



**El baile recreativo y su influencia en el estado del ánimo en mujeres y hombres del  
municipio de marinilla, en tiempos de pandemia**

Carolina Aristizábal Usme

Trabajo de grado para optar al título de Psicología

Asesora:

Ligia Adriana García Ramírez

Magister en Psicología Deportiva

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Departamento de Psicología  
El Carmen de Viboral

2021

## **Dedicatoria**

Dedico este trabajo a mi familia, amigos, docentes y directivos de la Universidad de

Antioquia

## **Agradecimientos**

Quiero empezar dando las gracias a la academia Essenz ubicada en Marinilla por abrirme las puertas y su espacio con todo el cariño para que fuese posible el desarrollo de este trabajo, de igual forma, agradecer a todas las personas que se atrevieron hacer parte del mismo, por su disposición, su tiempo y su compromiso, sin su apoyo no hubiese sido posible.

De ante mano, agradecer a esas personas que constituyeron un gran apoyo académico y emocional en este proceso de culminar con éxito mi trabajo de grado que ha significado tanto para mí.

Agradecerle infinitamente a mi asesora Ligia Adriana García por su acompañamiento, su disposición, su compromiso y su constancia, por estar ahí a pesar de las limitantes que se presentaron entorno a la situación de pandemia y orientarme en los momentos en los que no sabía qué hacer.

Por ultimo quiero dar las gracias a mi familia que siempre ha estado ahí apoyándome en este proceso con su motivación, paciencia, cariño y amor.

## Tabla de contenido

Resumen.....	7
Abstract .....	8
Introducción .....	9
Planteamiento del problema.....	10
Justificación .....	13
Objetivos.....	17
Objetivo general.....	17
Objetivos específicos .....	17
Marco teórico.....	18
Pandemia.....	18
Ejercicio Físico vs Actividad física .....	20
Danza Vs Baile .....	20
Estado de animo.....	21
Estado de ánimo vs emociones .....	23
Actividad física y estado de animo .....	24
Baile y estado de animo .....	25
Interacción social .....	27
Diseño metodológico .....	29
Población y muestra.....	29
Criterios de Inclusión y de Exclusión:.....	29
Diseño .....	29
Instrumentos.....	30
Diccionario Poms.....	30
Protocolo.....	34
Análisis de datos .....	34
Resultados .....	36
Discusión.....	44
Limitaciones del estudio y futuras direcciones.....	48
Conclusiones y Recomendaciones.....	49
Consideraciones éticas .....	51
Referencias.....	52
Anexos .....	61

Anexo 1 ..... 61  
Anexo 2 ..... 64

### **Índice de tablas**

**Tabla 1.** Diferencias según promedio Pre-test baile recreativo en hombres y mujeres

**Tabla 2.** Diferencias según promedio Pos-test baile recreativo en hombres y mujeres

### **Índice de Gráficos**

**Grafico 1.** Promedio general de todas las sesiones de baile en tensión.

**Grafico 2.** Promedio general de todas las sesiones de baile en depresión.

**Grafico 3.** Promedio general de todas las sesiones de baile en hostilidad.

**Grafico 4.** Promedio general de todas las sesiones de baile en vigor.

**Grafico 5.** Promedio general de todas las sesiones de baile en fatiga.

**Grafico 6.** Promedio general de todas las sesiones de baile en confusión.

## Resumen

Este estudio pretendió identificar los beneficios del baile recreativo en el estado de ánimo en mujeres y hombres del municipio de Marinilla – Antioquia en épocas de pandemia. Para lograr esto, se implementó un estudio de tipo experimental, con un diseño de pre-prueba – pos-prueba, en el cual se evaluó un grupo de 9 personas (7 mujeres y 2 hombres) residentes en el municipio de Marinilla, quienes se eligieron a través de una convocatoria pública en redes sociales. Se les aplicó el cuestionario POMS (Profile of Mood States - McNair, Lorr y Droppleman, 1971), donde se examinaron los siguientes factores: tensión-ansiedad, depresión-melancolía, angustia-hostilidad-cólera, vigor-actividad, fatiga-inercia y confusión-orientación. Se hizo el análisis correspondiente y se obtuvieron como resultados, una disminución significativa en sensaciones relacionadas con la ansiedad, la depresión y el estrés, al mismo tiempo que aumentó la sensación de vigor – energía en los participantes del estudio después de practicar baile recreativo.

### *Palabras clave:*

Baile recreativo, estado de ánimo, ejercicio físico y pandemia

### **Abstract**

This study aimed to identify the benefits of recreational dancing in women and men's mood in the municipality of Marinilla - Antioquia in COVID-19 outbreak. To achieve this, an experimental study was implemented with a pre-test - post-test design, in which a group of 9 people (7 women and 2 men) who lived in the municipality of Marinilla were chosen through a public announcement on social networks. The POMS questionnaire was applied (Profile of Mood States - McNair, Lorr and Droppleman, 1971); the following factors were examined: tension-anxiety, depression-melancholy, anguish-hostility-anger, vigor-activity, fatigue-inertia and confusion-orientation. The corresponding analysis was conducted and results showed a significant decrease in feelings related to anxiety, depression and stress, while feelings of vigor - energy were increased in participants after practicing recreational dance.

***Keywords:***

Recreational dance, mood, physical exercise, outbreak.



## **Introducción**

Durante la situación de pandemia provocada por el virus Covid-19, se han evidenciado afectaciones en la salud mental en gran parte de la población a nivel mundial, generándose un incremento en alteraciones relacionadas con trastornos del estado de ánimo (depresión, ansiedad, estrés), derivados a partir de las estrictas medidas que se han tenido que tomar frente a esta contingencia, como lo es el aislamiento preventivo y, por ende, el distanciamiento social. Todo esto ha llevado a que las personas se tengan que enfrentar a diversos cambios en sus rutinas diarias y que tengan que compartir constantemente con otras personas en un mismo lugar. Debido a esto, muchas personas han encontrado como alternativa para combatir la coyuntura la realización de ejercicio físico dentro de sus hogares, entre ellos el baile recreativo, un ejercicio que involucra el cuerpo y el movimiento a través de diferentes ritmos musicales, el cual es utilizado en contextos informales, con fines recreativos, de esparcimiento, diversión o incluso, por liberación de energía.

Es a partir de esto, donde surge el interés por investigar específicamente como el baile recreativo como ejercicio físico, puede influir en la mejora o no del estado de ánimo en tiempos de pandemia. Para ello, se realizó un rastreo bibliográfico que da cuenta de la importancia de investigar este tema, que tiene como objetivo principal, identificar los beneficios de la práctica del baile recreativo en el estado de ánimo tanto en mujeres como en hombres del municipio de Marinilla en tiempos de pandemia.

### **Planteamiento del problema**

A finales del año 2019, en China, se comienza a identificar la aparición de una nueva enfermedad originada por un agente zoonótico (se contagia de los animales a las personas) emergente, conocido actualmente como Covid-19 o coronavirus, el cual es capaz de afectar gravemente el sistema respiratorio y ocasionar una evolución inevitable. Ya en marzo de 2020 la organización mundial de la salud (OMS) declara la situación de pandemia que se convirtió sin lugar a dudas, en una emergencia de salud pública a nivel mundial, debido a la elevada propagación a la que la población queda expuesta frente al virus.

El virus al cual se le nombró de las siguientes formas: SARS-CoV-2, 2019nCoV (del inglés 2019-novel coronavirus) o simplemente COVID-19 (acrónimo del inglés coronavirus disease 2019) alteró las rutinas diarias de toda la población, generando consecuencias comportamentales, físicas y psicológicas.

Recientes estudios (Hernández, 2020., Lim & Pranata, 2020., Ramirez, Castro, Lerma, Yela & Escobar, 2020., Lozano, 2020), señalan que, la situación ha resultado angustiante, estresante y desesperante para muchas personas, puesto que, las medidas que se han llevado a cabo para combatir la enfermedad, como lo es principalmente, el confinamiento y el distanciamiento social, puede causar alteraciones psicológicas y emocionales que van desde síntomas aislados, hasta trastornos complejos con un deterioro marcado de la funcionalidad, tales como insomnio, ansiedad, depresión y trastorno por estrés postraumático; esto se puede deber a la incertidumbre y el temor generalizado que se crea entorno a la enfermedad del Covid-19.

Siguiendo esta misma línea, Hernández (2020) refiere que: el aburrimiento y la frustración de no estar conectado a la rutina habitual de la vida, puede llevar a que el individuo

desarrolle un mayor deseo de tomar bebidas alcohólicas o consumir sustancias de abuso. Ante esta situación pueden aparecer síntomas depresivos como: desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito y alteraciones del sueño.

Así mismo, se encuentran efectos psicológicos negativos como confusión, enojo y estrés derivados a partir del aislamiento social según estudios desarrollados por Brooks, Webster, et al. (2020) quienes identificaron los siguientes factores estresantes: una mayor duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma.

También, se resaltan las cifras expuestas por algunos estudios que se llevaron a cabo en Colombia durante el año 2020 con el fin de conocer los efectos psicológicos derivados de la pandemia, uno de ellos es el estudio PSY.Covid19 que se realizó a nivel mundial, dicho estudio mostró que el 29% de la población Colombiana entrevistada presentaba síntomas de ansiedad y un 35% manifestó presentar síntomas de depresión, observando según las cifras que la población femenina y adultos jóvenes resultaron ser los más afectados en la salud mental. Otro estudio llamado “Salud mental y resiliencia en adultos jóvenes de Sudamérica durante el aislamiento (distanciamiento social obligatorio) por la pandemia de Covid-19” mostró en la muestra que se obtuvo de Bogotá que el 46,9% de los hombres y el 56,3% de las mujeres manifestaron altos niveles de ansiedad., en cuanto a depresión, el 17% de los encuestados presenta niveles severos de síntomas depresivos, el 22% se encuentra en un término moderado de los síntomas y el 29% manifiesta estar con depresión. Además, los colombianos manifestaron tener una disminución del 50% en la actividad física y en los hábitos de sueño en un 49%.

Para mitigar estas consecuencias físicas y psicológicas durante la pandemia, algunas personas optaron por realizar actividades que les permitieran salir de su zona de confort, dentro de las cuales se ha venido recomendando la práctica de estilos de vida activos, como lo es el ejercicio físico que, de acuerdo con expertos en el tema, pueden presentar efectos a su vez, en la inmunidad, debido a que, ejercitarse en moderación es asociado con el mejoramiento de la competencia inmune y una reducción del riesgo de la enfermedad (Lim & Pranata, 2020).

Cabe resaltar que, en la medida en que se ha venido realizando la apertura de la “normalidad” después de la cuarentena, se va dando cada vez más la posibilidad de practicar ejercicio físico fuera de casa, ya sea al aire libre o en un centro de acondicionamiento físico teniendo en cuenta las medidas de bioseguridad y protección personal que incluyen el uso adecuado del tapabocas, el pertinente distanciamiento social, la desinfección y el constante lavado de manos. En este sentido, la práctica de baile recreativo se ha convertido en una de las alternativas de ejercicio físico en tiempos de pandemia, lo cual, nos lleva a pensar en si esta práctica puede influir o no en el estado de ánimo que se ha visto afectado y debilitado por la situación actual de epidemia en gran parte de la población.

## Justificación

Dentro de las formas de hacer ejercicio físico, podemos encontrar el baile recreativo como una alternativa y como componente adicional favorecedor en los aspectos de salud que posee beneficios que contribuyen al bienestar de las personas, aportando flexibilidad, movilización, fortalecimiento, coordinación, intuición, expresividad, estética y estilo lúdico (Sampayo, 2006). Lo que nos da a entender que el baile puede presentarse en efecto, como un estado y una expresión emocional del ser humano.

