

**ANSIEDAD Y DESEMPEÑO AL RITMO DE LA MÚSICA**

**LUCIANA VILLARROEL DOMÍNGUEZ**

**HENRY FELIPE PÉREZ GÓMEZ**

**Trabajo de grado presentado para optar por el título de Psicólogos**

Director del trabajo de grado: Julián Céspedes Guevara, PhD

**UNIVERSIDAD ICESI**

**FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES**

**PSICOLOGÍA**

**SANTIAGO DE CALI**

**2020**

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen .....	7
INTRODUCCIÓN .....	7
Marco Teórico y Estado del Arte.....	8
Objetivos.....	13
Hipótesis .....	14
MÉTODO .....	14
ESTUDIO 1: ENCUESTA MÚSICA Y DEPORTE .....	15
Diseño .....	15
Participantes .....	15
<i>Procedimiento</i> .....	17
<i>Análisis de Datos</i> .....	17
RESULTADOS .....	17
EXPERIENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA .....	17
GUSTOS MUSICALES DE LOS PARTICIPANTES .....	18
USOS DE LA MÚSICA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA .....	18
EXPERIENCIA CON LA MÚSICA EN UNA OCASIÓN ESPECÍFICA DE PRÁCTICA DEPORTIVA .....	21
ESTUDIO 2: CUASI-EXPERIMENTO .....	24
Diseño .....	24
Participantes .....	25
Instrumentos y medidas .....	25
Procedimiento .....	26
Análisis de datos.....	28
DISCUSIÓN GENERAL .....	28
REFERENCIAS.....	33
ANEXOS .....	40

## TABLA DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> Datos sociodemográficos de los participantes .....	16
<b>Tabla 2.</b> Frecuencia géneros musicales preferidos para escuchar en la práctica deportiva.....	19
<b>Tabla 3.</b> Frecuencia de los mejores momentos de la práctica deportiva para escuchar música ...	20
<b>Tabla 4.</b> Frecuencia de los usos emocionales y motivacionales de la música en la práctica deportiva.....	21
<b>Tabla 5.</b> Estadísticos descriptivos de las emociones al escuchar música en una situación específica de la práctica deportiva .....	22
<b>Tabla 6.</b> Actividades físicas o deportes que practican los participantes a nivel amateur.....	48
<b>Tabla 7.</b> Deporte que practican los participantes a nivel competitivo .....	48
<b>Tabla 8.</b> Géneros musicales favoritos de los participantes .....	51
<b>Tabla 9.</b> Frecuencia de escucha de los géneros musicales de una lista fija.....	51
<b>Tabla 10.</b> Frecuencia de la escucha de música en la práctica deportiva .....	52
<b>Tabla 11.</b> Frecuencia relativa de los efectos al escuchar música en un episodio específico de la práctica deportiva.....	55
<b>Tabla 12.</b> Frecuencia en la escogencia de la música en una ocasión específica de la práctica deportiva.....	56

## TABLA DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> Frecuencia relativa de escuchar música en diferentes situaciones de la práctica deportiva .....	20
<b>Figura 2.</b> Frecuencia relativa de las emociones al escuchar música en un episodio específico de la práctica deportiva.....	23
<b>Figura 3.</b> Frecuencia relativa de los efectos al escuchar música en un episodio específico de la práctica deportiva.....	24

## TABLA DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1.</b> Tiempo practicando el deporte a nivel amateur .....	49
<b>Gráfico 2.</b> Tiempo practicando el deporte a nivel competitivo .....	49
<b>Gráfico 3.</b> Número de entrenos por semana .....	50
<b>Gráfico 4.</b> Frecuencia de la participación en actividades deportivas a nivel competitivo .....	50
<b>Gráfico 5.</b> Frecuencia de la escucha de música en los entrenos .....	52
<b>Gráfico 6.</b> Frecuencia de la escucha de música previo a la competencia.....	53
<b>Gráfico 7.</b> Frecuencia de la escucha de música previo a la competencia.....	53
<b>Gráfico 8.</b> Frecuencia de las veces en las que la música tuvo un efecto negativo en la práctica deportiva.....	54
<b>Gráfico 9.</b> Frecuencia de la última ocasión en que los participantes escucharon música mientras hacían deporte.....	54

## **TABLA DE ANEXOS**

<b>Anexo 1.</b> ENCUESTA: MÚSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA.....	40
<b>Anexo 2.</b> TABLAS Y GRÁFICOS SUPLEMENTARIO.....	48

## **Resumen**

La música está presente en muchas situaciones de la vida cotidiana y diversas investigaciones han sugerido que esta puede ser usada para inducir o provocar emociones y sentimientos en los oyentes. Además, también se ha encontrado que la música puede ser un buen aliado en la práctica deportiva dado que permite a los deportistas experimentar mayores estados de atención, concentración, aumenta la excitación (arousal) e induce estados de mayor funcionamiento. El diseño de la presente investigación se realizó con dos estudios. El primero de carácter descriptivo-exploratorio basado en el análisis de una encuesta aplicada a 116 deportistas en el que se describen los gustos musicales, la incidencia de la música en la regulación emocional de los deportistas, además de sus diferentes usos en la práctica deportiva. El segundo estudio de corte experimental, pretendía analizar el efecto que puede tener la música en la ansiedad y el desempeño en la etapa precompetitiva de los deportistas de una escuela de fútbol de la ciudad de Cali a través de la aplicación del Inventario de Ansiedad Competitiva versión Revisada (CSAI-2R), y la versión española y adaptada a la Educación Física de la *Situational Motivation Scale* (Guay et al., 2000) a cuatro grupos experimentales y un grupo control con medidas pre y post después de la presentación de estímulos musicales. Además, de una rejilla de observación para evaluar el desempeño de los deportistas; sin embargo, este último no pudo ser llevado a cabo dado que por la actual situación de confinamiento por el COVID-19 no se logró realizar la fase experimental del estudio. Los resultados sugieren que los deportistas usan la música de manera intencionada para generar diversos estados emocionales en diferentes momentos de la práctica deportiva como los entrenos, el calentamiento y los momentos previos a la competencia, especialmente reportaron afectos positivos como la motivación, la felicidad, el entusiasmo y para entrar en sintonía con las actividades deportivas.

## **INTRODUCCIÓN**

Actualmente la psicología se ha diversificado en sus campos disciplinares, siendo la psicología de la música y la psicología del deporte dos de las más recientes áreas de investigación que se han logrado articular. En este sentido, gran parte de la investigación sobre la música en los deportes se ha centrado en identificar los posibles beneficios de la misma en los entornos deportivos. Esta investigación parte de la premisa de que la práctica del deporte competitivo presenta elevadas demandas al atleta debido a que su rendimiento está mediado por una interacción

compleja entre los sistemas fisiológico y psicológico, el grado de entrenamiento, formación atlética, tipo de evento, y las condiciones externas durante la competencia (García-Naveira, 2010; Weinberg & Gould, 2007). Además, un estudio reciente de la Federación Internacional de Futbolistas Profesionales (FIFPro) sugiere que aproximadamente entre un 38 y 40% de los jugadores manifiestan sentir ansiedad o tensión antes o durante el proceso competitivo.

Los deportistas suelen hacer uso de diversas técnicas para el manejo de la ansiedad y la optimización de su desempeño competitivo, como por ejemplo escuchar música. Sin embargo, Bishop (2010) señala que la música, a pesar de las ventajas que presenta, no ha recibido la atención que merece por parte de los profesionales que trabajan en el deporte; de este modo, este trabajo resulta importante para la disciplina psicológica dado que se pretende contribuir al avance teórico del estudio de la ansiedad pre-competitiva, la motivación y el desempeño. Teniendo en cuenta, que “el deporte es un fenómeno social (...) caracterizado por una actitud lúdica y de afán competitivo expresado mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (...) que además, posee atributos que lo convierten en un vehículo para promover el desarrollo y la paz” (Hernández, 2016) es posible que la implementación de la música contribuya a la potencialización de la práctica deportiva de niños, niñas y jóvenes del país a través de la cual pueden construir nuevas relaciones dentro de diferentes escenarios deportivos. Así, se busca que a largo plazo se logren implementar técnicas de intervención a través de la música y sus beneficios para el manejo de la ansiedad, la motivación y una mejora en el desempeño de los deportistas que favorezca no sólo la práctica deportiva sino también que promueva la transmisión de valores en los contextos deportivos.

### **Marco Teórico y Estado del Arte**

Con respecto a la revisión bibliográfica, existe un extenso corpus de literatura que ha demostrado que la música posee una variedad amplia de efectos en múltiples áreas. Por ejemplo, capta la atención, eleva el ánimo, desencadena una variedad de emociones, altera o regula el estado de ánimo, evoca recuerdos, aumenta el rendimiento laboral, aumenta la excitación (*arousal*), induce estados de mayor funcionamiento, reduce las inhibiciones y fomenta el movimiento rítmico. (Karageorghis, 2008; Lucaccini & Kreit, 1972; Terry & Karageorghis, 2011). No obstante, para efectos de esta revisión bibliográfica se realizará énfasis en los efectos sobre la motivación, inducción de emociones, ansiedad, resistencia y el rendimiento.



A nivel motivacional, existen estudios que indican que la estrategia de escuchar música emotiva con un ritmo rápido, reproducida a una intensidad alta aumenta la excitación subjetiva, el afecto positivo y el rendimiento (Bishop, 2010). Por ejemplo, Lane, David & Devonport (2011) en su estudio sobre los efectos de la música en el desempeño de los deportistas, hallaron que los participantes que calificaron el estímulo musical como motivador reportaron mejoras significativamente mayores en el rendimiento. Además estos estudios sugieren que la música es un medio para elevar la intensidad del ejercicio, reducir el esfuerzo percibido e inducir actitudes positivas en la realización del mismo (Elliott, Carr & Orme, 2005); Por otra parte, estudios han demostrado que una intervención combinada con música y video no solo extiende los efectos motivacionales de la música en el ejercicio de alta intensidad, sino que posibilita la implementación de estrategias atencionales que permiten que los deportistas toleren el ejercicio de alta intensidad en condiciones de fatiga prematura (Barwood, Weston, Thelwell & Page, 2009). No obstante, algunos resultados sugieren que la música no necesariamente debe clasificarse como motivadora para proporcionar beneficios al deportista, la consideración suficiente de factores como el ritmo y la adecuación cultural puede provocar respuestas positivas (Elliott, Carr & Orme, 2005). En este sentido, es fundamental la manera como el deportista signifique subjetivamente la música. Ahora bien, diversos estudios han sugerido que los oyentes usan frecuentemente la música para regular las emociones y la excitación (arousal) y que la música induce estados afectivos positivos en muchos contextos de escucha cotidianos (Bishop & Karageorghis, 2009; Juslin & Laukka, 2004; Juslin & Västfjäll, 2008; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Bishop, Karageorghis & Kinrade, 2009). De esta manera Laukka & Quick (2013) en su estudio sobre los usos motivacionales y emocionales de la música en el deporte, reportan que muchos atletas experimentan afectos positivos (por ejemplo, alerta, feliz, tranquilo/relajado, confiado) sugiriendo además que los usos emocionales y motivacionales de la música son una parte integral del entrenamiento y la preparación para la competencia de muchos atletas.

En relación con la ansiedad, los estudios han demostrado que las intervenciones musicales pueden tener efectos positivos en la reducción de la ansiedad y el dolor (Nilsson, 2008). De este modo, los investigadores han encontrado que la música provoca reducciones significativas en la ansiedad estado en condiciones competitivas, además de prolongar la experiencia del ejercicio en diferentes fases del entrenamiento (Elliot, Polman & Taylor, 2014; Baldari, Maccone, Bonavolontà, & Guidetti, 2010). Sin embargo, algunos de estos resultados sugieren que escuchar música relajante

no ha sido más eficaz que escuchar música no relajante para reducir la ansiedad en el estado competitivo. Así mismo, se han llevado a cabo estudios experimentales que han reportado resultados que sugieren que la música puede tener efectos ergogénicos en los deportes, como mayor resistencia, fuerza y rendimiento en el trabajo (Anshel & Marisi, 1978; Rendi, Szabo, & Szabo, 2008) además de evidencia que sugiere que la música puede hacer que los deportistas experimenten estados de flujo (es decir, estados de concentración y absorción óptimas con la actividad en cuestión, Csikszentmihalyi, 1990) asimismo, puede mejorar la atención, la resistencia, el rendimiento y disminuir el esfuerzo percibido durante las actividades físicas que requieren mucho esfuerzo físico (Hutchinson & Tenenbaum, 2007; Koc & Curtseit, 2009; Mohammadzadeh, Tartibiyani, & Ahmadi, 2008).

