

Ciclismo y Covid-19: Cambios en entrenamientos y percepciones subjetivas

Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Universidad Miguel Hernández de Elche



Curso académico 2020-2021

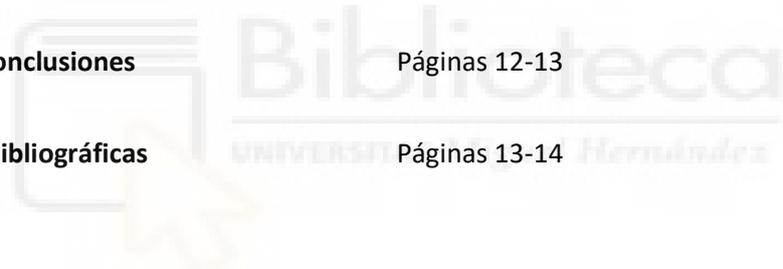
Isaac Asensio Piñeiro

Tutor académico: Fermín Antonio Martínez Zaragoza

Código OIR del trabajo: 210512100536

Índice

Resumen	Página 3
Contextualización	Páginas 4-5
Metodología	Páginas 5-7
Diseño de Investigación	Página 5
Instrumentos y variables	Páginas 6-7
Participantes	Página 7
Garantías Éticas	Página 7
Procedimiento y análisis de datos	Página 7
Resultados	Páginas 8-12
Discusión y conclusiones	Páginas 12-13
Referencias bibliográficas	Páginas 13-14



Resumen

Introducción: La pandemia de la Covid-19 ha causado el confinamiento nacional de numerosos países y ha supuesto un estrés psicológico bastante importante como sostienen numerosos estudios. Una de las actividades del día a día más afectadas ha sido la práctica deportiva y todo lo relacionada con ella, llevando a gran cantidad de deportistas a no poder realizar sus entrenamientos en condiciones. Una de las poblaciones deportistas más afectada en este sentido ha sido la ciclista, por lo que el objetivo de este trabajo es estudiar los cambios que se han producido en la cantidad de entrenamiento en ciclistas tras la aplicación de medidas que afectan a la práctica de actividad física teniendo como referencia el año anterior al inicio de la pandemia de la enfermedad Covid-19 (2019), en cuanto a las percepciones subjetivas de bienestar que experimentan estos deportistas, así como las actitudes que tienen hacia su grupo para hacer deporte, y qué actitudes presentan ante la enfermedad, así como sus expectativas de futuro en los entrenamientos.

Metodología: El trabajo se basa en un diseño correlacional descriptivo, con una muestra de 90 ciclistas de los cuales eran 82 hombres y 8 mujeres, se pidió la realización de un cuestionario online en el que se hacían preguntas para comparar la situación anterior al confinamiento por la Covid-19 y cómo sentían eso mismo en la situación actual. Las preguntas estaban basadas tanto en el aspecto de entrenamiento como en aspectos de bienestar, motivación social, actitudes hacia la enfermedad y expectativas futuras. Las respuestas fueron cifradas con valores de 1 a 5 y tratadas mediante el software IBM SPSS Statistics 26 para el análisis de datos.

Resultados: Los análisis de datos ofrecieron resultados significativos positivos entre todas las variables a estudiar, a excepción de la actitud ante la enfermedad, la cual sólo correlacionó de manera negativa con todas las variables y sólo fue significativa con el rendimiento percibido. Al comparar entre sexos mediante la prueba T se encontraron resultados significativos para la cantidad de entrenamiento donde $t(88)=-1.041$, $p<.10$ y para la motivación social donde $t(88)=.827$, $p<.10$. Al comparar entre grupos de nivel deportivo encontramos diferencias significativas en el rendimiento percibido, donde $F(2,87)=5.04$, $p<.01$, para la motivación social también hubo diferencias significativas entre grupos, donde $F(2,87)=3.334$, $p<.05$ y también para las expectativas futuras, donde $F(2,87)=3.407$, $p<.05$.

