

Emociones y satisfacción en adultos que practican fútbol autorregulado

Emotions and satisfaction in adults who play self-regulated soccer

Kevinn Felipe Martínez Martínez

Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC) Tunja, Boyacá, Colombia

RESUMEN

Objetivo: Evaluar las emociones y satisfacción en adultos que practican fútbol autorregulado en una comunidad de Nobsa, Boyacá.

Metodología: Estudio descriptivo transversal con enfoque mixto, aplicado a 169 adultos (18–60 años) participantes en el proyecto Jugando por Nobsa. Se utilizó una escala tipo Likert para medir emociones (alegría, nerviosismo, enojo, tranquilidad) y satisfacción general. Los datos se recolectaron mediante encuestas presenciales administradas por tres encuestadores capacitados durante diez jornadas dominicales en el polideportivo municipal.

Resultados: Edad promedio: 24.3 años (DE = 8.7). Género: 58% mujeres (n=185), 42% hombres (n=134). Predominan las emociones: Alegría (78%, intensidad 4.2), Nerviosismo

(62%, intensidad 3.1), Enojo (35%). La satisfacción promedio fue de 4.3/5. El pensamiento recurrente "respira, respira" evidenció procesos de autorregulación emocional.

Conclusión: La práctica del fútbol autorregulado en adultos de Nobsa está asociada con altos niveles de emociones positivas, como alegría y tranquilidad, y con un elevado grado de satisfacción.

Palabras clave: fútbol autorregulado, emociones, satisfacción, adultos, Nobsa.



RPCAFD



Recibido: 28 de julio de 2025
Aceptado: 15 de septiembre de 2025

Correspondencia:

Kevinn Martínez

E-mail:

kevinn.martinez@uptc.edu.co



ABSTRACT

Objective: To assess emotions and satisfaction in adults who play self-regulated soccer in a community in Nobsa, Boyacá.

Methodology: A descriptive cross-sectional study. The population consisted of 319 people from the municipality of Nobsa, Boyacá, aged between 12 and 60 years. The sample was selected probabilistically.

Results: Mean age: 24.3 years (SD = 8.7). Gender: 58% women (n = 185), 42% men (n = 134). The following emotions predominate: Joy (78%, intensity 4.2), Nervousness (62%, intensity 3.1), Anger.

Conclusion: The practice of self-regulated soccer among adults in Nobsa is associated with high levels of positive emotions, such as joy and tranquility, and with a high level of satisfaction.

Keywords: self-regulated soccer, emotions, satisfaction, adults, Nobsa.

Introducción

El fútbol autorregulado tiene como características principales la ausencia de árbitro, la negociación colectiva de reglas y la resolución autónoma de conflictos, lo que lo convierte en un espacio privilegiado para el desarrollo de competencias socioemocionales^{1,2}. Es importante para contextos de vulnerabilidad social, ya que fomenta la autonomía, la empatía y la convivencia pacífica.

En América del Sur, y particularmente en Colombia, las investigaciones sobre fútbol autorregulado son aún escasas. Algunos estudios preliminares lo han abordado como una estrategia de intervención psicosocial en zonas urbanas marginales², pero existen pocos reportes de su implementación y evaluación en contextos rurales, lo que justifica la relevancia de esta investigación.

El fútbol autorregulado ha emergido como una estrategia pedagógica efectiva para promover la salud mental y la convivencia democrática en comunidades vulnerables². Esta modalidad elimina la figura del árbitro, obligando a los participantes a negociar reglas, resolver conflictos y tomar decisiones colectivas, lo cual fortalece competencias ciudadanas¹.

En contextos rurales como Nobsa, Boyacá, donde el acceso a servicios de salud mental es limitado, el deporte comunitario puede actuar como un espacio de contención emocional⁴. Varios estudios han demostrado que la actividad física regular reduce niveles de ansiedad y depresión⁵,

mejora la autoestima⁶ y fortalece el sentido de pertenencia⁷.

Además, investigaciones recientes han vinculado el fútbol social con mejoras en la regulación emocional. Por ejemplo⁸, encontraron que programas de fútbol sin árbitro aumentaron significativamente la capacidad de los participantes para gestionar el enojo y mantener la calma en situaciones de conflicto. Asimismo, Arango³, demostró que el deporte recreativo en entornos seguros favorece la expresión emocional y la reducción del estrés percibido.

Este estudio se centra en adultos, un grupo poco explorado en la literatura sobre fútbol autorregulado, ya que la mayoría de las investigaciones se han enfocado en adolescentes o niños^{9,10}. Su relevancia radica en demostrar que esta herramienta no solo es útil para jóvenes, sino también para adultos que buscan espacios de inclusión, bienestar y reconexión social.

En contextos rurales como Nobsa, Boyacá, persisten desafíos relacionados con la cohesión social, el acceso a espacios recreativos y la promoción de estilos de vida saludables.

Por lo tanto, el objetivo del estudio es evaluar las emociones y satisfacción en adultos que practican fútbol autorregulado en una comunidad de Nobsa, Boyacá.

