

# **Efectos en los factores psicológicos y las respuestas emocionales en atletas durante el COVID-19**



**Universidad Miguel Hernández**

**Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**

**2020-2021**

**Alumno: Ethan Port**

**Tutor académico: Antonia Pelegrín Muñoz**

# Índice

Índice	2
Contextualización	3
Método	4
2.1 Selección de artículos	4
2.2 Criterios de Selección	5
2.3 Resultados de la búsqueda	5
2.4 Características generales	6
Revisión Bibliográfica	7
Discusión	13
Propuesta de Intervención	15
Bibliografía	16



# 1. Contextualización

El COVID-19 se ha propagado en todo el mundo a lo largo de 2020, creando un escenario de una pandemia global donde gran parte del mundo ha tenido que iniciar, en alguna u otra medida, un protocolo para evitar la proliferación de este virus. Muchos de estos países han tenido que obligar a sus ciudadanos a entrar en cuarentena, provocando un aislamiento social. Con esta cuarentena se detuvo todo tipo de deporte y de actividad física. Este cambio repentino en el estilo de vida de los deportistas podría tener efectos negativos en la salud mental, el bienestar psicológico y la identidad atlética.

El COVID-19 es causado por un nuevo coronavirus, el SARS-CoV-2, que se transmite a través de gotitas durante el contacto cercano sin protección con un contactor y fómites (Al-Quteimat y Amer, 2020). Debido a esta forma de transmisión, la facilidad de contagiar y el alto riesgo de muerte está la necesidad de frenar y contener la propagación de este virus.

En primer lugar, debido a las limitaciones de entrenamiento producido por el COVID-19, los atletas están en riesgo de sufrir efectos de desacondicionamiento, un deterioro en rendimiento y efectos negativos en los factores psicológicos que puede provocar un descenso en el bienestar psicológico. Esto puede ser debido a que muchos de los atletas ya no van a tener acceso a instalaciones de entrenamiento de alta calidad, teniendo que entrenar lo mejor que puedan con los recursos que disponen en casa. Usando datos de otras pandemias, muchos expertos (Brooks et al., 2020) predijeron un aumento en la salud mental negativa.

Además de los efectos psicológicos producidos por los períodos de confinamiento, el aislamiento social y la cesación de las actividades deportivas pueden conllevar un gran impacto en la identidad atlética de los deportistas. La identidad atlética refiere al grado en que un individuo se identifica con su rol como atleta (Brewer, Van Raalte & Linder, 1993). La pérdida de la identidad atlética se asocia principalmente con deportistas lesionados o que se han retirado del deporte, pero debido a la suspensión de las competiciones deportivas, existe un mayor riesgo de sentimientos de pérdida, crisis de identidad y estrés percibido, donde este aislamiento social reduce los factores que contribuyen al aumento de la identidad atlética (compañeros de equipo, empleados de equipo, victorias deportivas, etc.).

También, un factor que puede tener efectos negativos en la salud mental, bienestar y factores psicológicos en atletas es la incertidumbre. Para la gran mayoría de estos atletas, su rutina se dedica a llegar al mejor rendimiento posible para las competiciones, pero cuando de repente esas competiciones ya no se celebran por temas de seguridad y pandemia, esa incertidumbre de no saber cuándo se volverán a celebrar es lo que podría causar un aumento del estrés y de la ansiedad, empeorando en sí la salud mental y el bienestar de estos atletas. (Clemente-Suárez, Fuentes-García, de la Vega Marcos, Martínez Patiño, 2020).

Para comprender mejor esta revisión bibliográfica hay que entender algunos de los términos más importantes. Primero, el estado de ánimo se define como un conjunto de sentimientos de naturaleza efímera, variando en intensidad y duración, y usualmente involucrando más que una emoción (Lane y Terry, 2000). Otros términos importantes son el estrés y la ansiedad. El estrés es una respuesta

física o psicológica ante un estresor o estímulo que puede ser interno o externo, mientras la ansiedad se puede definir como aprensión, tensión o malestar que se deriva de la anticipación del peligro, que puede ser interno o externo (Spitzer y Williams, 1980).

Con todo esto dicho, entendemos la importancia y la implicación de estudiar e investigar el impacto que tienen las pandemias y el aislamiento social en los factores psicológicos y respuestas emocionales en atletas. Aparte de servir como punto de partida para valorar el efecto que ha tenido el COVID-19 sobre la vida de los atletas, desde el punto de vista físico, por ejemplo, problemas de desentrenamiento debido a la disminución repentina en el volumen y la intensidad de los entrenamientos a causa del aislamiento social, hasta el punto de vista psicológico de cambios en la salud mental, aumentos en ansiedad y estrés y pérdidas de la identidad atlética debido a la reducción en contacto social entre compañeros y entrenadores, una mayor incertidumbre en los atletas sobre su vida y carrera deportiva y las preocupaciones de la pandemia en sí; miedo a contagiar ellos mismos o su familia y los riesgos que se supone este virus (Lades, Laffan, Daly, Delaney, 2020).

