



OBSERVATORIO
PSICOLOGÍA SOCIAL APLICADA

INFLUENCIA DE LA CUARENTENA EN EL DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO

Julio, 2020

DOCUMENTO DE TRABAJO



.UBApsicología
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Autoridades

Facultad de Psicología – Universidad de Buenos Aires

Decano

Prof. Lic. Jorge A. Biglieri

Director de Investigación del Observatorio de Psicología Social Aplicada

Dr. Gustavo E. González

Coordinador de Gestión Técnica del Observatorio de Psicología Social Aplicada

Dr. Joaquín Ungaretti

RESPONSABLES DEL DOCUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Investigadores autores

Prof. Lic. Barrios Raúl, Lic. Ursino Damián Javier, Lic. Villa Javier, Prof. Lic. Katz Ezequiel, Lic. Silva Matías, Lic. Carbone Lucio, Lic. Rodríguez Giuranna Bárbara, y Della Vella, Cecilia.

Coordinador del Estudio

Lic. Ursino Damián Javier.

Los autores de los artículos publicados en el presente número ceden sus derechos a la editorial, en forma no exclusiva, para que incorpore la versión digital de sus colaboraciones al Repositorio Institucional “Biblioteca Digital de la Universidad de Buenos Aires”, como así también a otras bases de datos que considere de relevancia académica.



UBA
1821 Universidad
de Buenos Aires



OBSERVATORIO
PSICOLOGÍA SOCIAL APLICADA

.UBA psicología
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Cómo citar este documento en formato APA:

Ursino, D. J., Villa, J., Katz, E., Silva, M., Carbone, L., Rodríguez Giuranna, B., Della Vella, C. y Barrios, R. (2020). *La influencia de la cuarenta en el deporte y ejercicio físico*. Buenos Aires, Argentina: Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de: <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>.

INFLUENCIA DE LA CUARENTENA EN EL DEPORTE Y EJERCICIO FÍSICO

Introducción	5
Objetivos	8
Objetivo general	8
Objetivos específicos	8
Metodología	8
Ficha técnica	9
Tipo de investigación:	9
Modalidad:	9
Contactabilidad:	9
Universo:	9
Cobertura geográfica:	9
Diseño muestral:	9
Fecha de campo	9
Esquema de variables e indicadores	10
Resultados	11
Descripción de la muestra	11
La práctica deportiva en cuarentena	16
Percepción de la cuarentena en sus condiciones deportivas	18
El entrenador, el psicólogo y su rol en la cuarentena	19
Consideraciones finales	20
Referencias bibliográficas	23

Introducción

A partir de que se detectaron las primeras infecciones por COVID-19 en Wuhan, China, allá por el mes de diciembre de 2019, y de que en el mes de marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró la existencia de una pandemia, el mundo en general no fue el mismo. En algunos países, las medidas sanitarias o no se tomaron a tiempo, o no fueron ni suficientes ni eficaces, y el índice de mortalidad en algunos casos fue muy alto.

Todos los estamentos de la sociedad fueron acusando de manera paulatina el impacto causado por las diferentes medidas adoptadas por los distintos gobiernos en función de sus realidades y situaciones particulares. En este contexto se fueron posponiendo, cancelando y finalmente suspendiendo diversas actividades artísticas, académicas, turísticas, recreativas, deportivas, etc.

La situación mundial generada por la actual pandemia del COVID-19 nos ha enfrentado a la necesidad de proponer diversas estrategias para mitigar el impacto de esta enfermedad. Dentro de las disposiciones establecidas por la OMS se ha implementado el confinamiento y el distanciamiento social, generando un cambio abrupto en los hábitos y rutinas diarias de las personas, impactando en la actividad física, el ejercicio y el deporte. Esta medida de restricción aumenta la exposición al sedentarismo, condición que inicia o deteriora una enfermedad crónica no transmisible previa e incrementa el riesgo de mortalidad por la pandemia. El ejercicio debe ser una estrategia a tener en cuenta en tiempo de cuarentena con el fin de proteger la salud física y mental de las personas, mantener una condición física saludable y un buen rendimiento atlético, cumpliendo así, con los principios y lineamientos metodológicos de la prescripción del ejercicio y el entrenamiento.

En el deporte profesional, el 29 de enero, la World Athletics siguió el consejo de la OMS y anunció que se aplazará un año, el campeonato mundial de Atletismo de 2020. El 9 de marzo, la FIFA anunció que los juegos de las eliminatorias asiáticas para el Mundial de

Qatar 2022 serían postergados por tiempo indeterminado. El 13 de marzo, la UEFA anuncia de manera oficial la suspensión de la Champions League y la Europa League. Por su parte, la Conmebol informó el 17 de marzo que la Copa América, que debía jugarse en Argentina y Colombia, se pospondrá un año para igualarla con la Eurocopa. En el mismo mes, el Masters de Augusta, el torneo más prestigioso del golf, que se iba a celebrar entre el 9 y el 12 de abril, fue pospuesto con fecha indefinida. La National Basketball Association (NBA) anunció la suspensión del torneo luego de la jornada del 11 de marzo, medida fue tomada de urgencia debido que el jugador francés Rudy Gobert dio positivo a la prueba de COVID-19.

