



CURSO ACADÉMICO  
2020/2021

**Influencia del COVID-19 en las variables psicológicas de estrés, ansiedad y depresión en atletas adultos y estrategias de resolución de la problemática que supone.**

Grado en Ciencias de la Actividad  
Física y el Deporte

UNIVERSIDAD Miguel Hernández

ALUMNO: RAÚL CASTAÑO SAURA  
TUTOR ACADÉMICO: ANTONIA PELEGRÍN MUÑOZ

## ÍNDICE

1. <i>Contextualización</i>	2
2. <i>Procedimiento de revisión</i>	3
3. <i>Revisión bibliográfica</i>	4
4. <i>Discusión</i>	8
5. <i>Propuesta de intervención</i>	11
6. <i>Bibliografía</i>	13
7. <i>Anexos</i>	15



## 1. Contextualización

En diciembre de 2019, se dio un brote de una nueva enfermedad respiratoria en Wuhan, China, conocida como COVID-19. Este virus fue pronto expandido por el país y seguidamente por todo el mundo, provocando como resultado final una pandemia mundial. A principios del año 2020, el mundo entero, incluyendo el ámbito deportivo, se encontraba en una situación desconocida e incierta. Un confinamiento general fue decretado en la mayoría de los países. Las consecuencias o efectos producidos por la enfermedad han sido en varios ámbitos, sobre todo sociales, físicos y económicos. Las competiciones deportivas comenzaron a posponerse (Juegos Olímpicos de Tokio 2020) debido a la gravedad de la situación. La salud a nivel general tanto de atletas como entrenadores o incluso de los propios espectadores se convirtió en la prioridad a salvaguardar. Todo esto conlleva consecuencias financieras y sociales a diferente escala (clubes, federaciones, entrenadores, atletas...) (Jukic et al., 2020).

Estudios anteriores sugirieron que el COVID-19 tendría consecuencias negativas de gran alcance en la sociedad, algo que se agrava teniendo en cuenta las implicaciones sobre los atletas, como las restricciones para el entrenamiento, los periodos de aislamiento o las cancelaciones de las competiciones (Vaughan, Edwards & MacIntyre, 2020). En combinación, el aislamiento y la inactividad física o reducción de la misma tienen tendencia a producir trastornos psicológicos por diferentes factores (miedo, frustración, aburrimiento, información inadecuada...) que pueden derivar en problemas psicológicos adversos (Mon-López, Rianza, Hontoria & Refoyo., 2020).

De forma general, la pérdida de ciertas libertades, la incertidumbre creada por la enfermedad y el aburrimiento, podía tener un efecto negativo sobre la población (Dönmez et al., 2021). La forma de vida diaria supuso un cambio también en la forma de entrenar para los atletas, pues el ambiente que había no permitía en un inicio el uso de instalaciones deportivas como era costumbre hasta el momento. Esto pudo suponer consecuencias negativas a nivel emocional, cognitivo y comportamental. Para la gran mayoría de deportistas, la situación fue sinónimo de interrupción en sus programas deportivos y un impedimento u obstáculo para lograr los objetivos propuestos. Resumidamente, podrían desencadenarse emociones negativas durante el período de confinamiento ejecutado por los gobiernos (Leguizamo et al., 2021), que además de mentales también puede tener impactos físicos negativos sobre los deportistas (Jukic et al., 2020).

La cuarentena fue un suceso instalado repentinamente, que, junto a la cantidad de inconvenientes tanto a nivel de la sociedad general como de los atletas, supuso una situación totalmente nueva para la generación actual de deportistas. Ineludiblemente, la situación creó una tendencia hacia un cuadro psicológico adverso, caracterizado por la ansiedad, el estrés y la preocupación (Soares, Leite, Guilherme, Rezende, Noce & Pussieldi., 2021).

Aunque el impacto sobre los niveles de estrés y ansiedad aún están siendo investigados en profundidad, se ha podido determinar con certeza que dicho impacto sobre el estrés agudo guarda una estrecha relación con la cuarentena. Además, el confinamiento, sin poder salir de casa en ciertos periodos del mismo, requiere también de esfuerzos psicosociales (Dönmez et al., 2021). Según el análisis de otros estudios, la dirección o consideraciones seguidas para un retorno al deporte con cierto grado de normalidad y cuidando la salud mental implicaría: nuevas medidas higiénicas que garanticen la integridad de los deportistas, psicoterapia para liberarse del miedo y de los pensamientos negativos e incluso farmacoterapia. Estas consideraciones podrían tener mayor relevancia anticipando unas futuras olas o rebotes de la enfermedad (Reardon et al., 2020).

Por otra parte, como muestran en su trabajo realizado sobre jugadores de fútbol Mon-López, García-Aliaga, Bartolomé & Muriarte (2020), posiblemente existan otras causas que modifiquen el humor, la ansiedad o el estrés, teniendo una repercusión directa sobre su rendimiento, como por ejemplo la calidad y cantidad de horas de sueño. Puede que no todo esté completamente relacionado con las consecuencias derivadas de la enfermedad, sino que podría ser también que sus actuaciones deportivas repercutan sobre las variables psicológicas. Por ejemplo, un mal partido o un mal entrenamiento puede afectar negativamente sobre las mismas.

Otro de los ámbitos sobre los que ha tenido impacto la pandemia, como se ha mencionado con anterioridad, ha sido en el económico. Las cancelaciones de grandes eventos, desde los juegos olímpicos de Tokio o la Eurocopa de fútbol, hasta otras competiciones a menor escala como el gran maratón celebrado anualmente en Nueva York. Por lo tanto, las consecuencias económicas sobre la industria deportiva han sido a nivel mundial, nacional e incluso local en algunas ciudades como se muestra en el caso de la ciudad norteamericana (Scheer, Valero, Villiger, Rosemann & Knechtle, 2021).