Por último, para resumir el contexto y la importancia de investigar los temas vistos en esta revisión bibliográfica; para reducir las muertes causados por el COVID-19, muchos países se han visto en la necesidad de emplear una cuarentena para evitar la proliferación del virus debido a su forma y facilidad de contagio entre personas que mantienen un contacto social cercano entre personas, como es en la mayoría de los deportes. Por esto, a principios de 2020 cesaron los eventos y competiciones deportivas para combatir el contagio entre los atletas. Gracias a la reducción en la calidad y volumen de los entrenamientos, la casi inexistencia de contacto social y la incertidumbre que tienen los atletas sobre su vida deportiva, se pueden ver afectados los factores psicológicos y las respuestas emocionales de los atletas de distintas maneras. Sabiendo la importancia de la salud mental, el bienestar psicológica y el control de los factores psicológicos que deben tener los atletas para competir y rendir al máximo, es imprescindible estudiar los efectos en estos factores psicológicos para prevenir cualquier incidencia psicológica y para que los atletas pueden seguir compitiendo al máximo nivel físicamente y psicológicamente cuando vuelva la rutina deportiva de entrenamientos y competiciones, y para evitar que los atletas puedan sufrir un agotamiento emocional mientras estemos afectados por la pandemia.

Por tanto, los objetivos de esta revisión bibliográfica son: 1) Analizar los efectos negativos que ha causado el COVID-19 en los factores psicológicos y las respuestas emocionales en población de deportistas; 2) Establecer estrategias para reducir los efectos negativos de la pandemia y prevenir respuestas emocionales negativas y disfuncionales en deportistas.

## 2. Método

### 2.1 Selección de artículos

Para elaborar la presente revisión se han examinado los estudios publicados sobre las variables psicológicas y las respuestas emocionales de atletas durante el COVID-19. Este proceso de búsqueda se ha llevado a cabo durante el periodo comprendido entre febrero y marzo de 2021. Las bases de datos que se han utilizado son las siguientes: Scopus, SportDiscus, Pubmed y Google Académico.

Inicialmente, la búsqueda se centró en Pubmed, pero resultó ser más compleja de lo esperado ya que la mayoría de artículos que aparecían no se ajustaban a los criterios de inclusión. Debido a esto,

se amplió la búsqueda en las bases de datos a SportDiscus y Scopus, donde en ésta se pudo encontrar la mayoría de los estudios a revisar.

En la base de datos de Pubmed los descriptores utilizados fueron “Athletes”, “Mental Health”, “COVID-19”, “Psychological Factors”, mediante el operador algebraico booleano “AND”.

Por otro lado, los descriptores utilizados en SportDiscus fueron “Athletes”, “COVID-19”, “Mental Health” y “Emotional Response”, mientras en la base de datos Scopus, los descriptores utilizados fueron “Athletes”, “COVID-19”, “Anxiety”, “Stress” y “Well-Being”.

## 2.2 Criterios de Selección

Esta revisión ha seguido las recomendaciones de la lista de comprobación de PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses; Urrútia y Bonfill, 2010), por las siguientes razones:

- PRISMA contribuye más a la claridad y transparencia de la búsqueda que QUOROM.
- Se eligieron los siguientes artículos, guiandome de la lista de 27 ítems que PRISMA detalla, en la cual, algunos ítems se interrelacionan para tener más consistencia en el informe que con los 18 de QUOROM.
- Diagrama más detallado e informativo.
- Deja claro que no valora la calidad de las revisiones.

Los criterios de inclusión que se escogieron para la elección de los artículos a revisar fueron los siguientes:

- Artículos generales sobre factores psicológicos afectados por COVID-19.
- Que los artículos fueran redactados en inglés.
- Que los participantes del estudio fueran atletas.
- Que los participantes hayan sido afectados por COVID-19 (Cancelación de competiciones, aislamiento social).
- Los artículos seleccionados deben ser de libre acceso o a través de la solicitud al propio autor.
- Que los participantes tengan más de 18 años.