Conclusiones: Los resultados de este trabajo concluyen en que una alta cantidad de entrenamiento puede predisponer al deportista a querer entrenar en compañía de otros deportistas más que si no realiza tanto entrenamiento. Otra de las conclusiones fue que los deportistas con alto rendimiento percibido tienden a relajar la toma de medidas contra la pandemia al realizar sus entrenamientos, lo cual puede ser peligroso para ellos y su entorno. También se ha concluido en que las mujeres entrenan un poco más que los hombres respecto a la situación anterior al confinamiento, y que los hombres prefieren entrenar en compañía más que antes del confinamiento. Aun así, hay una tendencia general a entrenar más en solitario que en la situación anterior al confinamiento, pero una expectativa de futuro muy positiva en la mayoría de los casos.

Palabras Clave: Ciclismo, confinamiento, pandemia, Covid-19, cambios en entrenamiento, percepciones subjetivas.

Contextualización

Como bien es sabido por todos, en marzo del año 2020 se inició un confinamiento nacional en España, al igual que muchos otros países debido al surgimiento de la pandemia de la enfermedad Covid-19.

Esta enfermedad que afecta principalmente al sistema respiratorio hizo saltar las alarmas a nivel mundial, forzando a los gobiernos nacionales a tomar estrictas medidas en la población para evitar la propagación de esta enfermedad. En el caso de España, fue confinar a la población en sus domicilios durante casi dos meses enteros, a excepción de los servicios esenciales.

Tras este tiempo, se eliminó el confinamiento total de la población relajando de forma escalonada las medidas de control de la población ante la pandemia. Aun así, no se consigue erradicar la incidencia de esta enfermedad y eso hace que las medidas tomadas sobre la movilidad de la población se hayan ido cambiando en numerosas ocasiones, generando cierta incertidumbre en la población acerca de qué es lo que se puede y no se puede hacer en cada momento.

En este sentido, el deporte ha sido uno de los grandes afectados por la pandemia, ya que las medidas restrictivas le han afectado de manera directa, ya que al mantener a la población en casa tanto tiempo sin poder salir a hacer ejercicio ha causado que la gente directamente no realice deporte, o que realice menos cantidad en casa con los recursos disponibles en el hogar.

Además, conforme van avanzando los picos de contagios y muertes se van haciendo modificaciones sobre las medidas ante la Covid-19, y el deporte, junto a la hostelería y otros sectores se ha visto afectado varias veces en lo referido a si hay o no posibilidad de trabajar en ello, forzando a muchas empresas deportivas a abrir y cerrar sus puertas en repetidas ocasiones.

Como bien sabemos, el deporte está muy relacionado con la sensación de bienestar del cuerpo y mente, así como con la felicidad, como avalan gran cantidad estudios, como por ejemplo el de Balish (2016), donde se ve claramente una correlación positiva entre la felicidad y el hecho de practicar actividad física o algún deporte. En este sentido, también se ha visto afectada la población, ya que al estar tanto tiempo sin salir de casa se han manifestado actitudes que en algunas personas no se habían presentado antes como por ejemplo la existencia de depresión o ansiedad.

Estudios como el de Talevi (2020) estudian estos estresores y cómo afectan psicológicamente a la población, como por ejemplo esa ansiedad, estrés postraumático y la citada anteriormente depresión, los cuales pueden ser tratados mediante terapia y ejercicio físico.

También es importante mencionar las nuevas conductas sociales surgidas a raíz de esta existencia de pandemia y de medidas de control sanitario, ya que, en esta nueva situación, cuando la gente ve a alguien practicar deporte sin mascarilla puede ser que vea al deportista como una posible fuente de contagio, generando nuevamente otro tipo de actitudes tanto en el propio deportista como en la gente que le rodea.

Al haber medidas de distanciamiento social y ante los cambios en la obligación de llevar mascarilla o no llevarla para hacer deporte en los espacios públicos durante ciertas horas a lo largo del día, las actitudes de los deportistas en estos sentidos pueden haberse visto afectadas ya sea por miedo a contraer la enfermedad o por una sensación de incomodidad que no presentaban antes cuando realizaban ejercicio en otras condiciones.