Los fenómenos a estudiar en esta investigación, han sido objeto de estudio de la psicología del deporte y de la música. La psicología del deporte se define como el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento (Gill, 2000). Uno de los principales propósitos de este campo es entender los efectos de los factores psicológicos sobre el rendimiento físico o motor, por tanto, esta investigación se fundamenta en los intereses de esta área, dado que la ansiedad es un factor psicológico que está relacionado con el rendimiento deportivo. Por otro lado, la psicología de la música se ha interesado en el estudio de la influencia que puede tener la música en los estados emocionales y motivacionales de las personas. De este modo, autores como Gabrielsson, (2001, 2002); Juslin & Laukka, (2004); Gabrielsson & Juslin, (2003) han demostrado que las personas que se exponen durante más tiempo a la música refieren sentir emociones más fuertes.

En esta investigación, la **ansiedad pre-competitiva** será entendida como “un sentimiento de aprensión o amenaza percibida, a veces acompañada por un incremento de la activación fisiológica” (Anshel *et al.* 1991). En el estudio de la ansiedad pre-competitiva se contemplan tres dimensiones: ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza. La ansiedad cognitiva es definida como las sensaciones negativas que el sujeto tiene sobre su rendimiento y las consecuencias del resultado; la ansiedad somática hace referencia a la percepción de indicadores fisiológicos de la ansiedad, como tensión muscular, aumento de frecuencia cardíaca y sudoración; por último, la autoconfianza estima el grado de seguridad que el sujeto cree tener acerca de sus posibilidades de éxito en la competición (Andrade, Lois & Arce, 2007).

Otro factor que se debe tener en cuenta es la **motivación** de los jugadores en el proceso competitivo. Si bien desde la teoría se ha intentado abordar el concepto de la motivación, la mayor parte de este se ubica dentro de la macro teoría de la autodeterminación, en la que dicho concepto es entendido como *la energía, dirección, persistencia y finalidad de los comportamientos, incluyendo intenciones y acciones* (Stover, Bruno, Uriel & Liporace, 2017). Cabe señalar que, dentro del desarrollo conceptual de la motivación, existen autores que proponen diferentes tipos o niveles de motivación como por ejemplo Ryan & Deci (2017) quienes consideran la existencia de tres tipos de motivación ubicada en un continuum de autodeterminación, según el grado de voluntad presente en cada uno. De este modo, se ubican la **motivación extrínseca**, en la cual la conducta no se desarrolla por la actividad en sí si no como un medio para lograr otros fines; **la motivación intrínseca**, en la que la adopción de la conducta no puede separarse de las consecuencias derivadas de la misma y **la desmotivación**, que se relaciona con la ausencia total de autodeterminación para adoptar la conducta. Por otro lado, Vallerand y Lalande (2011) sostienen que la motivación opera en tres niveles de generalidad relacionados entre sí, en este sentido, se ubica en un primer nivel, la **motivación global** que hace referencia a la manera en la que el individuo interactúa con su entorno y esta es considerada como una orientación estable o un rasgo de personalidad, luego se encuentra **el nivel contextual**, que se relaciona con la disposición motivacional usual del individuo dentro de un determinado dominio, en donde la motivación adquiere un carácter relativamente estable y finalmente se encuentra la **motivación situacional** entendida como la motivación que experimenta un individuo mientras está realizando una actividad concreta.

Ahora bien, para efectos de la presente investigación es importante destacar que esta se encuentra ubicada en el marco del ámbito deportivo por lo que el desarrollo de la investigación estará ubicado en el nivel situacional de la motivación, dado que los jugadores estarán realizando una tarea concreta, no obstante, el principal interés se encuentra en la motivación orientada al logro para lo cual dicha variable será estudiada a la luz de la teoría de la **expectativa-valor** de la motivación de logro desarrollada por Wigfield & Eccles (2000). Es importante mencionar que muchos teóricos de la motivación de logro han intentado explicar la elección de las personas de las tareas de logro, la persistencia en esas tareas, el vigor para llevarlas a cabo y el desempeño en ellas (Eccles, Wigfield, & Schiefele, 1998; Pintrich & Schunk, 1996) razón por la cual, surge la teoría de la expectativa-valor argumentando que la elección, la persistencia y el rendimiento de los individuos

pueden explicarse por la medida en la que valoran la actividad y por sus creencias sobre qué tan bien les irá en la misma (Atkinson, 1957; Wigfield, 1994; Wigfield & Eccles, 1992).

La teoría de expectativa-valor de Wigfield & Eccles (2000) supone que las expectativas de éxito y los valores están influenciados por creencias específicas de la tarea, tales como las creencias de habilidad, la dificultad percibida de diferentes tareas y los objetivos, variables que además se encuentran influenciadas por las percepciones que los individuos tienen de sus experiencias previas. De este modo, Eccles., *et al* (1983) definieron y midieron las **expectativas de éxito** como las creencias de los niños sobre qué tan bien les irá en sus clases, bien sea en el futuro inmediato o a largo plazo y las **creencias de habilidad** se definen como la percepción del individuo de su competencia actual en una actividad determinada. Por lo tanto, las creencias de habilidad se distinguen conceptualmente de las expectativas de éxito, las primeras están enfocadas en la habilidad presente y expectativas enfocadas en el futuro, sin embargo, tanto las creencias de habilidad como las expectativas resultan cruciales para la teoría de expectativa-valor de la motivación.

Por otra parte, es importante tener en cuenta las definiciones de los componentes de los valores de logro propuestos por Eccles *et al.*, 1983, y Wigfield & Eccles, 1992, definidos de la siguiente manera: **valor de logro** es la importancia de hacer bien en una tarea determinada; **el valor intrínseco** es el disfrute que se obtiene al realizar la tarea. Cuando los individuos realizan tareas que son intrínsecamente valoradas, hay importantes consecuencias psicológicas para ellos, la mayoría de las cuales son bastante positivas; **el valor de utilidad** o utilidad se refiere a cómo una tarea se ajusta a los planes futuros de un individuo, por ejemplo, tomar una clase de matemáticas para cumplir con un requisito para un título en ciencias y finalmente **el costo** se refiere a cómo la decisión de participar en una actividad (por ejemplo, hacer el trabajo escolar) limita el acceso a otras actividades (por ejemplo, llamar a amigos), evaluaciones de cuánto esfuerzo se tomará para realizar la actividad y su costo emocional.

Cabe mencionar que según Moreno, Cervelló & González-Cutre (2007) “la motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano (Iso-Ahola y St.Clair, 2000), pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula (Murray, 1964; Roberts, 2001), siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta

(Kanfer, 1994; Sage, 1977)". Así pues, la presencia de la misma interviene en el manejo de la ansiedad y el desempeño en los deportistas.

Finalmente, la variable **desempeño o rendimiento** deportivo ha sido un concepto inconsistente en la literatura de este campo dado que no se ha logrado consolidar objetivamente (Núñez & García, 2017). Sin embargo, para efectos del presente trabajo será delimitado como el cumplimiento de aquellas acciones que han sido delegadas según la posición del jugador dentro del terreno de juego.

## **Objetivos**

### **Estudio 1**

#### **Objetivo General**

Describir los usos emocionales y motivacionales de la música en el deporte.

#### **Objetivos Específicos**

- Describir los gustos musicales de los deportistas en el contexto colombiano.
- Establecer la frecuencia de los usos de la música en la regulación e inducción de emociones de los deportistas.
- Distinguir las diferentes etapas de la práctica deportiva en las que los deportistas hacen uso de la música.
- Distinguir los usos motivacionales de la música durante las diferentes fases de la práctica deportiva.
- Realizar un análisis descriptivo que nos permita obtener datos relevantes que posteriormente posibiliten la selección de los estímulos musicales para el estudio experimental.

### **Estudio 2**

#### **Objetivo General**

Analizar el efecto de escuchar música en etapa precompetitiva en la ansiedad, la motivación y el desempeño de los deportistas.

#### **Objetivos Específicos**

- Describir los estados emocionales que experimentan los deportistas en estado precompetitivo y competitivo.

- Comparar los estados emocionales que presentan los grupos experimentales respecto al grupo control.
- Identificar el nivel motivacional de los jugadores antes de la competencia
- Analizar la relación entre la ansiedad precompetitiva, la motivación y el desempeño deportivo.
- Analizar los efectos de escuchar música sobre la ansiedad precompetitiva.
- Analizar el efecto motivacional de la música en los deportistas
- Describir el desempeño de los jugadores en competencia y determinar los efectos de escuchar música sobre el desempeño deportivo.

## **Hipótesis**

De acuerdo con los estudios previos acerca de los efectos de la música sobre la ansiedad Elliott, Polman & Taylor, (2014), la motivación Laukka & Quick, (2013) y el desempeño Lane, Davis, & Devonport (2011) esperamos que: los deportistas del grupo experimental expuestos a la música relajante lograrán una disminución de la ansiedad respecto al grupo control y el grupo experimental de música motivacional. Además, los deportistas del grupo experimental con música motivacional presentarán mayores niveles de motivación y una mejora en el desempeño respecto al grupo control. Por otro lado, se espera que los deportistas del grupo experimental de la música relajante obtendrán un desempeño menor que los del grupo experimental de música motivacional y mejor que el desempeño del grupo control

## **MÉTODO**

Esta investigación consiste en dos estudios, uno de carácter descriptivo-exploratorio que consiste en la adaptación, aplicación y análisis de una encuesta realizada con el fin de indagar sobre los gustos musicales, los procesos de inducción y regulación de emociones de la música en los deportistas y los diferentes usos de la música en la práctica deportiva; y un segundo estudio de corte experimental es el que se aplicarían dos cuestionarios, uno para evaluar ansiedad y otro sobre motivación en 4 grupos experimentales y 1 grupo control con medidas pre y post luego de la presentación de estímulos musicales, además de evaluar el desempeño a través del desarrollo de una tarea específica en el entrenamiento de los deportistas.

## **ESTUDIO 1: ENCUESTA MÚSICA Y DEPORTE**

### **Diseño**

Este estudio tuvo un carácter descriptivo-exploratorio, mediante la adaptación y realización de una encuesta basada en el trabajo desarrollado por Laukka & Quick (2013) sobre los usos emocionales y motivacionales de la música en el deporte y el ejercicio; dicha encuesta fue construida por los autores tomando como referencia estudios anteriores sobre los efectos de la música en contextos deportivos, sin embargo, este instrumento no brinda información respecto a su nivel de confiabilidad. Por otra parte, para hacer uso del cuestionario se ajustaron algunas variables y se anexaron algunas otras categorías a las usadas por dichos autores con el fin de poder conocer un poco más sobre los gustos musicales de los deportistas, los usos de los mismos en la práctica deportiva, más exactamente sus efectos en la regulación e inducción emocional y en sus efectos motivacionales sobre los estados de los deportistas en el contexto colombiano. Por otra parte, se buscó realizar un análisis descriptivo que permitiera obtener datos relevantes acerca de los usos de la música en el deporte para una posterior selección de estímulos musicales que harían parte de un diseño experimental para conocer más a profundidad los efectos de la música en situaciones específicas de actividad física o deportiva.

### **Participantes**

Se contactó a los participantes haciendo uso de diferentes alternativas de difusión por redes sociales, amigos, compañeros, conocidos, deportistas de la universidad y deportistas de un club y se les preguntó si querían participar en una encuesta sobre los usos de la música en la práctica deportiva. Como criterio de inclusión se optó por tener en cuenta a personas que tuvieran experiencia en la práctica deportiva o fueran físicamente activos. El cuestionario fue respondido por 116 deportistas colombianos que practicaban diversos deportes y/o actividad física tanto a nivel competitivo como no competitivo. En la tabla 1 se presentan las características de la muestra en función de diversas variables de fondo obtenidas en la encuesta: la muestra estuvo compuesta por 96 hombres (82,8%), 19 mujeres (16,4%) y 1 persona que no se denominó dentro de ninguna de las dos categorías (0,8%), con un promedio de edad de 20 años. Adicionalmente, el 63,8% de los deportistas refirió que llevaba aproximadamente de 1 a más de 10 años de experiencia en la

práctica de algún deporte, con una frecuencia de entrenos de 4 o más veces a la semana. El 43.1% de los participantes practica el deporte a nivel competitivo con una experiencia entre 1 y 5 años.