Siguiendo esta línea, se encuentra que algunos autores se han interesado por estudiar la relación de la danza o el baile con variables como la depresión y la salud mental. Martínez (2004) afirma que la práctica de baile reduce el estrés, la Ansiedad y la Depresión, ya que resulta favorecedor de la expresión de las emociones y de la canalización de la adrenalina. Manifiesta que bailar levanta el ánimo y eleva la Autoestima. Por otro lado, Jeong et al. (2005) plantean que el mecanismo que podría explicar los posibles beneficios de la Danza sobre la salud mental está relacionado con la concentración de serotonina y dopamina. Estos autores, encontraron que después de 12 semanas de sesiones de Danza con chicas adolescentes los niveles de serotonina aumentaron y decrecieron los de dopamina, produciendo mejoras en los síntomas depresivos.

Los beneficios físicos y psicológicos del baile como ejercicio están bien documentados. Los expertos han demostrado que la actividad física es conocida por aumentar las sustancias neurotransmisoras especiales en el cerebro (endorfinas), que crean un estado de bienestar. Y el movimiento corporal total, como la danza, mejora las funciones de otros sistemas corporales, como los sistemas circulatorio, respiratorio, esquelético y muscular, y ayuda a desarrollar la imagen corporal; también, permite mejorar el auto concepto y la autoestima; reduce el estrés, la

ansiedad y la depresión; disminuye el dolor crónico y la tensión corporal; y así mismo, aumenta las habilidades de comunicación (Boughton, 2002, Mendelsohn, 1999; Lewis, 2003). Se ha comprobado que, en términos emocionales, ayuda a las personas a sentirse más alegre y seguras de sí mismas, y les permite explorar temas tales como: Ira, frustración y pérdida que pueden ser demasiado difíciles de explorar verbalmente (Aktas & Ogce, 2005).

En el rastreo bibliográfico anteriormente expuesto, se logra identificar como semejanza, la influencia que tienen los neurotransmisores y las hormonas al realizar actividad física, entre las cuales se encuentra la práctica del baile recreativo, como mecanismo y elección adicional que podría aportar al bienestar y la salud física y mental de las personas. Lo que demuestra que los componentes biológicos que se dan al realizar actividad o ejercicio físico también pueden aportar en la disminución de síntomas depresivos y por ende en el estado del ánimo. En relación al baile recreativo, se logra evidenciar que dentro de los aspectos que entran en juego a la hora de practicar este ejercicio y que la hacen diferente a las demás es, el acompañamiento de ritmos musicales, humor e interacción social permanente, distracción y movimientos que promueven la secreción de endorfinas, adrenalinas y encefalinas (Bernandes, 2011). Es por esta razón que se torna de interés el tema a investigar, puesto que, resulta ser un ejercicio físico que además de tener movimiento, incluye la música, sensaciones corporales, coordinación, memoria coreográfica y el relacionamiento con otras personas, lo que nos lleva a pensar si estos componentes hacen que pueda ser una actividad que favorezca las influencias sobre el estado de ánimo de las personas que lo practican en tiempos de pandemia.

Adicional a esto, es importante estudiar este tipo de ejercicio físico, ya que, un aspecto relevante que se encuentra dentro de las investigaciones que se han llevado a cabo sobre el tema

de interés, está relacionado con que la práctica del baile en grupo saca a la gente del aislamiento, crea fuertes lazos sociales y emocionales, y genera sentimientos positivos que provienen al estar con otros (Aktas & Ogce, 2005). Otro interesante trabajo propone la danza como herramienta de intercambio y facilitadora de conexión social en la tercera edad para evitar la soledad, generando bienestar (Keyani, 2005). Las posibilidades de la danza como elemento integrador también aparecen en estudios tales como los realizados por (Correa, 2016., González y Lagos, 2011).

Por otra parte, aunque las investigaciones dan cuenta de cómo la actividad física en general influye en el estado de la salud mental de quienes practican algún ejercicio de esta índole (De la Cruz-Sánchez et al., 2011), así mismo de los efectos que estos tienen en el estado de ánimo (Reigal y Videra, 2013) e incluso, en el bienestar psicológico (Morilla Cabezas, 2001; Instituto Nacional de la Salud Mental (NIMH) citados en (Bolinaga & Ibañez, 2012), siguen siendo pocos los estudios que se registran frente al tema, por ende, es pertinente hacer una actualización frente al tema de interés, ya que como se puede comprobar, los estudios que se han llevado a cabo acerca del baile recreativo y la influencia de esta sobre el estado de ánimo de quienes lo practican, no son muy recientes, o no son muy amplios o abordan conceptos similares, mas no iguales.

Por último, Conocer acerca de este tema, permite fortalecer el conocimiento tanto teórico como práctico de los beneficios psicológicos que se pueden obtener a partir de la práctica de un ejercicio físico como es el baile recreativo, donde a partir de este conocimiento científico se logre fortalecer o crear programas que estén encaminados hacia la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad no solo desde lo físico; también desde lo mental, puesto que, como se ha comprobado, la actividad física tiene un impacto positivo y por ende protector en relación

con trastornos que están asociados al estado de ánimo como es la depresión y la ansiedad que se están viendo afectados por la situación actual de pandemia. Así mismo, se evidencia que genera cambios significativos en relación con el estrés y por ende con las emociones.

Finalmente, el resultado de la hipótesis central nos puede brindar herramientas que sirvan de apoyo o de complemento de las intervenciones psicológicas, especialmente con las personas que son diagnosticadas con trastornos que tienen que ver con el estado de ánimo.



## **Objetivos**

### **Objetivo general**

Identificar los beneficios del baile recreativo en el estado de ánimo en mujeres y hombres del municipio de Marinilla en épocas de pandemia.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar el estado de ánimo de las personas a través del perfil de estado de ánimo (POMS) antes y después de practicar el baile recreativo.
- Describir el impacto que tiene la práctica del baile recreativo sobre el estado de ánimo de las personas que lo practicaron a partir de los resultados obtenidos.
- Identificar las variables positivas o negativas que proporciona el ejercicio del baile recreativo.
- Comparar la incidencia del baile recreativo en el estado de ánimo entre mujeres y hombres.

## Marco teórico

### Pandemia

En el año 2010 la organización mundial de la salud (OMS) define como pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad que se produce a partir del surgimiento de un nuevo virus gripal que se propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él.

Para que se pueda identificar una pandemia, la Organización Mundial de la Salud (OMS) establece las siguientes condiciones:

- Que aparezca un virus nuevo, que no haya circulado previamente y, por lo tanto, no exista población inmune a él.
- Que el virus sea capaz de producir casos graves de enfermedad.
- Que el virus tenga la capacidad de transmitirse de persona a persona de forma eficaz.

La real academia de la lengua española define la palabra pandemia como:  
“Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que acata a casi todos los individuos de una localidad o región”

Las diferentes investigaciones que se mencionaron anteriormente en el presente estudio, permiten hacer una reflexión en términos de las afectaciones que ha generado la pandemia en relación a la salud mental de toda la población a nivel mundial, debido a las medidas que se han tomado como lo es el distanciamiento social o el aislamiento preventivo, puesto que las personas han manifestado sentirse solas, angustiadas, preocupadas, desesperadas, tensas, etc, que generan a la vez un estrés, evidenciando de esta forma que la

ansiedad y la depresión son los principales trastornos que se han presentado durante la época de la pandemia y que afecta en gran medida a mujeres, adultos jóvenes entre los 18 y 29 años y personas con bajos recursos económicos.

Cabe mencionar que, la pandemia trajo estas consecuencias en la salud mental por factores que se presentaron entorno a las nuevas dinámicas de trabajo, la disminución de los ingresos económicos, la falta de garantías en los lugares de trabajo y el desempleo, pues así lo evidencia el estudio realizado por la PSY-Covid19 en población Colombiana, las cifras señalan que el 74% de las personas sienten amenazados sus ingresos y otro 69% la continuidad en sus puestos de trabajo o en el estudio, un 63% siente desmejorada su actividad laboral y un 55% sus ingresos económicos. También se manifiesta un aumento de sedentarismo, ya que los colombianos declaran tener una disminución del 50% en la actividad física, a lo que se suma la afectación en los hábitos de sueño en un 49%.

Por otra parte, como lo expresan Ramírez, et al. (2020) en su investigación acerca de las consecuencias de la pandemia de la Covid-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social:

las personas sometidas al estrés del brote pueden manifestar angustia marcada y un deterioro significativo en el funcionamiento social u ocupacional, configurando trastornos de la adaptación y en caso de persistir con ánimo triste se puede presentar un trastorno depresivo mayor (TDM) (p.2)

### **Ejercicio Físico vs Actividad física**

El ejercicio físico se comprende como una acción o un movimiento corporal que es planificado, estructurado y repetido, en los cuales se tiene como propósito adquirir, mantener o mejorar la condición física, por tanto, un programa orientado hacia el ejercicio físico debe de proyectar y estructurar la intensidad, el volumen y el tipo de actividad física que se desarrolla (Escalante, 2011). Este puede incluir baile, deporte, gimnasia, educación física, entre otros.

La actividad física es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, algunos ejemplos son: las tareas domésticas, actividades recreativas, movimientos en el trabajo entre otros.

Es importante identificar estas dos definiciones para diferenciar los términos y de esta forma no involucrar ambos conceptos como lo afirma la OMS.

### **Danza Vs Baile**

De acuerdo a Merom et al. (2013) la danza es una práctica de tipo holístico que puede ser definida como una actividad sensomotriz de carácter rítmico, que implica factores físicos, psíquicos y sociales. También es definida por Vargas (2009) como una manifestación artística, que al igual que al deporte, tiene al cuerpo y al movimiento como instrumento vertebrador. Así mismo, para Bernardes (2011) la danza es el arte de expresarse mediante movimientos del cuerpo acompañados de ritmos musicales.

En tanto a lo que refiere la palabra baile, se encuentra que, es una respuesta que se hace necesaria en los seres humanos de crear con el cuerpo un conjunto de imágenes y apreciaciones de sí mismos y en los demás para dar a conocer una representación, así, el baile se puede convertir en un ejercicio colmado de sentido, por medio del cual se transmite algo hacia los demás, ya sea la forma de vida, un pensamiento, una emoción, una costumbre, un saber o simplemente la expresión de una necesidad lúdica. (Ochoa, 2006).

En este mismo orden de ideas, Ucha (2008), plantea que el baile es un movimiento, donde se ve involucrado el cuerpo entero por un ritmo musical determinado, y añade que el baile está relacionado con un fin recreativo, de esparcimiento y hasta de festejo.

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante señalar que, en la danza existen distintos tipos y estilos de práctica y el que se tratará en este trabajo es la danza básica o baile recreativo, que no tiene muchas exigencias en las prácticas ni en sus fines; que se desarrolla en contexto informal y con fines de esparcimiento, diversión, recreación, o por desfogue de energía. A diferencia del baile recreativo, el baile deportivo se caracteriza por ser un deporte con unas características definidas y específicas, puesto que se practica en dúos de ambos sexos y en la que los deportistas tanto femeninos como masculinos compiten de forma simultánea y en la misma pista de competición con otras parejas. (Canton & Checa, 2011)

### **Estado de animo**

Desde hace varios años el psicólogo Thayer (1996) se preocupó por el estudio sobre el estado de ánimo y lo planteó como una relación entre dos variables: energía y tensión. De esta forma, el estado de ánimo divergiría entre un estado energético (cansado-activo) y un estado

referido al grado de nerviosismo (calmado-tenso), considerándose el mejor un estado calmado-energético y el peor un estado tenso-cansado. Según este autor, estas variables están influenciadas por la alimentación y el ejercicio físico.