El 24 de marzo, el primer ministro japonés Shizo Abe, vía telefónica, propuso correr la competencia programada en Tokio de este verano y realizarla en 2021, y el Comité Olímpico Internacional aceptó. Recordemos que los Juegos Olímpicos junto con el campeonato mundial de fútbol son los dos eventos más importantes tanto deportiva como económicamente a nivel mundial. La temporada de tenis de 2020 recibió su golpe más duro el miércoles 1 de abril, luego de que se anunciara la cancelación de Wimbledon, tercer Grand Slam de la temporada, por la crisis del coronavirus. Roland Garros, que se debía disputar entre el 24 de mayo y el 7 de junio, se pospuso para el 20 de septiembre y 4 de octubre.

Así, fueron “cayendo” las competencias de diferentes deportes a lo largo del mundo, provocando alteraciones en todas las esferas de la actividad física y deportiva. En consecuencia, se han tenido que modificar los calendarios competitivos, planes de entrenamiento, objetivos individuales y colectivos entre otras cuestiones; ocasionando incalculables perjuicios económicos, entre otros.

En nuestro país, a partir del 20 de marzo de 2020, entró en vigencia la cuarentena de toda la población argentina, con excepción de los trabajadores de la salud, la seguridad y defensa, la prensa y la industria, distribución y venta de alimentos. El resto de la población solamente podía salir de sus hogares para obtener alimentos, medicamentos o pasear

mascotas (DNUC, 2097/2020) y en consecuencia la práctica de actividad física y deportiva fue suspendida en todas sus formas y en todos sus niveles (recreativo, amateur y profesional).

En este contexto y tomando en consideración que la Psicología del Deporte en tanto ciencia aplicada es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto de la actividad física y el deporte (Weinberg y Gould, 2010), se ha realizado el presente estudio con el propósito de explorar la influencia del Aislamiento Social Provisorio y Obligatorio (ASPO), en la población argentina que practica deportes o realiza algún tipo de actividad física. En este informe se presentan los datos recolectados en el mes de julio, período caracterizado por la flexibilización de la cuarentena en algunas regiones y la restricción de gran cantidad de actividades en zonas como CABA y GBA. De este modo, se espera aportar a la comunidad vinculada al deporte elementos que colaboren en la comprensión de este inusual fenómeno, y que a su vez promuevan el uso de prácticas basadas en la Psicología del Deporte para el diseño de protocolos de seguridad e higiene y estrategias de intervención psicológicas para el retorno de la actividad deportiva.

Objetivos

Objetivo general

Explorar la influencia percibida del aislamiento social, preventivo y obligatorio en las prácticas deportivas y ejercicio físico en población de la República Argentina.

Objetivos específicos

1. Describir las características de las prácticas deportivas y ejercicio físico previo y durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.
2. Indagar acerca las condiciones físicas y psicológicas en los participantes de actividades deportivas y ejercicio físico durante al aislamiento social, preventivo y obligatorio.
3. Identificar en los participantes de actividades deportivas la frecuencia de las emociones percibidas y uso de estrategias de entrenamiento en habilidades psicológicas durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio.
4. Describir en los participantes de actividades deportivas la asistencia del entrenador y psicólogo deportivo en el aislamiento social, preventivo y obligatorio.

Metodología

Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014), implementando estrategias cuantitativas a través encuestas ad-hoc por autorreporte online y mediadas por redes sociales con invitación.

Ficha técnica

Tipo de investigación: Cuantitativa.

Modalidad: Encuestas On-Line GEOLOCALIZADAS.

Contactabilidad: La invitación a completar la encuesta se realizó a través de redes sociales, según parámetros de geolocalización.

Universo: Población general, mayores de 18 años. Tamaño de la muestra: 1.172 casos. Error muestral $\pm 3.0\%$; nivel de confianza 95%.

Cobertura geográfica: Argentina. Principales centros urbanos: CABA, GBA, Interior BA, Córdoba, Rosario, Mendoza, y Paraná.

Diseño muestral: Muestra probabilística al azar simple, con ajuste al tamaño poblacional de cada región geográfica, género, edad.

Fecha de campo: 1 al 16 de Julio de 2020.

