

## La incidencia de las situaciones psicomotrices de expresión sobre los estados de ánimo de los estudiantes universitarios

Conxita Duran<sup>1</sup>, Pere Lavega<sup>2</sup>, Unai Sáez de Ocáriz<sup>3</sup>, Antoni Costes<sup>4</sup> y Rosa Rodríguez<sup>5</sup>

### Resumen

La actividad física en general y los juegos motores en particular, se han mostrado como desencadenantes de reacciones emocionales positivas que tienden a mejorar los estados de ánimo de los participantes, contribuyendo a su bienestar emocional. Las actividades expresivas han sido tradicionalmente discriminadas en los planes de estudio a pesar de su capacidad de poner en funcionamiento mecanismos muy particulares y sensiblemente diferentes a otro tipo de actividades más usualmente utilizadas en las sesiones de Educación Física como pueden ser los Deportes. Dicha discriminación frente a otro tipo de propuestas puede deberse a la falta de formación específica de los profesionales o a la asociación entre este tipo de actividades y “lo femenino”. El presente estudio analizó el impacto que sobre los estados de ánimo supuso la práctica de un total de 10 juegos psicomotores de contenido expresivo. Se compararon los valores otorgados a las diferentes categorías del POMS al inicio y al final de las sesiones y organizando a los participantes en grupos mixtos y en grupos de género único. Los resultados muestran que al intervenir en situaciones psicomotrices de expresión tanto varones como mujeres mejoran el estado de ánimo. Aunque el comportamiento es más similar en todos los estados de ánimo cuando participan en grupos mixtos. Se anima a los profesionales a abordar este tipo de actividades sin los prejuicios que de antemano suelen tenerse con respecto a su componente femenino.

**Palabras clave:** Expresión corporal, estado de ánimo, psicomotricidad, género

Numerosos estudios constatan los efectos positivos sobre el estado de bienestar que pueden originar los distintos tipos de práctica motriz (juegos, expresión motriz, prácticas de interiorización o atención plena...) de los que se puede servir el profesional de la actividad física y del deporte (Garrido y García, 2013; Rovira, López-Ros, Lagardera, Lavega y March, 2014, Pavón y Moreno, 2008).

Sin embargo en el campo de la educación física algunas familias de prácticas motrices como la expresión motriz siguen teniendo un papel secundario, a pesar de ser una asignatura de carácter obligatorio en la gran mayoría de los planes de estudio de CCAFYD (Conesa y Angosto, 2017). De ahí que sea conveniente estudiar el que efecto que originan sobre el bienestar afectivo o estados de ánimo (EA). Las Situaciones Motrices de Expresión (SME) (Mateu y Coelho, 2011) suelen tener menor presencia en las sesiones de Educación Física que otro tipo de actividades como pueden ser los deportes (González-Pascual, 2005; Rodríguez, Robles, Viera, Fuentes-Guerra y Rodríguez, 2013), así como también en la oferta de actividades extraescolares. Al ser limitada su presencia en los planes de estudios de los grados relacionados con la actividad física y el deporte, cabe pensar que una de las posibles causas de dicha ausencia sea la falta de formación de los profesionales. Por ello,

nos parece necesario ofrecer a los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CCAFYD) la posibilidad de vivenciar dichas prácticas y observar sus efectos.

Las SME (Mateu y Cohello, 2011) se caracterizan por educar la capacidad de representar a otras personas mensajes simbólicos a través de acciones motrices (función poética o referencial) (Gelpi, Romero, Mateu, Rovira y Lavega, 2014). Las experiencias que se generan pueden orientarse en dos direcciones: la del emisor del mensaje (actor) y la del receptor del mensaje (espectador).

Atendiendo al tipo de relaciones motrices que se establece entre los participantes, las SME son susceptibles de ser planteadas desde dos clases de experiencias motrices o dominios de acción motriz (Parlebas, 2001): dominio psicomotor (en donde las personas no interactúan motrizmente con otros) y dominio sociomotor (en donde las personas interactúan motrizmente con compañeros). Cuando los actores actúan en solitario, dentro del dominio psicomotor, se liberan de la necesidad de pactar con sus compañeros, pero intervienen solos ante los espectadores sin el cobijo del grupo. En el presente estudio nos centramos en el primero de los casos.