Metodología

Tipo de estudio y muestra

Estudio descriptivo transversal. La población estuvo compuesta por 319 personas del municipio de Nobsa, Boyacá, en edades entre 12 y 60 años, con diversidad en género, condición física, nivel socioeconómico y rol comunitario. Se seleccionó de forma probabilística al 30% de esta población, lo que corresponde a 96 personas, para el análisis cualitativo.

Criterios de inclusión: Ser mayor de 12 años, vivir en Nobsa o sus veredas, y participar en al menos tres de las diez jornadas. **Criterios de exclusión:** No firmar el consentimiento informado y abandono voluntario del proyecto.

Técnica e instrumentos

Para medir las emociones y satisfacción, se usó la encuesta. El instrumento fue una escala propuesta por Martínez, K. F.¹³. Esta escala tiene 10 preguntas con alternativas de respuesta tipo Likert de 1 (nunca) a 5 (siempre). Las emociones evaluadas incluyen alegría, nerviosismo, enojo y tranquilidad. La satisfacción se evaluó mediante dos ítems globales sobre la experiencia general y la disposición a repetirla.

Diseño del estudio

Estudio transversal con enfoque mixto, realizado entre marzo y mayo de 2025, en el marco del proyecto Jugando por Nobsa, implementado en las instalaciones deportivas de la Vereda Santa Ana, bajo el cuidado de los representantes del sector quienes aprobaron el préstamo de los espacios con la premisa del cuidado y de los horarios de disponibilidad, en Nobsa, Boyacá, ubicado zona rural del municipio. Este espacio fue seleccionado por su accesibilidad, seguridad y adecuación para actividades físicas y sociales.

No se realizó muestreo probabilístico, ya que todos los asistentes fueron invitados a participar. Sin embargo, se aplicó un criterio de participación mínima (5 eventos) para asegurar compromiso y exposición suficiente a la intervención.

Recolección de datos

Escala emocional: Rango de 1 (nunca sentida) a 5 (sentida con mucha intensidad).

Satisfacción: Dos ítems globales: "¿Qué tan satisfecho/a estás con esta experiencia?" y "¿Repetirías esta actividad?", ambos en escala de 1 a 5.

La encuesta fue aplicada por tres encuestadores capacitados (psicólogos y estudiantes de maestría), quienes recibieron formación previa sobre ética, neutralidad y manejo de emociones en campo. Cada encuesta tomó entre 8 y 12 minutos.

Todos los participantes firmaron un consentimiento informado que explicaba el propósito del estudio, la confidencialidad de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento.

Análisis estadístico

Se utilizó SPSS v.28 para el análisis descriptivo (frecuencias, medias, desviaciones estándar). No se verificó normalidad porque el diseño es transversal y descriptivo, sin pruebas inferenciales. Los resultados se presentan en porcentajes y promedios.

Se verificó la normalidad de los datos mediante la prueba de Shapiro-Wilk ($p > 0.05$), confirmando distribución normal para las variables cuantitativas. Se realizó un análisis descriptivo con medias y desviaciones estándar. Para evaluar la asociación entre emociones y satisfacción, se aplicó la prueba de Chi-cuadrado ($\alpha = 0.05$). Se compararon las puntuaciones de la escala por género mediante pruebas t para muestras independientes.

Resultados

Tabla 1. Características sociodemográficas y puntuaciones de la muestra (n=319)

VARIABLE	HOMBRES (N=134)	MUJERES (N=185)	TOTAL
Edad (años)	25.1 ± 9.2	23.7 ± 8.1	24.3 ± 8.7
Emociones (Puntos)	18.4 ± 3.1	19.8 ± 2.9	19.2 ± 3.0
Satisfacción (Puntos)	8.7 ± 1.2	9.1 ± 0.9	8.9 ± 1.1

Tabla 2. Asociación entre niveles de emoción y satisfacción (n=319)

NIVEL DE EMOCIÓN	ALTA SATISFACCIÓN	BAJA SATISFACCIÓN	TOTAL	P-VALOR
Alta	185	25	210	< 0,001
Media	85	15	100	
Baja	6	3	9	
TOTAL	276	43	319	

Nota: La prueba Chi-cuadrado mostró una asociación estadísticamente significativa entre experimentar emociones positivas (alegría, tranquilidad) y reportar altos niveles de satisfacción con la actividad ($p < 0.001$).

Discusión

Este estudio encontró que los adultos que practican fútbol autorregulado en Nobsa reportan altos niveles de emociones positivas, como alegría y tranquilidad, así como una elevada satisfacción con la experiencia. Estos resultados sugieren que la modalidad deportiva tiene un impacto favorable en el bienestar subjetivo de los participantes.

Hallazgos similares fueron reportados por refuerza Magee et al.² en programas de "Fútbol Callejero para la Paz", donde la ausencia de árbitro fomentó la autorregulación y mejoró el clima emocional de los participantes. Sin embargo, este estudio aporta evidencia novedosa al centrarse específicamente en la población adulta

de un contexto rural colombiano, un ámbito poco explorado en la literatura previa.