Esquema de variables e indicadores

	Definición conceptual	Definición operacional
Práctica deportiva y ejercicio físico.	<p>Conjunto finito de acciones motrices enmarcadas en reglamentos institucionalizados y orientados a la competitividad (Parlebas, 1988).</p> <p>Realizar movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física (Caspersen, Powell, y Christenson, 1985).</p>	<p>Descripción de la práctica deportiva habitualmente realizada.</p> <p>Reporte de años de práctica físico-deportiva.</p> <p>Cantidad de días de práctica físico-deportiva previo y durante la cuarentena en una semana típica.</p> <p>Cantidad de horas de práctica físico-deportiva por día previo y durante la cuarentena en una sesión típica.</p> <p>Percepción del nivel de práctica físico-deportiva, remuneración y plan de entrenamiento.</p>
Percepción de influencia de la cuarentena en la práctica de deportiva y ejercicio físico.	Percepción de influencia de la cuarentena en la práctica deportiva y ejercicio físico.	Influencia percibida de la cuarentena en el cumplimiento de metas deportivas, rendimiento, autoconfianza, estado físico, percepción de éxito, flexibilización y preocupación por el retorno a la práctica deportiva.
Asistencia de profesionales de las Ciencias del Deporte	Trabajo con un psicólogo y entrenador deportivo previo y durante la cuarentena.	Asistencia de un psicólogo y entrenador deportivo previo y durante la cuarentena.
Uso de técnicas para el entrenamiento de habilidades psicológicas.	Conjunto de acciones que se implementan para modificar comportamientos, pensamientos y emociones (Cox, 2009).	Autorreporte de técnica utilizada.
Identificación de emociones.	Emoción como una respuesta producida por la interpretación de un evento significativo para el individuo (Scherer, 2005).	Autorreporte de la frecuencia emocional percibida.

Resultados

Descripción de la muestra

La muestra se conformó por 1.172 sujetos que indicaron practicar algún tipo de deporte. La edad media fue de 30.79 (DE =10.93), donde el 50.9% indicaron ser mujeres, el 48.6% hombres y 6 personas “otro” (0.5%). La región geográfica en la que reportaron vivir se describe en la Tabla 1, perteneciendo el 61.6% a CABA y GABA.

Tabla 1.

Distribución de la muestra por región geográfica.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Ciudad Autónoma de Buenos Aires	256	21.8	21.8
Gran Buenos Aires Sur	168	14.3	36.2
Gran Buenos Aires Norte	140	11.9	48.1
Gran Buenos Aires Oeste	158	13.5	61.6
Interior de la Provincia de Buenos Aires	151	12.9	74.5
Córdoba	94	8	82.5
Rosario	75	6.4	88.9
Mendoza	54	4.6	93.5
Paraná	76	6.5	100
Total	1172	100	

Respecto al deporte que habitualmente practican y perciben como más significativo, el 13.8% indicó “running”, mientras que otra importante proporción reportó realizar algún tipo de actividad no deportiva (15.6%). En suma, el 29.4% realiza algún *ejercicio físico* (n = 345) (Caspersen et al., 1985), distintiva a las *prácticas deportivas* (n = 827) (Parlebas, 1988). Por su parte, los deportes más relevantes fueron “fútbol” (13.4%), “artes marciales” (8.5%), “natación” (7.9%) y “atletismo” (6.2%). En la Tabla 2, se describen las frecuencias de las actividades físico-deportivas reportadas en orden alfabético. Los años de práctica deportiva obtuvo una media de 10.39 (DE = 9.02).

Tabla 2.

Descripción de las actividades físico-deportivas.

	Frecuencia	Porcentaje
Artes marciales	100	8.5
Atletismo	73	6.2
Automovilismo	1	0.1
Baile	33	2.8
Baloncesto	33	2.8
Balonmano	14	1.2
Boxeo	27	2.3
Ciclismo	73	6.2
Esgrima	3	0.3
Fútbol	157	13.4
Gimnasia deportiva	47	4
Golf	1	0.1
Halterofilia	20	1.7
Hockey	35	3
Motociclismo	4	0.3
Natación	93	7.9
Pádel	5	0.4
Remo	6	0.5
Rugby	17	1.5
Running	162	13.8
Softbol	3	0.3
Tenis de mesa	1	0.1
Tenis	16	1.4
Tiro con arco o pistola	2	0.2
Triatlón	21	1.8
Vela	7	0.6
Voleibol	21	1.8
Patín	14	1.2
Ejercicio físico	183	15.6
Total	1172	100

El nivel deportivo percibido se distribuyó en “recreativo” (23%), “amateur” (45.2%), y de “alto rendimiento” (31.8%). A pesar de ello el 60.2% indicó que competía previo al inicio de la cuarentena y tan sólo el 11.6% indicaron que recibían alguna remuneración por su

práctica deportiva (p.e. beca, sueldo, viáticos, sponsor) previo a la cuarentena. Sin embargo, luego de más de 90 días de cuarentena en el país, sólo el 3.8% reportó percibir algún tipo de remuneración.