**Tabla 1.** Datos sociodemográficos de los participantes

**Instrumento**

Variable	Conteo	Porcentaje	Media	Moda
<b>Género</b>				
Masculino	96	82,8%		
Femenino	19	16,4%		
Otro	1	0,8%		
Total	116	100%		
<b>Edad</b>				
15 – 20 años	82	71%	20 años	
21 – 26 años	22	19%		
≥27 años	12	10%		
<b>Tiempo de experiencia practicando el deporte</b>				
Menos de 1 año	9	7,8%		Más de 10 años
Entre 1 y 5 años	36	31%		
Entre 6 y 10 años	33	28,4%		
Más de 10 años	38	32,8%		
<b>Número de entrenos por semana</b>				
1 vez por semana	3	3%		4 o más veces a la semana
2 veces por semana	18	15%		
3 veces por semana	22	19%		
4 o más veces a la semana	73	63%		

El cuestionario estaba compuesto por 24 preguntas de carácter obligatorio que contaban con diferentes formatos de respuesta como opción única, respuesta abierta (corta o larga), calificaciones de frecuencia, opción múltiple (En el anexo 1 se encuentra una copia del cuestionario completo).

Las preguntas se dividieron en 6 secciones:

1. Datos sociodemográficos (ítems 1-3)
2. Práctica deportiva (Ítems 4-9)
3. Gustos musicales (Ítems 10-11)
4. Usos de la música en el deporte (Ítems 12-16)
5. Percepción de los efectos de la música (Ítems 17-19)
6. Experiencia con la música en una ocasión específica (20-24)



## ***Procedimiento***

Se informó a los participantes sobre el objetivo del estudio, que su participación sería anónima y que los datos se utilizarían únicamente con fines académicos, garantizando así la confidencialidad de los mismos. El cuestionario fue diseñado de manera virtual a través de la herramienta “Google Forms” y compartido vía Facebook, WhatsApp, Instagram o realizado directamente desde los dispositivos móviles de los investigadores de manera presencial.

## ***Análisis de Datos***

Se usó el software para análisis de datos estadísticos SPSS de IBM en su versión 21 dada su capacidad para analizar grandes volúmenes de datos. Se usaron estadísticos descriptivos (frecuencias, media, moda) así como la representación gráfica de los datos.

## **RESULTADOS**

### **EXPERIENCIA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

#### ***Muestra***

El criterio de inclusión para la aplicación del cuestionario fue tener en cuenta a personas que fueran físicamente activas o practicaran algún deporte tanto a nivel competitivo como recreativo, en este sentido, contamos con la participación de 116 deportistas colombianos con un rango de edad promedio entre los 15 y 20 años, que además contaba con una amplia experiencia que abarcaba un periodo entre 1 y más de 10 años en la práctica deportiva. El tiempo promedio de respuesta al cuestionario fue entre 15 y 20 minutos por participante.

En primer lugar, el cuestionario permitió obtener datos generales respecto a la práctica deportiva de los participantes como los deportes que practicaban a nivel amateur (Ver tabla 6 del anexo 2) dentro de los que se evidencia una experiencia variada de alrededor de 24 actividades físicas o deportes entre los que se encuentran de manera más frecuente el fútbol (57,7%), gimnasio o acondicionamiento físico (23,2%), natación (12,07%) hasta deportes como tenis de mesa, *ultimate* y yoga (2,58%). Ahora bien, respecto a la práctica deportiva a nivel competitivo, los

participantes reportaron el fútbol (57,8%) y la natación (12,1%) como los deportes más practicados a nivel competitivo.

Por otra parte, los participantes estimaron la frecuencia del tiempo que llevan practicando el deporte tanto a nivel amateur como a nivel competitivo, el 63.8% de los deportistas tiene una experiencia de 1 a más de 10 años practicando un deporte, pero sólo el 43,1% de ellos lleva realizando el deporte a nivel competitivo en un rango de tiempo entre 1 y 5 años (Ver gráficos 1 y 2 del anexo 2). Además, se preguntó por la frecuencia de entreno de los deportistas y se identificó que el 62,9% entrenan 4 o más veces a la semana y el 37,9% participa en actividades deportivas competitivas máximo 2 o más veces en un semestre (Ver gráficos 3 y 4 del anexo 2).

### **GUSTOS MUSICALES DE LOS PARTICIPANTES**

Los participantes reportaron 17 géneros musicales entre sus favoritos. Los resultados revelaron que los géneros favoritos de mayor frecuencia fueron: el 33,62% de los participantes prefería la salsa, el 22,41% prefería el reguetón y el 10,34% prefería el *trap*. El metal, la música religiosa y el punk se reportaron como los géneros de menor frecuencia escogidos por los participantes (Ver tabla 8 del anexo 2). Esta información fue contrastada con una estimación de los participantes sobre la frecuencia con la que solían escuchar cada uno de los 17 géneros musicales que aparecían en una lista fija (Ver anexo1) utilizando una respuesta de elección obligatoria, según una escala de 7 puntos (0=Nunca, 6=Varias veces al día). Se comprobó los géneros escuchados “varias veces al día” fueron: salsa (M = 4,88, DE =1,58), reguetón (M = 4,76, DE =1,83) y la música electrónica (M = 3,80, DE = 2, 01) (Ver tabla 9 del anexo 2).

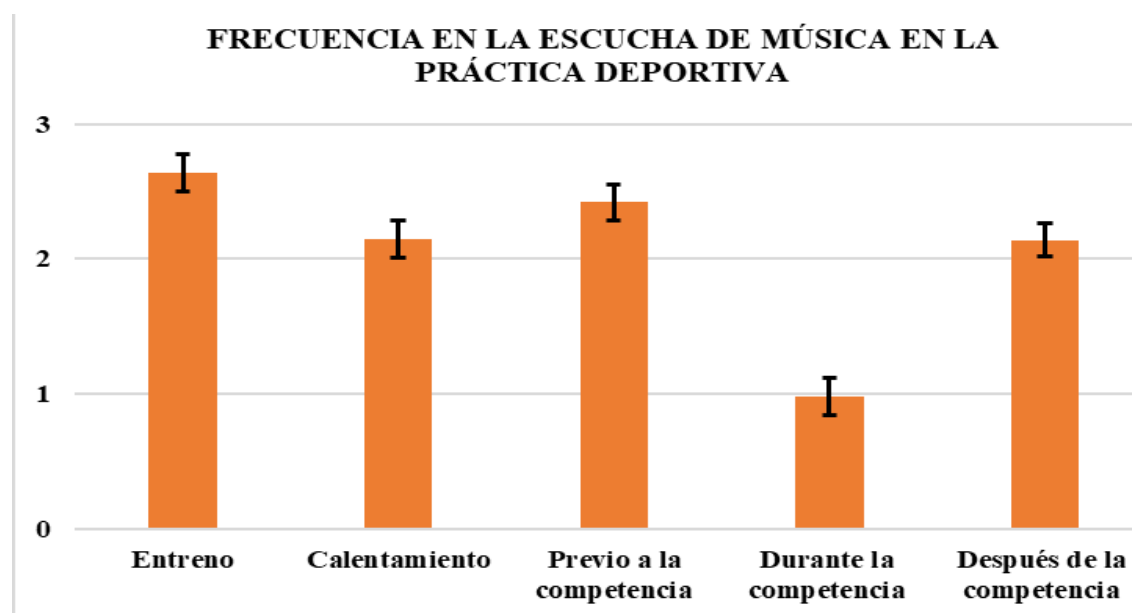
### **USOS DE LA MÚSICA EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA**

En primer lugar, se preguntó a los participantes sobre los géneros musicales que preferían escuchar en la práctica deportiva de una lista de 16 géneros musicales. Los resultados se presentan a continuación en la Tabla 2. Como se puede observar, los participantes reportaron que los géneros que más escuchaban son música electrónica (54,3%) y reguetón (46,6%). Los géneros preferidos para la realización de la práctica deportiva varían en orden respecto a los géneros favoritos mencionados anteriormente y la frecuencia de la escucha de los mismos.

**Tabla 2. Frecuencia géneros musicales preferidos para escuchar en la práctica deportiva**

	Conteo	Porcentaje de participantes que marcaron esa opción
Electrónica	63	54,3
Reguetón	54	46,6
Salsa	48	41,4
Hip Hop	29	25,0
Rap	29	25,0
Trap	29	25,0
Rock	23	19,8
Reggae	16	13,8
Bachata	15	12,9
Ninguno	12	10,3
Metal	9	7,8
Música Religiosa	8	6,9
Pop	7	6,0
Despecho	5	4,3
Música Alternativa	5	4,3
Música Clásica	4	3,4
Blues	2	1,7
Jazz	2	1,7
Funk Brasileño	1	0,9
Instrumental	1	0,9

Posteriormente, se tuvo en cuenta los momentos más relevantes de la práctica deportiva (entreno, calentamiento, previo a la competencia, durante la competencia y después de la competencia). Se pidió a los deportistas que calificaran la frecuencia con que escuchaban música en cada una de estas situaciones en una escala de 5 puntos (0 = nunca, 4 = siempre).



**Figura 1.** Frecuencia relativa de escuchar música en diferentes situaciones de la práctica deportiva en respuesta a la pregunta "¿Con qué frecuencia escuchas música en las siguientes situaciones?" Según una escala de 5 puntos (0 = Nunca, 4 = Siempre). Barras de error = intervalos de confianza del 95%

Como se indica en los intervalos de confianza del 95% que se muestran en la figura 1, los deportistas informaron que siempre escuchaban música en "los entrenos" (26,7%) y en "los momentos previos a la competencia" (30,2%) (Ver gráfico 5 y 6 del anexo 2) lo que representa una frecuencia significativamente mayor que el "calentamiento" (23,3%) y "después de la competencia" (19%), que a su vez se informaron con una frecuencia significativamente mayor que "durante la competencia" dado que el 61% de los participantes refirió nunca usar la música en esta situación (Ver gráfico 7 del anexo 2).

Ahora bien, de acuerdo a los mejores momentos de la práctica deportiva para escuchar música reportados en la Tabla 3, el 48,2% de los deportistas manifestaron que "durante el calentamiento" es el momento en que les parece mejor escuchar música, seguido del momento "justo antes de salir a la cancha, pista, etc" con un 43,9% lo cual demuestra que existe relación entre la frecuencia con la que escuchan música en diferentes situaciones y el mejor momento de la práctica deportiva para escuchar música. Por otro lado, cuando se les preguntó a los deportistas por la frecuencia con la que pueden elegir la música para sus actividades deportivas, el 59,5% de los participantes reportaron poder elegir frecuentemente o siempre la música con la que realizan la práctica deportiva.

**Tabla 3.** Frecuencia de los mejores momentos de la práctica deportiva para escuchar música

	Conteo	Porcentaje de personas que marcaron esa opción
Durante los entrenos	42	36,2
Durante el calentamiento	56	48,2
Justo antes de salir a la cancha, pista, etc	51	43,9
Durante la competencia	11	9,4
Después de la competencia	50	43,1
En ninguno	6	5,1

Posteriormente se preguntó a los deportistas sobre sus principales motivaciones para escuchar música durante los deportes. Se presentó una lista de 15 razones distintas para escuchar

música en la práctica deportiva, que aparecen en la Tabla 4 y se les pidió que calificaran la frecuencia de las mismas en escalas de 5 puntos (0 = nunca, 4 = siempre).

**Tabla 4.** Frecuencia de los usos emocionales y motivacionales de la música en la práctica deportiva.

	Media	Desv.típ	Total
Para motivarme	3,28	1,062	381
Para sentirme energizado (a), a tope	3,04	1,211	353
Para sentirme mejor	2,84	1,220	330
Para entrar en sintonía con la actividad	2,41	1,338	279
Para tener mejor rendimiento	2,30	1,434	267
Para concentrarme	2,24	1,530	260
Para relajarme y calmarme	2,22	1,510	258
Para entretenerme	2,08	1,421	241
Para sentirme más seguro (a) de mis capacidades	2,07	1,586	240
Para disminuir la sensación de cansancio o dolor	1,78	1,555	206
Para aumentar mi resistencia	1,77	1,529	205
Para sentir que me cuesta menos trabajo la actividad	1,61	1,548	187
Para sincronizar mis movimientos con la música	1,53	1,518	177
Para mejorar mis habilidades motoras	1,50	1,535	174
Para no sentirme mal	1,39	1,491	161

Los resultados mostraron que los deportistas usan la música para una amplia gama de motivos durante su práctica deportiva. Las razones por las que más usan están relacionadas con aspectos motivacionales (*para motivarme, para sentirme energizado (a), a tope*) y de regulación de las emociones (*para sentirme mejor*) así como con aspectos del rendimiento y control de la excitación. Además, se observa que las razones atribuidas a los aspectos motores del rendimiento recibieron las estimaciones de frecuencia más bajas.