Por todo ello, en este trabajo se van a analizar en profundidad diferentes estudios sobre cómo algunas variables psicológicas se han visto afectadas por la enfermedad. La finalidad es conseguir una visión global de los efectos psicológicos provocados por la pandemia en los deportistas, así como plantear las posibles soluciones que se puedan llevar a cabo para aminorar su impacto negativo o su convivencia diaria de la mejor forma posible. De esta forma, los objetivos principales de esta revisión son:

- Estudiar cómo ha afectado la pandemia inducida por COVID-19 en las variables de depresión, ansiedad y estrés entre diferentes categorías de deportistas adultos: hombres y mujeres, deportes de equipo vs individual y élite vs no élite.
- Analizar los factores clave que han intervenido en el aumento o disminución de las tres variables anteriores.
- Identificar las formas más eficaces para disminuir el efecto de estas variables que afectan al rendimiento.

## 2. Procedimiento de revisión

La revisión bibliográfica ha sido guiada en su mayor parte por los criterios recogidos en la guía PRISMA para revisiones sistemáticas (Urrútia & Bonfill, 2010).

La recopilación de datos fue llevada a cabo con fecha tope el 20 de abril de 2021 en las siguientes bases de datos electrónicas: PUBMED, SCOPUS, MEDLINE, SPORTDISCUS, PROQUEST Y PSYCINFO. Las palabras clave utilizadas fueron “anxiety”, “stress”, “depression”, “mood”, “athletes” AND “COVID” OR “coronavirus”.

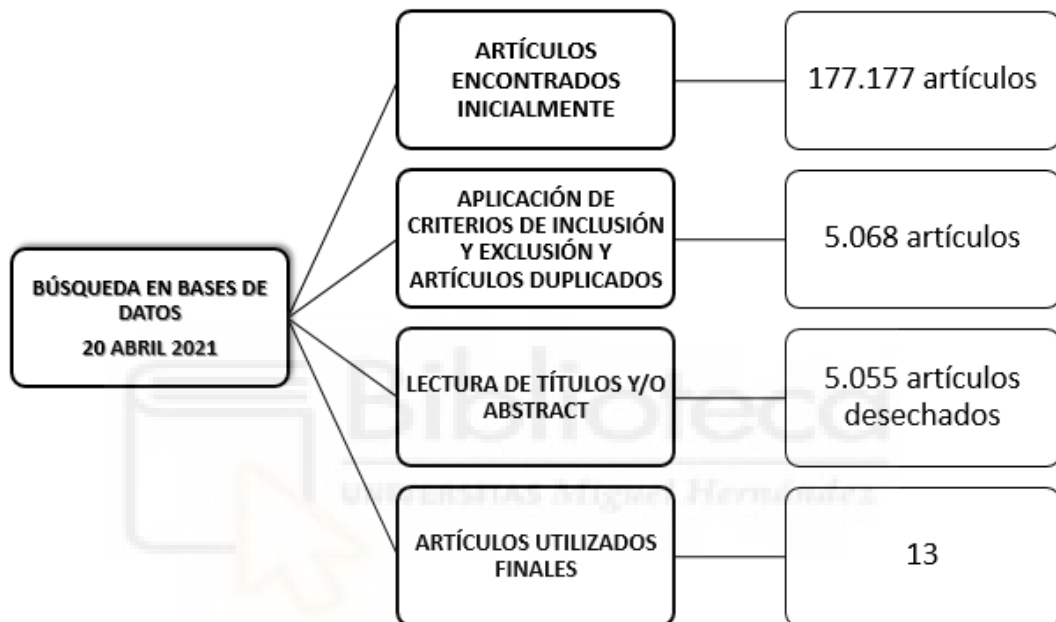
Los criterios de exclusión/inclusión fueron:

- ✓ Artículos publicados en 2020 y 2021
- ✓ Estudios con atletas profesionales, incluyendo diferentes deportes y siendo preferentemente adultos.
- ✓ Hombres y mujeres.
- ✓ Artículos incluidos en revistas.
- ✓ Datos relevantes en cuanto al estudio de la influencia sobre el COVID-19 respecto a las variables psicológicas “estrés”, “ansiedad” y “depresión” en el deporte.
- ✓ Registro de datos tanto durante competiciones como fases transitorias.

- ✓ Obtención de datos cualitativos y cuantitativos.

Dada por finalizada la búsqueda en las diferentes bases de datos el resultado es el siguiente: 25 artículos en PUBMED, 419 (577) en SCOPUS, 37 (132080) en MEDLINE, 516 (4056) en SPORTDISCUS, 4055 (35806) en PROQUEST y 16 (4633) en PSYCINFO.

El resultado final de la búsqueda queda resumido en la siguiente tabla:



### 3. Revisión bibliográfica

En la Tabla 1 mostrada a continuación, se puede apreciar un resumen de los datos cuantitativos principales recabados en cada artículo. En ella aparecen los datos ordenados por número de la muestra, país donde se ha realizado el estudio, edad, sexo, modalidad deportiva, competición, variables medidas y herramientas con las que se han medido.