Antes de iniciada la cuarentena el total de la muestra ha reportado realizar en promedio 4.8 (DE = 1.44) días de actividad física-deportiva en una semana típica representando aproximadamente al 60% de la muestra. Sin embargo, durante la cuarentena, el promedio de días de actividad físico-deportivo semanal disminuyó en un promedio de 3.55 (DE = 2.2), representando aproximadamente al 60% de la muestra nuevamente (Tabla 3). Además, el 17.3% de los sujetos suspendió su actividad físico-deportiva durante la cuarentena. Se ha observado una disminución significativa entre la cantidad de días de actividad realizada previo y durante la cuarentena, $t(1171) = 20.754$, $p < .001$, en una diferencia de 1.25 días (ver figura 1).

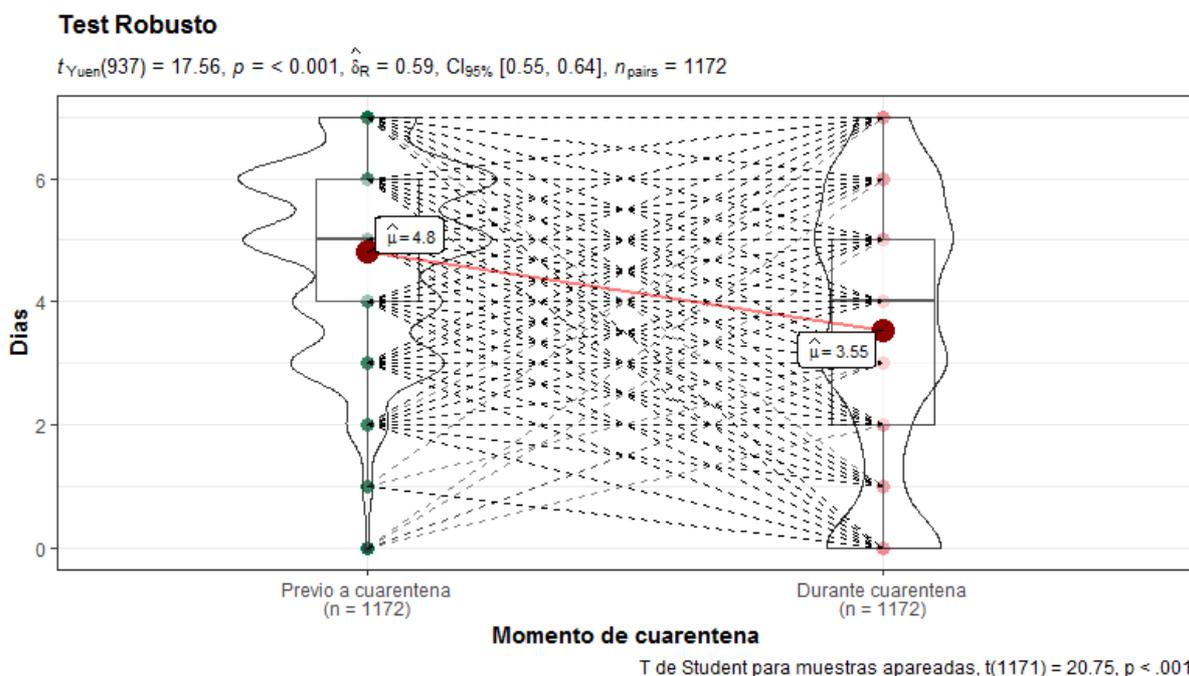
Tabla 3.

Distribución de frecuencias cantidad de días de actividad físico-deportiva realizada previo y durante la cuarentena en una semana típica.

	Previo a la cuarentena			Durante la cuarentena		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
0	5	0.4	0.4	208	17.7	17.7
1	12	1	1.5	48	4.1	21.8
2	50	4.3	5.7	77	6.6	28.4
3	188	16	21.8	211	18	46.4
4	181	15.4	37.2	150	12.8	59.2
5	303	25.9	63.1	222	18.9	78.2
6	316	27	90	182	15.5	93.7
7	117	10	100	74	6.3	100
Total	1172	100		1172	100	

Figura 1.