La población escogida en este caso para evaluar, será de ciclistas escogidos al azar, ya que es una población que se ha visto afectada plenamente por las medidas sanitarias contra la enfermedad Covid-19, ya que en numerosas ocasiones los ciclistas realizan rutas por fuera de los núcleos poblacionales en los que habitan, y en este sentido, con las medidas de confinamiento perimetral que fueron aplicadas a una gran cantidad de municipios (los de más de cincuenta mil habitantes) durante las fases de pico de contagios, condicionaron a una gran cantidad de ciclistas a sólo poder entrenar dentro del núcleo urbano.

Además de eso, la aplicación de toques de queda desde las 22:00 a las 06:00 también pueden condicionar los horarios de entrenamiento de algunas personas que necesiten de esa franja horaria para realizar sus entrenamientos, no es lo más común, pero también es algo a tener en cuenta, ya que puede suceder.

Es por ello que estas medidas han afectado de lleno a esta población de deportistas y resulta interesante comprobar qué cambios se han producido al respecto, ya sean adaptaciones a estas nuevas medidas o cambios en la actitud que en situaciones normales seguramente no se produjesen.

Las hipótesis que se han formulado a raíz de esto han sido varias: en primer lugar, se esperaba que tanto la cantidad de entrenamiento como el rendimiento percibido por los ciclistas, como la percepción subjetiva de bienestar fuera menor que antes del confinamiento. En segundo lugar, que los ciclistas tuviesen más ganas que antes de entrenar en solitario por el tema de las medidas restrictivas y el peligro al contagio, así como una actitud ante la enfermedad positiva, lo que implica un buen cumplimiento de las medidas de seguridad sanitarias, y, en tercer lugar, que los ciclistas tuviesen unas expectativas de futuro positivas en lo referido al entrenamiento, es decir, si piensan que en el futuro entrenarán mejor y aumentará su rendimiento deportivo y bienestar general.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es estudiar los cambios que se han producido en la cantidad de entrenamiento en ciclistas tras la aplicación de medidas que afectan a la práctica de actividad física teniendo como referencia el año anterior al inicio de la pandemia de la enfermedad Covid-19 (2019), en cuanto a las percepciones subjetivas de bienestar que experimentan estos deportistas, así como las actitudes que tienen hacia su grupo para hacer deporte, y qué actitudes presentan ante la enfermedad, así como sus expectativas de futuro en los entrenamientos.

Metodología

Diseño de investigación

El diseño de este trabajo de investigación se trata de un diseño correlacional descriptivo, en el que se trata de medir estadísticamente la relación entre las variables objetivo para explorar hasta qué punto se relacionan estas variables y proporcionar una base de conocimiento para llevar a cabo otra investigación cuantitativa.

Instrumentos y variables

Tras observar las dificultades que ha sufrido la población ciclista para realizar sus entrenamientos en condiciones normales tras el inicio de la pandemia de Covid-19, se planteó la cuestión de cómo esta situación ha podido cambiar la vida deportiva de esta población en concreto.

Dicho esto, se trató de comprobar si dentro de esta población de deportistas tuvo cambios en lo referido a la cantidad de entrenamientos que realizan actualmente respecto a los que realizaban antes, si su rendimiento deportivo percibido había cambiado respecto a la situación anterior a la pandemia, si su percepción subjetiva de bienestar había cambiado, cómo era su motivación social, entendida como las ganas para realizar ejercicio físico en compañía de otros deportistas, también valorar si esta población tenía buena actitud ante la enfermedad, es decir, si les preocupaba o no la situación pandémica actual a la hora de realizar ejercicio físico, y por último una pequeña valoración de las expectativas futuras que tenían estos deportistas a la hora de realizar entrenamiento en el futuro.

Para valorar todas estas variables, se decidió evaluarlas mediante un cuestionario en el que se preguntara a ciclistas de diferentes niveles y tanto a hombres como mujeres para comprobar si también había diferencias en estas variables entre sexos y entre niveles deportivos, resultando un trabajo con un diseño correlacional descriptivo.

Antes de comenzar la redacción del cuestionario me fue muy útil la lectura de parte del libro de Martínez Arias, R. (2007). *Psicometría*. Alianza.