Por último, se interrogó si en algún momento la música tuvo un efecto negativo en los deportistas durante la práctica de un deporte o actividad física, el 63,8% de los participantes reportó que la música no tuvo un efecto negativo, mientras que el 14,7% manifestó haber tenido un efecto negativo con la música y el 21,6% respondieron no estar seguros (Ver gráfico 8 del anexo 2).

## **EXPERIENCIA CON LA MÚSICA EN UNA OCASIÓN ESPECÍFICA DE PRÁCTICA DEPORTIVA**

La última sección de la encuesta se pretendía que los deportistas recordaran el último episodio en el que realizaron actividad física o practicaron un deporte mientras escuchaban música y en consecuencia hubiesen experimentado emociones en el episodio recordado. Primero se pidió a los participantes que recordaran hace cuánto tuvo lugar el episodio que reportarían en la encuesta y que posteriormente ubicaran su respuesta en dentro de las tres opciones que presentaba el cuestionario: entre 3 y 5 días, hace una semana y hace más de una semana. Los resultados mostraron que el 72,4% se refería a un episodio que había tenido lugar entre 3 y 5 días antes de la encuesta, mientras que el 13,8% se refería a un episodio que había tenido lugar hacía una semana y el otro 13,8% se refería a episodios que habían ocurrido hacía más de una semana. Adicionalmente, se preguntó si este episodio correspondía a una competencia deportiva, pero se encontró que sólo el 31,9% lo era.

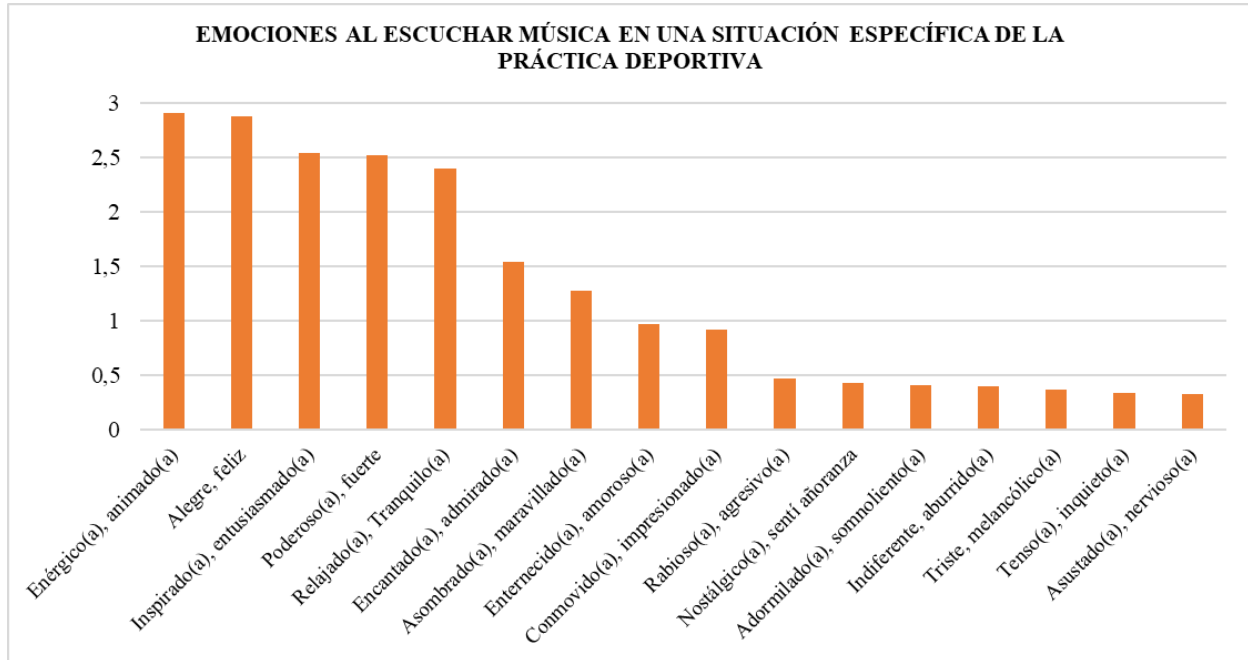
Luego, se pidió a los participantes que puntuaran qué tanto habían sentido las emociones que aparecen en la lista que se muestra en la Tabla 5, en una escala de 5 puntos (0 = Nada, 4 = Extremadamente).

**Tabla 5.** Estadísticos descriptivos de las emociones al escuchar música en una situación específica de la práctica deportiva

	Media	Desv.típ	Total
Enérgico(a), animado(a)	2,91	1,206	338
Alegre, feliz	2,88	1,210	334
Inspirado(a), entusiasmado(a)	2,54	1,404	295
Poderoso(a), fuerte	2,52	1,448	292
Relajado(a), Tranquilo(a)	2,40	1,395	278
Encantado(a), admirado(a)	1,54	1,447	179
Asombrado(a), maravillado(a)	1,28	1,374	148
Enternecido(a), amoroso(a)	0,97	1,305	112
Conmovido(a), impresionado(a)	0,92	1,166	107
Rabioso(a), agresivo(a)	0,47	1,042	54
Nostálgico(a), sentí añoranza	0,43	1,006	50
Adormilado(a), somnoliento(a)	0,41	0,952	48
Indiferente, aburrido(a)	0,40	0,931	46
Triste, melancólico(a)	0,37	0,880	43
Tenso(a), inquieto(a)	0,34	0,844	39
Asustado(a), nervioso(a)	0,33	0,902	38

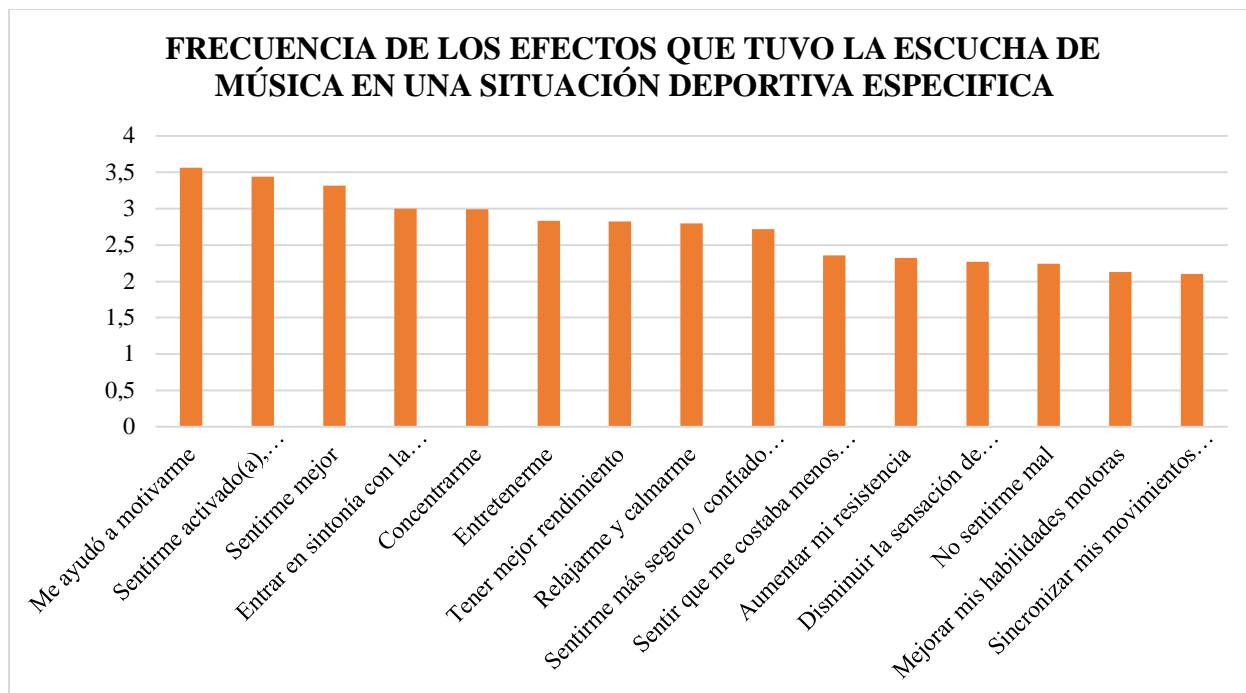
Como se puede observar en la figura 2 las emociones más frecuentes que se reportaron con una intensidad de extremadamente fueron: enérgico(a), animado(a) con un 39,7%; alegre, feliz con

un 40,7%; inspirado(a), entusiasmado(a) con un 31,9% y poderoso(a), fuerte con un porcentaje de 36,2%.



**Figura 2.** Frecuencia relativa de las emociones al escuchar música en un episodio específico de la práctica deportiva en respuesta a la pregunta "¿Qué tanto sentiste las siguientes emociones mientras escuchabas la música, EN ESA OCASIÓN?" Según una escala de 5 puntos (0 = Nada, 4 = Extremadamente). Barras de error = intervalos de confianza del 95%

También se pidió a los deportistas responder qué tan de acuerdo estaban en que en ese episodio específico la música había tenido los efectos presentados en una lista fija de 15 opciones de respuesta (Ver tabla 11 del anexo 2). Los resultados se muestran en la figura 3 y sugieren que los atletas atribuyeron una amplia variedad de efectos positivos y de mejora del rendimiento a los episodios de emoción musical. Los efectos más comunes fueron: “me ayudó a motivarme” (66,4%); “a sentirme activado (a), energizado (a), a tope” (62,1%); “me ayudó a sentirme mejor” (50,9%) y “me ayudó a entrar en sintonía con la actividad deportiva” (40,5%).



**Figura 3.** Frecuencia relativa de los efectos al escuchar música en un episodio específico de la práctica deportiva en respuesta a afirmación: **Lee cada una de las siguientes afirmaciones, y califica qué tan de acuerdo estás en que la música tuvo ese efecto en ti, EN ESA OCASIÓN.** Según una escala de 5 puntos (0 = Completamente en desacuerdo, 4 = Completamente de acuerdo). Barras de error = intervalos de confianza del 95%.

Finalmente, se preguntó a los deportistas quién había escogido la música en esa ocasión y el 56,9% reportó haberlo hecho solo, el 22,4% reportaron que otra persona había elegido la música y el 20,7% dijo que la habían escogido en mutuo acuerdo con otras personas (Ver tabla 12 del anexo 2).

## ESTUDIO 2: CUASI-EXPERIMENTO

### Diseño

El segundo estudio se planeó como un estudio experimental, con cuatro grupos experimentales y un grupo control y mediciones pre y post con cuatro estímulos musicales, uno por cada grupo experimental (inducción de emoción positiva activante, inducción de emoción positiva relajante, inducción de emoción negativa activante e inducción de emoción negativa y relajante). Además, se planeó la aplicación de un test de ansiedad y un test de motivación antes y después de la presentación de cada estímulo musical a los respectivos grupos experimentales, al grupo control solo se le tomarán las medidas una vez. Por otra parte, el desempeño de los



jugadores, se evaluaría a través de la observación de una tarea específica de entrenamiento en la que los jugadores deberán realizar varios tiros al arco buscando anotar gol, de manera que se consigne en una rejilla cuántos intentos cree el futbolista que va a realizar y cuántos realizó en realidad.

Las variables independientes de esta investigación serían la música y la motivación; la primera iba a ser manipulada a través de la presentación de dos estímulos musicales y la segunda variable será evaluada a través de un cuestionario que se aplicará a los jugadores. Por otro lado, las variables dependientes serán la ansiedad y el desempeño de los jugadores.

## **Participantes**

Se planeó que la muestra de participantes se seleccionaría por conveniencia, dado que únicamente se iban a tener en cuenta las posiciones correspondientes a defensas, volantes y delanteros, debido a que el ejercicio propuesto para evaluar la variable desempeño (remates al arco) estaba orientado a jugadores de estas posiciones. Así, la muestra estaría conformada aproximadamente por 50 jóvenes futbolistas, de sexo masculino, entre los 13 y los 17 años, que se encuentran en proceso formativo en la escuela de fútbol Club deportivo Pedro Sellares de la ciudad de Cali. Estarían divididos en cinco grupos (de 10 cada uno), de los cuales cuatro grupos serían experimentales y uno el grupo control. Serían seleccionados aleatoriamente de una población de alrededor de 90 futbolistas en formación y se asignarían al azar a los cinco grupos. Cabe resaltar que, dado el interés del estudio de medir la ansiedad, inicialmente se haría uso de un instrumento para medir ansiedad-rasgo y dadas estas puntuaciones se tendría como criterio de exclusión para la muestra, no tener en cuenta participantes que por los resultados del test tuviesen una puntuación elevada para este criterio como un factor propio de su personalidad.