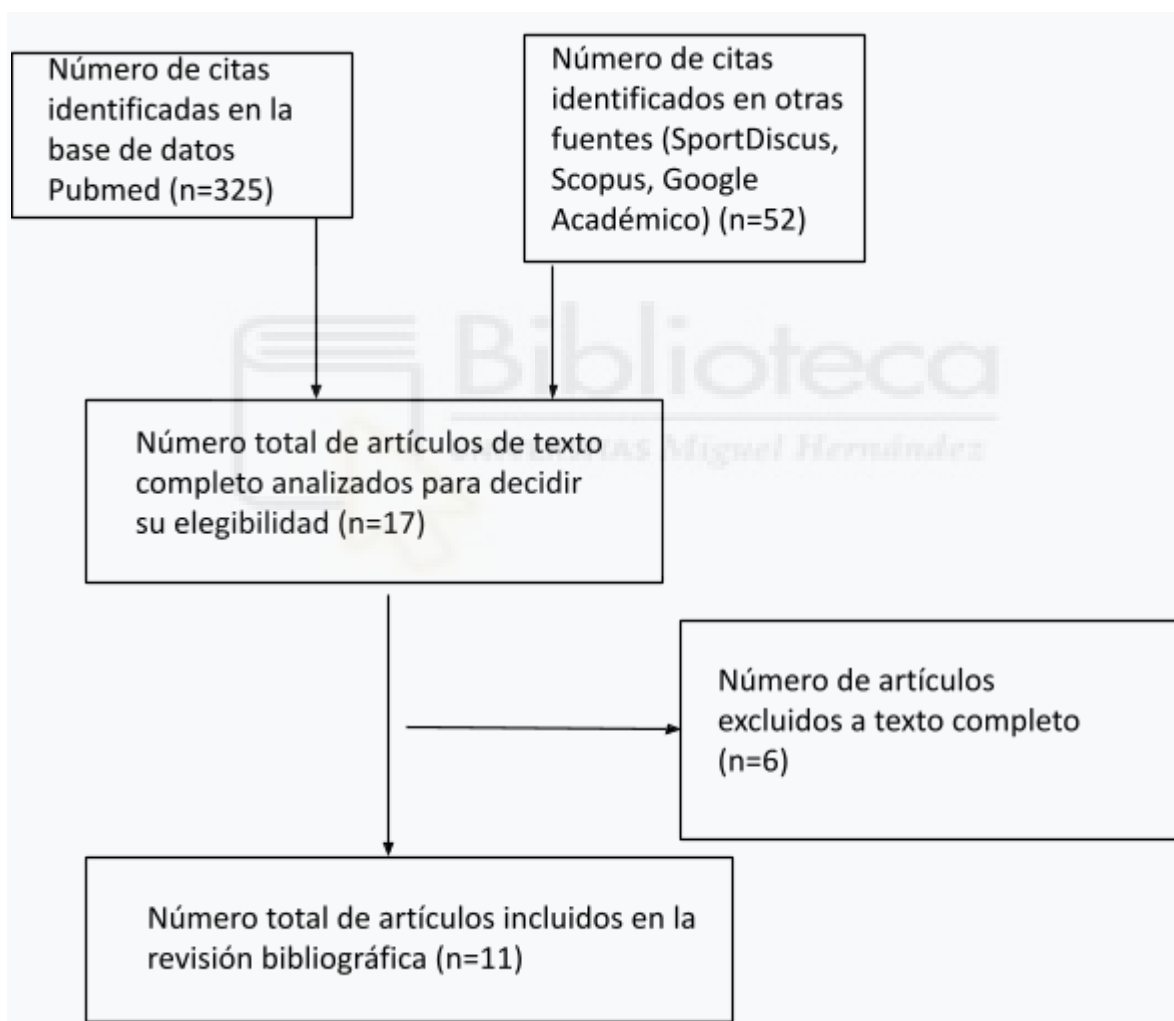
## 2.3 Resultados de la búsqueda

Scopus es la base de datos que más he utilizado con un resultado de 30 artículos encontrados, de los cuales seleccioné 5. En SportDiscus el resultado de la búsqueda fue de 22 artículos, de los cuales

seleccioné 2. Con respecto a la base de datos Pubmed el resultado de la búsqueda fue de 325, los cuales seleccioné 10, pero tras la lectura y aplicando el criterio de inclusión, 6 fueron descartadas y el resto de los artículos encontrados en esta base de datos fueron duplicados. Por último, en Google Académico, todos los artículos encontrados fueron duplicados.

## 2.4 Características generales

Esta revisión examina los resultados de 11 estudios que investigan el efecto en los factores psicológicos y respuestas emocionales en atletas durante el COVID-19. El TFG está aprobado por la Oficina de Investigación Responsable (OIR) cuyo código es TFG.GAF.APM.EP.210412.