En este libro se dan gran cantidad de premisas para la creación de cuestionarios en los primeros capítulos del libro, y fue de gran utilidad utilizar los consejos que se tratan en el libro para redactar bien las preguntas y evitar por ejemplo que las personas que realicen el cuestionario sufran efecto de repetición a la hora de contestar el cuestionario y contestasen el mismo tipo de pregunta siempre por monotonía a la hora de contestar.

Una vez mirado lo más aplicable a cuestionarios de este libro, se comenzó a redactar las preguntas del cuestionario, el cual fue de tipo Likert con cinco opciones de respuesta (con valores de 1 a 5), donde 1 mucho menos que antes, 2 un poco menos que antes, 3 igual que antes, 4 algo más que antes y 5 mucho más que antes. Estas respuestas serían el formato básico, el cual es bastante repetitivo a la hora de contestar, por lo que las respuestas tuvieron este formato añadiendo algo más de concreción a cada respuesta en función de la pregunta planteada, para que todas las respuestas no fuesen las mismas y no fuera tan monótono contestar el cuestionario.

De esta forma, resultó en un cuestionario en el que tenía cuatro preguntas para aspectos demográficos donde se preguntaba la edad, el sexo, el nivel deportivo actual, donde se daban las opciones de aficionado, amateur y profesional, con una breve explicación de cada uno para que los participantes no tuviesen duda a la hora de situarse en un nivel u otro, y por último se preguntó si además de entrenar ciclismo, realizaba algún otro tipo de ejercicio físico, en caso afirmativo cuántos días a la semana realizaba.

Sumadas a estas cuatro preguntas, para valorar el resto de las variables surgieron un total de 25 preguntas. Estas preguntas fueron sometidas a juicio de expertos para ser validadas por ellos y recibir el visto bueno de si miden lo que tienen que medir. Fueron valoradas por un experto en psicología las preguntas con base más psicológica, como fueron las que medían la motivación social, la percepción subjetiva de bienestar y la actitud ante la enfermedad y las expectativas de futuro, y las preguntas más relacionadas con el ámbito del entrenamiento

(las que medían frecuencia de entrenamiento y rendimiento percibido), fueron validadas por dos expertos con una media de diez años de experiencia en la materia. Tras estos juicios de expertos hubo que reformular siete preguntas para que midiesen realmente lo que pretendían medir, por lo que seguí sus consejos para que eso fuese así, además, se eliminaron cuatro de las preguntas debido a que no eran claras y no estaba claro si medían las variables presentadas. De esta manera el cuestionario quedaba a cuatro preguntas iniciales para datos generales y 21 preguntas para las variables de: Entrenamiento Semanal (3 preguntas), Rendimiento Percibido (4 preguntas), Percepción Subjetiva de Bienestar (4 preguntas), Motivación Social (4 preguntas), Actitud ante la Enfermedad (3 preguntas) y Expectativas de Futuro (3 preguntas).

Participantes

La muestra obtenida en este trabajo fue de 90 participantes, todos ciclistas y pertenecientes a grupos ciclistas, fueron seleccionados totalmente al azar mediante un enlace web que redirigía automáticamente al cuestionario al pulsarlo, por lo que el cuestionario sólo lo han realizado los ciclistas que han accedido voluntariamente a realizar el cuestionario.

Garantías éticas

El cuestionario fue completamente anónimo, pues sólo solicita como datos personales el sexo y la edad, y el trabajo garantiza unas condiciones éticas aprobadas por la Oficina de Investigación Responsable de la Universidad Miguel Hernández.

Procedimiento

Una vez formulado el cuestionario, se lanzó mediante la aplicación de cuestionarios de Google a varios grupos de ciclistas, llegando a conseguir una muestra de 90 participantes para este trabajo. Una vez recopiladas las respuestas se trasladaron los resultados a un documento de Excel donde se cifraron los resultados según la respuesta a cada pregunta con valores de 1 a 5 como se ha explicado anteriormente, y una vez cifradas con valores de 1 a 5 las respuestas, se trasladaron los valores al programa estadístico IBM SPSS Statistics 26, con el cual se han obtenido las posibles relaciones entre las variables seleccionadas y las diferencias que hay entre sexos y niveles de entrenamiento.