## **Instrumentos y medidas**

### **Ansiedad:**

El instrumento usado para medir la ansiedad sería la adaptación al español del Inventario de Ansiedad Competitiva versión Revisada (CSAI-2R) de Cox, Martens & Russell (2003) adaptada por Cisterna Valdebenito (2015). El CSAI-2R está compuesto por 17 ítems, que se distribuyen en

tres dimensiones: Ansiedad cognitiva, Ansiedad somática y Autoconfianza. Cada uno de los enunciados se valora mediante un formato de respuesta tipo Likert, con cuatro alternativas donde 1 es nada, 2 un poco, 3 moderadamente y 4 mucho. La subescala de ansiedad cognitiva contiene 5 ítems (ítems 2, 5, 8, 11 y 14), y una puntuación global que oscila entre 5 y 20 puntos. La subescala de Ansiedad somática está compuesta por 7 ítems (ítems 1,4, 6, 9, 12, 15 y 17) su puntuación mínima es de 7 y la máxima de 28. Finalmente, la subescala de autoconfianza utiliza 5 ítems (ítems 3, 7, 10, 13 y 16) que proporcionan una puntuación global entre 5 y 20.

Los resultados numéricos que arroja la prueba se encuentran en una escala de razón e indican un perfil de ansiedad estado dividido según las tres dimensiones anteriormente mencionadas sin obtener un promedio general.

### **Motivación:**

El instrumento mediante el cual se evaluará la motivación de los deportistas será la versión española y su adaptación a la Educación Física de la *Situational Motivation Scale* (Guay et al., 2000). El instrumento está encabezado por la sentencia “¿Por qué estás realizando estas actividades y/o juegos en clase de Educación Física en este momento?” y consta de 16 ítems, agrupados a razón de 4 ítems por factor para medir la motivación intrínseca, regulación identificada, regulación externa y la desmotivación. Cada ítem se responde usando una escala-tipo-Likert de 7 puntos, desde 1 (fuertemente en desacuerdo) a 7 (fuertemente de acuerdo).

### **Desempeño:**

Durante la realización de una tarea de tiros al arco en un entrenamiento, se evaluaría el desempeño de cada jugador través de una rejilla de observación en la que, cada jugador tendrá la oportunidad de patear 10 tiros al arco y dependiendo del número de acierto sería clasificado su desempeño en un rango alto, medio o bajo, que se obtendría según el porcentaje de tiros exitosos de los 10 realizados.

### **Procedimiento**

Para la conformación de la muestra se le solicitará a la escuela de fútbol *Club Deportivo Pedro Sellares* el permiso para trabajar con 50 futbolistas que serán divididos en cinco grupos de

10. Posteriormente, se socializará con los directivos, técnicos y con cada grupo el objetivo de la investigación y se les garantizará la confidencialidad de los datos a través del consentimiento informado.

Luego, se realizará de manera aleatoria la asignación de los respectivos grupos y se asignará un día específico para la realización del experimento a cada grupo. Inicialmente se le informará a cada grupo sobre la aplicación de los test y de la prueba de desempeño y se procederá a realizar la firma de los respectivos consentimientos informados. Luego se le entregará a cada integrante del grupo el cuestionario de ansiedad y luego el de motivación para que sean diligenciados. Una vez obtenidos los registros, se procede a colocar el mismo estímulo musical a cada jugador durante el tiempo estipulado y cuando todos hayan terminado realizarán la tarea de entrenamiento y llenarán nuevamente los formularios.

Finalmente, para observar el desempeño de los deportistas, se llevaría a cabo un ejercicio práctico durante el entrenamiento que contaría con los siguientes materiales: diez balones, una portería o arco, un cono y una cinta. Los diez balones estarían distribuidos horizontalmente a lo largo del área grande de la cancha de fútbol; frente a estos estaría ubicada la portería que tendrá en su interior la cinta para demarcar el área a la que deben apuntar los jugadores. En cuanto al cono, este será situado del otro lado de los balones, que serviría como punto inicial de la actividad. Aquí es donde parten los jugadores y deberían ir posteriormente en la búsqueda de cada balón para terminar pateándolo. Cabe resaltar, que por cada balón que se dispare, sería necesario volver al cono inicial para darle la vuelta y poder ir a buscar otro balón. Respecto a la dinámica, el objetivo principal del jugador sería intentar meter los diez balones dentro del área delimitada por la cinta en la portería. Para esto, en primer lugar, debería darle la vuelta al cono que está detrás de los balones, para después correr a máxima velocidad a patear el balón. Cuando el balón esté ubicado en la zona derecha del área, el jugador debería dirigir el balón al segundo palo (el de la izquierda), y meter el balón en el área delimitada por la cinta. Cuando el balón esté ubicado en la zona izquierda, debería apuntar al palo de la derecha. El futbolista concluiría la actividad al momento de patear el décimo balón.

## **Análisis de datos**

Se realizaría un análisis de varianza (ANOVA) puesto que “es un método de prueba de igualdad de tres o más medias poblacionales, por medio del análisis de las varianzas muestrales” (Triola, 2009. pág. 636). Así pues, podremos saber si existe alguna diferencia en las medias de los tres grupos, para saber si la música tiene algún efecto y de ser así, se realizará una prueba post-hoc para determinar qué tipo de música produce dicho efecto.

## **DISCUSIÓN GENERAL**

El presente trabajo tuvo como propósitos, en primer lugar, realizar un análisis descriptivo respecto a los gustos musicales de los deportistas en el contexto colombiano, establecer los usos de la música en el proceso de regulación e inducción de emociones en los deportistas y distinguir los usos motivacionales de la misma durante las diferentes etapas de la práctica deportiva, todo esto a través de la formulación y aplicación de un cuestionario. En segundo lugar, se pretendía realizar un estudio de carácter experimental que permitiera analizar el efecto de escuchar música en etapa precompetitiva sobre factores como la ansiedad, la motivación y el desempeño de los deportistas, para lo cual se conformarían cuatro grupos experimentales y un grupo control a quienes se les aplicaría el Inventario de Ansiedad Competitiva versión Revisada (CSAI-2R) y la versión española y adaptada a la Educación Física de la *Situational Motivation Scale* antes y después de la escucha de un estímulo musical y posteriormente se evaluaría el desempeño a través de una tarea específica del entrenamiento. Sin embargo, debido las circunstancias actuales generadas por la pandemia del virus COVID-19 y las medidas de aislamiento social preventivo decretadas a nivel nacional, no se logró realizar la fase correspondiente al estudio experimental. Por lo tanto, en esta sección, discutimos solamente los resultados del primer estudio descriptivo-exploratorio.

Los datos obtenidos de la conformación de la muestra sugieren que las personas encuestadas poseen un alto nivel de compromiso con sus actividades deportivas tanto a nivel competitivo como recreativo y que además tienen un alto nivel de consumo de música en su vida diaria, de lo que se puede inferir que tanto el deporte como la música componen una parte integral en la vida cotidiana de estas personas y el uso intencionado de esta última responde a diversos

intereses de los deportistas. Por otra parte, es importante resaltar que el cuestionario fue respondido por personas que abarcaban edades desde los 15 a los 56 años, no obstante, la media de la edad estuvo comprendida entre los 15 y los 20 años, lo cual nos indica que la mayoría de los participantes son jóvenes que se encuentran en una etapa activa en la práctica del deporte y por tal razón su frecuencia de entrenamientos y de participación en actividades deportivas competitivas es mucho mayor. Lo anterior resultaba un factor importante para la fase experimental dado que la población con la que se iba a trabajar poseía características similares en cuanto a la edad. Sin embargo, hay que mencionar que la muestra estuvo un poco sesgada dado que el 82,8% eran hombres y, además un gran porcentaje de ellos eran jugadores de fútbol (57,8) por lo que se sugiere que, para futuros estudios, la muestra debería ser mucha más variada en edades, género y deportes practicados para poder obtener información más completa e incluyente que permita un análisis diverso y significativamente representativo.

Ahora bien, los resultados de la encuesta sugieren que los deportistas escuchan música de manera frecuente y esta es una de las razones por las que se considera un factor importante tanto en su vida cotidiana como en la práctica deportiva. En cuanto al uso cotidiano, la salsa aparece como el género favorito de los participantes seguido del reguetón y el *trap*. No obstante, cuando se preguntó por los géneros ideales para realizar la actividad deportiva, la música electrónica y el reguetón fueron los géneros que más se reportaron, lo que podemos contrastar con los hallazgos de estudios previos que indican que la estrategia de escuchar música emotiva con un ritmo rápido, reproducida a una intensidad alta aumenta la excitación subjetiva, el afecto positivo y el rendimiento (Bishop, 2010), características propias de estos dos géneros musicales. De este modo, la elección musical de manera intencionada por parte de los deportistas podría estar sujeta a la obtención de mejores resultados en su actividad física.

Respecto a los diferentes momentos de la práctica deportiva los resultados sugieren que, los deportistas escuchan música con mayor frecuencia durante los entrenos, en el calentamiento y en los momentos previos a la competencia, lo que a su vez fue nombrado por los mismos deportistas como los mejores momentos de la práctica para escuchar música. Una menor frecuencia de escucha de música se reportó para el momento durante la competencia, lo cual puede estar relacionado con la necesidad de tener un mayor nivel de concentración en la actividad a realizar, además, de que en el caso de los deportes grupales debe existir interacción entre los

miembros del equipo como por ejemplo la comunicación entre los mismos, lo que impide que la música pueda estar presente en este momento, todo esto unido a que en varios de los deportes reportados en esta investigación tampoco se permite el uso de la música durante una competencia, un factor que limita su uso.

En este estudio, a pesar de que los deportistas escuchaban música por diferentes razones, se halló que los motivos más frecuentes están relacionados con aspectos motivacionales y de regulación emocional, de este modo, los deportistas informaron haber escuchado música en la práctica deportiva para sentirse motivados, energizados, para sentirse mejor y entrar en sintonía con la actividad. Adicionalmente, los participantes refirieron haber experimentado en mayor medida afectos positivos en relación a la música. Emociones como enérgico(a), animado(a), alegre, feliz, inspirado (a) y entusiasmado (a) fueron las respuestas más frecuentes, de esta manera podemos comprobar al igual que estudios anteriores lo han hecho (Bishop & Karageorghis, 2009; Juslin & Laukka, 2004; Juslin & Västfjäll, 2008; Saarikallio & Erkkilä, 2007; Bishop, Karageorghis & Kinrade, 2009) que la música induce estados afectivos positivos en muchos contextos de escucha, especialmente en el deporte. También es importante resaltar que, si bien la mayoría de los participantes manifestó que la música no les había generado un efecto negativo, un 14,7% de los mismos si refirió haber tenido un efecto negativo con la música, por lo que sería importante poder indagar a futuro acerca de cómo la música puede afectar al rendimiento en los deportes tanto de forma positiva como negativa.

Por último, el cuestionario permitió evidenciar que los usos de la música en la práctica deportiva se atribuyen en mayor medida a sus características motivacionales y de regulación emocional, esto se comprobó al preguntarles a los deportistas acerca de los efectos que tuvo la música en una ocasión específica, pregunta que permitió comprobar que muchos de los participantes atribuyeron una amplia variedad de efectos positivos y de mejora del rendimiento a los episodios de emoción musical, dentro de los que se encontraban motivarse, sentirse mejor, energizados, a tope y en sintonía con la actividad en contraste con lo anterior, los motivos relacionados con los aspectos motrices recibieron estimaciones de frecuencia relativamente más bajas que los demás motivos. Todos estos aspectos son importantes y determinantes para los deportistas a la hora de acompañar la práctica deportiva con la música, pues pueden considerarse

estrategias para hacer que el entrenamiento sea más agradable y eficaz y que haya un mejor rendimiento o mayores probabilidades de éxito en la competencia.

## **Limitaciones**

Como se mencionó anteriormente, la presente investigación contó con una población conformada en su mayoría por hombres y las edades de los participantes se ubicaron en mayor proporción entre los 15 y 20 años de edad, dentro de este grupo de jóvenes gran parte de los mismos se dedicaban al fútbol como deporte competitivo, puesto que el acceso a esta población es más sencillo en este contexto. Ahora bien, en cuanto a la realización de la encuesta fue difícil controlar que todos los participantes respondieran a conciencia. Adicionalmente, el formulario presentado no permitía saltarse preguntas, lo que probablemente generó que algunos participantes respondieran al azar.