Luego aparece Lane y Terry (2000, p.17) quienes definen el estado de ánimo como “un conjunto de sentimientos, de naturaleza efímera, que varían en intensidad y duración, requiriendo usualmente la participación de más de una emoción” lo cual representa para estos autores un estado acumulativo en el que una serie de emociones se combinan y permanecen de acuerdo a la intensidad.

Siguiendo esta línea, el estado de ánimo también se ha definido como un estado transitorio de excitación emocional o afectiva de duración variable (Weinberg & Gould, 2010).

De igual forma, se ha encontrado que el estado de ánimo hace referencia a una emoción generalizada y persistente que establece la forma en que se percibe el mundo (Bernardes, 2011).

Berger, Pargman y Weinberg (2002, citados en Weinberg & Gould, 2010) conciben el estado de ánimo como “un anfitrión de los estados afectivos fluctuantes y transitorios, y que pueden ser negativos o positivos”. El estado de ánimo, en concordancia con lo anterior, también se ha definido como una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada. Es un sentimiento de fondo que persiste en el tiempo (Thayer, 2017).

A modo general, se puede deducir que el estado de ánimo se ha percibido durante el tiempo como una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada. Como un sentimiento de fondo que persiste en el tiempo. Se diferencia de las emociones en que es menos específico, menos intenso, más duradero y menos dado a ser activado por un determinado

estimulo o evento. Tiene una valencia positiva o negativa y puede durar horas o días (Arboleda, 2018).

### **Estado de ánimo vs emociones**

Se puede afirmar por medio del rastreo bibliográfico que las emociones, sentimientos, afectos y estados de ánimo difieren en relación a la duración, cambios fisiológicos e intencionalidad.

En cuanto a la duración, las emociones tienen un inicio definido, aumentan hasta uno o más picos de intensidad y declina, y su duración es más bien reducida (pueden oscilar desde segundos hasta minutos u horas); mientras que, para los estados de ánimo, sin embargo, es difícil establecer un inicio o fin claro, su intensidad suele ser más reducida, y su duración se prolongada durante más tiempo (Fernández-Abascal, Jiménez y Martín, 2003).

En relación a las sensaciones, estas se relacionan con la experiencia subjetiva de la emoción, siendo impresiones subjetivas y pasajeras, apenas perceptibles, que acompañan al proceso emocional, sensaciones internas, de distinto tipo, que hacen percibir, que se siente miedo, se está enfadado o se es feliz (Borges, 2016).

Por otro lado, este mismo autor refiere que el afecto y el temperamento son experiencias emocionales de más larga duración, las cuales acompañarán a la persona durante prácticamente toda su vida.

También, se encuentra que, la emociones conllevan más cambios fisiológicos que pueden durar muy poco tiempo, refiriéndose a una acción concreta del sujeto con su medio ambiente en el momento presente. (Borges, 2016)

Así mismo, Arboleda (2018) afirma que cuando las emociones permanecen en el tiempo, dicho fenómeno se convierte en un estado emocional o estado de ánimo.

### **Actividad física y estado de ánimo**

Se hallan algunos estudios y teorías que dan cuenta de la relación que hay entre la actividad física y el estado de ánimo, desde diferentes puntos de vista. Uno de los primeros es el realizado por Salvador et al. (1995) y Paffenbarger, Lee y Leung (1994) quienes centran sus argumentos en la liberación de neurotransmisores implicados en las emociones., como la dopamina o la noradrenalina; así mismo, explican dicha relación mediante la acción de hormonas como las endorfinas, las cuales neutralizan procesos que generan sensaciones de dolor y malestar. Desde otra mirada, se halla que los resultados que se han obtenido en el campo de la actividad física y el ejercicio, y el impacto que tiene sobre la salud de los seres humanos, revelan una serie de beneficios, que brinda el llevar a cabo con regularidad la práctica de alguna de estas actividades, los mismos van desde mejoras en el estado y funcionamiento físico, hasta ser un medio para combatir problemas como el estrés, ansiedad y otros problemas psicológicos (Dishman y Jackson, 2000; Courneya y Hayduk, 2002; Petruzzello, 1995).

También se encuentran estudios recientes como el que realizó Reigal y Videra (2013), donde se comprobó que aquellos adolescentes que habían sido expuestos a una sesión de actividad física experimentaron un descenso significativo en depresión, angustia, confusión aumentado en vigor, lo que demostró que una sesión de actividad física de deportes colectivos modificó positivamente los estados de ánimo de la muestra. Además, se encontró que existe una relación positiva entre la actividad física y el estado de ánimo.



Tal como lo establecen algunos autores, (Steptoe, Edwards, Moses y Andrew; 1989; Gleser y Mendelberg, 1990; Plante y Rodin; 1990; Byrne y Byrne, 1993; Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2008) se hace necesario concretar el tipo de ejercicio que se realiza, la intensidad, frecuencia y duración, para que los resultados sean más fiables y exactos, pues no todo tipo de actividad tiene los mismos efectos, y esto, se ve reflejado en los trabajos que se han realizado. Uno de ellos es el de Mack, Huddleston, Dutler y Bian (2000) quienes ponen de manifiesto la importancia de controlar la intensidad del esfuerzo durante una actividad física, dado que una práctica muy exigente puede generar efectos negativos o ausencia de mejoras en el estado de ánimo, lo que da a entender que no toda actividad física tiene efectos positivos en el estado de ánimo como se ha demostrado en el rastreo bibliográfico.

### **Baile y estado de animo**

En relación con los estudios que se han llevado a cabo acerca del estado de ánimo, se logra encontrar en mayor cantidad los referentes a la actividad física más que a la danza como tal, que es el tema de interés a trabajar. Sin embargo, Sampayo (2006) afirma que, entre los ejercicios físicos, como una alternativa y con un componente adicional favorecedor en los aspectos de la salud, se encuentra la danza o el baile, que posee beneficios que contribuyen al bienestar de las personas, aporta flexibilidad, movilización, fortalecimiento, coordinación, intuición, expresividad, estética y estilo lúdico; en su manifestación principal, el baile puede aparecer como el resultado de una expresión emocional del ser humano.

Siguiendo esta línea, se encuentra que algunos autores se han interesado por estudiar la relación de la danza o el baile con variables como la depresión y la salud mental. Bernardes

(2011) afirma que el baile recreativo no solamente tiene un potencial preventivo y promocional, sino que dentro de una intervención multicomponente puede incluirse como elemento en busca de la recuperación de personas con síndrome depresivo.

Por otro lado, (Jeong et al., 2005) plantean que el mecanismo que podría explicar los posibles beneficios de la Danza sobre la salud mental está relacionado con la concentración de serotonina y dopamina. Estos autores, encontraron que después de 12 semanas de sesiones de Danza con chicas adolescentes los niveles de serotonina aumentaron y decrecieron los de dopamina, produciendo mejoras en los síntomas depresivos.

Así mismo, se ha intentado explicar la relación que existe entre la actividad física y el estado de ánimo mediante la acción de hormonas como las endorfinas, las cuales neutralizan procesos que generan sensaciones de dolor y malestar. Otras, centran sus argumentos en la liberación de neurotransmisores implicados en las emociones., como la dopamina o la noradrenalina (Salvador et al., 1995; Paffenbarger, Lee y Leung, 1994). En este mismo orden de ideas, se halla que los resultados que se han obtenido en el campo de la actividad física y el ejercicio, y el impacto que tiene sobre la salud de los seres humanos, revelan una serie de beneficios, que brinda el llevar a cabo con regularidad la práctica de alguna de estas actividades, los mismos van desde mejoras en el estado y funcionamiento físico, hasta ser un medio para combatir problemas como el estrés, ansiedad y otros problemas psicológicos (Dishman y Jackson, 2000; Courneya y Hayduk, 2002; Petruzzello, 1995).

Teniendo en cuenta lo anterior, uno de los primeros estudios que se descubre referente al tema a investigar, es el realizado por Petruzzello (1995) y Petruzzello y cols. (1991) sobre la influencia de la danza en el estado de ánimo, donde se muestran los beneficios agudos de la

práctica del baile recreativo, que como se mencionó anteriormente, hace parte de la actividad física. También se encuentran estudios recientes como el que realizó Reigal y Videra (2013), donde se comprobó que aquellos adolescentes que habían sido sometidos a una sesión de actividad física experimentaron un descenso significativo en depresión, angustia, confusión., aumentado en vigor, lo que comprueba que una sesión de actividad física de deportes colectivos modificó positivamente los estados de ánimo de la muestra. Además, se encontró que existe una relación positiva entre la actividad física y el estado de ánimo.

Tal y como lo afirma Weinberg & Gould (1996) a través de la investigación se ha podido determinar que el ejercicio está asociado a cambios positivos en los estados de ánimo y en la reducción de ansiedad y depresión. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la mayoría de estudios acerca de esta relación han sido correlativos, por lo cual no se puede afirmar que el ejercicio es la causa de dicha disminución, pero si existe una correlación positiva entre dichas variables, lo cual también se puede evidenciar en los estudios más recientes como los que se han mencionado anteriormente.

### **Interacción social**

Aunque existen muchos autores que han intentado definir la interacción social, nos vamos a centrar en la que nos brindan Pino & Alfonso (2011), quienes la precisan como algo que se puede presentar de forma colectiva o que se puede dar entre los individuos, entre los cuales se puede manifestar un intercambio, donde ambas partes logran interactuar.

La interacción social se ha venido estudiando principalmente desde diferentes teorías sociológicas, quienes se han interesado en indagar por las características, funciones y formas que

se dan a través de la interacción social. (Durkheim, Simmel, Schutz y Mead, citados en Pino y Alfonso, 2011).

Una de las ideas que plantea Durkheim sobre el tema, es que los cambios en el nivel de los macrofenómenos sociales producen cambios en el nivel de la acción y la interacción individual. En cambio, Simmel afirma que las interacciones pueden ser momentáneas o permanentes, conscientes o inconscientes, superficiales o profundas, donde se mantiene un vínculo con otros, a este autor lo que le interesaba era estudiar las formas en las cuales se llevaba a cabo la interacción. También se registran los aportes de Mead quien afirma que un hecho social involucra dos o más personas y que el mecanismo básico de este es el gesto, lo que implica que sin estos, ejecutados en un determinado contexto, donde coexistan estas personas, no existiría interacción, para este autor, las personas interactúan con otras no sólo con los gestos, sino también con los símbolos significantes.

Por otra parte, esta Schutz, quien presta mayor interés por identificar las diferentes formas que se dan en la realidad social, está el *umwelt* (relaciones-nosotros) que implica la cara a cara, las personas tratan solamente con personas o con grandes estructuras sociales, y el *mitwelt*, donde las relaciones son impersonales y anónimas.

Parsons, como se cita en Ritzer, 2008 relacionó la interacción con el sistema social y él define el sistema social como una pluralidad de actores individuales que interactúan entre sí en una situación que tiene, al menos, un aspecto físico o de medio ambiente, actores motivados.

Por último, es importante mencionar la distinción que hace Blumer sobre el interaccionismo, una es la interacción que no se da por medio de los símbolos, sino de gestos inconscientes y la otra, es la interacción simbólica, la cual requiere de un proceso mental.