Análisis de datos

Con la ayuda de esta herramienta estadística, se obtuvieron los datos porcentuales de edad y sexo, así como entrenamiento adicional al ciclismo y nivel deportivo para clasificar por grupos a los ciclistas y poder comprobar las hipótesis planteadas. De esta forma, mediante un análisis de correlaciones bivariadas se comprobaron las relaciones entre las variables a tratar. Para comparar si había diferencias entre sexos para cada una de las variables se realizó una prueba T para muestras independientes, y de la misma manera, para comprobar si había diferencias entre estas variables para los diferentes grupos de nivel se realizó un ANOVA de un factor para cada variable con los grupos de nivel de aficionado, amateur y profesional.

Resultados

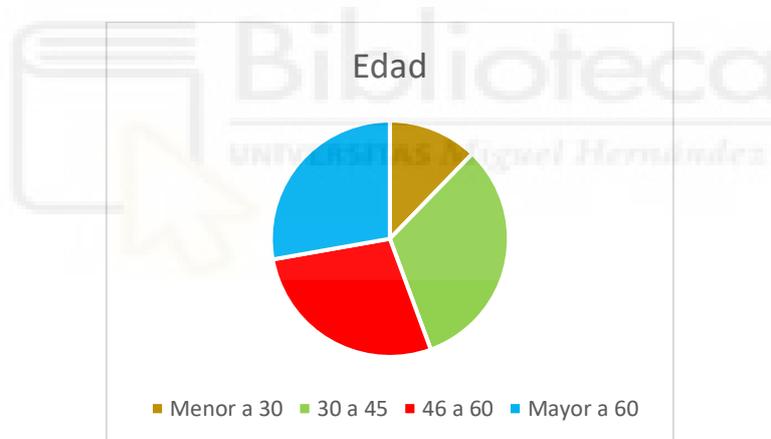
En cuanto a los resultados tras la aplicación de los datos obtenidos en el cuestionario en el programa IBM SPSS Statistics 26, se obtuvieron diversos resultados.

Para la edad, se obtuvo una media de 45.6 años, con una desviación estándar de 14.2 años. Los valores de edad fueron agrupados en cuatro rangos de edad, siendo estos menor a 30, 30 a 45, 46 a 60 y mayor a 60. Como se puede observar en la tabla 1, el grupo más mayoritario fue el de 30 a 45 años, seguido de los de 46 a 60 y mayor a 60, siendo el de menor a 30 el más minoritario. (Véase tabla 1 y gráfico 1).

Tabla 1

Edad		
Agrupación	Frecuencia	Porcentaje
Menor a 30	11	12,2
30 a 45	29	32,2
45 a 60	25	27,8
Mayor a 60	25	27,8

Gráfico 1

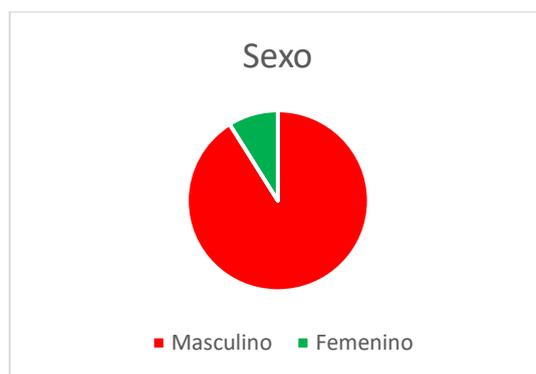


En cuanto al sexo, encontramos una gran disparidad de muestras, obteniendo más del 90% de participación masculina. (Véase tabla 2 y gráfico 2).

Tabla 2

Sexo		
Agrupación	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	82	91,1
Femenino	8	8,9

Gráfico 2



Para las variables de entrenamiento adicional a ciclismo y nivel deportivo, encontramos bastante más variabilidad que en el apartado anterior, encontrando las siguientes agrupaciones.