Se recomienda para futuras investigaciones contar con una población diversa en tanto a los deportes realizados como en relación al género. Es importante prestar atención al momento de elaborar el formulario con el propósito de que sea claro y preciso, de este modo se puede garantizar que los participantes lo entiendan y puedan responder a conciencia, además de poder elaborar un formato que permita explorar en detalle la perspectiva subjetiva de los participantes, con otros modelos de preguntas y datos cualitativos. En caso de poder realizar el cuasi experimento, sería pertinente estudiar los efectos de la música sobre las diferentes variables a estudiar y el contenido o las propiedades de la música.

En conclusión, los resultados obtenidos demuestran que la música es un componente importante en la vida de la mayoría de los deportistas cuyos efectos principales se encuentran relacionados con la regulación emocional, la activación, la excitación subjetiva y la motivación, componentes que además la convierten en una aliada en la práctica deportiva para facilitar y potencializar el desarrollo de las actividades asignadas a los jugadores dentro de una competencia, además de los efectos que se infiere podría tener la misma sobre las expectativas de éxito de los deportistas y su materialización en el desempeño.

Por otra parte, es importante destacar que, si bien la música elegida por los participantes de esta investigación para la realización de la actividad deportiva posee características como ritmos rápidos y una alta intensidad, este es un aspecto que debe analizarse detenidamente a la hora de escoger la música para la práctica del deporte porque usualmente “las preferencias musicales interactúan con la situación de escucha y las selecciones musicales de las personas representan un

intento de optimizar sus respuestas a esa situación” (Laukka & Quick, 2013). En este orden de ideas y acorde a nuestra pregunta de investigación es posible sugerir que la música que posee estas características puede ser recomendable para que los deportistas intenten aumentar su excitación y su motivación y les permita sentirse energizados, a tope o motivados, razón por la que más que buscar la disminución de la ansiedad precompetitiva se pretendería lograr un estado de activación que posibilite realizar la actividad o participar de la competencia habiendo mejorado sus expectativas de éxito o su juicio personal sobre lo que creen que podrían lograr en ese estado.

Adicionalmente, hay que tener en cuenta que existe una amplia gama de actividades deportivas, por lo que es necesario identificar la intensidad o las características que se requieren en determinada actividad, para así mismo saber qué tipo de música es más apropiado para su práctica deportiva y si se buscan características como la activación o la relajación. De esta manera, el uso de la música estará directamente vinculada con el efecto que espera obtener el deportista, por lo tanto, se recomienda a la población de deportistas y personas físicamente activas que no sólo usen la música como un acompañante que les permita regular sus estados emocionales en vista de obtener mejores resultados de acuerdo a la actividad practicada sino también que escojan géneros musicales que posean las características que les permitan obtener los resultados que esperan. Finalmente, en cuanto al manejo de la ansiedad pre competitiva, se sugiere que, así como el escuchar música de ritmos intensos y rápidos puede generar un efecto motivacional y un afecto positivo, se espera que la selección de la música con ritmos relajantes y más lentos posiblemente pueda disminuir los niveles de ansiedad que se generan previos a la competencia.



## REFERENCIAS

- Andrade, E. M., Lois, G., & Arce, C. (2007). Propiedades psicométricas de la versión española del Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI-2R en deportistas. *Psicothema*, 19(1), 150-155.
- Anshel, M., Freedson, P., Hamill, J., Haywood, K., Horvat, M., & Plowman, S. (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences [JCGI]*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Anshel, M. H., & Marisi, D. Q. (1978). Effects of music and rhythm on physical performance. *Research Quarterly*, 49, 109–113.
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological review*, 64(6p1), 359.
- Baldari, C., Macone, D., Bonavolontà, V., & Guidetti, L. (2010). Effects of music during exercise in different training status. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 50, 281–287.
- Barwood, M.J., Weston, J.V., Thelwell, R., & Page, J. (2009). A motivational music and video intervention improves high-intensity exercise performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8, 435\_442.
- Bishop, D. T., & Karageorghis, C. I. (2009). Managing pre-competitive emotions with music. In A. Bateman & J. Bale (eds.), *Sporting sounds: Relationships between sport and music* (pp. 59–84). Oxon, UK: Routledge.
- Bishop, D. T., Karageorghis, C. I., & Kinrade, N. P. (2009). Effects of musically-induced emotions on choice reaction time performance. *The Sport Psychologist*, 23, 1–19.

Bishop, D. (2010). Boom Boom How: Optimizing performance with music. *Sport and Exercise Psychology Review*, 6, 35-47.

Cisterna, V, D., (2015). Adaptación y validación del “test de ansiedad precompetitiva versión revisada (CSAI-2R)” de Cox, Martens & Russell (2003), en deportistas universitarios pertenecientes a la ciudad de Concepción (Tesis de Pregrado). Facultad de Psicología: Universidad del Bío-Bío, Chile.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper and Row.

Eccles, J. S., Wigfield, A., Harold, R., & Blumenfeld, P. B. (1993). Age and gender differences in children's self- and task perceptions during elementary school. *Child Development*, 64, 830–847.

Eccles, J. S., Wigfield, A., & Schiefele, U. (1998). Motivation to succeed. In W. Damon & N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (p. 1017–1095). New York: Wiley.

Elliott, D., Carr, S., & Orme, D. (2005). The effect of motivational music on sub-maximal exercise. *European Journal of Sport Science*, 5, 97\_106.

Elliott, D., Polman, R., & Taylor, J. (2014). The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *European Journal of Sport Science*, 14 (SUPPL.1). <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.693952>

Fortes, L. D. S., Christinne, R., Lima, R. De, Almeida, S. S., Maia, R., Fonseca, C., & Ferreira, C. (2018). Effect of Competitive Anxiety on Passing Decision-Making in Under-17 Soccer Players. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 28.

- Gabrielsson, A. (2001). Emotions in strong experiences with music. In: p.n. Juslin, & J.A. Sloboda (Eds.), *Music and Emotion: Theory and Research*. New York: Oxford University Press, 431–449.
- Gabrielsson, A. (2002). Perceived emotion and felt emotion: same or different?. *Musicae Scientiae, Special Issue 2001–2002*, 123–147.
- Gabrielsson, A., & Juslin, P. N. (2003). Emotional expression in music. In: R.J. Davidson, K.R. Scherer, & H.H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of Affective Sciences*. New York: Oxford University Press, 503–534.
- García-Naveira, A. (2010). *Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas* (Tesis Doctoral). Facultad de Psicología: Universidad Complutense de Madrid, España.
- Garrido Gutiérrez, I. (1986). La motivación escolar: determinantes sociológicos y psicológicos del rendimiento. En J. Mayor (Ed.): *Sociología y Psicología de la Educación*, (p. 122-151). Madrid: Anaya.
- Gill, D. (2000). *Psychological dynamics of sport and exercise*. Champaign, III.: Human Kinetics.
- Gouttebauge, V. & Kerkhoffs, G. (2015). *Mental Health in Professional Football*. Recuperado de: <https://www.elfinanciero.com.mx/after-office/el-futbol-causa-depresion-y-ansiedad-en-jugadores>
- Guay, F., Vallerand, R. J., & Blanchard, C. (2000). On the assessment of situational intrinsic and extrinsic motivation: The Situational Motivation Scale (SIMS). *Motivation and Emotion*, 24(3), 175–213.

- Hernández, L. M. (2016). Estado del arte en Colombia de los programas donde se ha utilizado el deporte para el desarrollo y la construcción de la paz. *Ciencia, Tecnología e Innovación en Salud*, 1, 49-54.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., Y Baptista, L, P. (2014). *Metodología de la investigación*. Sexta Edición. México: Mc Graw-Hill Interamericana.
- Hutchinson, J.C., & Tenenbaum, G. (2007). Attention focus during physical effort: The mediating role of task intensity. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 233\_245.
- Iso-Ahola, S. E., y St.Clair, B. (2000). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*, 52, 131-147.
- Juslin, P. N. & Laukka, P. (2004) Expression, Perception, and Induction of Musical Emotions: A Review and a Questionnaire Study of Everyday Listening, *Journal of New Music Research*, 33:3, 217-238. DOI: 10.1080/0929821042000317813
- Juslin, P. N., & Västfjäll, D. (2008). Emotional responses to music: The need to consider underlying mechanisms. *Behavioral and Brain Sciences*, 31, 559–621.
- Kanfer, R. (1994). Motivation. En N. Nicholson (Ed.), *The Blackwell dictionary of organizational behavior*. Oxford: Blackwell publishers
- Karageorghis, C.I., Jones, L., & Stuart, D.P. (2008). Psychological effects of music tempi during exercise. *International Journal of Sports Medicine*, 29, 613\_619.
- Karageorghis, C.I., Jones, L., Priest, D.L., Akers, R.I., Clarke, A., Perry, J., Lim, H.B.T. (2011). Revisiting the exercise heart rate-music tempo preference relationship. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82, 274\_284.

- Koc, H., & Curtseit, T. (2009). The effects of music on athletic performance. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/Science, Movement and Health*, 1, 4447.
- Lane, A. M., Davis, P. A., & Devonport, T. J. (2011). Effects of music interventions on emotional states and running performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(2), 400–407.
- Laukka, P., & Quick, L. (2013). Emotional and motivational uses of music in sports and exercise: A questionnaire study among athletes. *Psychology of Music*, 41(2), 198-215.
- Lucaccini, L.F., & Kreit, L.H. (1972). Music. In W.P. Morgan (Ed.), *Ergogenic aids and muscular performance* (pp. 240\_245). New York: Academic Press.
- Mohammadzadeh, H., Tartibiyan, B., & Ahmadi, A. (2008). The effects of music on the perceived exertion rate and performance of trained and untrained individuals during progressive exercise. *Facta Universitatis: Series Physical Education & Sport*, 6, 67\_74.
- Moreno, J. A., Cervelló, E. & González-Cutre, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
- Murray, E. (1964). *Motivation and emotion*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Nilsson, U. (2008). The anxiety- and pain-reducing effects of music interventions: A systematic review. *AORN Journal*, 87, 780–807.
- Núñez-Prats, A., & Garcia-Mas, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática. *RETOS. Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 2041(32), 172–177

- Pintrich, P., & Schunk, D. (1996). The role of expectancy and self-efficacy beliefs. *Motivation in education: Theory, research & applications*, 3.
- Ponseti, F. J., Sese, A., García, A. (2016) El impacto de la ansiedad competitiva en el rendimiento de jóvenes nadadores. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*. Vol. 11- núm 2.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York, NY: Guilford Publications.
- Rendi, M., Szabo, A., & Szabo, T. (2008). Performance enhancement with music in rowing sprint. *The Sport Psychologist*, 22, 175–182.
- Roberts, G. C. (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals on motivation processes. En G. C. Roberts (Ed.), *Advances in motivation in sport and exercise* (págs. 1-50). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sage, G. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach* (2nd Ed.). Reading, MA: Addison-Wesley
- Saarikallio, S., & Erkkilä, J. (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of Music*, 35, 88–109.
- Stover, J. B., Bruno, F. P., Uriel, F. E., & Liporace, M. M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14, 105-115. Argentina.
- Terry, P. C., & Karageorghis, C. I. (2011). Music in sport and exercise. *Fitness Information Technology*, Morgantown, WV. United States, pp. 359-380. ISBN 978-1-935412-02-1

Triola, M. F. (2009). *Estadística Elemental*. Décima Edición. México: Pearson Educación.

Vallerand, R. J., & Lalande, D. R. (2011). *The MPIC model: The perspective of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation*. *Psychological Inquiry*, 22(1), 45-51.

Weinberg, R. & Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wigfield, A., & Eccles, J. S. (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Developmental review*, 12(3), 265-310.

Wigfield, A. (1994). Expectancy-value theory of achievement motivation: A developmental perspective. *Educational psychology review*, 6(1), 49-78.

Wigfield, A. & Eccles, J., S. (2000). Expectancy–Value Theory of Achievement Motivation. *Contemporary Educational Psychology* 25, 68–81.

## ANEXOS

### Anexo 1. ENCUESTA: MÚSICA Y PRÁCTICA DEPORTIVA

¡Hola Deportista! A continuación, encontrarás una serie de preguntas acerca de tus gustos musicales, y la manera como usas la música en tu práctica deportiva. Completar este cuestionario no te tomará más de 15 minutos.

Esta encuesta hace parte de una investigación de pregrado en Psicología de la Universidad Icesi sobre los efectos de la música en el deporte, la cual ha sido aprobada por el comité de ética de la Universidad. Toda la información que proveas será anónima. Eres libre de retirarte en cualquier momento, simplemente cerrando la ventana.

Si tienes alguna pregunta, por favor contacta a: Henry Pérez (pipeperez95@gmail.com), Luciana Villarroel (luciana11@hotmail.com.ar), o al profesor Julián Céspedes Guevara (jcespedes@icesi.edu.co).