Tabla 1. Datos obtenidos

Referencia	Muestra final (nº y edad)	País o países de intervención	Sexo	Modalidad deportiva	Competición	Vía de contacto (Herramientas de medición)	Variables medidas
Dönmez et al., 2021	237 >18	Turquía	Masculino	Fútbol	Superliga turca Primera liga	Google Forms (Escala CES-D, IES-R y IPAQ)	Síntomas depresivos, Angustia por evento traumático, Nivel de actividad física habitual
Mon-López, Riaza, et al., 2020	187 23.61 ± 6.19 22.65 ± 4.62	España	Masculino (64%) Femenino (36%)	Balonmano	Ligas nacionales ASOBAL LIGA IBERDROLA	Google Forms (POMS, WLEIS-S, BRS-II, RPE)	Estado de ánimo, Inteligencia emocional, Resiliencia, Ratio esfuerzo percibido, Volumen de entrenamiento, Calidad y Cantidad de sueño
Håkansson, Jönsson & Kenttä, 2020	1145 >15	Suecia	Masculino (82%) Femenino (18%)	Fútbol Balonmano Hockey hielo	Ligas élite nacionales	Correo electrónico (PHQ-9, GAD-7, PGSI, Preguntas abiertas)	Depresión, ansiedad, síntomas de problema con el juego, angustia psicológica, aumento de consumo de alcohol
Di Cagno et al., 2020	1508 (368 adultos élite) (8-67)	Italia	Masculino (52%) Femenino (48%)	Gimnasia Baloncesto Voleibol Fútbol		Google Forms (IES-8, IES-15, IES-R)	Angustia subjetiva, Estrés psicológico
Leguizamo et al., 2021	295 22.26 ± 4.98	Diferentes países	Masculino (55%) Femenino (45%)	Fútbol Atletismo Artes marciales Baloncesto Rugby	Competiciones de alto rendimiento	Google Forms (FMPS, STAI-T, POMS, DASS-21 "versión corta", ACSQ-1, CSD)	Perfeccionismo multidimensional, Ansiedad, Depresión, Estrés, Afrontamiento deportivo, Calidad del sueño
Mon-López, García-Aliaga, et al., 2020	175 25.89 ± 5.23 24.32 ± 4.55	España	Masculino (85%) Femenino (15%)	Fútbol	La liga Liga Smartbank Liga Iberdrola	Google forms (POMS, WLEIS-S)	Estado de ánimo, Inteligencia emocional, Calidad y cantidad de sueño

					Ligas nacionales		
Soares et al., 2021	206 24.61 ± 8.73	Brasil	Masculino Femenino	Jiu-Jitsu Judo Natación Gimnasia Ciclismo Atletismo Voleibol Balonmano Fútbol Fútbol sala Baloncesto	Alto rendimiento o elite	Enlace de encuesta (STAI, Escala Likert 1-5 calidad de sueño, BRUMS adaptado del POMS)	Ansiedad, Calidad de sueño, Estado de ánimo
Roberts & Lane, 2021	44 boxeadores 19.4 ± 4.6 14 entrenadores 14 5.6 ± 5.4 años de experiencia	Reino Unido	Masculino (75%) Femenino (25%)  Masculino (78%) Femenino (22%)	Boxeo	Regional Nacional Internacional	Google forms (BRUMS, Preguntas abiertas)	Estado de ánimo, Consideración del impacto de la enfermedad en su deporte
Vaughan, Edwards & MacIntyre, 2020	894 32.66 ± 12.14  589 23.54 ± 9.38		Masculino (46%) Femenino (54%)  Masculino (57%) Femenino (43%)	Deportes individuales y de equipo	Elite Aficionado No deportista  Experiencia promedio = 8.82 años	(DASS-21, POMS-D, ABQ, APSQ)	Ansiedad, Estrés, Depresión, Burnout, Tensión psicológica

Como muestra en su trabajo Dönmez et al., (2021) la mayoría de los jugadores de fútbol (82.3%) mantuvieron un alto nivel de actividad física. Se puede apreciar en ([Ver anexo nº 1](#)) como el 10.1% de los deportistas presentaron síntomas depresivos significativos y un 8.9% altos síntomas. En cambio, el porcentaje se eleva mucho más al medir los trastornos de estrés postraumático (TEPT), ascendiendo hasta un 65.8% los deportistas que tuvieron claros síntomas del mismo. Siguiendo el hilo conductor del análisis del estrés inducido por algún evento traumático, como es el caso de la pandemia por COVID-19, en el estudio realizado por di Cagno et al., (2020) el 28.81% de los adultos superó la puntuación límite del cuestionario (IES, lo que es un claro indicador de estrés postraumático en ellos. También en este estudio se concluyó que en las mujeres adultas y en los deportes individuales frente a los hombres y en los deportes colectivos respectivamente, han sufrido de mayor estrés postraumático. Los resultados obtenidos para el estrés en el cuestionario DASS-21 (escala de depresión, ansiedad y estrés) fueron mayores para esta variable en nadadores/waterpolo, futbolistas y ciclistas o triatletas (Leguizamo et al., 2021).

Con respecto al estado de ánimo son diversos los estudios que lo analizan durante este periodo. En el trabajo realizado por Mon-López, Riaza et al., (2020) en jugadores de balonmano, los valores medidos en el POMS (perfil de estados de ánimo) fueron todos superiores en mujeres, excepto en la variable de vigor, donde los resultados eran mayores en el género masculino. Los resultados indicarían un mejor estado de ánimo en hombres, aunque en este estudio existe la limitación de que el porcentaje de mujeres que compite a mayor nivel supera al de los hombres. Además, el RPE (ratio esfuerzo percibido), horas de entrenamiento y la cantidad y calidad del sueño también fue mayor en mujeres, tanto antes como durante el aislamiento. De nuevo, en el estudio de Leguizamo et al., (2021) las atletas femeninas muestran mayores valores en todas las dimensiones del POMS, salvo en vigor, en la cual los atletas masculinos tienen valores mayores. Del mismo modo, diferenciando las modalidades deportivas, la tensión, la depresión y la cólera, las puntuaciones más altas se obtuvieron en fútbol, baloncesto y rugby mientras que en vigor fueron los nadadores/waterpolo y luchadores de artes marciales los que tuvieron puntuaciones mayores. Aun así, el perfil que presentan tanto atletas masculinos como femeninos es el de iceberg, con el factor de vigor por encima de los otros factores, siendo éste un estado de ánimo óptimo.