El aula de Educación Física (EF) es un espacio en donde las chicas se sienten más incómodas que los chicos y

1 INEFC Lleida – UdL- GIAM

2 INEFC Lleida – UdL- GIAM

3 INEFC Barcelona - UB

4 INEFC Barcelona - UB- GIAM

5 INEFC Lleida – UdL- GIAM

prefieren participar en grupos formados por únicamente mujeres (Hill, Hannon y Knowles, 2012; Lyu y Gil, 2011) posiblemente desalentadas por la orientación deportiva hacia la búsqueda del rendimiento de las actividades que generalmente se plantean (Slingerland, Haerens, Cardon y Borghouts, 2013). Scharagrodsky (2013) pone en evidencia la presencia de un sistema de relaciones asimétricas entre chicos y chicas en las clases de EF mixtas, en las que se observa una situación de dominio de los primeros con respecto a las segundas. En este contexto, el estudio constata que las chicas son consideradas torpes y débiles tanto por sus compañeros como por los docentes.

Una de las principales funciones de los docentes es garantizar la igualdad de oportunidades del alumnado, eliminando cualquier relación de desigualdad entre chicas y chicos. Para ello, un camino alternativo al uso asimétrico de los deportes puede ser la incorporación de las SME. Estas actividades se hallan vinculadas socialmente al género femenino, debido a que desencadenan comportamientos tradicionalmente asociados a la mujer como plasticidad, estética o creatividad (Alvariñas, Fernández y López, 2009; Blández, Fernández-García y Sierra, 2007; González, 2005). Estudios anteriores han mostrado que las mujeres proponen estas prácticas con mayor asiduidad dentro de las sesiones de Educación Física dado que se sienten más identificadas con ellas (Buñuel, Camacho y Moreno, 2010; Sáenz-López, Sicilia y Manzanón, 2010). Del mismo modo que la EF y el Deporte han acercado las prácticas masculinas a la mujer, tal y como sugieren Blández, Fernández-García y Sierra (2007), no debemos renunciar a acercar las SME a los varones.

Otro aspecto a tomar en consideración, es la estrategia didáctica referida a la forma de organizar los grupos dentro del aula ya que entendemos que no se provocará la misma situación si los chicos o las chicas deben actuar frente a compañeros/as de su mismo sexo que si deben hacerlo

frente a la mirada de espectadores del sexo contrario. Es posible proponer el trabajo en grupos mixtos o grupos homogéneos. Para tomar la mejor opción es necesario averiguar si el tipo de organización tendrá efectos diferentes sobre los participantes (Lavega, Sáez de Ocariz, Lagardera y Puig, 2017).

Atendiendo a las consideraciones expuestas, este estudio se planteó el objetivo de examinar los efectos de las SME en los estados de ánimo de varones y mujeres cuando participaron en grupos segregados o mixtos.

## Método

### Participantes

Este estudio se realizó con un total de 635 participantes, estudiantes universitarios del grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte de las universidades de Barcelona y Zaragoza. La muestra estuvo formada por 209 mujeres (32.9%) y 426 varones (67.1%), con un rango de edad de 18 a 37 años ( $M = 19.37$ ). Todos los participantes formaron parte de ambos tipos de agrupación (grupo mixto y grupo de género único).

Esta investigación fue aprobada por el comité de ética de la Universidad de Lleida.

### Instrumentos

La valoración de los estados de ánimo de los participantes se realizó a través del cuestionario Profile of Mood States (POMS) de McNair, Lorr y Droppelmann (1971), en la versión reducida, adaptada y validada al español (Fuentes, Balaguer, Meliá y García-Merita, 1995). Los ítems eran valorados de 0 (nada) a 4 (muchísimo) y se agruparon en seis factores: Tensión-Ansiedad (T-A), Depresión-Abatimiento (D-A), Rabia-Hostilidad (R-H), Vigor-Actividad (V-A) y Fatiga-Inmovilidad (F-I) y Puntuación Global (PG).

**Tabla 1**

Descripción de los juegos de expresión motriz aplicados en el estudio.

Juego	Descripción
La huella de pintura	Imaginar pintándose las diferentes partes del cuerpo, arrastrándolas sobre una esterilla impregnada de pintura.
Grande-mediano-pequeño	En movimiento, improvisar una figura estática creativa relacionada con las indicaciones del profesor mientras se desplazan libremente por la sala. Las indicaciones son: "grande", "mediano" o "pequeño".
Arquitectos	Construir una casa imaginaria, utilizando el cuerpo como herramienta.
Creación del árbol (I)	Interiorizar la forma de un árbol y de sus diferentes partes, utilizando imágenes.
Creación del árbol (II)	Preparar una producción con música partir de la situación anterior.
Pintando mi burbuja	Pintar una burbuja, del color deseado, sosteniendo un pincel imaginario con diferentes partes del cuerpo.
Improvisando	Acentuar el tiempo 1 de cada compás con una palmada o con la voz, realizando un movimiento concreto. Crear una coreografía uniéndolos.
Eco-rítmico	Crear un ritmo con el cuerpo para que algún compañero/a lo repita.
El museo (I)	Improvisar figuras en los niveles del espacio. Memorizarlas y coreografiarlas.
El museo (II)	Representar en público la situación anterior.