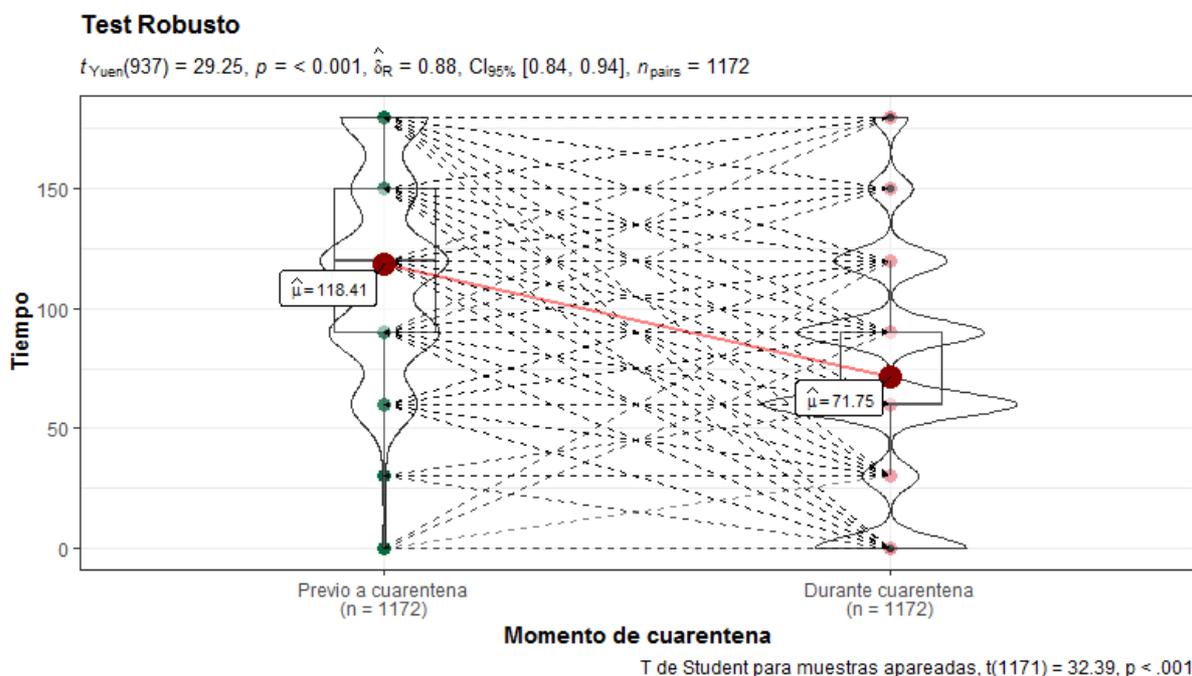
Comparación de medidas apareadas de días de práctica físico-deportivo (n = 1172).



Respecto al tiempo de práctica reportado en minutos, previo a la cuarentena realizaban en promedio 118.41 (DE = 40.9) minutos, donde la mayor cantidad de personas dedicaban 120 minutos de su actividad en una sesión típica (27.6%). Sin embargo, durante la cuarentena, disminuyó considerablemente el tiempo de actividad con un promedio de 71.75 (DE = 47.87) minutos, siendo la moda igual a 60 (30.2%). Se ha observado una disminución significativa entre la cantidad de minutos de actividad realizada previo y durante la cuarentena, $t(1171) = 32.388, p < .001$, en una diferencia de 46.66 minutos (ver figura 2).

Figura 2.

Comparación de medidas apareadas del tiempo de práctica físico-deportiva (n = 1172).



Caracterizando las actividades, previo a la cuarentena el 89.5% de los sujetos indicaron tener un plan de entrenamiento, mientras que durante la cuarentena se vio disminuido a 62.6%. En discordancia con ello, el 45% afirmó trabajar con un entrenador durante la cuarentena, representando que estimativamente el 20% de los planes de entrenamiento no parecen estar supervisados por entrenadores. En esta línea, el psicólogo del deporte puede colaborar en la planificación de las actividades y entrenamientos deportivos en conjunto con los entrenadores. Además, cuenta con la formación para intervenir y/o derivar a aquellos deportistas que puedan presentar alguna dificultad “psicológica” o “emocional” dentro del área de la salud mental. Pese a su relevancia, sobre el total de la muestra, previo a la cuarentena el 9.8% de los encuestados indicaron entrenar con un psicólogo del deporte, disminuyendo su demanda al 4.9% durante la cuarentena.

La práctica deportiva en cuarentena

Agrupando los encuestados que reportaron practicar algún deporte (Parlebas, 1988), se obtuvieron 827 sujetos con una edad media de 29.17 (DE = 10.93) de los cuales el 50.9% reportó ser masculinos con un promedio de 11.3 (DE = 9.35) de años de práctica deportiva. Por su parte, el 88.5% tenía un plan de entrenamiento y el 67.7% afirmó que competían. A pesar de ello, 19,3% practica su deporte de forma recreativa, 46,3% amateur y 34,3% en alto rendimiento. El 86.5% describió que nunca recibió remuneración y el 9.2% de los deportistas dejó de recibir remuneración durante la cuarentena.

Previo a la cuarentena los deportistas reportaron practicar habitualmente su disciplina en promedio 4.74 (DE = 1.49) días a la semana con una media de 123.37 minutos (DE = 41.42). Sin embargo, durante la cuarentena los deportistas practicaban su deporte en promedio 3.53 (DE = 2.22) días a la semana con una media de 72.91 minuto (DE = 48.68). De este modo disminuyó la frecuencia de días de práctica deportiva al punto de que el 17.1% de los deportistas indicó que ya no realizaba su actividad deportiva durante la cuarentena (Tabla 4).