En otro estudio realizado con boxeadores todas las puntuaciones de las variables recogidas en el POMS aumentaron, a excepción del vigor que disminuyó con relación al periodo pre-COVID. Esto fue considerado como un estado de ánimo depresivo (Roberts & Lane, 2021).

Por otra parte, el porcentaje de mujeres que se sintieron peor por la situación fue mayor que el de los hombres (60% - 37% respectivamente), pero además también fue mayor al declarar sentirse mucho peor en mujeres (13%) que en hombres (2%) (Håkansson, Jönsson, & Kenttä, 2020).

En la investigación de Soares et al., (2021), los datos revelan que no hubo diferencias significativas entre deportes de equipo e individuales en cuanto a síntomas de ansiedad, estado de ansiedad y calidad del sueño. Sin embargo, para tener una mejor perspectiva de la realidad cabe resaltar los datos reflejados en ([Ver anexo nº2](#)).

Los deportes individuales como por ejemplo atletismo, escalada o ciclismo/triatlón parecieron tener puntuaciones menores de ansiedad en el cuestionario STAI con respecto a algunos deportes de equipo como fútbol, rugby o baloncesto. Sin embargo, otros deportes individuales como las artes marciales o natación presentaron valores similares o incluso superiores como es el caso de los nadadores (Leguizamo et al., 2021).

La ansiedad y la depresión fueron altamente relacionadas con el género, siendo superior la puntuación obtenida en mujeres, mientras que no se relacionaron



significativamente con otras variables como la edad, tipo de deporte, preocupación por su futuro, consumo de alcohol o aumento en los juegos al azar o apuestas. Las diferencias en los valores de ansiedad y depresión entre géneros pueden apreciarse detalladamente en ([Ver anexo 3](#)) (Håkansson et al., 2020).

En un estudio realizado a 894 participantes interviniendo con el cuestionario DASS-21, se estudiaron las diferencias entre género, experiencia deportiva, tipo de deporte (individual vs colectivo) y estado de lesión. Siendo las tres primeras las más interesantes para este trabajo, los resultados mostraron que no hubo diferencias significativas entre los tipos de deporte. Sin embargo, en cuanto al género femenino, tuvo mayores puntuaciones en las 3 dimensiones del cuestionario con respecto al masculino. Por último, los atletas de élite obtuvieron mayor valor en depresión, pero el menor en ansiedad y estrés cuyos valores fueron los más altos en los que no tenían experiencia atlética. Estos resultados se muestran en ([Ver anexo nº4](#)) (Vaughan et al., 2020).

Los hombres parecen haber tenido mayor calidad de sueño con respecto a las mujeres tanto antes como durante el confinamiento. Sin embargo, en ambos sexos las horas de sueño aumentan durante el periodo de confinamiento, pero la calidad del sueño disminuye (Mon-López, García-Aliaga et al., 2020). Aun así, las diferencias no son significativas, del mismo modo que ocurre en el trabajo de Leguizamo et al., (2021) en el que a pesar de que los hombres parecen tener mayor calidad y cantidad de horas de sueño, tampoco es significativo.

#### 4. Discusión

Tras declararse la pandemia por la OMS, los gobiernos tuvieron que tomar medidas urgentes para tratar de evitar el pico de infección. Como resultado en la inmensa mayoría de los países, las actividades deportivas fueron limitadas (Dönmez et al., 2021). El brote producido por la enfermedad respiratoria COVID-19 ha alterado muchos aspectos habituales de la vida de los deportistas, sobre todo los de élite. La alteración de sus rutinas de entrenamiento o actividad deportiva, a la que suelen dedicar la mayor parte de su vida diaria (entrenamientos y competiciones), ha provocado sentimientos de vacío que pueden afectar al bienestar psicológico (di Cagno et al., 2020).

Debido a la necesidad de abordar la situación desde la perspectiva psicológica, algunos investigadores respondieron rápidamente tratando de buscar algún modelo accesible que se adaptase a la situación. El primero, fue el modelo de lesiones deportivas (MGLD) debido a las similitudes entre la incertidumbre del tiempo de regreso a las condiciones normales y la interrupción de la actividad. Aplicando este modelo se estudiaron también las experiencias del confinamiento y sus aspectos psicológicos, pero no se obtuvieron resultados concluyentes. Para mejorar esto, se añadieron otras variables a analizar como estrategias de afrontamiento, ansiedad, estrés, depresión, estado de ánimo, perfeccionismo y percepción de calidad y cantidad de sueño (Leguizamo et al., 2021).

Otra de las consecuencias posibles en los atletas puede estar relacionada con el principio de reversibilidad, produciendo desajustes anatómicos, funcionales y fisiológicos provocados por desentrenamiento. Éste, podría ser ocasionado por una disminución de la formación o el entrenamiento durante el periodo de cuarentena, en el que algunos de los problemas encontrados fueron la falta de equipamiento o espacio suficiente como para trabajar a una determinada especificidad e intensidad, no pudiendo en muchos casos, conseguir las adaptaciones necesarias para mantener el rendimiento anterior al aislamiento (Mon-López et al., 2020).