Tabla 3

Entrenamiento adicional al ciclismo y nivel deportivo

Agrupación	Respuestas	Frecuencia	Porcentaje
Entrenamiento adicional	Nada	24	26,7
	1 día a la semana	24	26,7
	2 días a la semana	16	17,8
	3 días a la semana	13	14,4
	Más de 3 días a la semana	13	14,4
Nivel deportivo	Aficionado	54	60,0
	Amateur	32	35,6
	Profesional	4	4,4

En esta tabla de entrenamiento adicional a ciclismo y nivel deportivo, lo más destacable es la cantidad de participantes en el grupo profesional, habiendo participado un total de 4 personas para este grupo de nivel.

Tras exponer estas tablas de los resultados iniciales en las 4 primeras preguntas del cuestionario, es el turno de la tabla de correlaciones entre las variables, dentro de la cual encontramos ciertos puntos a destacar. (Ver tabla 4).

Tabla 4

Tabla de correlaciones

Variables	Cantidad Entrenamiento	Rendimiento Percibido	Percepción Subjetiva Bienestar	Motivación Social	Actitud enfermedad	Expectativas Futuro
Cantidad Entrenamiento	1	.591**	.622**	.245*	-.111	.517**

Rendimiento Percibido	.591**	1	.619**	.120	-.287**	.524**
Percepción Subjetiva Bienestar	.622**	.619**	1	.373**	-.175	.556**
Motivación social	.245*	.120*	.373**	1	-.193	.283**
Actitud Enfermedad	-.111	-.287**	-.175	-.193	1	-.119
Expectativas Futuro	.517**	.524**	.556**	.283**	-.119	1

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Como se puede observar en la tabla de correlaciones, la cantidad de entrenamiento correlaciona positivamente y de manera significativa con todas las demás variables, a excepción de la actitud ante la enfermedad. Sucede exactamente lo mismo con la percepción subjetiva de bienestar, la motivación social y las expectativas de futuro.

A su vez, la actitud ante la enfermedad correlaciona negativamente con todas las variables y sólo de manera significativa con el rendimiento percibido.

El rendimiento percibido correlaciona positivamente y de manera significativa con todas las variables a excepción de la motivación social, con la que no es significativa, y la actitud ante la enfermedad, con la que correlaciona de manera negativa pero significativamente.

Tras este análisis correlacional pasamos a los análisis T para muestras independientes, en los cuales tratamos cada variable para comprobar si hay diferencias entre sexos para estas variables. (Véase tabla 5).

Tabla 5

Tabla de prueba T para muestras independientes

	Sexo	N	Media	Significación	t	Grados Libertad
Cantidad Entrenamiento	Masculino	82	2.87	.090	-1.041	88
	Femenino	8	3.20			
Rendimiento Percibido	Masculino	82	1.32	.823	1.506	88
	Femenino	8	0.87			
Percepción Subjetiva Bienestar	Masculino	82	3.19	.889	.601	88
	Femenino	8	3.06			

Motivación social	Masculino	82	1.82	.053	.827	88
	Femenino	8	1.68			
Actitud Enfermedad	Masculino	82	2.67	.736	-2.539	88
	Femenino	8	3.45			
Expectativas Futuro	Masculino	82	3.53	.407	-.389	88
	Femenino	8	3.62			

Considerando significativos las significaciones por debajo de .10 en la prueba T, podemos afirmar que son significativos los valores de la cantidad de entrenamiento donde $t(88)=-1.041$, $p<.10$, por lo que en esta variable tendríamos una diferencia entre sexos, y para la variable de motivación social donde $t(88)=.827$, $p<.10$ también tendríamos una diferencia significativa entre sexos.

Por último, se realizó un ANOVA de un factor para cada una de las variables utilizadas y descritas anteriormente, y se trataron con los grupos de nivel deportivo de aficionado, amateur y profesional.

Al realizar el ANOVA de un factor para la cantidad de entrenamiento con los diferentes niveles deportivos descritos anteriormente, podemos ver que las medias varían un poco entre grupos, teniendo una media de 2.9 para el grupo aficionado, 2.82 para el grupo amateur y 3.5 para el grupo profesional. A pesar de ello encontramos dos grados de libertad entre grupos y 87 dentro de grupos, un estadístico de 1.413 y una significación de .249, resultando en que $F(2,87)=1.413$, $p>.05$, por lo que no tenemos una diferencia significativa entre grupos.