Las observaciones muestran que hubo una disminución significativa tanto en la cantidad de días, $t(826) = 16.403$, $p < .001$, como en el tiempo $t(826) = 29.003$, $p < .001$, de la práctica deportiva previo y durante la cuarentena (ver figura 3 y 4), de los cuales el 58.2% evaluó que su estado físico empeoró.

Tabla 4.

Distribución de frecuencias cantidad de días de actividad deportiva realizada previo y durante la cuarentena en una semana típica.

	Previo a la cuarentena			Durante la cuarentena		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
0	5	0.6	0.6	146	17.7	17.7
1	10	1.2	1.8	39	4.7	22.4
2	41	5	6.8	60	7.3	29.6
3	143	17.3	24.1	144	17.4	47
4	125	15.1	39.2	101	12.2	59.3
5	206	24.9	64.1	155	18.7	78
6	214	25.9	90	124	15	93
7	83	10	100	58	7	100
Total	827	100		827	100	

Figura 3.

Comparación de medidas apareadas de días de práctica deportiva (n = 827).

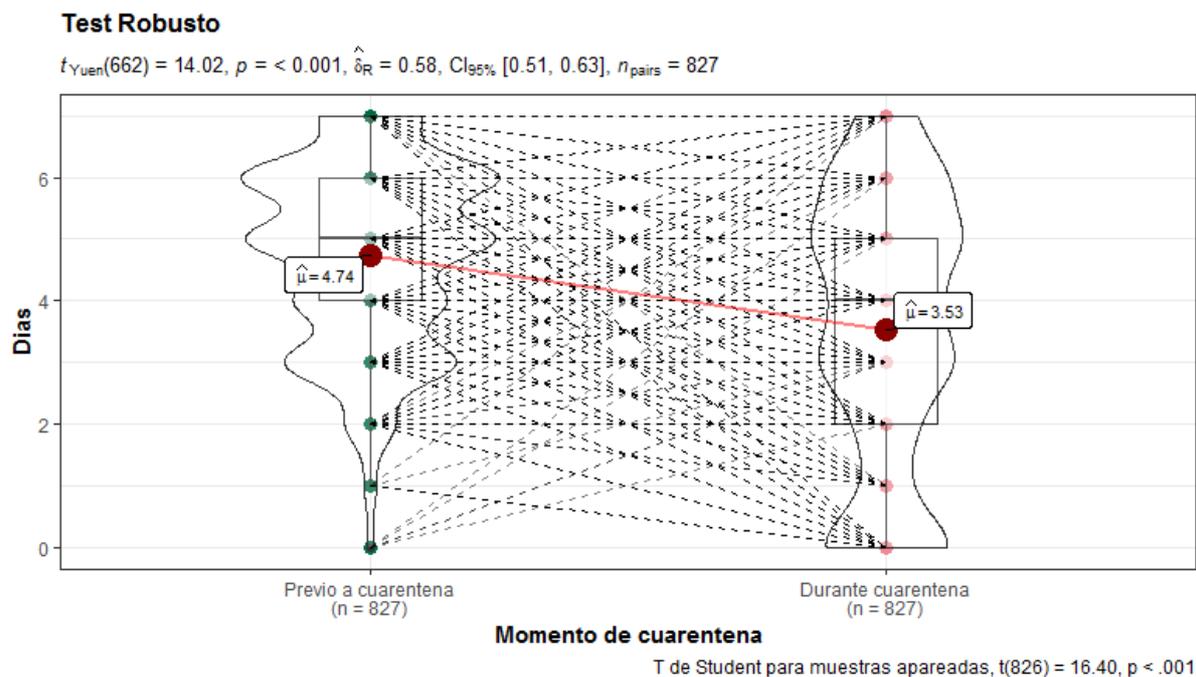
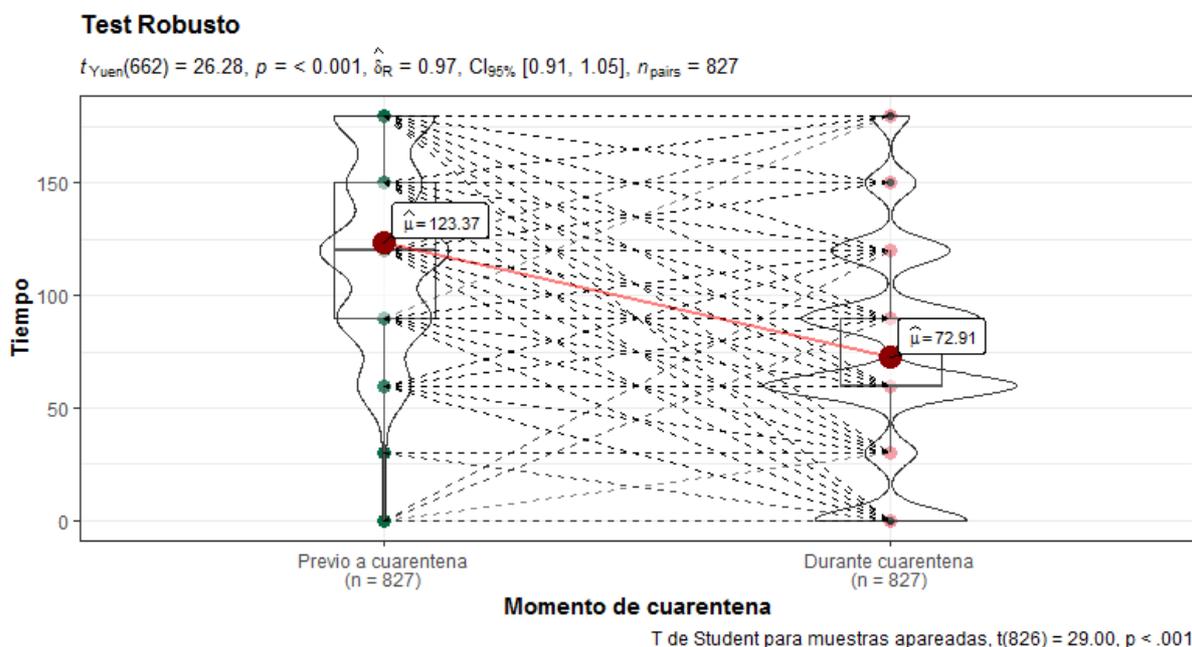