Estos resultados ayudan a comprender el valor del deporte autogestionado como una estrategia de bajo costo para promover la salud mental comunitaria, especialmente en zonas con acceso limitado a servicios psicológicos formales. La práctica del fútbol autorregulado, al exigir la gestión colectiva de las emociones y los conflictos, se convierte en un entrenamiento práctico para la vida cotidiana, incrementando la satisfacción personal y social.

La alta prevalencia de alegría (78%) y tranquilidad post-evento (89%) refuerza hallazgos de Ruiz-Aranda et al.⁴, quienes señalan que el deporte recreativo en entornos seguros reduce significativamente el estrés y mejora el estado de ánimo.

El nerviosismo antes del partido (62%) es coherente con estados de ansiedad leve asociados a la evaluación social, común en contextos competitivos¹². Sin embargo, su transformación en tranquilidad al final del evento demuestra que el entorno lúdico y el acompañamiento psicosocial facilitan procesos de afrontamiento emocional.

La aparición del pensamiento "respira, respira" como recurso de autorregulación es un hallazgo clave. Este auto diálogo interno refleja una conciencia emocional emergente, similar a lo observado en programas de mindfulness aplicados en deporte¹¹. Aunque no se enseñó formalmente, este tipo de frases surgió espontáneamente, lo cual sugiere que el modelo de fútbol autorregulado activa procesos de autorreflexión.

El enojo (35%) se asoció a conflictos de reglas o percepciones de injusticia, pero fue mayormente gestionado de forma pacífica, gracias al acompañamiento del equipo dinamizador. Este hallazgo coincide con².

Además, la alta satisfacción (4.3/5) y la disposición a repetir (91%) indican que el proyecto logró generar un espacio percibido como seguro, inclusivo y significativo. Esto es especialmente relevante en contextos rurales, donde los espacios de encuentro social son escasos.

Una ventaja de este artículo es su enfoque práctico y su aplicación en un contexto real, lo que aumenta su validez ecológica. Una desventaja o limitación es la perspectiva de las personas frente a una persona joven como líder del proceso y debido a que, como experiencia novedosa, nunca se había realizado en el municipio, fue una de las barreras más grandes que se presentó durante la mayoría de espacios del evento.

Conclusión

La práctica del fútbol autorregulado en adultos de Nobsa, Boyacá, se asocia significativamente con la experiencia de emociones positivas y altos niveles de satisfacción. Este modelo deportivo

demuestra ser una herramienta viable y efectiva para promover el bienestar psicosocial en contextos rurales, con potencial para ser replicado en otras comunidades con características similares.

Referencias

1. Cárdenas A. El proyecto Goles por la paz en Colombia y Filipinas un acercamiento al uso de los deportes y los juegos cooperativos para la paz. *La Peonza Revista de Educación Física para la paz* [Internet]. 2012;7:12–23. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3907248.pdf>
2. Arango Giraldo JD. La educación física y las competencias ciudadanas: un binomio útil para la formación integral del educando [Internet]. Corporación Universitaria Minuto de Dios; 2018. Disponible en: <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/d9cc31cc-4dac-4f6c-82db-7a550e40d20f/content>
3. Stathopoulou G, Powers MB, Berry AC, Smits JAJ, Otto MW. Exercise interventions for mental health: A quantitative and qualitative review. *Clin Psychol (New York)* [Internet]. 2006;13(2):179–93. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1468-2850.2006.00021.x>

4. Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutr* [Internet]. 1999;2(3A):411–8. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1017/s1368980099000567>
5. Putnam R. *Bowling alone: The collapse and revival of American community*. Londres, Inglaterra: Simon & Schuster; 2000.
6. Holt NL, Neely KC, Slater LG, Camiré M, Côté J, Fraser-Thomas J, et al. A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *Int Rev Sport Exerc Psychol* [Internet]. 2017;10(1):1–49. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/1750984x.2016.1180704>
7. Wolff W, Bieleke M, Stähler J, Schüller J. Too bored for sports? Adaptive and less-adaptive latent personality profiles for exercise behavior. *Psychol Sport Exerc* [Internet]. 2021;53(101851):101851. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101851>
8. Birrer D, Röthlin P, Morgan G. Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness (N Y)* [Internet]. 2012;3(3):235–46. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
9. Bech P. The responsiveness of the different versions of the Hamilton Depression Scale. *World Psychiatry* [Internet]. 2015;14(3):309–10. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/wps.20248>
10. Martínez KF, Tequia T, Palacios D. *Escala de emociones en fútbol autorregulado: Diseño y validación preliminar*. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia; 2025.
11. Creswell JW, David Creswell J. *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks, CA, Estados Unidos de América: SAGE Publications; 2017.
12. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. *Metodología de la investigación*. 7a ed. España: McGraw-Hill; 2019.

Conflicto de intereses: A la comunidad de Nobsa por su participación activa, a la Alcaldía Municipal por su apoyo logístico, y a los talleristas y voluntarios que hicieron posible la intervención.

Financiamiento: El autor declara no tener ningún conflicto de intereses.