### 3. Revisión Bibliográfica

Referencia	Título	Muestra	Objetivos	VARIABLES e instrumentos	Resultados/ Conclusiones
Bertollo, M. et al., 2021	How Does a Sport Psychological Intervention Help Professional Cyclists to Cope With Their Mental Health During the COVID-19 Lockdown?	<p>Estudio 1: 185 participantes (89 Masc., 96 Fem.) M = 26.95, SD = 8.40</p> <p>Deporte individual (n=93)</p> <p>Deporte de equipos (n=92)</p> <p>Estudio 2: 38 participantes (10 Masc., 28 Fem.)</p>	<p>Estudio 1: Adaptar y validar el Sport MHC-SF en la población Italiana.</p> <p>Estudio 2: Analizar los efectos de una intervención psicológica deportiva basada en un programa de salud mental en ciclistas profesionales durante la cuarentena.</p>	<p>Estudio 1: Cada atleta completó el Sport MHC-SF, el ITAMS y el SF-12.</p> <p>Estudio 2: 19 atletas participaron en el programa de intervención psicológica deportiva y los otros 19 participaron como el grupo de control.</p>	<p>Estudio 1: La escala demuestra buena fiabilidad con relación a la consistencia interna y de bien a excelente fiabilidad en puntuaciones independientes</p> <p>Estudio 2: Diferencias significativas en el bienestar psicológico. No hay diferencias significativas en el bienestar social y emocional.</p>

González-Hernández, J., et al., 2021	“Oh, My God! My Season Is Over!” COVID-19 and Regulation of the Psychological Response in Spanish High-Performance Athletes.	284 participantes, de los cuales 222 Masc., 62 Fem. M = 24.26, SD = 6.83	Identificar el estado de la respuesta emocional disfuncional en atletas españoles.	Los atletas en programas olímpicos completaron los cuestionarios DASS-21, Toronto-20 y Distress Tolerance Scale	Los atletas analizados indicaron altos niveles de respuesta emocional disfuncional cuando su tolerancia es baja.  Hay un mayor nivel de ansiedad e incertidumbre en los atletas más jóvenes.
Roberts, R. J., & Lane, A. M., 2021	Mood Responses and Regulation Strategies Used During COVID-19 Among Boxers and Coaches.	58 participantes compuesto de 44 boxeadores (33 Masc., 11 Fem.) y 14 entrenadores (11 Masc., 3 Fem.) M = 19.4, SD = 4.6	Investigar las diferencias percibidas en estados de ánimo en boxeadores antes y durante el aislamiento social.	Los atletas completaron el Brunel Mood Scale para medir el ánimo antes del COVID-19, y repitieron la escala (ajustado al tiempo “ahora mismo”). Usaron preguntas abiertas para medir cómo regulan el estado de ánimo.	Aumento significativo en la intensidad de estados de ánimo desagradables y una reducción en vigor durante el COVID-19.  Los atletas que informaron de un estado de ánimo depresivo también informaron de un perfil de estado de ánimo extremadamente negativo.
di Fronso, S., et al., 2020	The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and	1132 participantes (537 Masc., 595 Fem.) M = 27.47, SD = 8.47	Examinar los efectos de la pandemia (cambios en la rutina deportiva,	Los atletas rellenaron el cuestionario IPSS-10 y el PBS-S junto con	Existen diferencias significativas por género en el estrés



	psychobiosocial states in Italian athletes.	Deporte individual (n=539) Deportes de equipo (n=593) Principiantes (n=467) Élite/experto (n=665)	menor acceso a entrenamiento y compañeros, incertidumbre) en el estrés percibido y los estados biopsicosociales de los atletas.	datos relevantes a su vida social. Comparan el estrés percibido durante el COVID-19 con data normativa recogida antes de la pandemia	percibido y ambos tipos de estado biopsicosocial. Las mujeres tenían mayor estrés percibido que los hombres. Y los atletas de élite informaron menor nivel de estrés percibido que los atletas principiantes.
Clemente-Suárez, V. J. et al., 2020	Modulators of the personal and professional threat perception of Olympic athletes in the actual COVID-19 crisis.	175 participantes (72 Masc., 103 Fem.): M = 27.62, SD = 7.33 136 atletas olímpicos (M = 26.4, SD = 6.2) 39 atletas paralímpicos (M = 31.8, SD = 9.3)	Analizar el efecto del perfil psicológico, calendario académico y género en la percepción de la amenaza personal y profesional de los atletas olímpicos y paralímpicos que se enfrentan a las olimpiadas de Tokyo 2020 en la actual crisis del COVID-19.	Los atletas rellenaron una encuesta online en la plataforma online "Google Forms", compuesto por escalas que miden percepciones individuales sobre el COVID-19 y el perfil psicológico	Las variables de neuroticismo e inflexibilidad psicológica presentaron mayores sentimientos negativos en atletas femeninas y la percepción que la cuarentena afectaría negativamente al rendimiento deportivo.
Graupensperger, S., et al., 2020	Social (un) distancing: teammate interactions, athletic identity, and	234 participantes antes de las medidas de seguridad.	Examinar la asociación entre la salud mental de los atletas con el	Escalas de depresión, bienestar, apoyo y conectividad social,	Los atletas con más apoyo social y mayor conectividad con los

	mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic.	135 participantes participaron después de la implementación de las medidas de seguridad.  M = 19.84, SD = 1.38	apoyo social de compañeros, conectividad y cambios en la identidad atlética desde antes del COVID-19 a durante el COVID-19.	identidad atlética y finalmente preocupaciones específicas de COVID-19.	compañeros reportaron menor disolución de su identidad atlética y en la mayoría de los modelos una mejor salud mental y bienestar.
Guilherme, F. R., et al., 2020	Perceptive changes in endurance athletes during social isolation due to covid-19.	201 participantes, compuestos de ciclistas de montaña (n=89) (M = 37.92, SD = 9.83) corredores (n=88) (M = 43.73, SD = 9.34) triatletas (n=24) (M = 33.53, SD = 5.57)	Evaluar asociaciones potenciales entre estrés, motivación, cambios de comportamiento y cambios en fitness físico con tiempo en aislamiento social.	Encuesta online compuesta de 17 preguntas para evaluar parámetros comportamentales, psicológicas y morfológicas durante el aislamiento social.	El aislamiento social tenía asociación significativa con al menos un variable para todos los grupos pero los corredores fueron los más afectados presentando una asociación con baja motivación, mayor estrés y peor calidad de sueño.
Mon-López, D., et al., 2020	The impact of Covid-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players.	187 participantes (121 Masc., 66 Fem.) M masc = 23.61, SD = 6.19 M fem = 22.65, SD = 4.62 Divididos en	Comparar condiciones de entrenamiento y recuperación antes y durante el periodo de aislamiento.  Analizar el impacto de los factores psicológicos durante el	Para evaluar el estado de ánimo, inteligencia emocional y la resiliencia usaron la versión española validada del POMS el WLEIS-S y el BRS-II	Los jugadores de balonmano redujeron intensidad de entrenamiento, volumen de entrenamiento, calidad de sueño. Además, los factores psicológicos afectaron todo

		profesionales y no profesionales, todos ellos siendo jugadores de balonmano.	periodo de aislamiento		entrenamiento evaluado y condiciones de recuperación durante el periodo de aislamiento.
Pillay, L., et al., 2020	Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes.	692 participantes variando de atletas de élite a semi élite de 15 diferentes deportes. Edad > 18	Describir las percepciones de atletas de élite y semi élite en la vuelta al deporte (RTS), mantenimiento de la condición física, sueño, nutrición, salud mental, acceso a atención médica, y conocimiento de COVID-19	Los participantes respondieron a una encuesta online en la fase final del periodo de cuarentena más estricta (nivel 5) en Sudáfrica.	52% de los atletas reportaron depresión en algún momento, siendo esto una mayor incidencia en las mujeres.  55% de los atletas reportaron una dificultad para mantener la motivación.
Esteves, N. S. A. et al., 2020	Effects of the COVID 19 pandemic on the mental health of professional soccer teams: epidemiological factors associated with state and trait anxiety.	529 participantes compuesto de atletas entrenadores y preparadores físicos de equipos de fútbol profesional. Edad > 18	Verificar los factores asociados con ansiedad, rasgo y estado en equipos de fútbol profesional durante el COVID-19.	Cada cuestionario estaba compuesto de preguntas sociodemográficas, rendimiento autopercebido (SPS) y STAI (State-Trait Anxiety Inventory).	17 de los 23 factores contribuyeron a un aumento o un descenso en la ansiedad de los atletas.
Vaughan, R. S., et al., 2020	Mental health measurement in a post	La muestra 1 estaba compuesta de 894 participantes que van	Determinar la utilidad del DASS-21 como una operacionalización	Encuestas DASS-21, SAS-2, POMS-D, ABQ, y APSQ para medir	En la muestra 1, las mujeres y atletas lesionados marcaron

	<p>Covid-19 world: psychometric properties and invariance of the DASS-21 in athletes and non-athletes.</p>	<p>desde élite (n=252), amateur (n=309) y no deportistas (n=333).</p> <p>Donde 329 participan en deportes de equipo y 232 participan en deportes individuales.</p> <p>M = 32.66, SD = 12.14</p> <p>La muestra 2 estaba compuesta de 589 atletas que competían con regularidad</p> <p>M = 23.54, SD = 9.38</p>	<p>apropiada de salud mental en deporte asesorando las propiedades psicométricas del DASS-21 en dos muestras de atletas.</p>	<p>variables de estrés, ansiedad, depresión, estados de ánimo, burnout y tensión psicológica.</p>	<p>puntuaciones más altas en todos los factores del DASS-21, reportando mayor sintomatología de salud mental.</p> <p>En la muestra 2, todas las subescalas predijeron las puntuaciones de SAS-2, ABQ y APSQ.</p>
--	--	---	--	---	--

