

La influencia de los aspectos motivacionales en la respuesta afectiva después de una prueba de esfuerzo máximo

Resumen

Siete voluntarios fueron sometidos a tres protocolos idénticos de ejercicio físico con cargas progresivas llevados a cabo hasta el agotamiento voluntario máximo en las condiciones de Encorajamiento verbal, Silencio y Música para investigar sus respuestas afectivas. En todos los protocolos, los voluntarios respondieron a los siguientes instrumentos: BRUMS; VAMS; SEES e IDATE en momento basal (antes de llevar a cabo la prueba física), inmediatamente después de cada uno de los protocolos de ejercicio, 30' y 60' después del término de ellos. Se observaron cambios evidentes en los grupos en relación al tiempo particularmente en las variables psicobiológicas (humor y bien-estar), entretanto no fueron observados cambios en las variables fisiológicas estudiadas. De esta forma, se puede concluir que los aspectos psicobiológicos parecen ser más sensibles a modificaciones de que las variables fisiológicas cuando nos encontramos en situación de ejercicio máximo.

Palabras clave: Humor; Motivación; Ejercicio Físico; Música.