### Procedimiento

Los investigadores responsables de cada uno de los centros participaron de una sesión formativa anterior a la experiencia, en donde se concretaron los términos de su intervención y se explicaron las condiciones de los juegos. Inicialmente se llevó a cabo una sesión de formación para explicar las condiciones de participación y presentar el cuestionario. Los estudiantes participaron en dos sesiones de 1,5 horas de duración, con cinco juegos por sesión. Al principio y al final de cada sesión los alumnos rellenaron la escala POMS-A, anotando el valor que mejor se ajustaba a su estado de ánimo. Después de cada sesión el profesor, recogió los formularios para el posterior registro de los datos. En esta experiencia el profesor se limitó a explicar los juegos y resolver posibles dudas sobre sus reglas.

### Análisis de los datos

Se comparó la diferencia en los distintos factores de los estados de ánimo de la fase inicial de la sesión (pre-test) respecto a la fase final (post-test). Los datos se analizaron siguiendo un modelo lineal generalizado, basado en ecuaciones de estimación generalizadas (GEE), familia Gaussiana de correlación intercambiable, ya que los datos de la

variable dependiente de estados de ánimo no siguieron una distribución normal (según test de Kolmogorov-Smirnov). Además se trataba de variables correlacionadas ya que cada sujeto nos proporcionaba una gran cantidad de datos. Los resultados de las interacciones entre las variables fueron acompañadas por el tamaño del efecto basados en la *d* de Cohen, adaptado por Wolf (1986) para medidas repetidas.

Se estudiaron los efectos de dos variables independientes: a) género (femenino y masculino) y b) agrupación por género (grupo mismo género, grupo género mixto) sobre la intensidad de las variables dependientes correspondientes a seis factores de estados de ánimo: Puntuación Global (P-G); Tensión-Ansiedad (T-A), Depresión-Abatimiento (D-A), Rabia-Hostilidad (R-H), Fatiga-Inmovilidad (F-I) y Vigor-Actividad (V-A). Se empleó el software estadístico SPSS v.19.0.

### Resultados

Para la descripción de los resultados se ha optado por hacerlo en función del efecto que cada una de las variables independientes tiene sobre las distintas dimensiones de los estados de ánimo (variable dependiente).

**Tabla 2**  
*Descripción de los efectos del modelo de ecuaciones de estimación generalizadas.*

Factor	Origen	Tipo III		
		Chi-cuadrado de Wald	gl	Sig
Tensión-Ansiedad (T-A)		69.012	1	<.001
	género	0.989	1	.320
	agrupación género	11.317	1	.001
	género * agrupación género	0.136	1	.712
Depresión-Abatimiento (D-A)		5.444	1	.020
	género	0.060	1	.806
	agrupación género	8.529	1	.003
	género * agrupación género	0.155	1	.694
Rabia-Hostilidad (R-H)		28.529	1	<.001
	género	7.647	1	.006
	agrupación género	0.079	1	.779
	género * agrupación género	1.736	1	.188
Vigor-Actividad (V-A)		0.447	1	.504
	género	0.324	1	.569
	agrupación género	3.399	1	.049
	género * agrupación género	0.007	1	.931
Fatiga-Inmovilidad (F-I)		15.189	1	<.001
	género	0.025	1	.874
	agrupación género	4.920	1	.027
	género * agrupación género	2.871	1	.090
Puntuación Global (PG)		50.766	1	<.001
	género	3.060	1	.080
	agrupación género	0.794	1	.373
	género * agrupación género	1.387	1	.239

### Efectos del Género sobre los estados de ánimo

Al finalizar la sesión los juegos originaron en ambos géneros una disminución de los estados de ánimo de orientación negativa (T-A, D-A, R-H y F-I) (ver figura 1). Sin em-

bargo, solo se observaron diferencias significativas entre varones y mujeres en el estado de ánimo de rabia - hostilidad ( $p = .006$ ) que disminuyó más en mujeres ( $M = -1.38$ ) que en varones ( $M = -0.40$ ).