Figura 4.

Comparación de medidas apareadas del tiempo de práctica deportiva (n = 827).



Percepción de la cuarentena en sus condiciones deportivas

La mayor parte de los deportistas manifestaron que sus metas y rendimiento deportivo se vieron perjudicados (86.1%, 84.6% respectivamente). Sin embargo, el 64% se siente capaz de tener éxito en su deporte y una baja proporción percibe que su autoconfianza en el deporte disminuyó (14%). Finalmente, el 70% indicó que se debe flexibilizar la práctica deportiva, el 18.6% percibe que las condiciones son adecuadas y el 11.4% restante cree que se debe restringir la práctica de su deporte.

En cuanto al posible retorno a los entrenamientos y competencias, los deportistas han indicado que les preocupa un poco y/o muchísimo contagiarse de COVID-19 (71.2%), lesionarse (76.1%), y las condiciones de infraestructura de las instituciones (72.3%). Respecto a los traslados a los entrenamientos a el 52.8% no les preocupa en absoluto, mientras que las normas de seguridad e higiene para la práctica deportiva son un tema central

para abordar debido a que el 81.1% de los encuestados sienten algún grado de preocupación, de los cuales el 45.7% manifestó “muchísima” preocupación.

Las emociones que con mucha frecuencia se han presentado fueron ansiedad (64.1.9%), tristeza (40.9%), ira (27.9%), y temor (23.8%), mientras que las técnicas más utilizadas durante la cuarentena fueron el control de pensamientos (62.8%), establecimiento de metas (61.2%), respiraciones profundas (59.4%), autoinstrucciones (65.1%), relajación progresiva muscular (42.9%), y visualizaciones (47%). Por otra parte, la meditación (25%), el yoga (20.8%), biofeedback (5.7%) e hipnosis (3.6%) fueron las menos utilizadas.

El entrenador, el psicólogo y su rol en la cuarentena

El entrenamiento deportivo se sostiene principalmente bajo agentes de las Ciencias del Deporte. A pesar de ello, el 89% de los deportistas indicaron que no trabajan con un psicólogo del deporte y que durante la cuarentena disminuyó aún más sus prestaciones ya que el 94.3% no contaban con sus servicios. De modo diferente, el 47.9% de los deportistas contaban con un entrenador, de los cuales el 75.8% indicó que su entrenador se preocupaba para que entrenen al máximo de sus posibilidades, el 87.4% afirmó que su relación se mantuvo igual o mejoro, y que perciben sus conductas como muy adecuadas (59.6%). La labor e interacción del entrenador con su deportista se vio afectada por el distanciamiento social viéndose obligado a adaptar el plan y métodos de entrenamiento, sin embargo, los deportistas percibieron en general buenas respuestas de los mismo para afrontar la situación.

Consideraciones finales

El presente estudio ha tenido como objetivo explorar la influencia percibida del aislamiento social, preventivo y obligatorio en las prácticas deportivas y ejercicio físico en población de la República Argentina. Particularmente en el deporte, se indagó sobre cómo se han comportado algunas variables psicológicas que participan de manera directa en la realización de conductas que forman parte del repertorio de los atletas, la relación de los deportistas con sus respectivos entrenadores, y las preocupaciones para el retorno a los entrenamientos y la competencia.

