidió ocupar el formato que realizamos en nuestra investigación que es válido.

Nuestra sociedad está cambiando, post pandemia hemos vuelto a la normalidad, pero la realidad es diferente, hay más delincuencia, inestabilidad económica y social y nuestros alumnos lamentablemente han sido afectados, nosotros como futuros profesores de educación física consideramos importante trabajar con las emociones de forma intencionada, desde la planificación de clases para potenciar los pensamientos positivos y contribuir no solamente a mejorar el estado físico, el estado fisiológico, sino también la estabilidad emocional, como lo demuestra el presente estudio, la práctica deportiva mantiene los niveles de emociones positivas altos, pese a tener emociones negativas, bajando los niveles de depresión y ansiedad, esto ayudando a mejorar lo que viene siendo la tensión, estrés, la depresión y ansiedad y en lo académico ayuda a mejorar los niveles de concentración en los estudiantes, su conducta y los procesos de aprendizaje.

REFERENCIAS.

Andrade, E. (2012). Versión breve en español del cuestionario POMS para deportistas adultos y población general. *Revista de Psicología del Deporte*. <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235127552013.pdf>

Anfa. (1980, December 10). Tercera División - Anfa. Retrieved December 13, 2022, from <https://www.terceradivision.cl/presentacion-td.php>

Alvarez Erazo, J. A. (2021, abril 5). El entrenador deportivo ante el reto de la covid-19; análisis crítico por la sostenibilidad profesional. *Predium. Revista de ciencia y tecnología en la cultura física*, 16. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522021000100052

ARJOL, D. E., CRESPO, J. L., & FERNÁNDEZ, C. (20-4-2020). REGRESO AL ENTRENAMIENTO Y LA COMPETICIÓN EN EL FÚTBOL PROFESIONAL DESPUÉS DE LA ALERTA SANITARIA DEL COVID-19 CON ÉNFASIS EN LOS EFECTOS DEL CONFINAMIENTO DURANTE EL DESENTRENO. *REVISTA DE PREPARACIÓN FÍSICA EN EL FÚTBOL*. ISSN:1959-5050.

Bibliografía Lin, L., & Decker, C. F. (2010). Respiratory Tract infections in athletes. *YMDA*, <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2010.05.001>

Bonet, J.; Parrado, E.; Capdevila, L. España EFECTOS AGUDOS DEL EJERCICIO FÍSICO SOBRE EL ESTADO DE ÁNIMO Y LA HRV *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, vol. 17, núm. 65, marzo, 2017, pp. 85-100 Universidad Autónoma de Madrid Madrid, España

Caldas, N. Torres, Z. (2021). Efectos psicológicos del confinamiento COVID- 19 y su influencia en el rendimiento deportivo en nadadores. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria KOINONIA*.

Castro L., Ricardo. (2020). Coronavirus, a story in progress. *Revista médica de Chile*, 148(2), 143-144. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872020000200143>

Confinement Derived From the COVID- 19 PANDEMIC. *Frontiers*. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.561198>

Descubre cuáles son los deportes más populares del mundo. (2022, junio 08). *CMD sport*. <https://www.cmdsport.com/multideporte/actualidad-multideporte/descubre-cuales-los-deportes-mas-populares-del-mundo/>

Desiderio, D. Bortolazzo, C. (2020). Impacto de la pandemia por covid-19 en los deportistas. [file:///C:/Users/gabri/Downloads/Rev-4-2020_pag-50-55_Desiderio%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/gabri/Downloads/Rev-4-2020_pag-50-55_Desiderio%20(1).pdf)

Duarte, R. (2020). Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa. *Revista cubana de medicina del deporte y la cultura física*. <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/465/481>

Flores, A. T., & Mendo, A. H. (2010, Septiembre). Fútbol: concepto e investigación. *efdeportes.com*. [https://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm#:~:text=Mas%20\(2005\)%20se%20basa%20en,relaci%C3%B3n%20con%20los%20dem%C3%A1s%20\(A.A.P.H.E.R.\)](https://www.efdeportes.com/efd148/futbol-concepto-e-investigacion.htm#:~:text=Mas%20(2005)%20se%20basa%20en,relaci%C3%B3n%20con%20los%20dem%C3%A1s%20(A.A.P.H.E.R.))

Hernández, R. Paredes, K. (2022). Impacto de COVID-19 en los atletas. Centro de comunicación de las ciencias. <https://ciencias.uautonoma.cl/noticias/slackline/>

Kucharski, A. J., Russell, T. W., Diamond, C., Liu, Y., Edmunds, J., Funk, S., Eggo, R. M., Sun, F., Jit, M., Munday, J. D., Davies, N., Gimma, A., van Zandvoort, K., Gibbs, H., Hellewell, J., Jarvis, C. I., Clifford, S., Quilty, B. J., Bosse, N. I., Abbot, S., Klepac, P., & Flasche, S. (2020). Early dynamics of transmission and control of COVID-19: a mathematical modelling study. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(5), 553-558. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30144-4](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30144-4)

Lazarus, M. L. (2013). Imaging of Football Injuries to the Upper Extremity. *Radiol Clin N Am*, 51,313–330.

Leguizamo, F. Olmedilla, A. Nunez, A. Verdaguer, F. Gomez, V. Ruiz, R. Garcia, A. (2021) Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance Athletes During

Márquez, S. (2004). *Ansiedad, estrés y deporte*. Madrid: EOS.