## **Diseño metodológico**

### **Población y muestra**

La población estuvo conformada por un grupo de 9 personas (7 mujeres y 2 hombres) residentes del municipio de Marinilla Antioquia; con edades comprendidas entre los 18 a los 53 años que fue el rango de edad de las personas que decidieron participar de forma voluntaria en el estudio.

### **Criterios de Inclusión y de Exclusión:**

Como criterio de inclusión se tuvo presente que las personas que participaran en el estudio llevaran más de 2 meses sin realizar ejercicio físico relacionado con el baile recreativo y que fueran mayores de 18 años.

Como criterio de exclusión se tuvo en cuenta que no participaran personas con antecedentes clínicos sobre enfermedad mental o trastorno del estado del ánimo. Además, no participaron las personas que practicaran otra actividad física diferente a la seleccionada, competitiva o de alto rendimiento.

### **Diseño**

El presente estudio es de tipo descriptivo cuasi experimental, ya que se hicieron mediciones pre prueba – pos prueba, es decir, se aplicó el instrumento antes y después de practicar baile recreativo sin ejercer ningún tipo de manipulación, ni tener grupo control. Adicional a esto, se hizo una comparación de las medidas que arrojaron los resultados del test de acuerdo a cada aplicación.

## **Instrumentos**

Se utilizó el cuestionario de “Perfil de Estados de Ánimo” en su adaptación española del Profile of Mood States, (POMS) por Hernandez & Ramos (1996), el cual contiene 58 ítems y una escala de respuesta con cinco posibilidades, desde 0 (nada) hasta 4 (mucho). Este instrumento evalúa cinco categorías del estado de ánimo: tensión, depresión, cólera, vigor y fatiga y el índice global del estado de ánimo negativo.

El POMS original (58 adjetivos) explica el 92.9% de la varianza total. Por tanto, se puede concluir que, con esta versión se conserva la calidad psicométrica y es mucho más práctica para el trabajo profesional y la investigación (Balaguer, Fuentes, Melia, Garcia y Perez, 1993).

La prueba se ha implementado mucho en áreas de investigación como la psicología del deporte (Andrade, Arce y Seoane, 2000). También se evidencia que en los últimos años se ha utilizado para evaluar la incidencia de la práctica de actividad física en relación con la salud o en recuperación de lesiones (O’Neil, Dunn y Martinsen, 2000; Abenza, Olmedilla, Ortega y García-Más, 2010).

Al momento de aplicar la prueba se aclaró que la evaluadora no iba a responder dudas o inquietudes respecto a los significados de los ítems que contenía la prueba con sinónimos propios de la misma, sino que se mostraron las diferentes definiciones que aparecen en el diccionario del POMS.

## **Diccionario Poms**

Tenso: Persona que se encuentra en una situación o estado de estrés.

Enfadado: Persona con disgusto o enojo por algo o alguien.

Rendido: Persona que se siente con pocas energías

Infeliz: Persona que no es feliz

Animado: Persona con el ánimo elevado

Confuso: Persona que se encuentra dudosa y perpleja ante algo

Arrepentido: Persona que tiene sentimientos de pena y malestar por haber hecho algo

Descontrolado: Persona que pierde el control o dominio de sí mismo

Apático: Persona sin interés por nada y por nadie.

Enojado: Persona que siente molestia o disgusto por algo

Triste: Persona en un estado de ánimo negativo y bajo

Activo: Persona con mucho dinamismo y energía

A estallar: Persona que está impaciente y al límite

Molesto: Persona que siente disgusto

Abatido: Persona que ha perdido el ánimo, la energía y la fuerza

Enérgico: Persona que se siente con fuerza para realizar sus actividades

Asustado: Persona que se encuentra intranquila y angustiada

Desesperanzado: Persona que ya no tiene esperanzas

Relajado: Persona que no tiene preocupaciones

Torpe: Persona que se siente con poca habilidad para realizar las cosas

Rencoroso: Persona que guarda rencor o rabia

Intranquilo: Persona que se encuentra en un estado de tensión e impaciencia

Inquieto: Persona que se encuentra en un estado de intranquilidad y preocupación

Incapaz de concentrarse: Persona que no puede mantener la atención en algo específico por un tiempo elevado

Fatigado: Persona con un cansancio intenso

Irritado: Persona que fácilmente puede ser “sacada de casillas”, propenso a la ira y al enfado

Desanimado: Persona que no se siente con ánimos ni energía

Resentido: Persona que siente dolor, molestia o enojo por asuntos pasados

Nervioso: Persona que se encuentra en un estado de excitación incapaz de permanecer en reposo

Solo: Persona que se encuentra alejada o aislada de los demás

Desdichado: Persona que padece desgracias o que tiene mala suerte

Aturdido: Persona confundida y con poca serenidad

Alegre: Persona con un estado de ánimo muy positivo, que se siente feliz

Amargado: Persona que guarda resentimiento por frustraciones, fracasos y disgustos, con actitud negativa

Exhausto: Persona que se encuentra muy cansada y débil

Ansioso: Persona que responde ante una situación con nerviosismo, preocupación o intranquilidad

Peleador: Persona con ganas de pelear con los demás

Pesimista: Persona con poca esperanza, sentimientos negativos y estado de ánimo bajo

Desesperado: Persona que acude a los últimos recursos para obtener o lograr algo que parece ser imposible

Pesado: Persona que se siente aburrida, con la sensación de pesadez

Rebelde: Persona que es difícil de tratar y dirigir



Desamparado: Persona que no cuenta con amparo, seguridad o protección

Sin fuerzas: Persona que se siente incapaz de iniciar o continuar algo

Desorientado: Persona que no tiene orientación, se encuentra confundido y ofuscada

Alerta: Persona que está atenta y despierta

Decepcionado: Persona con sentimientos de desengaño, que ha perdido las expectativas en algo o alguien

Furioso: Persona llena de furia y con conductas violentas

Eficiente: Persona que consigue un propósito de la mejor manera posible

Lleno de dinamismo: Persona que se siente en su mejor momento y en un estado de gran activación

De mal genio: Persona que se encuentra en un estado de enojo, irritabilidad y enfadado

Inútil: Persona que se siente inservible y poco útil

Olvidadizo: Persona que olvida las cosas fácilmente

Despreocupado: Persona que no tiene preocupaciones

Aterrorizado: Persona que siente temor o miedo

Culpable: Persona que se siente culpable o responsable por un acto mal hecho

Vigoroso: Persona con gran vigor y fuerza

Inseguro de las cosas: Persona con ausencia o poca seguridad

Muy Cansado: Persona que se encuentra sin alientos, ni energía

## **Protocolo**

Se seleccionaron 10 personas por medio de una convocatoria abierta por redes sociales, a quienes desde un inicio se les aclaró la participación voluntaria durante el estudio, luego se les solicita a los participantes que firmen el consentimiento informado, donde se especificaron las condiciones y los objetivos del estudio, este se diligenció antes de aplicar el experimento. Seguido a esto, se les solicita a los participantes que respondan una pequeña encuesta que contiene un par de preguntas asociadas a hechos que puedan interferir en el estado de ánimo de estas personas y que van a permitir controlar esta variable dentro de la investigación.

Antes y después de practicar el primer ejercicio de baile recreativo se aplica la prueba, se esperan 15 días para aplicar por segunda vez el test, antes y después del ejercicio físico y, posterior a esto, se aplica una tercera prueba a los siguientes 15 días de igual forma.

## **Análisis de datos**

Después de la recolección de los datos de acuerdo a las pruebas aplicadas, se realizan todos los cálculos en Microsoft Excel, donde inicialmente se registran los resultados, se sacan los diferentes promedios en cada uno de los 6 ítems de los que se compone el POMS (Perfil de los Estados de Ánimo), como lo son: Tensión, Depresión, Hostilidad, Vigor, Fatiga y Confusión, se grafica toda la información arrojada según los datos obtenidos de la aplicación de la prueba teniendo en cuenta el comportamiento del antes y después de las sesiones de baile recreativo tanto en mujeres como en hombres.

Los gráficos son un conjunto de instrumentos de transnumeración por su papel para comunicar información y como instrumento para la organización, descripción y análisis de datos

(Wild y Pfannkuch, 1999; Arteaga et al, 2011), ya que son construcciones semióticas que interactúan con las representaciones internas en un proceso dialéctico, y permiten la exteriorización de las representaciones internas como la adquisición de nuevos conocimientos (Pozo y Gómez, 2000; Postigo y Pozo, 1999).

## Resultados

Los resultados según los promedios en términos generales presentados en la tabla 1 y 2, indican que hubo una disminución significativa tanto en hombres como en mujeres en las sensaciones de tensión-Ansiedad (mostrando en este aspecto un rango mucho más marcado en los hombres que en las mujeres), depresión, hostilidad y confusión en rangos muy similares tanto en hombres como mujeres y por último se encuentra la disminución de la fatiga solo en las mujeres, notando un aumento de esta sensación de 2 puntos de más en los hombres. También, se observa en las tablas 1 y 2 un aumento significativo en la sensación de vigor en diferencias semejantes entre hombres y mujeres.

Tabla 1

*Diferencias según promedio Pre-test baile recreativo en hombres y mujeres*

Sensación	Mujeres	Hombres
Tensión	49,1	50,9
Depresión	47,4	44,7
Hostilidad	47,8	42,2
Vigor	46,6	52,7
Fatiga	46,5	46,5
Confusión	46,2	41,2

**Nota.** Fuente: Elaborado con datos recolectados por la autora

Tabla 2

*Diferencias según promedio Pos-test baile recreativo en hombres y mujeres*

Sensación	Mujeres	Hombres
Tensión	38,6	35,4
Depresión	39,7	37,7
Hostilidad	37,8	38,9
Vigor	52,6	59,4
Fatiga	40,6	48,5
Confusión	36,9	35,2

**Nota.** Fuente: Elaborado con datos recolectados por la autora

De acuerdo a los datos arrojados en el gráfico 1 y 1.1, se identifica que en el 80% de los participantes disminuyó significativamente la tensión después de practicar baile recreativo en comparación a los datos que se registran antes de realizar el ejercicio en un periodo de mes y medio, mostrando rangos de aumento de 6, 12, 14, 17 y 19. Mientras que el otro 10% muestra un aumento de 5 puntos en tensión luego de practicar baile recreativo en el mismo lapsus de tiempo.