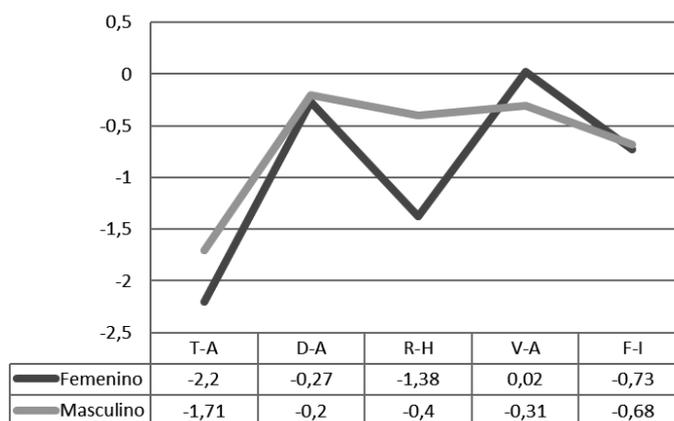


Figura 1. Efectos del género sobre los estados de ánimo

### Efectos del género del grupo sobre los estados de ánimo

La diferencia en el estado de ánimo de tensión-ansiedad (T-A) fue superior en los grupos del mismo género ( $M = -2.72$ ,  $SD = .369$ ,  $d = 4.67$ ) que en los grupos mixtos ( $M = -1.19$ ,  $SD = .280$ ,  $p = .013$ ). Ese mismo comportamiento también se observó en los estados de fatiga e inmovilidad (F-I) (grupo segregado:  $M = 1.12$ ,  $SD = .228$ ,  $d = -3.19$ ; grupos mixtos:  $M = -0.29$ ;  $SD = .290$ ,  $p = .036$ ). Ambos grupos disminuyeron los valores.

Este comportamiento fue en sentido contrario en el estado de depresión-ansiedad (D-A). Se observaron

diferencias significativas ( $p = .003$ ) entre ambos grupos de modo que grupos segregados mostraron un ligero aumento de D-A ( $M = 0.03$ ,  $SD = .119$ ,  $d = -3.39$ ), mientras que en los grupos mixtos disminuyeron levemente ( $M = -0.52$ ,  $SD = .160$ ).

También existieron diferencias significativas ( $p = .049$ ) en el estado de ánimo positivo de vigor-actividad (V-A). Los estudiantes organizados en grupos segregados disminuyeron los valores ( $M = -0.57$ ,  $SD = .119$ ,  $d = -2.19$ ) mientras que en los grupos mixtos aumentaron ( $M = -0.24$ ,  $SD = .101$ ).

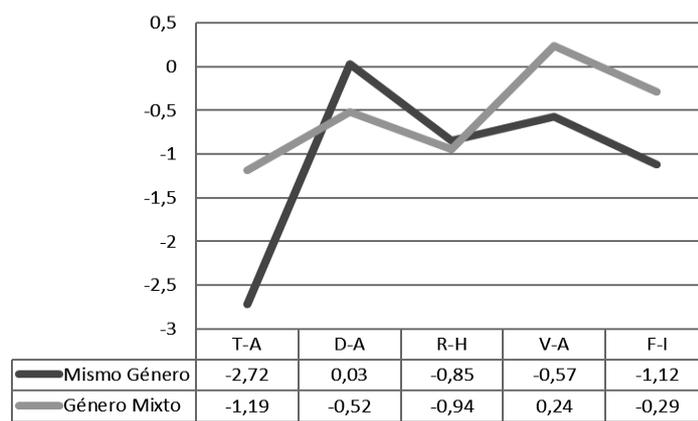


Figura 2. Efectos del género y del género grupo sobre los estados de ánimo

### Efectos del género y el género del grupo sobre los estados de ánimo

En general, tanto en los grupos segregados como en los grupos mixtos, las mujeres disminuyeron más que los varones los estados de ánimo negativos. El estado de ánimo de vi-

gor-actividad disminuyó menos en los grupos del mismo género; las mujeres también aumentaron más los valores de este estado de ánimo V-A que los varones al participar en grupos mixtos.

El grupo de los varones mostró diferencias significativas ( $p = .009$ ) en el estado de ánimo de TA registrado al inicio

y al final de las sesiones, disminuyendo los valores en todos los casos. La diferencia fue superior cuando el grupo estuvo compuesto únicamente por varones ( $M = -2.47, SD = .502, d = 3.29$ ) que en los grupos mixtos ( $M = -1.01, SD = .317, p = .009$ ). Dicha diferencia no fue estadísticamente significativa en el caso de las mujeres pese a mantener la misma tendencia en las diferencias que en el caso de los varones.

No se observaron diferencias significativas en el estado de ánimo T-A entre varones y mujeres al participar en grupos mixtos, pese a observarse una disminución superior en las mujeres ( $M = -1.8$ ) que en los varones ( $M = -1.01$ ). Del mismo modo, no se observaron diferencias significativas en el comportamiento de los grupos masculinos ( $M = -2.5$ ) con respecto a los grupos femeninos ( $M = -2.9$ ). A pesar de ello, en ambos casos, las mujeres mostraron una disminución superior para el estado de ánimo de TA al inicio y al final de las sesiones.