En cuanto al rendimiento percibido se obtuvo una media de 1.28 para el grupo aficionado, 1.13 para el amateur y 2.43 para el profesional. En este caso, el resultado del ANOVA para el rendimiento percibido fue de $F(2,87)=5.04$, $p<.01$, resultando en una diferencia significativa entre grupos, la cual se encuentra en el profesional respecto a los otros dos, donde este grupo presenta un mayor rendimiento percibido.

Para la percepción subjetiva de bienestar se obtuvo una media de 3.15 para el grupo aficionado, 3.17 para el amateur y 3.75 para el profesional. El resultado del ANOVA fue de $F(2,87)=1.868$, $p>.05$, por lo que no hubo diferencias significativas entre grupos.

Para la motivación social las medias obtenidas fueron de 1.72 para el grupo aficionado, 1.90 para el amateur y 2.18 para el profesional, y el resultado del ANOVA fue de $F(2,87)=3.334$, $p<.05$ por lo que si que hubo diferencias significativas entre grupos.

Para la actitud ante la enfermedad las medias de los grupos fueron de 2.8, 2.72 y de 2.25 para los grupos aficionado, amateur y profesional respectivamente, siendo el resultado del ANOVA $F(2,87)=0.741$, $p>.05$ por lo que tampoco en este caso hubo diferencias significativas entre los grupos.

Por último, las medias en las expectativas futuras fueron de 3.5 en el grupo aficionado, 3.5 en el amateur y de 4.33 en el profesional, siendo el resultado del ANOVA $F(2,87)=3.407$, $p<.05$, por lo que sí que hubo diferencia significativa entre los grupos.

Discusión y conclusiones

Tras esta exposición de los resultados podemos concluir en varias cuestiones principales. En primer lugar, recalcar dos limitaciones importantes en este trabajo. La primera, la escasa participación femenina, ya que con una muestra más representativa de este grupo es bastante probable que alguno de los resultados se viera afectado al disponer de una muestra mayor de este grupo de deportistas, y la segunda, al igual que sucede con el grupo femenino, la muestra conseguida de deportistas profesionales es muy reducida, por lo que con una muestra también más representativa de este grupo es bastante posible que hubiera variaciones en los resultados obtenidos.

Es importante destacar que las variables escogidas para este trabajo están bastante correlacionadas entre sí, encontrando que la cantidad de entrenamiento, la percepción subjetiva de bienestar, la motivación social y las expectativas de futuro, se correlacionan de manera significativa y positivamente entre ellas. De esto podemos concluir que una buena cantidad de entrenamiento puede predisponer al deportista a entrenar con compañeros, a tener una adecuada percepción subjetiva de bienestar y a generar expectativas de futuro positivas. Por otro lado, el rendimiento percibido también correlaciona positivamente con estas variables exceptuando la motivación social, con la cual no correlaciona significativamente, pero en este caso, es la única variable que correlaciona significativamente con la variable de actitud ante la enfermedad, y lo hace de forma negativa. De esta forma podemos concluir que el rendimiento percibido también puede predisponer al deportista a realizar lo descrito anteriormente, a excepción del entrenamiento en compañía, pero con el añadido de que el deportista puede presentar una baja tendencia a tomar medidas contra el posible contagio de Covid-19 en sus entrenamientos, lo cual puede ser perjudicial tanto para ellos como para su entorno.

En cuanto a los resultados obtenidos, la hipótesis de que la cantidad de entrenamiento sería menor que antes del confinamiento no se cumple, ya que es prácticamente igual que antes, pero sí que hay una diferencia entre sexos en la que las mujeres entrenan un poco más que los hombres respecto a la situación anterior al confinamiento. También encontramos una diferencia entre sexos en la variable de motivación social, donde el grupo masculino tiene una ligera mayor tendencia que el grupo femenino a realizar deporte en compañía de otros deportistas que antes del confinamiento.