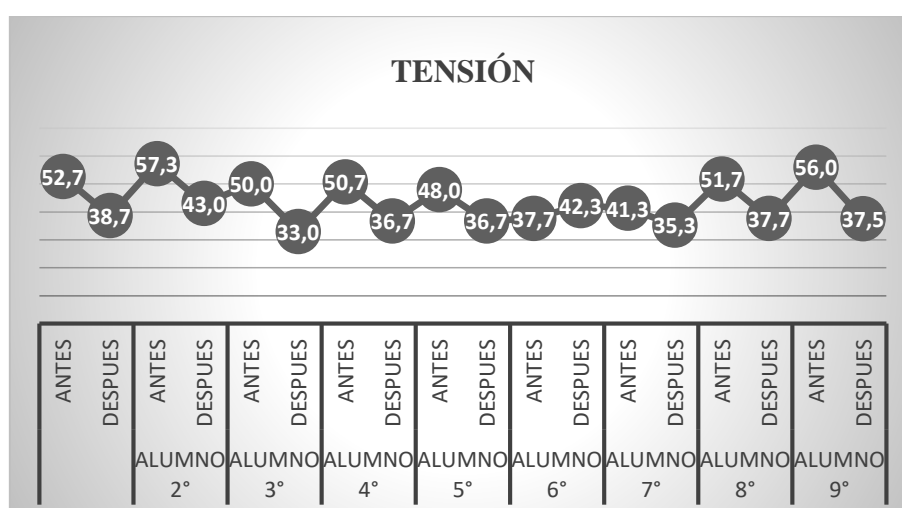
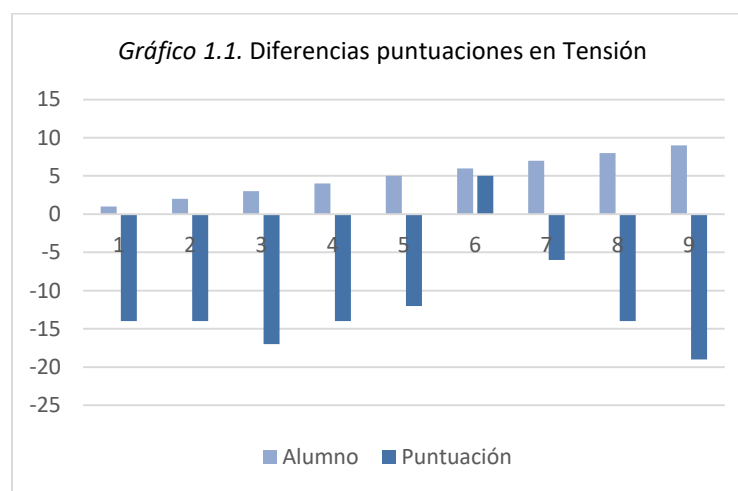


Gráfico 1. Promedio general de todas las sesiones de baile en tensión.



Según el gráfico 2 y 2.1, los datos resultantes muestran que hubo una disminución significativa en el 80% de los participantes en el ítem Depresión luego de haber practicado baile recreativo durante mes y medio, señalando diferencias entre los rangos de 23, 12, 8, 7, 6 y 2 puntos. Solo un 10% aumento en 3 puntos de diferencia en el ítem de Depresión al aplicar la prueba después de la practica en baile recreativo en el mismo periodo de tiempo.

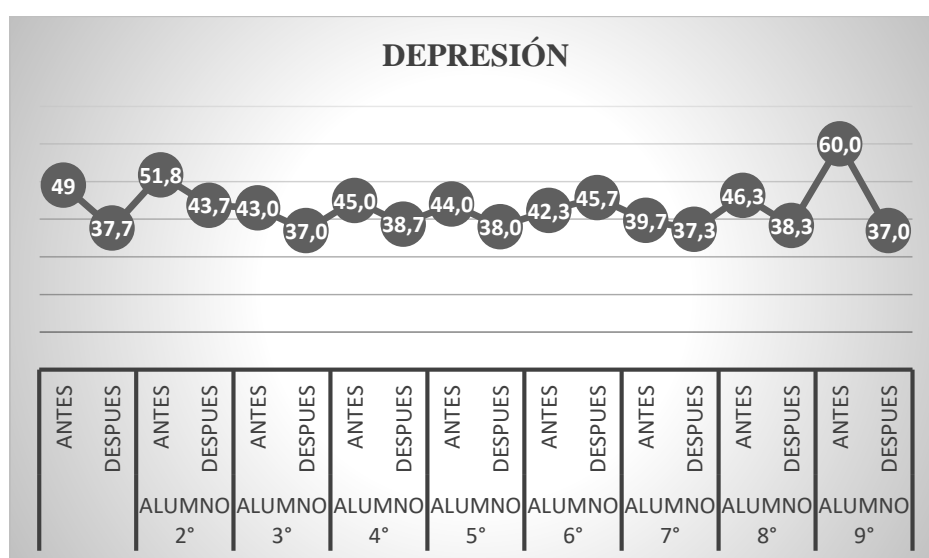
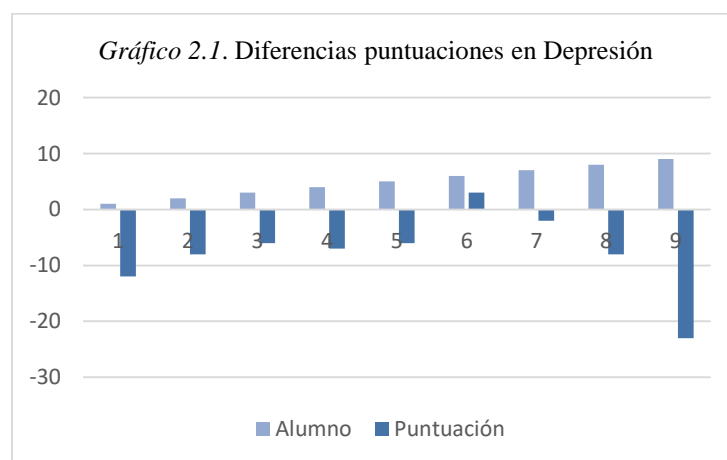


Gráfico 2. Promedio general de todas las sesiones de baile en depresión.



En el gráfico 3 y 3.1, se puede observar una disminución significativa del 80% en los participantes del estudio en el ítem que se evaluó de hostilidad al aplicar la prueba después de practicar baile recreativo durante mes y medio, siendo 30 la diferencia entre rangos de puntos de mayor relevancia, seguido de rangos que oscilan entre 14, 12, 9, 8, 5, 4 y 2. El otro 10% evidencia un aumento en este mismo ítem de hostilidad de 9 puntos de diferencia entre rangos al aplicar la prueba después de practicar baile en el mismo periodo de tiempo.

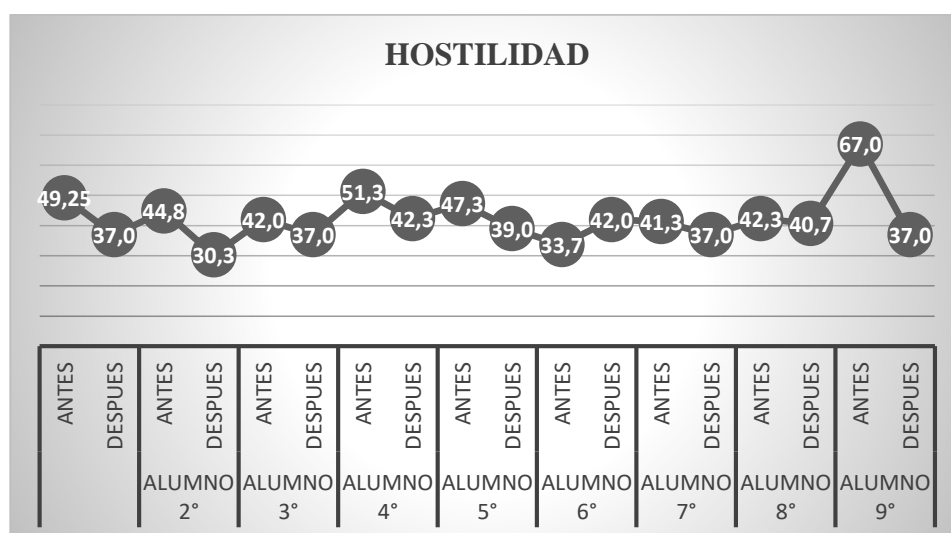
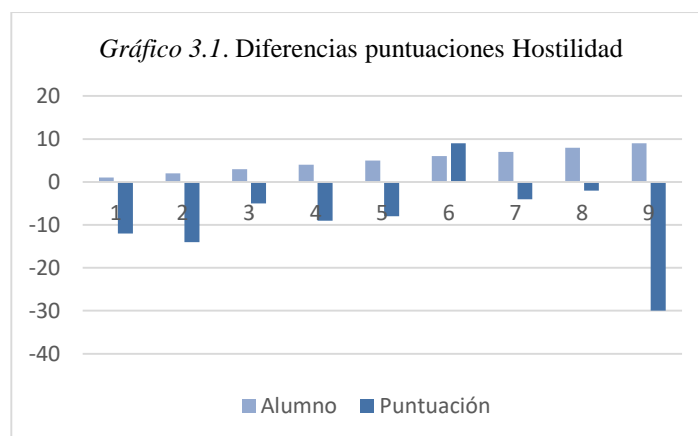


Gráfico 3. Promedio general de todas las sesiones de baile en hostilidad.





En el gráfico 4 y 4.1, se identifica como la sensación de vigor aumenta significativamente en el 90% de los participantes después de practicar baile recreativo en un periodo de mes y medio que se comporta así: por encima de los 10 puntos en 3 personas, en 2 se mantuvo, en otros 2 hay promedio superior a 5 puntos, en 3 está por debajo de los 5 puntos y solo en una persona hubo una disminución del vigor de 7 puntos que sería el 10% restante de los participantes luego de aplicar después de la práctica de baile.

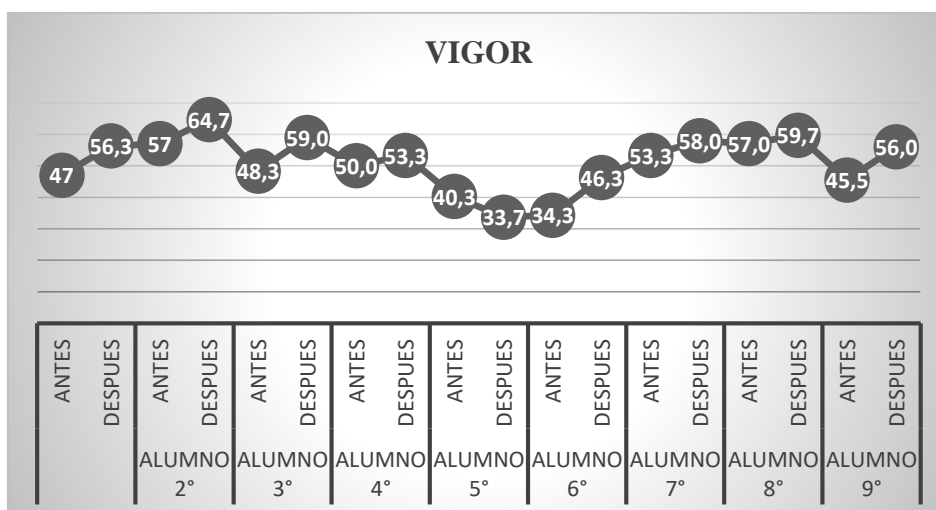
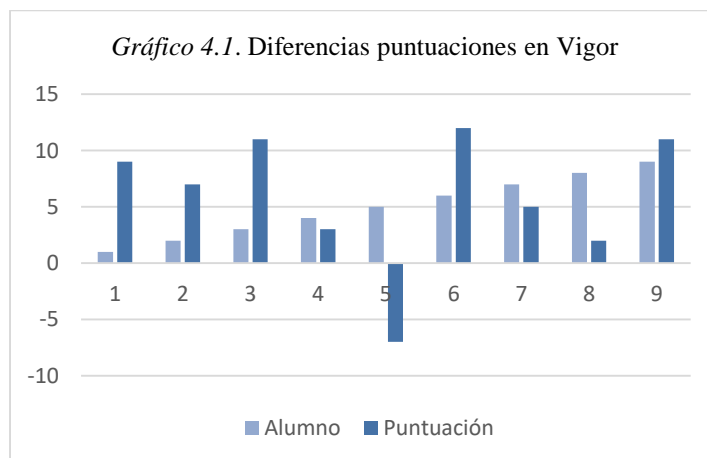


Gráfico 4. Promedio general de todas las sesiones de baile en vigor.