En el estudio realizado por Dönmez et al., (2021), el 65.8% de los jugadores de fútbol profesionales registrados presentó síntomas de estrés postraumático causados por el

aislamiento social y cuarentena domiciliaria, lo que se puede interpretar como que el confinamiento y la incertidumbre de volver a su vida convencional causen síntomas de estrés postraumático en atletas profesionales, al menos en futbolistas. Aun así, como es reflejado en el estudio realizado por di Cagno et al., (2020), parece ser que los deportistas más experimentados o mayores controlan mejor el estrés frente a los jóvenes, presentando menos síntomas del mismo. Los adultos tienen mayor tendencia a reaccionar a situaciones adversas con sentimientos de ira, ansiedad e inquietud. Por otra parte, también fue analizado en este estudio la mayor puntuación subjetiva de estrés autopercebido en mujeres adultas con respecto a hombres adultos.

En cuanto a los deportes individuales y de equipo, los primeros mostraron un mayor sentimiento de responsabilidad y perseverancia por sus entrenamientos y resultados que los deportes colectivos, provocando consecuentemente un mayor estrés y angustia psicológica sobre ellos. Para los atletas de élite hubo un fuerte impacto perjudicial sobre el estrés y los estados psicobiosociales en comparación con el momento pre-COVID-19 (Soares et al., 2021).

En los jugadores de fútbol, hubo cambios en el estado de ánimo, influyendo de forma más negativa en las mujeres, respaldando la literatura previa que sugería diferencias entre géneros (Mon-López, García-Aliaga, et al., 2020).

En lo relativo a los deportes de equipo e individuales, ambos se caracterizan por tener interacción social. Es obvia la interacción entre los deportes colectivos, pero no tanto en los deportes individuales, aunque también existe en gran medida. Hay viajes con los entrenadores, entrenamientos con compañeros que compiten en el mismo grupo, cuerpo técnico y otros ámbitos que se consideran relaciones positivas para el componente social. En cuanto al estado de ánimo, que puede tener influencia en el rendimiento, no presentaron diferencias significativas entre grupos. La ansiedad y el optimismo fue controlada en mayor medida en los deportes colectivos que en individuales. Además, el aumento de los síntomas de ansiedad en atletas de élite, fue asociado a una reducción considerable de su entorno social y en ocasiones, a la reducción de actividad física en comparación con las condiciones normales (di Cagno et al., 2020).

Sin embargo, en el trabajo de Soares et al., (2021), tanto deportistas colectivos como individuales mostraron una alta prevalencia de rasgo y estado de ansiedad, sin presentar diferencia entre grupos. Este aumento de los síntomas de ansiedad puede deberse a la detallada planificación de los deportistas de alto nivel. Al verse afectadas sus condiciones normales, así como las fechas de competición, la planificación cambia y puede suponer un componente negativo para sus factores psicológicos, especialmente en la ansiedad.

La ansiedad o depresión diferenciadas por géneros tiene una menor tasa en atletas masculinos con respecto a atletas femeninas. Aun así, el estudio no demuestra de forma clara que haya un aumento en estas variables relacionado directamente con la enfermedad. Un aspecto a tener en cuenta, podría ser la situación deportiva de las mujeres atletas profesionales, pues su situación financiera es más desafiante e incierta que la de los hombres, al menos en la mayoría de los deportes. Otra de las complicaciones que surge al medir la salud mental, como por ejemplo la depresión, es la situación competitiva. Los niveles de depresión eran sorprendentemente altas en los momentos justo antes de la competición, mientras que se reducían a casi la mitad después de haberla pasado. Por todo ello, es complejo medir la salud mental de los atletas de élite (Håkansson et al., 2020).

Aunque los resultados de depresión durante la pandemia revelados no fueron significativos, se puede apreciar como la estancia impuesta en el domicilio, prolongada en el tiempo, podría suponer el aumento de síntomas depresivos (Dönmez et al., 2021).

En lo que concierne a la depresión, uno de los hallazgos tan curioso como interesante en el estudio de Mon-López, Riaza et al., (2020), fue que, a un mayor volumen de entrenamiento, los niveles de depresión aumentaban. Esto fue medido en deportes de equipo que, a su vez, mostraron una mejor adaptación al entorno y un manejo y uso de las emociones más exitoso que el de los deportes individuales.

En el estudio que analiza las propiedades del cuestionario DASS-21 en atletas, parece ser que: las mujeres tuvieron puntuaciones más altas que los hombres en las tres variables medidas (depresión, ansiedad y estrés); los lesionados tuvieron puntuaciones mayores; los más experimentados puntuaron más en depresión frente a los menos experimentados que puntuaron mayor en ansiedad y estrés; no se presentaron diferencias significativas entre deportistas de equipo e individuales.

En conclusión, los atletas más afectados por depresión, ansiedad y estrés serían las mujeres y los lesionados. Además, en línea con trabajos anteriores, los deportistas de élite podrían tener mayores consecuencias en su salud mental frente a los de menor nivel (Vaughan et al., 2020).

A pesar de haber estudios recientes que muestran mejor estado psicológico en las personas atléticas que en las no atléticas, las consecuencias derivadas de la pandemia como la suspensión de temporadas o cancelación de competiciones, puede causar estrés, ansiedad depresión, frustración y tristeza con niveles significativos en futbolistas profesionales (Dönmez et al., 2021). A nivel general, la previsión es que la pandemia siga afectando en el bienestar físico y mental de los deportistas (di Cagno et al., 2020).

Debido a las constantes oscilaciones de diferentes variables referentes al entrenamiento (volumen, intensidad, calidad y cantidad de sueño, número de lesiones...), parece ser, que el periodo de aislamiento ha sido percibido como negativo en la mayoría de deportistas (Mon-López et al., 2020).