Para el estado de ánimo de DA, las mujeres mostraron unas diferencias superiores al participar en grupos mixtos ( $M = -0.61, SD = .151$ ) que al participar únicamente con compañeras de su mismo género ( $M = 0.05, SD = .221, p = .015$ ). Lo mismo sucedió con el grupo de los varones que se pudieron observar diferencias superiores al participar en grupos mixtos ( $M = -0.46, SD = .176, d = 2.42$ ) que al participar en grupos masculinos ( $M = 0.02, SD = .224, p = .045$ ).

Se observaron diferencias significativas en el estado de ánimo de RH entre los varones y las mujeres ( $p = .018$ ) únicamente al participar en un grupo formado por componentes de su mismo género. En este tipo de organización, los varones registraron una diferencia superior ( $M = -1.56, SD = .234$ ) a la mostrada por las mujeres ( $M = -0.13, SD = .233, p = .018$ ). En todos los casos se dio una disminución de los valores declarados para dicho estado de ánimo.

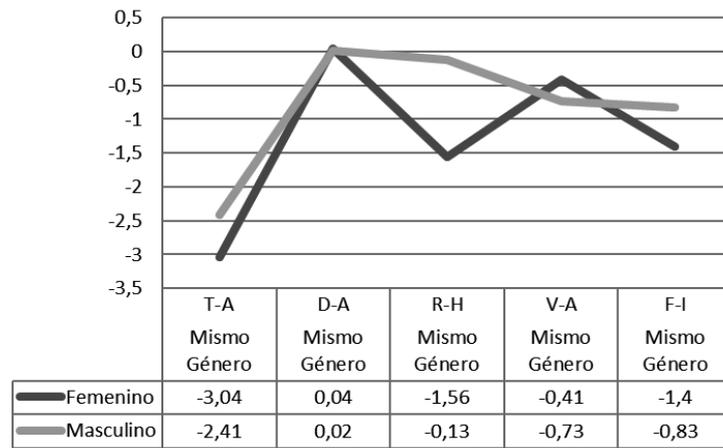


Figura 3. Efectos de la interacción género – grupo segregado sobre los estados de ánimo

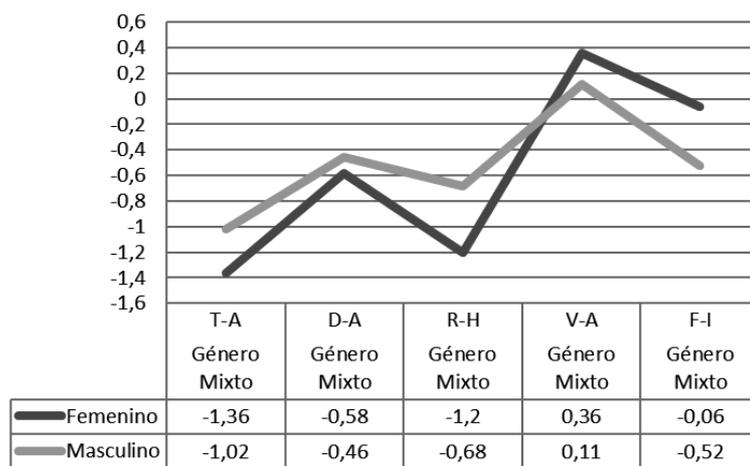


Figura 4. Efectos de la interacción género - grupo mixto sobre los estados de ánimo

## Discusión

Este estudio examinó la incidencia de las variables género y organización del grupo según el género, sobre los estados de ánimo de estudiantes universitarios en situaciones psicomotrices de expresión (SPE).

En general las SPE originan al final de las sesiones una disminución de los estados de ánimo negativos y a veces un aumento del estado positivo de vigor-actividad. Estos hallazgos coinciden con otras investigaciones anteriores (Barquero y Vargas, 2009; Torrents, Mateu, Planas y Dinusóva, 2011; Sevil, Abós, Aibar, Julián y García-González, 2016). Las SPE generan bienestar tanto en varones como en mujeres, igual que se ha constatado en otros estudios basados en juegos motores (Duran, Lavega, Salas, Tamarit y Invernó, 2015; Lavega, Filella, Agulló, Soldevila y March, 2011) o prácticas de atención plena (Rovira, López-Ros, Lagardera, Lavega y March, 2014), generando mayores niveles de bienestar emocional que otro tipo de prácticas como son las situaciones de duelo (Garrido, Casero, García, Tamayo y De Mier, 2013). Ello invita a revisar la creencia de que las SPE son contenidos poco atractivos y enfocados básicamente al género femenino (Blández, et al. 2007; Buñuel et al., 2010).