En cuanto a la condición física, el promedio de actividad físico deportivo semanal ha disminuido como así también disminuyó el tiempo de actividad, esto puede ser el motivo de que sea alto el porcentaje de atletas que percibe que su condición física empeoró durante el periodo de aislamiento. A esto podría sumarse que muchos deportistas no cuentan con los materiales y espacios de entrenamiento adecuados.

La percepción de los deportistas en relación a sus entrenadores es buena o muy buena teniendo en cuenta las condiciones y modalidades no tradicionales en las que se llevaron a cabo la mayoría de los entrenamientos por diversas plataformas virtuales. Un alto porcentaje de los deportistas evaluó que la conducta de los entrenadores fue muy adecuada, que la mayoría de estos se preocuparon para que entrenen al máximo de sus posibilidades. En un gran número de casos la relación con el entrenador se mantuvo igual y en algunos incluso mejoró.

El establecimiento de metas es una técnica motivacional que ha mostrado su efectividad en distintos contextos y situaciones en donde el logro es importante, (educación, empresas, deporte, actividad física, etc.). Permite entre otras cosas que los atletas dirijan la atención a estímulos relevantes, movilicen la energía y realicen el esfuerzo necesario y elaboren estrategias para alcanzar dichas metas (Escartí, y Cervelló, 1994). En nuestro país,

el inicio del APSO encontró a la mayoría de los atletas en un periodo de entrenamiento sin competencia, lo que normalmente se conoce como pretemporada. Es este momento del año deportivo es donde por lo general se suelen establecer las metas u objetivos deportivos. Al no haberse iniciado el calendario competitivo en la mayoría de los deportes, y en virtud tanto de la extensión de la cuarentena como de la indefinición acerca del reinicio de los diferentes torneos, es comprensible el porcentaje alto de deportistas que consideran que la cuarentena perjudicó notablemente el cumplimiento de sus metas deportivas para el ciclo 2020. Con todo lo expuesto, la percepción de que su rendimiento se vio muy perjudicado por el aislamiento es esperable y entendible.

En cuanto al retorno a los entrenamientos y competencias, las preocupaciones se sitúan mayormente en torno a contagiarse de COVID-19, lesionarse, y poseer infraestructura adecuadas en las instituciones. De hecho, las normas de seguridad e higiene son una fuente central de preocupación y consecuentemente indispensables para abordar. De este modo, se pueden sugerir algunas recomendaciones al respecto, que son las que están circulando en la mayoría de los protocolos elaborados en diferentes países: lavarse las manos, mantener el distanciamiento social, no usar barbijos para entrenar, realizar test y seguimientos cuando sea necesario, tomar precauciones en desplazamientos y en las instalaciones deportivas.

En lo que respecta a las variables psicológicas estudiadas, los resultados obtenidos sobre autoconfianza, expectativa de éxito, emociones, y fortaleza mental son alentadores según nuestra perspectiva. La mayoría de los atletas perciben que su autoconfianza (creencia que tiene de sus capacidades para tener éxito en el deporte) se mantuvo, esto hace que la mayoría siga pensando que es capaz de tener éxito en su deporte, como así también es alto el porcentaje de atletas que estiman que van a salir algo o muy fortalecidos mentalmente de esta situación.

En cuanto a las emociones, la ansiedad (enfrentarse a una amenaza incierta) y la tristeza (haber experimentado una pérdida irrevocable) (Lazarus, 1999) son las que con mayor frecuencia se han presentado. Esto coincide con lo relevado por otros informes que estudiaron la relación entre el malestar psicológico y el aislamiento social.

En función de los datos obtenidos en este estudio, y teniendo en cuenta que suspender temporadas y cancelar competiciones puede causar ansiedad y tristeza significativos para un atleta, será importante fortalecer el trabajo en cuanto a mantener hábitos saludables en los deportistas durante la cuarentena y comenzar con trabajos de psicoeducación preparatorios para el período de vuelta a los entrenamientos en sus espacios habituales. Por último, se deben considerar las intervenciones psicológicas que permitan aumentar la adhesión a aquellas conductas necesarias para reducir la probabilidad de contagios de COVID-19 durante las prácticas o entrenamientos en espacios habituales.

Referencias bibliográficas

- Caspersen, C. J., Powell, K. E., y Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid: Ed. Médica Panamericana.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). *La motivación en el Deporte*. Valencia: Editorial Albatros.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. (2000). *Estrés y emoción manejo e implicaciones en nuestra salud*. España: desclee de brouwer.
- Parlebas, P. (1988). *Elementos de Sociología del deporte. Teoría de juegos y juegos deportivos*. Málaga: Unisport.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? and how can they be measured? *Social Science Information*, 44(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- Weinberg, S. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico*. Madrid: Médica Panamericana.



OBSERVATORIO
PSICOLOGÍA SOCIAL APLICADA

opsa@psi.uba.ar