Centrando la atención en los objetivos del trabajo, las principales conclusiones podrían ser:

- Las mujeres tienen una mayor tendencia a presentar síntomas de estrés, ansiedad o depresión que los hombres. De igual forma ocurre con los lesionados frente a los no lesionados.
- Parece ser que los deportes individuales tienen una ligera tendencia a padecer de mayores síntomas de ansiedad, aunque no de forma significativa, lo que podría estar explicado por una menor interacción social que en los deportes colectivos y que a su vez, supone una mayor responsabilidad para el atleta. En cambio, hay estudios en los que algunos deportes individuales presentan mejores valores en determinadas variables psicológicas que los colectivos. Sería necesaria una mayor investigación que determine los factores que pueden afectar a los diferentes resultados.
- Los más experimentados parecen saber mejor cómo gestionar las emociones, sin embargo, los atletas de élite presentan mayor tendencia a padecer de problemas psicológicos. Esto podría ser ocasionado por una mayor presión y dependencia del deporte.
- Aunque es necesario investigar más sobre las consecuencias psicológicas derivadas de la pandemia, los efectos tienen una clara tendencia a ser negativos.

La mayoría de los estudios presentan ciertas limitaciones. En algunos casos, las muestras pueden ser demasiado homogéneas en cuanto a su demografía, género o modalidad deportiva, siendo los resultados no completamente objetivos. Otros estudios fueron demasiado pioneros, con una ventana temporal estrecha que quizá o permitió analizar cómo afectaban

determinados comportamientos o consecuencias. Aun así, muchos de ellos obtienen conclusiones similares y datos objetivos y significativos, por lo que la utilidad de la revisión puede ser bastante amplia y proporcionar una buena perspectiva sobre el tema estudiado. Por lo tanto, como muchos de los autores mencionan, se hace necesario avanzar en las investigaciones para poder tener más datos objetivos y un análisis más detallado de la situación.

Concluyendo con el análisis de los datos, es necesario un abanico de posibilidades o estrategias cuya finalidad sea mejorar la situación de los deportistas, garantizar la calidad y seguridad tanto en la competición como en los entrenamientos y escalar progresivamente hacia una vuelta a la normalidad. De esta forma, los atletas podrán adaptarse mejor a las diversas situaciones que se han encontrado y se encontrarán inducidas por la pandemia, pudiendo así, controlar de forma constante las principales variables psicológicas que intervienen en el deporte, cuya importancia es extensa en el sector del rendimiento.

## 5. Propuesta de intervención

Como se ha tratado en el párrafo anterior, este apartado del trabajo tratará sobre las posibles soluciones que los investigadores consideran oportunas para que los deportistas tengan la mejor vuelta a la normalidad posible y, además, tratando de reducir el impacto psicológico negativo que la situación pueda tener sobre ellos. Estas posibilidades o estrategias no serían aplicables solamente a esta enfermedad, sino que podrían ser extrapolables a situaciones futuras similares. Aunque la pandemia haya contribuido a tener impactos negativos, no todos sus ámbitos deben considerarse como tal. Gracias a las adversidades encontradas durante el periodo predominante de la enfermedad, hasta ahora han sido varias las medidas que se han tomado para intervenirla y que podrían instalarse en una futura nueva normalidad deportiva.

Las diferentes reacciones de los atletas a situaciones estresantes pueden ser abordadas de diferentes formas. Está demostrado que, algunas de ellas tienen más éxito al tener mayores conexiones sociales, ya sea con otros compañeros, técnicos o del entorno deportivo. Así mismo, la comunicación, el aumento de actividad física o incluso realizar juegos colaborativos pueden ser buenas soluciones para aliviar síntomas psicológicos negativos. A su vez, la comunicación clara con las autoridades o cargos correspondientes y el buen conocimiento sobre las medidas preventivas pueden tener efecto protector sobre los atletas (di Cagno et al., 2020). En relación con esto, el estudio realizado por Jukic et al., (2020) propone una serie de estrategias y soluciones con respecto a los programas de entrenamiento. Entre ellas las principales son:

- Mentalizar psicológicamente al deportista para tomar el periodo de cuarentena como una oportunidad para el desarrollo personal y no como un inconveniente.
- Tener la orientación adecuada por parte de expertos y usar todos los medios disponibles (tecnología, terapias, sesiones alternativas...) para trabajar todas las cualidades (físicas, psicológicas...), sería de gran ayuda para mantener los niveles de rendimiento, a pesar de las medidas y restricciones a las que cada deportista, en su ámbito, debe enfrenarse.
- Educar a los atletas con un comportamiento preventivo y alertarles con las medidas preventivas necesarias para aumentar la inmunidad proteger su salud y la de quienes les rodean, así como utilizar las medidas higiénicas necesarias (desinfecciones de material, gel desinfectante de manos, distancia de seguridad...).
- Tener programas de entrenamiento detallados, personalizados y bien estructurados en concordancia con los objetivos y que se puedan llevar a cabo en el lugar correspondiente según permita la situación pandémica (casa, gimnasio, pista...).
- Monitorizar detalladamente variables físicas y psicológicas, a fin de mantener un alto rendimiento y conducir a los deportistas e la dirección adecuada para alcanzar sus objetivos.

- Proporcionar métodos eficaces para la recuperación y nutrición, como pueden ser, la suplementación vitamínica, ejercicios de sueño, de relajación, de respiración, estiramientos, automasajes...).

Como otros autores han investigado en otros estudios, en la revisión realizada por Dove, Gage, Kriz, Tabaddor & Owens, (2020), los principales factores a tener en cuenta para los atletas fueron: educar a los deportistas detalladamente sobre la enfermedad, realizar constantes pruebas de detección para poder prevenir cualquier nuevo brote y aislar rápidamente a cualquier paciente que muestre síntomas de la misma.