En referencia al género de los participantes, la lógica interna de las SPE exige que cada persona represente por ella misma mensajes simbólicos y poéticos ante el resto de jugadores (que actúan en zonas paralelas o en un momento distinto) y ante otros alumnos espectadores (Mateu y Coelho, 2011). En estas condiciones, la estética, la creatividad y la improvisación se imponen a la fuerza, la velocidad o la corpulencia, de modo que las mujeres parecen estar en ventaja o al menos en igualdad de oportunidades que los varones (Alvariñas et al., 2009; Hess et al., 2000; Slingerland et al., 2013). Esto podría explicar que aunque estas prácticas originan bienestar en varones y en mujeres, son éstas las que obtienen mejores efectos ya que ellas tienden a disminuir algo más los estados de ánimo negativos, y a aumentar más el vigor-actividad, tal y como se ha visto en otros estudios (Gelpi, et al., 2014; Sáez de Ocáriz, Lavega, Mateu y Rovira, 2014).

En referencia a la forma de agrupación de los participantes, a pesar de que el comportamiento de los estados de ánimo es similar en ambos géneros, cuando intervienen por separado las mujeres disminuyen más que los varones el estado de ánimo negativo de rabia-hostilidad. Se podría pensar que en esas circunstancias las mujeres se sienten más cómodas, al actuar ante personas del mismo género, lo que les puede hacer percibir que participan en igualdad de oportunidades, sin la necesidad de tener que compararse con personas del otro género que en la mayoría de las ocasiones, cuando se practica deporte suelen ser superior-

res a ellas (Alvariñas et al., 2009; Hill et al., 2012; Williams, 2010). No parece sorprendente que otros estudios muestren que chicos y chicas prefieran actuar en las clases de EF en grupos segregados (Keinman, 1999).

El valor de V-A únicamente aumenta el valor en ambos géneros al participar en grupos mixtos. A pesar de que las SPE no suelen exigir un gran esfuerzo físico o sensación de mucho vigor o intensidad motriz (Gelpi et al., 2014), cuando las personas que intervienen son chicos y chicas, este estado de ánimo tiende a aumentar. Este hallazgo podría tener alguna relación con cuestiones culturales de estereotipos de masculinidad y feminidad ya que tanto ellas como ellos es posible que perciban la necesidad de esforzarse más cuando son las personas del otro género las que son espectadores (Blández et al., 2007; Keinman, 1999; Williams, 2010).

La conveniencia de organizar las sesiones en grupos mixtos debe ir entonces en la línea de ofrecer espacios de interacción entre chicos y chicas dentro del aula de EF, favoreciendo un clima de igualdad y de normalidad (Buñuel et al. 2007; Extremera y Montero, 2009; Moreno, Alonso, Martínez Galindo, y Cervelló, 2005).

A tenor de los hallazgos de esta investigación se puede justificar que las SPE deberían tener protagonismo en los programas curriculares de educación física y en la formación superior de los estudiantes universitarios, sobre todo si se quiere favorecer el bienestar del alumnado.

La educación física moderna debería basarse en evidencias científicas como las que se muestran en este estudio para tratar de ofrecer igualdad de oportunidades en ambos géneros. Este estudio ayuda a superar viejos prejuicios que marginan prácticas motrices denominadas secundarias como las situaciones de expresión motriz. Además de mostrar su contribución al bienestar de chicos y chicas, también se constata que se debe seguir investigando en los efectos que originan determinados recursos estratégicos como plantear experiencias motrices en grupos segregados o en grupos mixtos.

Una de las limitaciones de este estudio es haber realizado la experiencia con estudiantes universitarios. Sería conveniente profundizar con otros grupos de personas de niveles educativos no universitarios. También sería conveniente complementar los datos obtenidos mediante el POMS con el uso de otros cuestionarios y también con otros procedimientos de recogida de datos cualitativos para ayudar a interpretar mejor estos hallazgos.

## Agradecimientos

Agradecemos la ayuda prestada por el INEFC Centre de Lleida - UdL y a los miembros del GIAM tanto en la recogida de los datos como en la elaboración del artículo.