Ministerio de Salud. (20, marzo, 2020). Gobierno anunció cierre de cines, restaurantes y actividades deportivas - Ministerio de Salud - Gobierno de Chile. <https://www.minsal.cl/gobierno-anuncio-cierre-de-cines-restaurantes-y-actividades-deportivas/>

Moreno, A. Vigoya, D. (2005). ESTANDARIZACIÓN DEL TEAD-R (TEST ESTADOS DE ÁNIMO PARA DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO) EN UNA MUESTRA DE DEPORTISTAS DE RENDIMIENTO DE BOGOTÁ D.C., EN LAS ETAPAS DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO GENERAL Y COMPETITIVA. Cuadernos de Psicología del Deporte. <file:///C:/Users/gabri/Downloads/178011-Texto%20del%20art%C3%ADculo-649791-1-10-20130701.pdf>

Navarro, J. (2011). *Cómo afectó el EL COVID-19 al mundo de los deportes?*. <https://librepensador.uexternado.edu.co/como-afecto-el-el-covid-19-al-mundo-de-los-deportes/>

Organización Mundial de la Salud (2020). Consideraciones relativas a los ajustes de las medidas de salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19. Emergencias Sanitarias, 1-5. Retrieved from https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-spa.pdf

Reyes, M. (2009). Estado de ánimo en futbolistas profesionales. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-020/90.pdf?view>

Schaal, K. (2011, 4 mayo). Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. PLOS ONE. Recuperado 13 de septiembre de 2022, de <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0019007#s1>

Vainstoc, L. (2020, June 29). *La adaptación de un futbolista a un nuevo contexto – EspacioSports*. EspacioSports. Retrieved December 13, 2022, from <https://espaciosports.com/2020/06/29/la-adaptacion-de-un-futbolista-a-un-nuevo-contexto/>

Veloza, P. (24, marzo, 2020). ANFP suspende sus competencias de forma indefinida: Hay temor por posible incumplimiento con CDF | Fútbol | BioBioChile. <https://www.biobiochile.cl/noticias/deportes/futbol/futbol-nacional/2020/03/24/anfp-extendera-suspension-de-sus-torneos-por-el-coronavirus-en-mayo-podria-volver-el-futbol.shtml>

ANEXOS

Nombre..... Fecha.....
 Deporte..... Edad.....

Indicaciones: debajo hay una lista de palabras que describen sentimientos de las personas. Por favor, lee cuidadosamente cada una de ellas y marca con una cruz el casillero correspondiente a la columna elegida, que describa mejor cómo te has sentido durante el último tiempo, hasta hoy.

0 = Nada 1 = Un poco 2 = Moderadamente 3 = Bastante 4 = Muchísimo

	0	1	2	3	4		0	1	2	3	4
1. Amigable						34. Nervioso					
2. Tenso						35. Solo					
3. Enojado						36. Desdichado					
4. Agotado						37. Aturdido					
5. Infeliz						38. Alegre					
6. Lúcido						39. Amargado					
7. Vivaz						40. Exhausto					
8. Confuso						41. Ansioso					
9. Arrepentido						42. Luchador					
10. Tembloroso						43. De buen humor					
11. Apático						44. Deprimido					
12. Irritado						45. Desesperado					
13. Considerado						46. Desprolijo					
14. Triste						47. Rebelde					
15. Activo						48. Desamparado					
16. Desbordado						49. Cansado					
17. Malhumorado						50. Desorientado					
18. Caído						51. Alerta					
19. Energizado						52. Engañado					
20. Con pánico						53. Furioso					
21. Desesperanzado						54. Eficiente					
22. Relajado						55. Confiado					
23. Torpe						56. Dinámico					
24. Malicioso						57. Enojadizo					
25. Sorpresivo						58. Desvalorizado					
26. Intranquilo						59. Olvidadizo					
27. Inquieto						60. Despreocupado					
28. Sin concentración						61. Aterrorizado					
29. Fatigado						62. Culpable					
30. Colaborador						63. Vigoroso					
31. Molesto						64. Inseguro					
32. Desanimado						65. Abatido					
33. Resentido											



Cuestionario POMS

- Jugador de 3ra división que se vio afectado en la paralización del futbol por covid-19, sin tener la posibilidad de seguir jugando debido a que sobrepaso el limite de edad estipulado por la ANF

POLITICA DE PRIVACIDAD.

Al responder este cuestionario acepto que la información entregada sea utilizada para la investigación previa y la realización de tesis y/o informe.



Cuestionario POMS

Jugador de 3ra división que no se vio afectado en la paralización del futbol por covid-19, teniendo la posibilidad de seguir jugando en la categoría, sin sobrepasar el limite de edad estipulado por la ANFA

POLITICA DE PRIVACIDAD.

Al responder este cuestionario acepto que la información entregada sea utilizada para la investigación previa y la realización de tesis y/o informe.

Correo *

Tu dirección de correo electrónico

Nombre y Apellido *

Tu respuesta

Edad *

Tu respuesta

Club al que pertenecía *

Tu respuesta

Cuestionario POMS

A continuación hay una lista de palabras que describen sentimientos de las personas .Por favor, lee cuidadosamente cada una de ellas y marca el casillero correspondiente.

el contexto es:

"Como te has sentido este ultimo tiempo, teniendo en cuenta que perdiste la oportunidad de seguir jugando en 3ra división por la pandemia.

1 - Amigable

- 0- Nada
- 1- Un poco
- 2- Moderadamente
- 3- Bastante
- 4-Muchisimo