En el gráfico 5 y 5.1, se puede evidenciar que la sensación de fatiga se comportó de una forma más fluctuante con el aumento y la disminución de la misma entre los participantes después de practicar baile recreativo durante mes y medio. Como se puede observar en el gráfico, la fatiga disminuyó en un 60% de los participantes con puntuaciones desde los 20 hasta los 3 rangos de diferencia, mientras que el otro 40% manifiesta tener un aumentó en esta sensación de máximo 7 y mínimo 1 de diferencia entre rangos después de practicar baile.

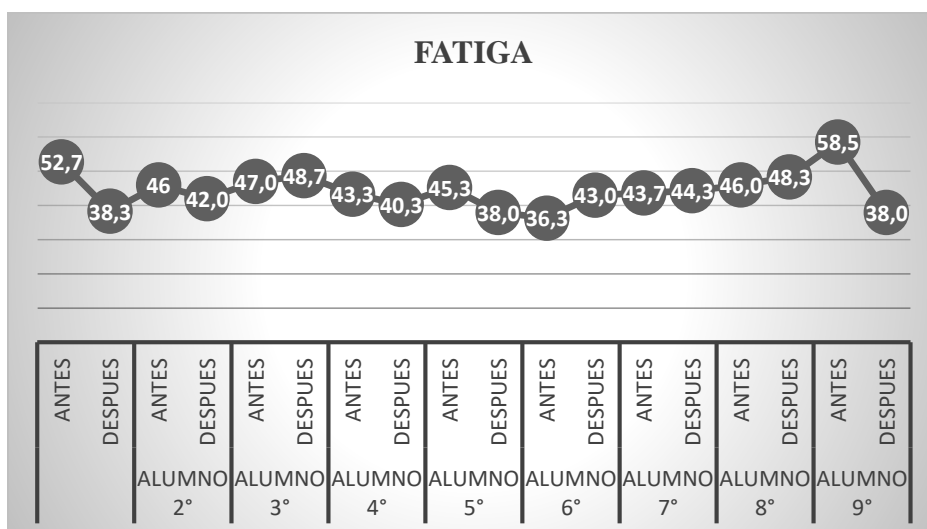
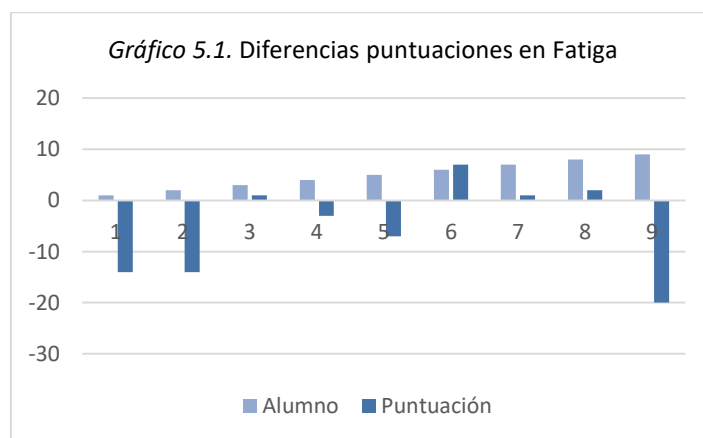


Gráfico 5. Promedio general de todas las sesiones de baile en fatiga.



En los resultados arrojados en los gráficos 6 y 6.1, se observa una disminución significativa en el ítem de confusión después de practicar baile recreativo durante mes y medio, mostrando un aumento relevante de 20 y 17 rangos de diferencia en 2 personas, seguido de puntuaciones entre 12 y 4. Solo una persona puntúa 6 en aumentó de la confusión después de practicar baile.

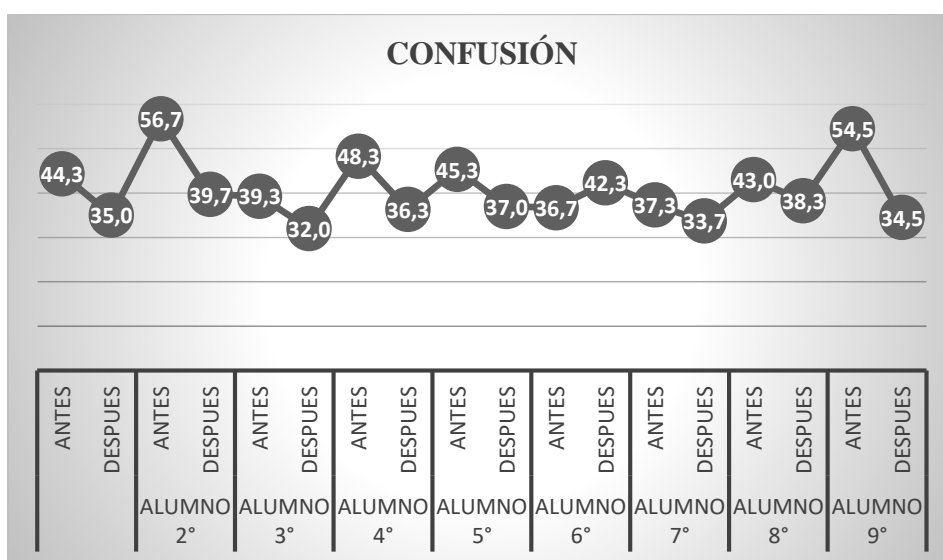
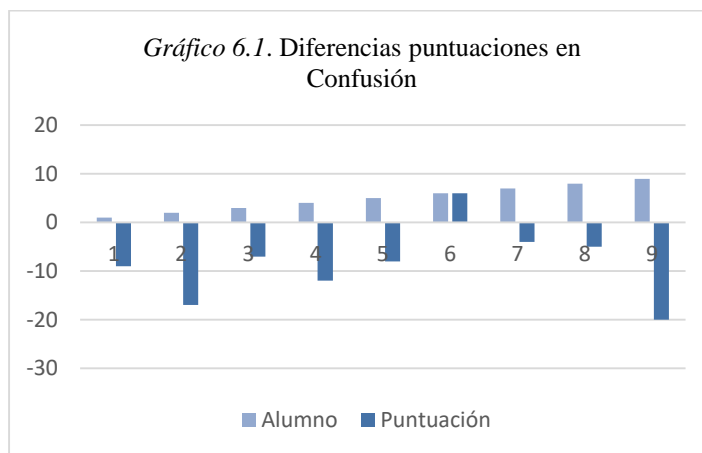


Gráfico 6. Promedio general de todas las sesiones de baile en confusión.



## Discusión

Teniendo vigente el objetivo principal de este estudio acerca de poder identificar los beneficios del baile recreativo en el estado de ánimo en mujeres y hombres del municipio de Marinilla en épocas de pandemia, se observan los siguientes aspectos a analizar.

En un primer lugar, al comparar los promedios en términos generales entre hombres y mujeres en relación a los cambios que se presentaron de acuerdo al antes y después de la práctica del baile recreativo durante mes y medio (aplicando la prueba cada 15 días en 3 ocasiones), se logra deducir que, tanto en hombres como mujeres hubo un cambio significativo en el estado de ánimo, el cual se ve beneficiado en un 85% al realizar baile recreativo como ejercicio físico, ya que como se puede observar en las tablas y en los gráficos, hubo una disminución en las sensaciones de tensión, depresión, hostilidad y confusión en 8 de 9 participantes, así mismo, disminuyó la fatiga en 6 de 9 participantes, esto se pudo presentar por distintos factores como por ejemplo, las condiciones físicas en las que se encuentran los participantes del estudio y/o a la intensidad de cardio que se maneja durante esta práctica.

Por otra parte, se presta atención al aumento significativo que tuvo la sensación de vigor, el cual se presentó en 8 de los 9 participantes, lo que nos lleva a deducir que este tipo de ejercicio físico tiene un impacto positivo en el estado de ánimo de las personas, debido a que las pone más energéticas y con mayor fuerza para realizar sus actividades. En relación a la persona que le disminuyó el vigor se podría inferir que está asociado a un asunto biológico que tiene que ver con lo físico, ya se tendrían que hacer otro tipo de investigaciones para identificar este tipo de anomalías.

Estos hallazgos vienen a corroborar los resultados que se han documentado a lo largo del tiempo en diferentes investigaciones relacionadas con el tema de interés (Mendelsohn, 1999., Boughton, 2002., Lewis, 2003., Martínez, 2004., Aktas & Ogce, 2005., Montoya et al. 2007), las cuales coinciden en que la práctica de baile como ejercicio físico tiene incidencias positivas en cuanto a la reducción en las sensaciones de estrés, ansiedad y depresión, demostrando así la efectividad de esta práctica para mejorar los estados anímicos. Todo esto conlleva a generar una actualización en esta línea de investigación, debido a que los estudios más recientes tratan el tema de la actividad o ejercicio físico a modo general en relación con el estado de ánimo o bienestar psicológico, mas no al baile recreativo como tal.

En relación con el tema, es viable mencionar que, en un estudio que se llevó a cabo por Jiménez, Martínez, Miro y Sánchez (2008), en el cual se implementó el POMS ((Perfil de los Estados de Ánimo) con el objetivo de indagar por la relación entre el bienestar psicológico y el ejercicio físico en una muestra española y portuguesa, se encontró que, las personas que hacen ejercicio físico de forma regular, se perciben a sí mismas más saludables, con menor estrés, presentando un mejoramiento en el estado de ánimo en comparación con aquellas personas que no practican ningún tipo de ejercicio físico, mostrando una disminución en los perfiles emocionales de tristeza y fatiga y un aumento en la sensación de vigor, lo cual se asemeja con los resultados anteriormente expuestos., sin embargo, cabe señalar que en este estudio no se especifica los tipos de ejercicios físicos por los que se indaga, sino que se presenta de forma general, teniendo en cuenta la intensidad y la duración de cada uno. Otro resultado que se halla del mismo estudio, es que no muestra diferencias en la sensación de tensión, por lo que Jimenez et al. (2008) afirman que es menos consistente las repercusiones del ejercicio físico sobre este

estado emocional, lo que se puede contradecir con los resultados obtenidos en este estudio, ya que como se logra evidenciar, los niveles de tensión (Ansiedad y Estrés) bajaron en un gran porcentaje de los participantes después de practicar baile recreativo. De igual forma, existen otros estudios que confirman esta teoría (Reigal y Videra, 2013)

Además, se puede contradecir a Jiménez et al. (2008) en relación a los resultados obtenidos cuando afirman que:

Más que el tipo de ejercicio practicado, lo relevante es el tiempo semanal dedicado a la práctica de actividad física, de tal manera que por debajo de los 90 minutos semanales nuestros datos indican que no se consiguen efectos beneficiosos sobre la salud percibida, el estrés y los estados afectivos (tristeza, fatiga y vigor) (p. 197)

Debido a que los datos que arroja esta investigación, desmiente esta aseveración teniendo en cuenta que a los participantes del estudio se les colocó a practicar baile recreativo una vez a la semana durante 60 minutos, donde se obtuvieron unos resultados satisfactorios a lo que se pretendía llegar. Esto mismo, se comprobó en un estudio que desarrolló Hasen et al. (2001) con estudiantes para evaluar el efecto en el estado de ánimo según la duración de un ejercicio físico en una bicicleta ergométrica, donde descubrió que tan solo con 10 minutos de entrenamiento aeróbico fue suficiente para aumentar el vigor, reducir la fatiga y el grado de emociones negativas.