## The incidence of psychomotor situations of expression about the state of mind of university students

### Abstract

Physical activity in general and motor games in particular have been shown to trigger positive emotional reactions that tend to improve participants' moods, contributing to their emotional well-being. Expressive activities have traditionally been discriminated in curricula despite their ability to put into operation very particular and significantly different mechanisms to other types of activities more commonly used in Physical Education sessions such as Sports. Such discrimination against other types of proposals may be due to the lack of specific training of professionals or to the association between this type of activities and the "feminine". The present study analyzed the impact on moods of a total of 10 psychomotor games with expressive content. The values assigned to the different POMS categories were compared at the beginning and end of the sessions and the participants were organized in mixed groups and in single gender groups. The results show that when intervening in psychomotor situations of expression both men and women improve the mood. Although the behavior is most similar in all moods when participating in mixed groups. Professionals are encouraged to tackle this type of activity without the prejudices that tend to prevail over their female component.

**Keywords:** Body expression, state of mind, psychomotricity, gender

## A incidência de situações de expressão psicomotora sobre os humores de estudantes universitários

### Resumo

A atividade física em geral e os jogos motores em particular, mostraram-se como desencadeadores de reações emocionais positivas que tendem a melhorar os estados de humor dos participantes, contribuindo ao seu bem-estar emocional. As atividades expressivas foram tradicionalmente discriminadas nos planos de estudos apesar da sua capacidade de colocar em funcionamento mecanismos muito particulares e sensivelmente diferentes a outro tipo de atividades mais usualmente utilizada nas sessões de Educação Física como podem ser os Esportes. Esta discriminação frente a outro tipo de propostas pode ser devido à falta de formação específica dos profissionais ou da associação entre esse tipo de atividade e a feminilidade. O presente estudo analisou o impacto que sobre os estados de humor implicou a prática de um total de 10 jogos psicomotores de conteúdo expressivo. Compararam-se os valores atribuídos às diferentes categorias do POMS no início e no final das sessões e os participantes foram organizados em grupos mistos e em grupos de gênero único. Os resultados mostram que, ao intervir em situações psicomotoras de expressão, tanto homens como mulheres melhoram o estado de humor. Embora o comportamento seja mais semelhante em todos os estados de humor quando participam de grupos mistos. Anima-se aos profissionais a abordar esse tipo de atividades sem os preconceitos que de antemão costumam ter-se em relação ao seu componente feminino.

**Palavras-chave:** Expressão corporal, estado de humor, psicomotricidade, gênero

## Referencias

- Alvariñas, M., Fernández, M. A., y López, C. (2009). Actividad física y percepciones sobre deporte y género. *Revista de Investigación en Educación*, 6, 113-122.
- Barquero, V. R., y Vargas, G. A. A. (2009). Efecto de ocho clases de expresión corporal en el estado de ánimo y autoconcepto general de jóvenes universitarios. *Revista Educación*, 33(2), 139-152.
- Blández, A., Fernández, E., y Sierra, M.A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado. *Profesorado: Revista de currículum y formación del profesorado*, 11(2), 5.
- Buñuel, P. S. L., Camacho, A. S., y Moreno, J. I. M. (2010). La opinión del profesorado sobre la enseñanza de la educación física en función del género. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 10(37), 167-180.
- Conesa Ros, E., & Angosto, S. (2017). Análisis del contenido de "expresión corporal" en los planes de estudio de grado en ciencias de la actividad física y el deporte en universidades españolas. *Journal of Sport and Health Research*, 9(2), 263-272.
- Duran, C., Lavega, P., Salas, C., Tamarit, M., y Invernó, J. (2015). Educación Física emocional en adolescentes. Identificación de variables predictivas de la vivencia emocional. *Cultura Ciencia y Deporte*. doi: 10.12800/ccd, 10(28), 5-18.
- Extremera, A. B., y Montero, P. J. R. (2009). Tratamiento educativo de la coeducación y la igualdad de sexos en el contexto escolar y en espacial en Educación Física. *Aula Abierta*, 37(2), 111-122.
- Fuentes, I., Balaguer, I., Meliá, J.L., y García-Merita, M.L. (1995). Forma abreviada del Perfil de los Estados de Ánimo (POMS). En E.Canton (Ed.), *Actas del V Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte* (pp. 29-39). Valencia: Universitat de Valencia.
- Garrido, R. E. R., y García, A. V. (2013). Efectos de una sesión de actividad física sobre el estado de ánimo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 52, 10-16.
- Garrido, R. E. R., Casero, M. V. M., García, A. V., Tamayo, I. M., y De Mier, R. J. R. (2013). Efecto agudo de la actividad fisicodeportiva y la expresión corporal sobre el estado de ánimo/Acute Effect of Physical and Sport Activity and Body Expression on Mood. *Apunts. Educació física i esports*, (113), 30.