#### **Datos sociodemográficos**

1. ¿En qué país vives?
2. ¿Cuál es tu género?
  - Femenino
  - Masculino
  - Otro
3. ¿Cuál es tu edad?

#### **Práctica deportiva**

4. ¿Cuáles actividades físicas, ejercicios o deportes practicas?
5. ¿Qué deporte practicas a nivel competitivo?
6. ¿Hace cuánto practicas este deporte?
  - Menos de 1 año
  - Entre 1 y 5 años
  - Entre 6 y 10 años
  - Más de 10 años
7. ¿Hace cuánto practicas este deporte a nivel competitivo?



- Menos de 1 año
- Entre 1 y 5 años
- Entre 6 y 10 años
- Más de 10 años

8. ¿Cuántas veces entrenas en la semana?

- 1 vez por semana
- 2 veces por semana
- 3 veces a la semana
- 4 o más veces a la semana

9. ¿Cada cuánto participas en actividades deportivas competitivas? (Como torneos, copas, ligas, etc.)

- Máximo una vez por año
- Máximo una vez por semestre
- Máximo dos o más veces en el semestre
- 3 o menos veces al mes
- Una o más veces a la semana

### Gustos musicales

10. ¿Cuál es tu género musical favorito?

11. De los siguientes géneros musicales que aparecen en la lista, ¿con qué frecuencia escuchas cada uno? (De Varias veces al día a Nunca)

<b>Genero Musical</b>	<b>Varias veces al día</b>	<b>Una vez al día</b>	<b>Un par de veces por semana</b>	<b>Una vez a la semana</b>	<b>Un par de veces al mes</b>	<b>Un par de veces al año</b>	<b>Nunca</b>
Reguetón							
Música Electrónica							
Salsa							
Bachata							
Pop							
Rock							
Despecho							
Vallenato							
Música religiosa							
Música clásica							

Blues, Jazz							
Rap, Hip-Hop, Trap							
Reggae, Dancehall, Ska							
Metal							
Baladas							
Tropipop							
K-Pop							

### Usos de la música en el deporte

12. ¿Cuáles géneros musicales prefieres escuchar durante tu práctica deportiva?

- Reguetón
- Música Electrónica
- Salsa
- Bachata
- Pop
- Rock
- Música de despecho
- Música religiosa
- Música alternativa
- Música clásica
- Blues, Jazz
- Rap, Hip-Hop, Trap
- Reggae
- Metal
- Baladas
- K-Pop
- Ninguna

13. ¿Con qué frecuencia escuchas música en las siguientes situaciones? (De Siempre a Nunca)

Situaciones	Siempre	Frecuentemente	A veces	Rara vez	Nunca
Entrenos					
Calentamiento					
Previo a la competencia					
Durante la competencia					
Después de la competencia					

14. ¿En cuáles momentos de tu práctica deportiva te parece mejor escuchar la música?

- Durante los entrenos
- Durante el calentamiento
- Justo antes de salir a la cancha, pista, etc
- Durante la competencia
- Después de la competencia
- En ninguno

15. En ocasiones, al hacer deporte, escuchamos música que no es elegida por nosotros mismos, sino por otra persona, (como en un gimnasio, por ejemplo). ¿Con qué frecuencia puedes elegir la música que escuchas durante tu práctica deportiva?

- Siempre
- Frecuentemente
- A veces
- Rara vez
- Nunca

16. ¿Con qué frecuencia escuchas música durante tu práctica deportiva debido a las siguientes razones? (De siempre a Nunca)

<b>Razones</b>	<b>Siempre</b>	<b>Con frecuencia</b>	<b>A veces</b>	<b>Rara vez</b>	<b>Nunca</b>
Para sentirme energizado(a), a tope					
Para sentirme mejor					
Para motivarme					
Para tener mejor rendimiento					
Para entrar en sintonía con la actividad					
Para sentirme más seguro(a) de mis capacidades					
Para aumentar mi resistencia					
Para relajarme y calmarme					

Para concentrarme					
Para no sentirme mal					
Para entretenerme					
Para sentir que me cuesta menos trabajo la actividad					
Para disminuir la sensación de cansancio o dolor					
Para sincronizar mis movimientos con la música					
Para mejorar mis habilidades motoras					

### Percepción de los efectos de la música

17. ¿Qué géneros musicales crees que son ideales para hacer deporte? (Marca todos los que apliquen)

- Reguetón
- Música Electrónica
- Salsa
- Bachata
- Pop
- Rock
- Música de despecho
- Música religiosa
- Música alternativa
- Música clásica
- Blues, Jazz
- Rap, Hip-Hop, Trap
- Reggae
- Metal
- Baladas
- K-Pop

18. ¿Qué géneros musicales sientes que NO te ayudarían durante la práctica deportiva?

- Reguetón
- Música Electrónica
- Salsa
- Bachata
- Pop
- Rock
- Música de despecho
- Música religiosa
- Música alternativa
- Música clásica
- Rap, Hip-Hop, Trap
- Reggae
- Metal
- Baladas
- K-Pop

19. ¿Sientes que en algún momento la música tuvo un efecto NEGATIVO en tu práctica deportiva?

- Sí
- No
- No estoy seguro(a)

### **Experiencia con la música en una ocasión específica**

20. ¿Hace cuánto tiempo fue la última ocasión en la que escuchaste música mientras hacías deporte?

- Entre 3 y 5 días
- Hace una semana
- Hace más de una semana

21. ¿La ocasión se trataba de una competencia deportiva?

- Sí
- No

22. ¿Qué tanto sentiste las siguientes emociones mientras escuchabas la música, EN ESA OCASIÓN? (de Extremadamente a Nada)

<b>Emociones</b>	<b>Extremadamente</b>	<b>Mucho</b>	<b>Moderadamente</b>	<b>Algo</b>	<b>Nada</b>
Adormilado(a), somnoliento(a)					

Asombrado(a), maravillado(a)					
Conmovid(a), impresionado(a)					
Encantado(a), admirado(a)					
Inspirado(a), entusiasmado(a)					
Enérgico(a), animado(a)					
Alegre, feliz					
Poderoso(a), fuerte					
Relajado(a), Tranquilo(a)					
Enternecido(a), amoroso(a)					
Triste, melancólico(a)					
Nostálgico(a), sentí añoranza					
Indiferente, aburrido(a)					
Tenso(a), inquieto(a)					
Rabioso(a), agresivo(a)					
Asustado(a), nervioso(a)					

23. Lee cada una de las siguientes afirmaciones, y califica qué tan de acuerdo estás en que la música tuvo ese efecto en ti, EN ESA OCASIÓN:

<b>Afirmaciones</b>	<b>Completamente de acuerdo</b>	<b>Algo de acuerdo</b>	<b>Ni en desacuerdo, ni de acuerdo</b>	<b>Algo en desacuerdo</b>	<b>Completamente en desacuerdo</b>
Me ayudó a sentirme activado(a), energizado(a) / a tope,					
Me ayudó a sentirme mejor					
Me ayudó a motivarme					

Me ayudó a tener mejor rendimiento					
Me ayudó a entrar en sintonía con la actividad deportiva					
Me ayudó a sentirme más seguro / confiado de mis capacidades					
Me ayudó a aumentar mi resistencia					
Me ayudó a relajarme y calmarme					
Me ayudó a concentrarme					
Me ayudó a no sentirme mal					
Me ayudó a entretenerme					
Me ayudó a sentir que me costaba menos trabajo la actividad					
Me ayudó a disminuir la sensación de cansancio o dolor.					
Me ayudó a sincronizar mis movimientos con la música.					
Me ayudó a mejorar mis habilidades motoras					

24. En ESA OCASIÓN, ¿Quién eligió la música que escuchaste?

- Yo solo(a) escogí la música
- Escogimos la música en mutuo acuerdo con otras personas
- Otras personas eligieron la música

25. Finalmente: ¿Quisieras añadir otro comentario sobre la manera cómo usas la música mientras haces deporte?

## Anexo 2. TABLAS Y GRÁFICOS SUPLEMENTARIOS

**Tabla 6.** Actividades físicas o deportes que practican los participantes a nivel amateur

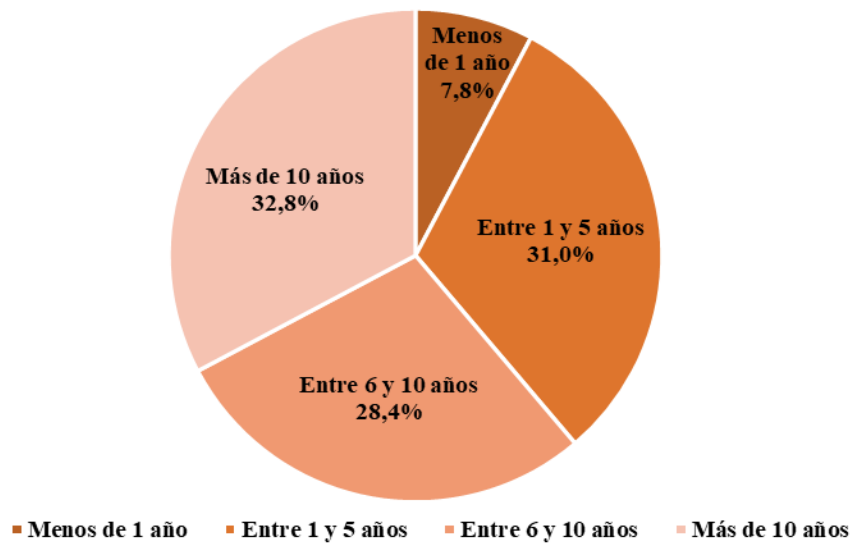
Deporte	Conteo	Porcentaje de personas que marcaron esa respuesta
Fútbol	67	57,76
Gimnasio /Acondicionamiento Físico	27	23,28
Natación	14	12,07
Ciclismo/Bicicleta	7	6,03
Running	5	4,31
Tiro con arco	5	4,31
Rugby	3	2,59
Skateboard/Longboard	3	2,59
Voleibol	3	2,59
Atletismo	2	1,72
Baloncesto	2	1,72
Ciclomontañismo/MTB	2	1,72
Crossfit	2	1,72
Patinaje	2	1,72
Ajedrez	1	0,86
Artes Marciales	1	0,86
Tenis de campo	2	1,72
Badminton	1	0,86
Capoeira	1	0,86
Porrismo/Contorcionismo	1	0,86
Triatlón	1	0,86
Tenis de mesa	1	0,86
Ultimate	1	0,86
Yoga	1	0,86

**Tabla 7.** Deporte que practican los participantes a nivel competitivo

	Conteo	Porcentaje de personas que respondieron esta opción
Fútbol	67	57,8
Natación	14	12,1
Ninguno	10	8,6
Tiro con arco	5	4,3
Ciclismo	4	3,4
Crossfit	4	3,4
Rugby	3	2,6
Atletismo/Running	2	1,7
Tenis de campo	2	1,7
Basquetbol	1	0,9
Triatlón	1	0,9
Patinaje	1	0,9
Porrismo	1	0,9
Tenis de mesa	1	0,9
<b>Total</b>	<b>116</b>	<b>100,0</b>