En este sentido, es pertinente traer a colación lo que afirmaron Díaz, Peluso y Andrade (como se citó en Reigal y Videra, 2013) en relación a que una actividad que resulte atractiva,

intencional o gratificante, tiene más probabilidad de concebir beneficios físicos y psicológicos en comparación a una que represente más rigor y pretensión.

Lo anterior puede demostrar una de las hipótesis principales de este estudio en relación a que es importante indagar específicamente el tipo de ejercicio físico por las características que contiene cada uno, en este caso, parece ser que el baile recreativo por ser un ejercicio que incluye movimiento, música, sensaciones corporales e interacción con otras personas resulta favorecedor y beneficioso en el estado de ánimo de las personas que lo practican. De esta forma, se confirma lo que atestiguó Bernardes (2011) en su investigación acerca de que el baile recreativo al involucrar aspectos como ritmos musicales atractivos, diversión y el estar compartiendo con otros esta práctica beneficia el sentido del humor y ayuda a dispersar a las personas, por lo tanto, genera un impacto positivo en el estado de ánimo.

Teniendo en cuenta trabajos anteriores y los resultados del presente estudio, se puede deducir que, el baile recreativo como ejercicio físico logra contribuir al bienestar, calidad de vida y promoción de la salud no solo física, también mental y emocional.

### **Limitaciones del estudio y futuras direcciones**

Es importante considerar que esta investigación se desarrolló en el marco de una pandemia y por tal motivo, se hizo complejo el tema de reunir a muchas más personas para llevar a cabalidad el estudio, debido a que se tenía que tener en cuenta el tema del distanciamiento social y los encuentros en masas. Por tanto, una de las limitaciones que se logra identificar en el presente estudio, es el tamaño de la muestra, que puede ser muy reducida para lo que se pretendía, pues solo da cuenta de una pequeña parte de la población, sin embargo, se podría realizar otro estudio que se extienda un poco más y se realice a nivel nacional, donde se incluyan otros grupos poblacionales como adolescentes, adultos mayores, etc.

En un inicio se pretendía indagar sobre los efectos de la interacción social que se da en el baile recreativo en el estado de ánimo de las personas que lo practican y por la coyuntura por la cual se atraviesa no fue posible evaluar este constructo, por lo que se recomienda para futuras investigaciones.



## Conclusiones y Recomendaciones

Tal y como se puede evidenciar, han pasado muchos años y aún sigue vigente la teoría de que el baile recreativo resulta beneficioso para el estado de ánimo, representando una mejora en los estados emocionales de las personas que lo practican y que, además, demuestra ser una actividad apropiada en momentos de crisis, de angustia, de incertidumbre y preocupación generados por cualquier coyuntura como la presente a nivel mundial de pandemia.

No está de más, recomendar este tipo de ejercicio físico como se ha registrado anteriormente en algunos trabajos (Berrol, Ooi, & Katz, 1997; Boughton, 2002), donde se ha venido demostrando la influencia que ha tenido esta práctica en la salud mental de las personas que no solo recibe un impacto positivo en los estados anímicos, sino que también evidencia su aporte en temas como la autoestima, autoimagen, autoconcepto, bienestar psicológico, confianza en sí mismo y calidad de vida de acuerdo a los antecedentes que se manifiestan en relación con este tema y su impacto en lo psicológico.

Adicional a esto, el trabajo realizado por Jeong et al. (2005) refiere que al practicar baile recreativo se activa la secreción de endorfinas, adrenalininas y encefalinas, lo cual nos lleva a pensar que, este tipo de ejercicio físico puede servir de complemento en el tratamiento y manejo de alteraciones relacionadas con el estado de ánimo, como por ejemplo, la depresión, la ansiedad, el estrés, incluso de otros posibles trastornos psicológicos como lo es la demencia, pues así lo refiere el estudio que desarrollo Choo, Barak & East (2019) el cual se podría ampliar en futuras investigaciones.

Por último, se recomienda para futuras investigaciones indagar si las características específicas del baile recreativo que involucra ritmos musicales, la interacción con otras personas o las sensaciones corporales que se experimentan a través del movimiento marcan una diferencia significativa en los resultados en comparación con otro tipo de ejercicios que puedan poseer otras particularidades.

### **Consideraciones éticas**

Se tiene en cuenta los parámetros establecidos en el código deontológico y bioético del psicólogo que aclara que la información que se recolecte durante la investigación será confidencial y reservada, donde se protegen los datos suministrados por los participantes, recolectando solo la información que sea necesaria para cumplir los objetivos de la investigación y debe estar respaldada por el correspondiente consentimiento informado de cada individuo. Además, cabe aclarar, que dicha información está sujeta al deber y derecho del secreto profesional, tal y como se aclara en el Artículo 40 del código deontológico (Código Ético del Psicólogo, Colombia. 2000).

Se tiene presente el Artículo 37 del código deontológico (2000), que especifica, que durante cualquier investigación independiente del tipo de estudio que se realice, se debe hacer bajo el respeto y la dignidad de las personas.

### Referencias

- Abenza, L., Olmedilla, A., Ortega, E., Ato, M. y García-Más, A. (2010) Análisis de la relación entre el estado de ánimo y las conductas de adherencia en deportistas lesionados. *Anales de psicología*, 26(1), 159-168
- Andrade, E.M., Arce, C. y Seoane, G. (2000). Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión. *Revista de Psicología del Deporte*, 9(1-2), 7-20
- Aktas, G., & Ogce, F. (2005). Dance as a therapy for cancer prevention. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, 6(3), 408
- Arteaga, C.J.P. (2011). Grupo de investigación de educación estadística. Tesis doctoral, Universidad de Granada, Departamento de Didáctica de la matemática, Granada.  
Recuperado de: <http://www.ugr.es/~batanero/publicaciones%20index.htm>
- Balaguer, I., Fuentes, I., Meliá, J.L., García-Mérita, M., y Pons, D. (1994). *Adaptación del perfil de estados de ánimo (POMS) a una muestra de estudiantes valencianos*. Trabajo presentado en el IV Congreso de Evaluación Psicológica. Santiago de Compostela, España
- Brannon, L. y Feist, J. (2001). *Psicología de la salud*. Madrid, España: Paraninfo – Thomson learning. Gutiérrez, T.; Raich, R.M.; Sánchez, D. y Deus, J. (coords.) (2003). *Instrumentos de evaluación en psicología de la salud*. Madrid, España: Alianza editorial

- Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* [internet]. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/339522816\\_The\\_psychological\\_impact\\_of\\_quarantine\\_and\\_how\\_to\\_reduce\\_it\\_rapid\\_review\\_of\\_the\\_evidence](https://www.researchgate.net/publication/339522816_The_psychological_impact_of_quarantine_and_how_to_reduce_it_rapid_review_of_the_evidence)
- Bernardes, M. G. (2011). Influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. *Eureka*, 8(2), 241-253
- Boughton B (2002). Dance therapy, *Encyclopaedia of Nursing and Allied Health*, available at [www.findarticles.com](http://www.findarticles.com)
- Bolinaga, I., & Ibañez, D. S. (2012). Actividad física y bienestar psicológico. XVII *Congreso de Estudios Vascos: Gizarte Aurrerapen Iraunkorrerako Berrikutzza = Innovación Para el Progreso Social Sostenible*, 2, 189-205. Retrieved from <http://www.euskomedia.org/PDFAnlt/congresos/17/01890205.pdf>
- Byrne, A. y Byrne, D.G. (1993). The effects of exercise on depression, anxiety and other mood states: review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37, 565-574
- Cantón, E., & Checa, I. (2011). Entrenamiento psicológico en baile deportivo y de competición. *Revista de psicología del deporte*, 20(2), 479-490

Choo, T., Barak, Y & East, A. (2019). The Effects of Intuitive Movement Reembodiment on the Quality of Life of Older Adults With Dementia: A Pilot Study. *American Journal of Alzheimer's Disease & Other Dementias*, (35), 1-7

Código Ético del Psicólogo, Colombia. (2000). *Revista Latinoamericana de Psicología*, (32), 209-225

Correa Gutiérrez, J. C. (2016). *Danza, expresión e inclusión. Un acercamiento hacia la danza integradora y la danza deportiva en silla de ruedas como prácticas inclusivas (Master's thesis)*, Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Recuperado de <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1222/te.1222.pdf>

De La Cruz-Sanchez, E., Moreno-Contreras, M. I., Pino-Ortega, J., & Martinez-Santos, R. (2011). Actividad física durante el tiempo libre y su relación con algunos indicadores de salud mental en España. *Artículo Original Salud Mental*, 4534(1), 45-52. Retrieved from <http://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v34n1/v34n1a6.pdf>

Diccionario de la Real Academia de la lengua

Dishman, R.K. & Jackson, E. (2000). Exercise, Fitness, and Stress. *International Journal Psychology*, 31, 175-203

Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4)

- Fernández-Abascal, E., Jiménez, M. P. y Martín, M. D. (2003). *Emoción y motivación: la adaptación humana*. Madrid: Editorial Universitaria Ramón Areces
- González, S. G., & Lagos, V (2011). Danza Integradora, una cátedra para la Inclusión Social, la Diversidad y la Integración Comunitaria en Artes del Movimiento del IUNA. XI Congreso Iberoamericano de Extensión Universitaria. UNL. Santa Fe. Argentina.  
Recuperado en <https://www.unl.edu.ar/iberoextension/dvd/archivos/ponencias/mesa3/danza-integradora-una-catedr.pdf>
- Gleser, J. y Mendelberg, H. (1990). Exercise and sport in mental health: review of the literature. *Israel Journal of Psychiatry Relative Science*, 27(2), 99-112
- Hansen, C.J., Stevens, L.C. y Coast, J.R. (2001). Exercise duration and mood state: How much is enough to feel better? *Health Psychology*, 20, 267-275.
- Hernandez, A & Ramos, R. (1996). Introducción a la informática aplicada a la psicología del deporte. Madrid. Editorial, Ra-Ma, Capitulo 4, 56-85
- Hernandez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Scielo*, 24(3, sp.
- Keyani, P., Hsieh, G., Mutlu, B., Easterday, M., & Forlizzi, J. (2005). DanceAlong: supporting positive social exchange and exercise for the elderly through dance. *In CHI'05 extended abstracts on Human factors in computing systems*, 1541-1544

- Jeong, Y.-J., Hong, S.-C., Lee, M.S., Park, M.-C., Kim, Y.-K., & Suh, C.-M. (2005). Dance movement therapy improves emotional responses and modulates neurohormones in adolescents with mild depression. *International Journal of Neuroscience*, *115*(12), 1711-1720
- Jiménez, M.G., Martínez, P., Miró, E. y Sánchez, A.I. (2008). Bienestar psicológico y hábitos saludables: ¿están asociados a la práctica de ejercicio físico? *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *8*, 1, 185-202
- Lane, A. y Terry, P. (2000). The nature of mood: development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of Applied Sport Psychology*, *12* (1), 16-33
- Lewis P (2003). Dancing with the movement of the river. *Am J Dance Therapy*, *25*, 17-37
- Lim, M & Pranata, R. (2020). Sports activities during any pandemic lockdown. *Journal of Medical Science*, (SR).
- Martínez, M. (2004). Los beneficios del baile. *Diario Sur*. Consultado en: Enero-25-2007.  
Disponible en:  
<http://www.danzaballet.com/modules.php?name=News&file=print&sid=452>
- Mack, M.G., Huddleston, S., Dutler, K.E. y Bian, W. (2000). Mood state changes of students enrolled in physical activity classes. *Perceptual and Motor Skills*, *90*, 911-914
- Mendelsohn J (1999). Dance/movement therapy with hospitalized children. *Am J Dance Therapy*, *21*, 65-80