- Gelpi, P., Romero, M., Mateu, M., Rovira, G., y Lavega, P. (2014). La educación emocional a través de las prácticas motrices de expresión. Perspectiva de género. *Educatio Siglo XXI*, 32(1), 49–70.
- González Pascual, M. (2005). ¿Tienen sexo los contenidos de la Educación Física Escolar? Transmisión de estereotipos de sexo a través de los libros de texto en la etapa de Secundaria. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5(18) 77–88.
- Hess, U., Senécal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Philippot, P., y Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perceptions. *Cognition y Emotion*, 14, 609–642.
- Hill, G. M., Hannon, J. C., y Knowles, C. (2012). Physical education teachers' and university teacher educators' perceptions regarding coeducational vs. single gender physical education. *Physical Educator*, 69(3), 265–288.
- Keinman, I. (1999). Should PE classes return to teaching males and females separately? *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 70, 11–12.
- Lavega, P., Filella, G., Agulló, M. J., Soldevila, A., y March, J. (2011). Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(24), 617–640.
- Lavega P., Sáez de Ocáriz U., Lagardera F., March J., y Puig N. (2017). Emotional experience in individual and cooperative traditional games. A gender perspective. *Anales de Psicología*, 33(3), 538–547. doi: 10.6018/analesps.33.3.260811
- Lyu, M., y Gill, D. L. (2011). Perceived physical competence, enjoyment and effort in same-sex and coeducational physical education classes. *Educational Psychology*, 31(2), 247–260.
- Mateu, M. y Coelho, M.A. (2011). La lógica interna y los dominios de la acción motriz de las situaciones motrices de expresión (SME). *Emancipação*, 11(1), 129–142.
- McNair, D. M., Lorr, M. y Droppelmann, L. F. (1971). *Manual for the profile of mood states*. San Diego: CA: Educational and Industrial.
- Moreno-Murcia, J. A., Alonso, N., Martínez-Galindo, C., y Cervelló, E. (2005). Motivación, disciplina, coeducación y estado de flow en educación física: Diferencias según la satisfacción, la práctica deportiva y la frecuencia de práctica. *Cuadernos de psicología del Deporte*, 5(1-2).
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Paidotribo*: Barcelona.
- Pavón, A. y Moreno, J.A. (2008). Actitud de los universitarios ante la práctica físico-deportiva: Diferencias por géneros. *Revista de Psicología del Deporte*, 17(1), 7–23.
- Piedra, J., García-Pérez, R., Fernández-García, E., y Rebollo, M. A. (2014). Brecha de género en educación física: actitudes del profesorado hacia la igualdad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(53), 1–21.
- Rodríguez, J. R., Robles, M. T. A., Viera, E. C., Fuentes-Guerra, F. J. G., y Rodríguez, A. R. (2013). Factores que condicionan la presencia de la expresión corporal en la enseñanza secundaria según el profesorado de educación física. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 24, 171–175.
- Rovira, G., López-Ros, V., Lagardera, F., Lavega, P., y March, J. (2014). Un viaje de exploración interior: Emociones y estado de ánimo en la práctica motriz introyectiva. *Educatio Siglo XXI*, 32(1), 105–126.
- Sáenz-López Buñuel, P.; Sicilia Camacho, A. y Manzano Moreno, J.I. (2010). La opinión del profesorado sobre la enseñanza de la educación física en función del género. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 10 (37), 167–180.
- Sáez de Ocáriz, U., Lavega, P., Mateu, M., y Rovira, G. (2014). Emociones positivas y educación de la convivencia escolar. Contribución de la expresión motriz cooperativa. *Revista de Investigación Educativa*, 32(2), 309–326. doi: 10.6018/rie.32.2.183911
- Scharagrodsky, P. A. (2013). Juntos pero no revueltos: la educación física mixta en clave de género. *Cuadernos de Pesquisa*, 34(121), 59–76.
- Sevil, J., Abós, Á., Aibar, A., Julián, J. A., & García-González, L. (2016). Gender and corporal expression activity in physical education: Effect of an intervention on students' motivational processes. *European Physical Education Review*, 22(3), 372-389.
- Slingerland, M., Haerens, L., Cardon, G., y Borghouts, L. (2013). Differences in perceived competence and physical activity levels during. *European Physical Education Review*, 1, 16.
- Torrents, C., Mateu, M., Planas, A., y Dinusôva, M. (2011). Posibilidades de las tareas de expresión corporal para suscitar emociones en el alumnado. *Revista de Psicología del Deporte*, 20(2), 401–412.
- Williams, S. M. (2010). *Physical activity levels in coed and same-sex physical education using the tactical games model*. Utah: University of Utah.