Leyenda: M = Media, SD = Standard Deviation, MHC-SF = Mental Health Continuum-Short Form, ITAMS = Italian Mood Scale, DASS-21 = Depression Anxiety and Stress Scale, IPSS-10 = Italian Perceived Stress Scale, PBS-S = Psychosocial States Scale, POMS = Profile Of Mood States, WLEIS-S = Wong Law Emotional Intelligence Scale Short Form, BRS-II = Brief Resilience Scale, SAS-2 = Sport Anxiety Scale, ABQ = Athlete Burnout Questionnaire, APSQ = Athlete Psychological Strain Questionnaire.

## 4. Discusión

La presente revisión sistemática ha tenido como objetivo estudiar si las consecuencias producidas por el COVID-19, como por ejemplo, el aislamiento social durante un periodo de tiempo prolongado, el cambio repentino en el estilo de vida de los deportistas debido a la disminución en el volumen e intensidad de los entrenamientos o la suspensión completa de las competiciones y eventos deportivos, han tenido efecto en los factores psicológicos y las respuestas emocionales de estos deportistas. De forma genérica, los resultados de los trabajos revisados muestran que las consecuencias del COVID-19, es decir, el aislamiento social, una reducción en el volumen y la intensidad de los entrenamientos y la suspensión de las competiciones han tenido efecto en los factores psicológicos y las respuestas emocionales de las atletas como, por ejemplo, estados de ánimo más depresivos (Roberts & Lane, 2021) o un aumento en los niveles de ansiedad (Clemente-Suárez et al., 2020). A continuación, se discutirán algunos de estos efectos más en detalle.

Uno de los resultados a destacar es que las mujeres han tenido un mayor impacto de la pandemia en los factores psicológicos que los hombres. En el estudio de di Fronso et al., (2020), se concluye que las mujeres reportaron mayor estrés percibido y estado biopsicosocial disfuncional, así como un menor estado biopsicosocial funcional que los hombres. Esto puede ser debido a que las mujeres pueden tener un mayor nivel de incertidumbre que los hombres ya que el calendario y estabilidad económica de los deportes masculinos suelen ser más definidos. Estos cambios en el calendario deportivo y la suspensión de toda actividad deportiva provocaría un mayor nivel de incertidumbre en las mujeres, lo cual podría aumentar el estrés percibido. Además, Clemente-Suárez et al., (2020) encontró que las atletas femeninas presentaron mayores sentimientos negativos y una mayor percepción que la cuarentena afectaría negativamente a los entrenamientos. Esto es debido al aislamiento social, el volumen y la intensidad de los entrenamientos que ha disminuido significativamente lo cual hace que estos atletas tengan esta percepción negativa de estos entrenamientos.

En cuanto a la variable ansiedad, Vaughan, Edwards y MacIntyre (2020) encontraron que fue uno de los mayores predictores para el modelo DASS-21. Además, cuando la tolerancia de los atletas fue baja, había un mayor nivel de respuestas disfuncionales (González-Hernández, López-Mora, Yüce, Nogueira-López y Tovar-Gálvez, 2021). Otro factor psicológico, ligado a estas respuestas disfuncionales es la depresión. En relación con la depresión, los resultados obtenidos coinciden en que un tiempo prolongado de aislamiento social significó un mayor nivel de depresión. Un ejemplo de esto es el estudio de Pillay et al., (2020) donde se comprobó que uno de cada dos atletas mostró depresión en algún momento de la cuarentena o en el aislamiento social, siendo esto más probable en mujeres que en hombres. Además, estos atletas marcaron menores niveles de motivación con cambios significativos en la salud mental.

Por otra parte, es importante destacar la diferencia que existe en función del nivel de los atletas. Los atletas más noveles o principiantes mostraron mayores niveles de ansiedad o de estrés percibido que los atletas de mayor nivel o de élite. Un ejemplo de esto es en el estudio de González-Hernández et al., (2021), donde los atletas principiantes mostraron mayores niveles de ansiedad e incertidumbre. En esta misma línea, el trabajo de di Fronso et al., (2020) también comprobó que los atletas de élite mostraron menores niveles de estrés percibido que los atletas principiantes. Esto puede ser debido a que los atletas de élite están más acostumbrados a experimentar altos niveles de estrés físico y

psicológico, por lo que están más adaptados para afrontar estos estados de incertidumbre y de estrés.