Para que el estado de ánimo no decaiga en los atletas debería ser monitorizado constantemente por los entrenadores o técnicos. Esto podría ser acompañado de la educación de los mismos en línea, algo que tiene mucha aplicación como alternativa tanto durante como después de la enfermedad. Los entrenadores podrían crear foros de información en los que se complementen y se orienten sobre diferentes temas, siendo así de provecho para todos. También a los atletas les puede ayudar incrementar las relaciones sociales vía telemática. Para los deportistas y su salud mental, vale la pena el aprendizaje de determinadas técnicas que ayuden a controlar las emociones generales, pero sobretudo las negativas. Entre las técnicas a aprender o al menos a practicar, podrían estar la de relajación, visualización, diálogo interno y control de la atención. Todas y cada una de ellas son muy útiles en diferentes ámbitos y por supuesto, durante la pandemia, con gran probabilidad podrían ser muy efectivas. Dado los impactos psicológicos que el virus COVID-19 puede ocasionar, a la vez que la duración de los mismos, estas estrategias podrían ser cruciales (Roberts & Lane, 2021).

Del mismo modo, Mon-López, García-Aliaga et al., (2020), proponen en su estudio otras recomendaciones, como un estricto y riguroso control por parte de las federaciones, un alto nivel de actividad física para una buena calidad de vida y el apoyo de programas psicológicos como estrategias para un mejor afrontamiento de la situación.

Es interesante la idea de mencionar otras alternativas menos comunes, pero que podrían ser también eficaces para conseguir el objetivo propuesto y atenuar el impacto negativo derivado de la pandemia. En primer lugar, la farmacoterapia o uso de fármacos podría ser relevante en algunos casos, en los que el paciente necesite uso de ellos, como, por ejemplo, antidepresivos, siempre bajo prescripción médica (Reardon et al., 2020). En segundo lugar, la divulgación emocional o expresión por escrito de los sentimientos negativos puede ser de gran ayuda. De hecho, ya lo ha sido anteriormente tratando síntomas de ansiedad o trastornos psicológicos. Esta estrategia puede ayudar a los deportistas a superar fases, etapas o experiencias consideradas como incómodas y angustiosas. La aplicación de este método puede obtener como resultado una mayor normalización de lo ocurrido, reduciendo la excitación emocional, y, por lo tanto, disminuyendo los niveles de estrés del atleta. Está basado en la evidencia que la expresión de emociones en general, es positiva tanto para deportistas como para el resto de la población. Además, este tipo de tratamiento es adaptable a la situación individual, pudiendo ayudar y apoyar el regreso a la competición.

En última instancia, las consecuencias obtenidas en las conclusiones principales de la revisión, deberían ser intervenidas o al menos, obtener cierto grado de atención. Las mujeres deportistas cuya población ha resultado ser una de las más afectadas psicológicamente, deberían ser monitorizadas en mayor medida en cuanto a niveles de estrés, ansiedad o depresión. Utilizando esta estrategia, la actuación para prevenir cualquiera de estas variables sería rápida, no permitiendo que afecten en gran medida al rendimiento. A su vez, estaría bien contemplar otras medidas ya mencionadas anteriormente como entrenamientos socializadores o técnicas de relajación y visualización, las cuales han sido demostradas como efectivas para mejorar a nivel psicológico. Esta misma aplicación puede ser útil para atletas lesionados,

especialmente, las técnicas individuales que ayudarían a los deportistas a tener un enfoque más positivo de la situación y de su propia recuperación. Una situación muy parecida ocurriría con los deportistas profesionales individuales y de élite. Ambos grupos tienen una gran tendencia a soportar una gran presión por su trabajo. Por ello, sería conveniente monitorizarlos en intervalos de tiempo que permitan detectar a tiempo cualquier carencia psicológica, pero, además, deben contar con un equipo competente que pueda ayudarles en las situaciones difíciles. La actividad física suele mejorar el estado de ánimo, aunque un aumento excesivo del volumen de entrenamiento puede contribuir a tener síntomas de ansiedad o depresión. Una solución podría ser practicar ocasionalmente deportes o ejercicios divertidos para el deportista, que sean evasivos para ellos y se puedan utilizar como vía de escape. Por ejemplo, un jugador de fútbol profesional que entrena seis días a la semana, puede tener en ocasiones disminuciones de motivación por la monotonía que le supone, que a largo plazo sería negativo para el rendimiento. En este caso la actividad física no estaría siendo una solución. Sin embargo, si a ese jugador le gusta practicar un deporte acuático, como puede ser el kayakismo, practicarlo de forma ocasional sería interpretado por el atleta como un momento de ocio, que con certeza supondría una liberación psicológica en su día a día.

De esta manera, quedan diferentes estrategias y métodos que pueden ayudar a los atletas tanto a su vuelta a la normalidad, como al proceso que conduce a ella. Sería conveniente que en futuras investigaciones se estudiara más profundamente los ámbitos de aplicación de estas estrategias, a fin de poder escoger las más convenientes según el caso de cada deportista.

## 6. Bibliografía

Di Cagno, A., Buonsenso, A., Baralla, F., Grazioli, E., Di Martino, G., Lecce, E., Calcagno, G. & Fiorilli, G. (2020). Psychological Impact of the Quarantine-Induced Stress during the Coronavirus (COVID-19) Outbreak among Italian Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(23):1–13. doi: 10.3390/ijerph17238867.

Davis, Paul A., Gustafsson, H., Callow, N. & Woodman, T. (2020). Written Emotional Disclosure Can Promote Athletes Mental Health and Performance Readiness During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology* 11(November):1–11. doi: 10.3389/fpsyg.2020.599925.