Por otro lado, la hipótesis de que los ciclistas tuvieran una mayor tendencia a entrenar en solitario que antes del confinamiento sí que se cumple, ya que tanto en los dos sexos como en los grupos de nivel hay una tendencia a entrenar más en solitario que antes del confinamiento, pero sí que hay diferencias significativas entre sexos, donde las mujeres tienden a entrenar más en solitario que los hombres que antes del confinamiento, y también hay una diferencia entre los grupos de nivel, donde el grupo profesional sería el que más tiende a entrenar en compañía, aunque nuevamente menos que antes del confinamiento.

La tercera hipótesis en este caso, y sí que se cumple, ya que por lo general las expectativas de futuro de los ciclistas tienden a que en el futuro su rendimiento y percepción de bienestar serán mejores que actualmente, y encontramos una diferencia significativa entre

los grupos de nivel, donde las expectativas de futuro del grupo profesional son bastante superiores a las de los grupos amateur y aficionado. Esto también puede deberse en gran medida al rendimiento percibido, ya que el del grupo profesional, como era de esperar presenta el mayor rendimiento percibido, y al correlacionar significativamente con las expectativas de futuro, puede causar que a mayor rendimiento percibido haya unas mejores expectativas de futuro. Esto discierne con el estudio de Talevi (2020), donde la expectativa de futuro es negativa.

Por otra parte, los resultados de este estudio en cuanto a la percepción subjetiva de bienestar no coinciden con el estudio de Wong (2020) donde explica la gran cantidad de impacto psicológico debido a la pandemia de la enfermedad Covid-19. En este caso, los ciclistas que participaron tienen un perfil que concuerda más con los resultados del estudio de Chen (2020) donde se asocia la práctica deportiva con la felicidad subjetiva, la cual está asociada a esta percepción subjetiva de bienestar que tratamos en este trabajo.

Por último cabe destacar que la realización de este trabajo ha aportado diversos resultados que se pueden tener en cuenta para la realización de un estudio a mayor escala sobre este tema, con una mayor muestra y tratando de que las muestras de hombres y mujeres sean similares para obtener resultados más representativos, así como grupos de nivel cuya muestra sea también similar para obtener resultados más fiables en este sentido, pero sí que la información obtenida de este trabajo puede tenerse en cuenta para un estudio a mayor escala que pueda aportar resultados más fiables a la comunidad científica en lo referido al deporte y situaciones pandémicas como la que estamos viviendo actualmente.

Referencias Bibliográficas

- 
- Balish, S. M., Conacher, D. & Dithurbide, L. (2016). Sport and Recreation Are Associated with Happiness across Countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(4), 382–388.
 - Chen, H. L., Lee, P. F., Chang, Y. C., Hsu, F. S., Tseng, C. Y., Hsieh, X. Y., & Ho, C. C. (2020). The Association between Physical Fitness Performance and Subjective Happiness among Taiwanese Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3774.
 - Lässig, J., Falz, R., Pökel, C., Fikenzer, S., Laufs, U., Schulze, A., Hölldobler, N., Rüdlich, P., & Busse, M. (2020). Effects of surgical face masks on cardiopulmonary parameters during steady state exercise. *Scientific Reports*, 10(1), 22363.
 - Martínez Arias, R., Hernández Lloreda, M., & Hernández Lloreda, M. (2007). *Psicometría*. Alianza.
 - Pluhar, E., McCracken, C., Griffith, K. L., Christino, M. A., Sugimoto, D., & Meehan, W. P., 3rd (2019). Team Sport Athletes May Be Less Likely to Suffer Anxiety or Depression than Individual Sport Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(3), 490–496.

- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., di Bernardo, A., Capelli, F., & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria*, 55(3), 137–144.
- Wong, A. Y., Ling, S. K., Louie, L. H., Law, G. Y., So, R. C., Lee, D. C., Yau, F. C., & Yung, P. S. (2020). Impact of the COVID-19 pandemic on sports and exercise. *Asia-Pacific Journal of Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation and Technology*, 22, 39–44.
- Woodman, T., Davis, P. A., Hardy, L., Callow, N., Glasscock, I., & Yuill-Proctor, J. (2009). Emotions and sport performance: an exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2), 169–188.