Por último, en cuanto al bienestar psicológico y la identidad atlética, los atletas que tenían más conectividad deportiva y un mejor acceso a apoyos sociales como compañeros, entrenadores o psicólogos, mostraron una menor disociación de su identidad atlética y una mejor salud mental y bienestar psicológico (Graupensperger, Benson, Kilmer, y Evans, 2020). Esto significa que cuando hay tiempos prolongados de aislamiento social es imprescindible fomentar la conectividad y el sentimiento de compañerismo en los atletas, para evitar los cambios negativos en la identidad atlética y mantener los niveles de bienestar psicológico.

En conclusión, todos los estudios mostraron que el COVID-19 ha producido un gran número de efectos negativos en los factores psicológicos y respuestas emocionales de los atletas. Estos cambios negativos pueden ser debido al aislamiento social, los cambios en el calendario deportivo o por la incertidumbre producida por la pandemia. Dichos cambios han afectado en algún modo al bienestar psicológico, ya sea por un mayor nivel de estrés o de ansiedad, un aumento en los síntomas de depresión o una disociación de la identidad atlética, lo cual afecta la salud mental de estos deportistas. Todos estos resultados ayudan a mostrar la necesidad de tener en mente la importancia de realizar trabajos psicológicos para reducir en lo posible los efectos negativos en los factores psicológicos causados por el COVID-19. Esto se ve reflejado en el estudio de Bertollo et al., (2021) en el que concluye que una intervención psicológica, enfocada en afrontar el estrés y el bienestar psicológico, tiene influencia en la salud mental positiva. Esto ayudó a los atletas a manejar el estrés de las situaciones que van ocurriendo, trabajando y aprendiendo de estos. Así, los atletas tendrán mejores recursos para lidiar con estos estímulos estresantes, evitando los cambios negativos en la salud mental y el bienestar psicológico.

Por otro lado, en cuanto a las limitaciones de los estudios, no existen estudios que investiguen y comparen entre modalidades deportivas, es decir, una comparación entre los efectos en los factores psicológicos en atletas de deportes de equipo y atletas de deportes individuales. Esto es importante para futuras investigaciones ya que, si existieran diferencias entre los efectos en los factores psicológicos en función de la modalidad deportiva, se podría ver si un grupo tiene mayor riesgo a sufrir estos efectos negativos en sus factores psicológicos y establecer un plan de prevención y emplear estrategias de afrontamiento para estos atletas. Además, un factor a tener en cuenta en futuras investigaciones es que las mujeres tienen mayor riesgo de sufrir cambios negativos en los factores psicológicos que los hombres, y los atletas principiantes presentan peores estados de ánimo y menores niveles de autoconfianza, aparte de mayores niveles de ansiedad y estrés percibido que los atletas de élite. Estos resultados son importantes para futuras investigaciones ya que pueden ser de gran utilidad para determinar los atletas que son más vulnerables y así emplear las estrategias necesarias para reducir los efectos negativos en los factores psicológicos.

## 5. Propuesta de Intervención

En este apartado se presentan unas consideraciones de forma generalizada tras recabar información de los artículos incluidos en la revisión. Para esta propuesta de intervención es importante tener en cuenta los factores psicológicos que son más vulnerables a ser afectados por el COVID-19 y situaciones similares. Estas variables psicológicas son la ansiedad, el estrés, la identidad atlética y la motivación.

La propuesta de intervención puede ser de gran utilidad para entrenadores de atletas que quieren emplear técnicas de afrontamiento y establecer estrategias para reducir los efectos negativos de los factores psicológicos en atletas durante el COVID-19 o situaciones similares a ésta. Por su parte, para trabajar sobre las variables psicológicas que nos interesan reforzar según esta revisión y que pueden afectar al estado de ánimo y al rendimiento de los atletas, el entrenador/a puede utilizar una serie de estrategias en los entrenamientos que son las siguientes:

- Para reforzar la motivación, se pueden fijar técnicas como el establecimiento de objetivos a corto, medio y largo plazo, para que los atletas puedan ir consiguiendo sus objetivos y mantener la motivación alta para la vuelta de las jornadas deportivas.
- Para trabajar el control del estrés, se puede recordar a los atletas lo importante que es afrontar los problemas día tras día y superar la fase de la pandemia de aislamiento social para que se pueda volver al calendario deportivo normal, con los entrenamientos deportivos que se hacían antes del COVID-19. Para afrontar el estrés, se pueden utilizar técnicas de relajación e imaginación.
- Para fortalecer la identidad atlética, es necesario reforzar los apoyos sociales importantes en forma de la comunicación entre compañeros y entrenadores/as. Para esto se pueden emplear técnicas de mejorar las habilidades interpersonales a través de juegos de rol.
- Para disminuir la ansiedad, se puede explicar que aunque exista incertidumbre sobre el futuro de las competiciones deportivas, sus carreras deportivas no han sido tremendamente afectadas y la situación de pandemia y aislamiento social es temporal. Una estrategia de afrontamiento para esta variable psicológica es usar técnicas de relajación, imaginación y trabajar los pensamientos disfuncionales o negativos.