Dönmez, G., Özkan, Ö., Menderes, Y., Şeyma Torgutalp, S., Karaçoban, L., Denerel, N. & Kudaş, S. (2021). The Effects of Home Confinement on Physical Activity Level and Mental Status in Professional Football Players during COVID-19 Outbreak. *Physician and Sportsmedicine* 0(0), 1-7. Doi: 10.1080/00913847.2021.1888630.

Dove, J., Gage, A., Kriz, P., Tabaddor, R. & Owens, B. (2020). COVID-19 and Review of Current Recommendations for Return to Athletic Play. *Rhode Island Medical Journal* (2013) 103(7), 15–20.

Håkansson, A., Jönsson, C. & Kenttä, G. (2020). Psychological Distress and Problem Gambling in Elite Athletes during Covid-19 Restrictions—a Web Survey in Top Leagues of Three Sports during the Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(18), 1–17. doi: 10.3390/ijerph17186693.

Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., Chatzichristos, K. & Alcaraz, P.E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation Due to COVID-19. *Sports* 8(4), 56. Doi: 10.3390/sports8040056.

Leguizamo, F., Olmedilla, A., Núñez, A., Ponseti, F.J., Gómez-Espejo, V., Ruiz-Barquín, R. & Garcia-Mas, A. (2021). Personality, Coping Strategies, and Mental Health in High-Performance

Athletes During Confinement Derived From the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Public Health* 8(January), 1–15. Doi: 10.3389/fpubh.2020.561198.

Mon-López, D., García-Aliaga, A., Bartolomé, A.G. & Muriarte Solana, D. (2020). How Has COVID-19 Modified Training and Mood in Professional and Non-Professional Football Players? *Physiology and Behavior* 227(August), 113148. Doi: 10.1016/j.physbeh.2020.113148.

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), 1–14. Doi: 10.3390/ijerph17186471.

Reardon, C. L., Bindra, A., Blauwet, C., Budgett, R., Campriani, N., Currie, A., Gouttebarga, V., McDuff, D., Mountjoy, M., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S. & Hainline, B. (2020). Mental Health Management of Elite Athletes during COVID-19: A Narrative Review and Recommendations. *British Journal of Sports Medicine* 55 (608-615), 1–10. Doi: 10.1136/bjsports-2020-102884.

Roberts, R.J. & Lane, A.M. (2021). Mood Responses and Regulation Strategies Used During COVID-19 Among Boxers and Coaches. *Frontiers in Psychology* 12(March), 1–13. Doi: 10.3389/fpsyg.2021.624119.

Scheer, V., Valero, D., Villiger, E., Rosemann, T. & Knechtle, B. (2021). The Impact of the Covid-19 Pandemic on Endurance and Ultra-Endurance Running. *Medicina (Lithuania)* 57(1), 1–8. Doi: 10.3390/medicina57010052.

Soares, L. L., Leite, L. B., Guilherme, L. Q., Rezende, L. M., Noce, F. & Pussieldi, G. (2021). Anxiety, sleep quality and mood in elite athletes during the COVID-19 pandemic: a preliminary study. *The Journal of sports medicine and physical fitness*. DOI:10.23736/S0022-4707.21.12276-5.

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(October), 590559. Doi: 10.3389/fpsyg.2020.590559.

## 7. Anexos

### Anexo nº1:

N = 237		N (%)
Edad en años	27,2 ± 5.3	
<b>Categoría CES-D</b>	<b>Escala de depresión del centro de estudios epidemiológicos</b>	
<16	Sin síntomas depresivos	192 (81)
16-24	Síntomas depresivos significativos	24 (10,1)
>25	Altos síntomas depresivos	21 (8,9)
<b>Categoría IES-R</b>	<b>Escala de impacto de eventos</b>	
<20		81 (34,2)
≥20		156 (65,8)

### Anexo nº 2:

Deporte	% Individual	% Colectivo
Rasgo ansiedad medio	77,68	71,42
Rasgo ansiedad alto	22,31	28,57
Estado ansiedad medio	70,24	72,61
Estado ansiedad alto	29,75	27,38



Anexo nº3

Género	Mujer	Hombre
Ansiedad	20%	5%
Sin ansiedad	80%	95%
Depresión	19%	3%
Sin depresión	81%	97%

Anexo nº4:  
(Tabla 2)

TABLE 1 | DASS-21 descriptive statistics across gender, athletic expertise, sport type

Scale	Overall M (SD)	Gender		d	Athletic expertise			d	Sport type	
		Male M (SD)	Female M (SD)		Non M (SD)	Amateur M (SD)	Elite M (SD)		Team M (SD)	Individual M (SD)
Total score	6.92 (2.71)	4.87 (1.62)	8.93 (2.70)	0.04**	4.88 (1.61)	6.91 (1.64)	7.95 (1.67)	0.06**	6.91 (2.68)	6.94 (2.65)
Depression	5.54 (1.55)	4.59 (1.51)	6.52 (1.45)	0.03*	4.51 (1.57)	5.56 (1.51)	6.61 (.48)	0.05**	5.52 (1.59)	5.57 (1.61)
Anxiety	4.43 (1.48)	3.41 (1.49)	5.48 (1.39)	0.04**	5.49 (1.47)	4.41 (1.45)	3.36 (1.48)	0.03*	4.44 (1.41)	4.45 (1.49)
Stress	7.86 (1.60)	6.82 (2.55)	8.89 (2.62)	0.03*	9.89 (2.61)	7.84 (2.52)	5.79 (1.56)	0.04**	7.88 (1.64)	7.85 (1.61)

N = 894. \*p < 9.05; \*\*p < 0.01.