- Merom, D., Cumming, R., Mathieu, E., Anstey, K.J., Rissel, C., Simpson, J.M. (2013). Can social dancing prevent falls in older adults? A protocol of the Dance, Aging, Cognition, Economics (DAnCE) fall prevention randomised controlled trial. *BMC Public Health*, *13*(1), 477
- Montoya, J. A., Araya, G., & Salazar, W. (2007). Efecto agudo del yoga y de la danza aeróbica sobre el estado de ánimo y el funcionamiento cognitivo en hombres y mujeres pensar en movimiento. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, *5*(1), 41-46
- Ochoa, V. (2006). El baile: representación social y práctica saludable. *Investigación y Educación en Enfermería*, *XXIV*(2), 54-63
- O'Neil, H.A., Dunn, A.L. y Martinsen, E.W. (2000). Depression and exercise. *International Journal Sport Psychology*, *31*, 110-135
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). ¿Qué es una pandemia? Recuperado de [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/es/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/)
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (SF). Actividad física. Disponible en <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> Consultado: 15 de Marzo de 2021
- Paffenbarger, R.S.Jr., Lee, I-M. y Leung, R. (1994). Physical activity and personal characteristics associated with depression and suicide in American college men. *Acta Psychiatrica Scandinavica Supplementum*, *377*, 16-22

- Petruzzello, S.J., Landers, D.M., Hatfield, B.D., Kubitz, K.A & Salazar, W. (1991). A meta-analysis on the anxiety reducing effects of acute and chronic exercise. *Sport Medicine*, *11*, 143-182
- Petruzzello, S.J. (1995). Anxiety reduction following exercise: methodological artifact or “real” phenomenon?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *17*, 105-111
- Pino, D., y Alfonso, Y. (2011). Las teorías de la interacción social en los estudios sociológicos. Recuperado de <https://www.eumed.net/rev/cccs/14/pbag.html>
- Plante, T.G. y Rodin, J. (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. *Current Psychology: Research and Reviews*, *9*, 3-24
- Postigo, Y., y Pozo, J. I. (1999). Hacia una nueva alfabetización: el aprendizaje de información gráfica. En J. I. Pozo, y C. Monereo, *El aprendizaje estrategico: Enseñar a aprender desde el currículo* (págs. 251-267). Madrid: Santillana.
- Pozo, J.I. y Gómez, C.M.Á. (2000). *Aprender y enseñar ciencia*. Madrid: Morata.
- Ramírez, J., Castro, D., Lerma, C., Yela, F y Escobar, F. (2020). Consecuencias de la pandemia COVID-19 en la salud mental asociadas al aislamiento social. *Scielo*. Recuperado de [file:///C:/Users/Usuario/Downloads/303-Preprint%20Text-344-2-10-20200502%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Usuario/Downloads/303-Preprint%20Text-344-2-10-20200502%20(1).pdf)
- Real Academia Española. (2020). *Pandemia*. Recuperado de <https://dle.rae.es/pandemia>

- Reigal, R. E., & Videra, A. (2013). The effects of a physical activity session on mood states. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 13, 10-16
- Ritzer, G. (2008). *Teoría Sociológica Contemporánea. Primera y Segunda Parte*. La Habana: Editorial Félix Varela
- Rehor, P.R., Dunnagan, T., Stewart, C. y Cooley, D. (2001). Alteration of mood state after a single bout of noncompetitive and competitive exercise programs. *Perceptual and Motor Skills*, 93, 249-256
- Sampayo, S. (2006). *Bailar para adelgazar y divertirse*. Buenos Aires: El Ateneo
- Sanabria, J.P y Riaño, V. (2020). Efectos en la salud mental de la población colombiana durante la pandemia del Covid-19. Universidad autónoma de Barcelona, PSY-Covid. Colombia. DOI: [10.13140/RG.2.2.33334.52805/4](https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33334.52805/4)
- Salvador, A., Suay, F., Martínez, S., González, E., Rodríguez, M. y Gilabert, A. (1995). Deporte y salud: efectos de la actividad deportiva sobre el bienestar psicológico y mecanismos hormonales subyacentes. *Revista de Psicología General y Aplicada*, 48(1), 125-137
- Stephoe, A., Edwards, S., Moses, J. y Andrew, M. (1989). The effects of exercise training on mood and perceived coping ability in anxious adults from the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 33, 537-547
- Thayer, R. (1996). *The origin of everyday moods*. New York: Oxford University Press

Thayer, R. E. (2017). Estado de ánimo, 1-25

Ucha, F. (2008). Definición de baile. Definición ABC. Recuperado de

<https://www.definicionabc.com/general/baile.php>

Uribe, M., Waich, A., Ospina, L., Marroquín, A., Castro, S., Patiño, J.A., Ariza, K y Gómez, C.

(2020). Salud mental y resiliencia en adultos jóvenes de Sudamérica durante el aislamiento (distanciamiento social obligatorio) por la pandemia de COVID-19.

Universidad Javeriana Colombia.

Vargas, A. (2009). Danza y condición física. *Revista del Centro de Investigación Flamenco*

*Teletusa*, 2, 16-24

Weinberg, R.S., Jackson, A. y Kolodny, K. (1988). The relationship of massage and exercise to

mood enhancement. *The Sport Psychologist*, 2, 202-211

Weinberg, R. S., & Gould, D. (1996). Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio

Físico. Michigan: Ariel psicología. Pág. 420 - 425

Wild, C., y Pfannkuch, M. (1999). Pensamiento estadístico en la indagación empírica. *Revista*

*Internacional de Estadística*, 223-265.

## **Anexos**

### **Anexo 1**

#### **Consentimiento Informado**

La presente investigación es desarrollada por Carolina Aristizábal Usme, estudiante de la Universidad de Antioquia. El objetivo de este estudio es identificar como la interacción social que se da en la práctica del baile recreativo influye en el mejoramiento del estado de ánimo de algunas personas que residen en el municipio de Marinilla.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una entrevista estructurada y se le aplicará una prueba antes y después de practicar baile recreativo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que los investigadores puedan transcribir después las ideas que usted haya expresado.

Esta investigación tiene en cuenta los parámetros establecidos en la resolución N° 008430 de 1993 del 4 de octubre del Ministerio de salud, en cuanto a investigaciones con mínimo riesgo, realizadas con seres humanos. No involucra ningún tipo de riesgo físico, psicológico ni moral. Si usted considera que se pone en riesgo su integridad, podrá manifestarlo a la investigadora o a quien crea necesario.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán anónimas. Una vez transcritas las entrevistas y las pruebas se procederán a destruir.

Este proyecto no tiene fines terapéuticos, únicamente se realiza con un propósito de producción de conocimiento. Además, usted no recibirá ningún beneficio económico por participar del estudio.

Si tiene alguna inquietud sobre la investigación, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. También, puede retirarse del proyecto, si en algún momento lo desea. Si alguna de las preguntas durante la entrevista o grupos de enfoque le parece incómodas, se lo puede manifestar a la investigadora o está en el derecho de no responderlas.

De antemano le agradecemos su participación.

### **Consentimiento Informado**

Después de leer y comprender la información suministrada en relación con la investigación, de recibir explicaciones verbales sobre la misma, respuestas satisfactorias a mis inquietudes, y de haber reflexionado sobre las implicaciones, beneficios y posibles inconvenientes, acepto participar voluntariamente en esta investigación, desarrollada por

---

Reconozco que la información que yo brinde en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi autorización. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que me implique consecuencias negativas. Si me surge alguna pregunta sobre mi participación en este estudio, puedo manifestársela a la investigadora y si quiero omitir información frente a algunas preguntas, estoy en el derecho de hacerlo.

**Nombre del participante:** \_\_\_\_\_ **Firma:**

\_\_\_\_\_ **Cédula de ciudadanía N°** \_\_\_\_\_ **de**

\_\_\_\_\_

**Firma del investigador:** \_\_\_\_\_

Firmado en el Municipio de \_\_\_\_\_ el día \_\_\_\_\_ del mes \_\_\_\_\_ del año  
\_\_\_\_\_.

## Anexo 2

## PERFIL DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO

## POMS

Nombre: \_\_\_\_\_ CC. TI. No. \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Deporte: \_\_\_\_\_ Modalidad: \_\_\_\_\_

Edad deportiva: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

## INSTRUCCIONES

Más abajo hay una lista de palabras que describen sensaciones que tiene la gente. Por favor lee cada una cuidadosamente. Después rodea con un círculo uno de los números que hay al lado, el que mejor describa **COMO TE HAS SENTIDO DURANTE LA SEMANA, INCLUYENDO EL DIA DE HOY.**

0 NADA	1 UN POCO	2 MODERADAMENTE	3 BASTANTE	4 MUCHO / MUY
-----------	--------------	--------------------	---------------	------------------

1. Tenso	0	1	2	3	4	30. Solo	0	1	2	3	4
2. Enfadado	0	1	2	3	4	31. Desdichado	0	1	2	3	4
3. Rendido	0	1	2	3	4	32. Aturdido	0	1	2	3	4
4. Infeliz	0	1	2	3	4	33. Alegre	0	1	2	3	4
5. Animado	0	1	2	3	4	34. Amargado	0	1	2	3	4
6. Confuso	0	1	2	3	4	35. Exhausto	0	1	2	3	4
7. Arrepentido	0	1	2	3	4	36. Ansioso	0	1	2	3	4
8. Descontrolado	0	1	2	3	4	37. Peleador	0	1	2	3	4
9. Apático	0	1	2	3	4	38. Pesimista	0	1	2	3	4
10. Enojado	0	1	2	3	4	39. Desesperado	0	1	2	3	4
11. Triste	0	1	2	3	4	40. Pesado	0	1	2	3	4
12. Activo	0	1	2	3	4	41. Rebelde	0	1	2	3	4
13. A estallar	0	1	2	3	4	42. Desamparado	0	1	2	3	4
14. Molesto	0	1	2	3	4	43. Sin fuerzas	0	1	2	3	4
15. Abatido	0	1	2	3	4	44. Desorientado	0	1	2	3	4
16. Enérgico	0	1	2	3	4	45. Alerta	0	1	2	3	4
17. Asustado	0	1	2	3	4	46. Decepcionado	0	1	2	3	4
18. Desesperanzado	0	1	2	3	4	47. Furioso	0	1	2	3	4
19. Relajado	0	1	2	3	4	48. Eficiente	0	1	2	3	4
20. Torpe	0	1	2	3	4	49. Lleno de dinamismo	0	1	2	3	4
21. Rencoroso	0	1	2	3	4	50. Con mal genio	0	1	2	3	4
22. Intranquilo	0	1	2	3	4	51. Inútil	0	1	2	3	4



23. Inquieto	0	1	2	3	4	52. Olvidadizo	0	1	2	3	4
24. Incapaz de concentrarse	0	1	2	3	4	53. Despreocupado	0	1	2	3	4
25. Fatigado	0	1	2	3	4	54. Aterrorizado	0	1	2	3	4
26. Irritado	0	1	2	3	4	55. Culpable	0	1	2	3	4
27. Desanimado	0	1	2	3	4	56. Vigoroso	0	1	2	3	4
28. Resentido	0	1	2	3	4	57. Inseguro de las cosas	0	1	2	3	4
29. Nervioso	0	1	2	3	4	58. Muy cansado	0	1	2	3	4

Calidad del sueño: \_\_\_\_\_

Horas totales: \_\_\_\_\_