## 6. Bibliografía

Al-Quteimat, O. M., & Amer, A. M. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on cancer patients. *American journal of clinical oncology*, 43(6), 452-455. Doi: 10.1097/COC.0000000000000712

Bertollo, M., Forzini, F., Biondi, S., Di Liborio, M., Vaccaro, M. G., Georgiadis, E., & Conti, C. (2021). How Does a Sport Psychological Intervention Help Professional Cyclists to Cope With Their Mental Health During the COVID-19 Lockdown?. *Frontiers in Psychology*, 12, 607152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607152>

Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel? *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 237-254.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The lancet*, 395(10227), 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., de la Vega Marcos, R., & MJ, M. P. (2020). Modulators of the Personal and Professional Threat Perception of Olympic Athletes in the Actual COVID-19 Crisis. *Frontiers in Psychology*, 11, 1985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>

Spitzer, R. L., & Williams, J. B. (1980). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. In *American psychiatric association*, 282(18), 1737-1744

Esteves, N. S. A., De Brito, M. A., Soto, D. A. S., Müller, V. T., Aedo-Muñoz, E., Brito, C. J., & Miarka, B. (2020). Effects of the COVID 19 pandemic on the mental health of professional soccer teams: epidemiological factors associated with state and trait anxiety. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20(5), 3038-3045. DOI: 10.7752/jpes.2020.413

di Fronso, S., Costa, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., Morgilli, L., ... & Bertollo, M. (2020). The effects of COVID-19 pandemic on perceived stress and psychobiosocial states in Italian athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-13. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1802612

González-Hernández, J., López-Mora, C., Yüce, A., Nogueira-López, A., & Tovar-Gálvez, M. I. (2021). " Oh, My God! My Season Is Over!" COVID-19 and Regulation of the Psychological Response in Spanish High-Performance Athletes. *Frontiers in Psychology*, 12, 622529. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.622529

Graupensperger, S., Benson, A. J., Kilmer, J. R., & Evans, M. B. (2020). Social (un) distancing: teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 662-670. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2020.08.001



Guilherme, F. R., Nascimento, M. A. D. Fiorillo, R.G., Silva, M. C. D., Amadeu, G. D. S., Graça, Á., ... & Rinaldi, W. (2020). Perceptive changes in endurance athletes during social isolation due to covid-19. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 26(6), 473-477. DOI: 10.1590/1517-8692202026062020\_0072

Herbert, C., Gilg, V., Sander, M., Kobel, S., Jerg, A., & Steinacker, J. M. (2020). Preventing Mental Health, Well-Being and Physical Activity during the Corona Pandemic--Recommendations from Psychology and Sports Medicine. *German Journal of Sports Medicine/Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 71(10), 249-257. Doi: 10.5960/dzsm.2020.458

Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British journal of health psychology*, 25(4), 902-911. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12450>

Lane, A. M., & Terry, P. C. (2000). The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of applied sport psychology*, 12(1), 16-33. <https://doi.org/10.1080/10413200008404211>

Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., ... & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>

Mon-López, D., de la Rubia Riaza, A., Hontoria Galán, M., & Refoyo Roman, I. (2020). The impact of Covid-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 6471. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>

Pillay, L., van Rensburg, D. C. C. J., van Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., & Cronje, T. Nowhere to Hide: The Significant Impact of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Measures on Elite and Semi-Elite South African Athletes. *Journal of science and medicine in sport*, 23(7), 670-679. DOI: 10.1016/j.jsams.2020.05.016.

Roberts, R. J., & Lane, A. M. (2021). Mood Responses and Regulation Strategies Used During COVID-19 Among Boxers and Coaches. *Frontiers in Psychology*, 12, 592. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.624119

Stokes, K. A., Jones, B., Bennett, M., Close, G. L., Gill, N., Hull, J. H., ... & Cross, M. (2020). Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports. *International Journal of Sports Medicine*, 41(13), 895-911. DOI: 10.1055/a-1180-3692

Vaughan, R. S., Edwards, E. J., & MacIntyre, T. E. (2020). Mental Health Measurement in a Post Covid-19 World: Psychometric Properties and Invariance of the DASS-21 in Athletes and Non-athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 590559. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.590559