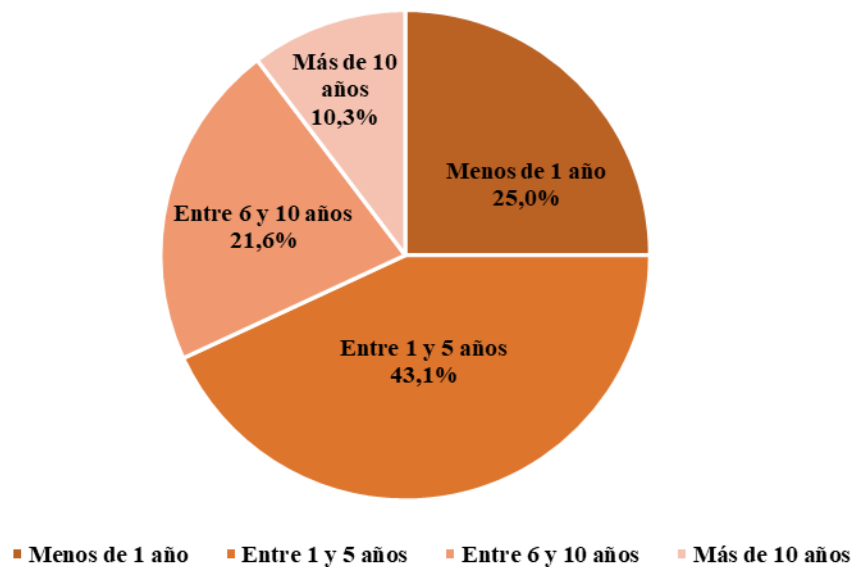


## TIEMPO PRACTICANDO EL DEPORTE A NIVEL AMATEUR



*Gráfico 1. Tiempo practicando el deporte a nivel amateur*

## TIEMPO PRACTICANDO EL DEPORTE A NIVEL COMPETITIVO



*Gráfico 2. Tiempo practicando el deporte a nivel competitivo*

### NÚMERO DE ENTRENOS A LA SEMANA



Gráfico 3. Número de entrenos por semana

### PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DEPORTIVAS COMPETITIVAS

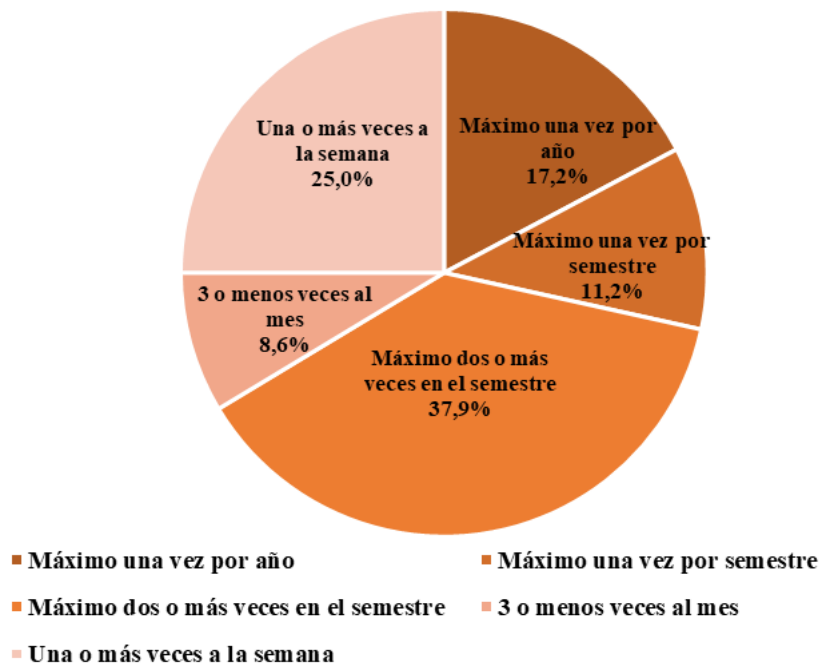


Gráfico 4. Frecuencia de la participación en actividades deportivas a nivel competitivo

**Tabla 8.** Géneros musicales favoritos de los participantes

	Conteo	Porcentaje de participantes que marcó la opción
Salsa	39	33,62
Reguetón	26	22,41
Trap	12	10,34
Rap	10	8,62
Rock	10	8,62
Techno/Electrónica	10	8,62
Bachata	4	3,45
Despecho	3	2,59
Hip Hop	3	2,59
Vallenato	3	2,59
Crossover/Todos	2	1,72
Ninguno	2	1,72
Pop	2	1,72
Instrumental	1	0,86
Jazz	1	0,86
Metal	1	0,86
Música Religiosa	1	0,86
Punk	1	0,86
Todos me gustan	1	0,86

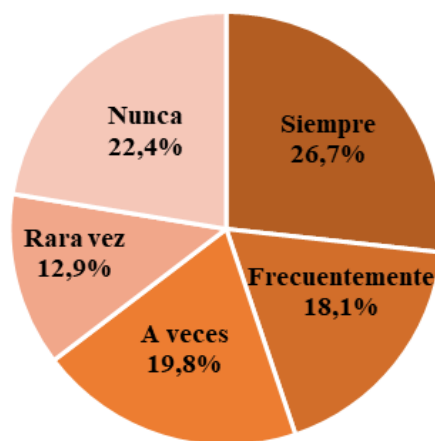
**Tabla 9.** Frecuencia de escucha de los géneros musicales de una lista fija

	Media	Desv.típ	Total
Salsa	4,88	1,583	566
Reguetón	4,76	1,830	552
Música electrónica	3,80	2,018	441
Bachata	3,46	1,993	401
Rap, Hip Hop, Trap	3,18	2,343	369
Reggae, Dance-Hall, Ska	2,90	2,327	336
Vallenato	2,79	2,161	324
Despecho	2,72	2,122	315
Pop	2,66	2,056	308
Rock	2,21	2,236	256
Música clásica	2,13	2,271	247
Baladas	1,96	2,103	227
Música religiosa	1,87	2,149	217
Blues, jazz	1,09	1,744	127
Metal	1,03	1,839	119
Tropipop	0,84	1,412	98
K-pop	0,41	0,996	48

**Tabla 10.** Frecuencia de la escucha de música en la práctica deportiva

	Media	Desv.típ	Error Típ. de la media	Total
Entreno	2,64	1,509	0,140	248
Calentamiento	2,15	1,488	0,138	249
Previo a la competencia	2,42	1,421	0,132	281
Durante a la competencia	0,98	1,445	0,134	114
Después de la competencia	2,14	1,360	0,126	306

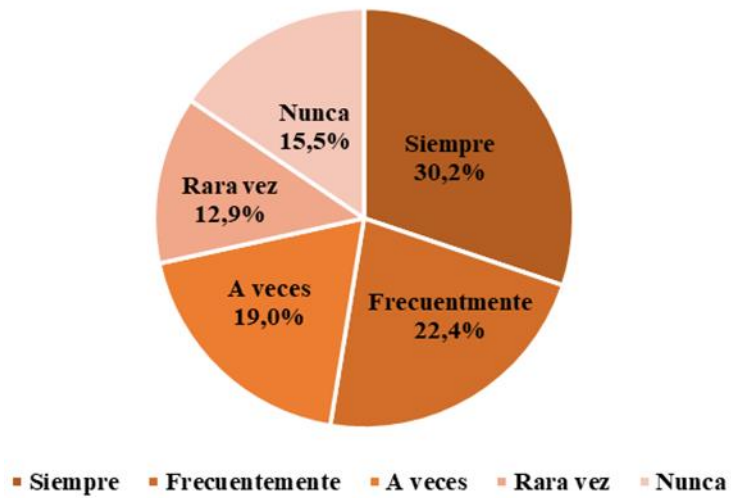
### ENTRENOS



■ Siempre ■ Frecuentemente ■ A veces ■ Rara vez ■ Nunca

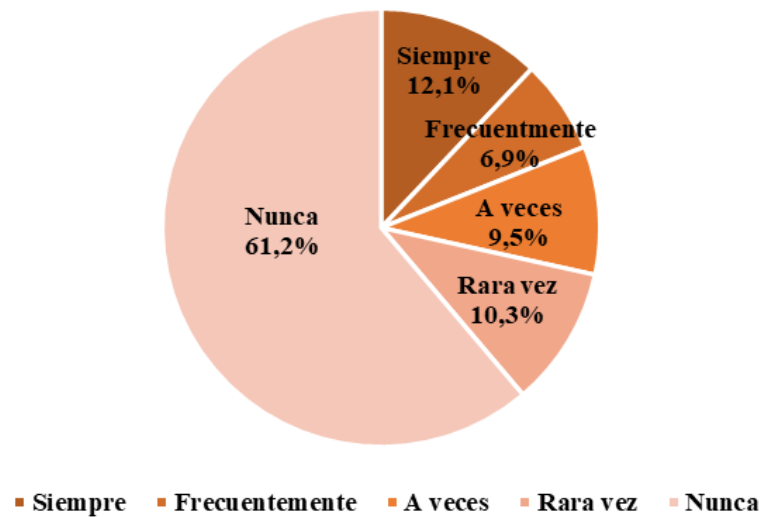
**Gráfico 5.** Frecuencia de la escucha de música en los entrenos

## PREVIO A LA COMPETENCIA



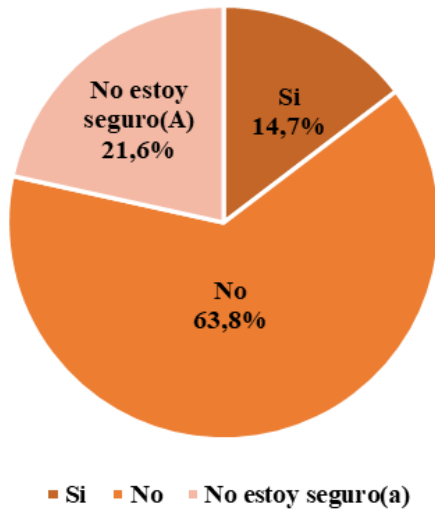
*Gráfico 6. Frecuencia de la escucha de música previo a la competencia*

## DURANTE LA COMPETENCIA



*Gráfico 7. Frecuencia de la escucha de música durante a la competencia*

## EFFECTOS NEGATIVOS DE LA MÚSICA

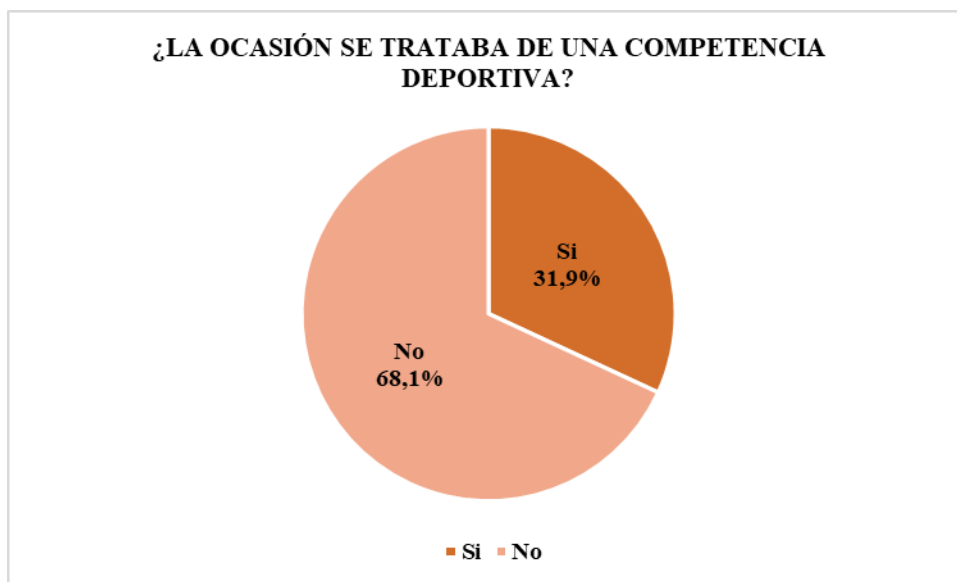


*Gráfico 8. Frecuencia de las veces en las que la música tuvo un efecto negativo en la práctica deportiva*

## ÚLTIMA OCASIÓN EN QUE ESCUCHÓ MÚSICA MIENTRAS HACÍA DEPORTE



*Gráfico 9. Frecuencia de la última ocasión en que los participantes escucharon música mientras hacían deporte*



**Gráfico 10.** Frecuencia de la última ocasión en la que escuchó música en una competencia deportiva

**Tabla 11.** Frecuencia relativa de los efectos al escuchar música en un episodio específico de la práctica deportiva

	Media	Desv.típ	Total
Me ayudó a motivarme	3,56	0,738	413
Me ayudó a sentirme activado(a), energizado(a) / a tope	3,44	0,916	399
Me ayudó a sentirme mejor	3,32	0,881	385
Me ayudó a entrar en sintonía con la actividad deportiva	3,00	1,127	348
Me ayudó a concentrarme	2,99	1,168	347
Me ayudó a entretenerme	2,83	1,267	328
Me ayudó a tener mejor rendimiento	2,82	1,276	327
Me ayudó a relajarme y calmarme	2,80	1,378	325
Me ayudó a sentirme más seguro / confiado de mis capacidades	2,72	1,357	315
Me ayudó a sentir que me costaba menos trabajo la actividad	2,36	1,417	274
Me ayudó a aumentar mi resistencia	2,32	1,460	269
Me ayudó a disminuir la sensación de cansancio o dolor	2,27	1,429	263
Me ayudó a no sentirme mal	2,24	1,490	260
Me ayudó a mejorar mis habilidades motoras	2,13	1,489	247
Me ayudó a sincronizar mis movimientos con la música	2,10	1,471	244

**Tabla 12.** Frecuencia en la escogencia de la música en una ocasión específica de la práctica deportiva

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Yo solo(a) escogí la música	66	56,9	56,9
Escogimos la música en mutuo acuerdo con otras personas	24	20,7	77,6
Otras personas eligieron la música	26	22,4	100,0
<b>Total</b>	<b>116</b>	<b>100,0</b>	