

Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa

The COVID-19 pandemic and mental health in sportsmen: an exploration after first period

René Barrios Duarte^{1*} <https://orcid.org/0000-0001-5009-8614>

Instituto de Medicina del Deporte, Subdirección de Investigaciones. La Habana, Cuba.

^{1*} Autor para la correspondencia: rebarriosdu@gmail.com

RESUMEN

Introducción. La pandemia por COVID-19 propició el confinamiento de la población, y a su vez, de los deportistas cubanos. Se consideró que la incidencia de trastornos mentales se incrementaría de manera significativa, porque ha sido uno de los principales estresores que ha enfrentado la humanidad, y también que los deportistas están mejor preparados para enfrentar acontecimientos estresantes. **Objetivo.** Explorar cómo ha influenciado la pandemia sobre la salud mental de deportistas de alto rendimiento, en particular una muestra de tiradores deportivos. **Material y Métodos.** Estudio exploratorio, cualitativo. Muestra no probabilística n=25. Instrumentos aplicados de forma presencial posconfinamiento en la primera etapa (entrevista, test PIED desarrollado en el deporte cubano y cuestionario). **Resultado.** La totalidad evaluó la utilización del tiempo durante el periodo como provechoso, acentuando una u otra utilidad personal. La percepción no fue amenazante. El 68 % refirió repercusión. Las de mayor frecuencia: incertidumbre, preocupaciones respecto a la salud de la familia, aburrimiento e inquietud por entrenar. Extrajeron numerosas experiencias, de manera general influenciadas por las condiciones individuales, y sobre todo, por el nivel de compromiso competitivo personal en la etapa. Al incorporarse, presentaron estados de ánimo adecuados el 84 % de los casos y el 100 % proyectos vinculados a las nuevas tareas por emprender. **Conclusión.** Se ofrecen evidencias sobre las repercusiones de la pandemia en la salud mental de los deportistas y se reflexiona sobre el papel del deporte en el desarrollo de habilidades que facilitan el enfrentamiento ante adversidades como las estudiadas.

Palabras clave: COVID-19; salud mental; deporte de alto rendimiento; tiro deportivo.

ABSTRACT

Introduction. The COVID-19 pandemic led to the confinement of the population, and in turn Cuban athletes. The incidence of mental disorders was considered to increase significantly, because it has been one of the main stressors facing humanity, and also that athletes are better prepared to deal with stressful events. **Objective.** Explore how the pandemic has influenced the mental health of high-performance athletes, particularly a sample of sports shooters. **Material and Methods.** Exploratory, qualitative study. Non-probabilistic sample n= 25. Instruments applied in person post-confinement in the first stage (interview, test PIED own to Cuban sport and questionnaire). **Result.** The whole assessed the use of time during the period as beneficial, accentuating one or the other personal utility. Perception was not threatening. 68 % reported an impact. The most common: uncertainty, concerns about family health, boredom and concern for training. They draw numerous experiences, generally influenced by individual conditions, and above all by the level of personal competitive commitment at the stage. Upon joining, they presented adequate moods in 84 % of cases and 100 % projects linked to the new tasks to be undertaken. **Conclusion.** Evidence is provided on the impact of the pandemic on the mental health of athletes and reflects on the role of sport in developing skills that facilitate confrontation with adversities such as those studied.

Keywords: COVID-19; mental health; high performance sport; sport shooting.

Recibido: 26/02/21

Aprobado: 9/03/21

INTRODUCCIÓN

La pandemia por COVID-19 propició el confinamiento de la población como una estrategia de enfrentamiento por parte de las autoridades sanitarias, gubernamentales y deportivas de todo el mundo, y a su vez, el confinamiento de los deportistas cubanos durante siete meses, en la primera etapa. Los deportistas y la población en general experimentaron las consecuencias de la enfermedad, de las afectaciones económicas y del confinamiento. Las condiciones de vida fueron afectadas: limitaciones en la movilidad social, cambios en hábitos de vida, en recreación y relaciones humanas,^(1,2,3) modificaciones en el régimen de estudio y de entrenamiento, no participación en eventos clasificatorios, competiciones y

bases de entrenamiento en el extranjero. El confinamiento convirtió al hogar en epicentro de nuevas formas de estudio, trabajo familiar, preparación deportiva y otras actividades generadas para su enfrentamiento.

En ese contexto, la salud mental adquirió protagonismo. Se consideró que la incidencia de problemas mentales se incrementaría de manera significativa, porque la pandemia ha sido uno de los principales estresores que ha enfrentado la humanidad en los últimos 100 años⁽²⁾ y se ha convertido en un complejo de situaciones con alto potencial de amenaza, daño, pérdida o reto. Ha provocado efectos negativos sobre la salud y el bienestar de las personas y ha demandado esfuerzos de enfrentamiento y adaptación.⁽¹⁾ Las principales consecuencias han sido el estrés, la ansiedad, la depresión, el desafío de la convivencia (aislamiento, conflictos en las relaciones, violencia intrafamiliar, divorcios), temor a contraer la enfermedad, duelo ante la pérdida de familiares, incertidumbre, desesperanza, apatía, aburrimiento, dificultades para dormir y otros.^(3,4,5)

Por otro lado, la pandemia ha permitido tomar mayor conciencia del significado de la actividad física para nuestra salud y bienestar, y ha presentado a los practicantes de ejercicio y deportistas, muchos desafíos.⁽⁶⁾ Las investigaciones desarrolladas han mostrado la realidad socioemocional de adolescentes mexicanos durante la pandemia.⁽⁵⁾ Los adolescentes modificaron los hábitos para adaptarse al nuevo contexto: prácticas de actividad física leve, escuchar música, ver TV y videos, redes sociales y dormir. El ejercicio y las actividades lúdicas fueron herramientas útiles para luchar contra los efectos psicológicos de la pandemia.

En poblaciones entre 20-60 años, adscriptas a programas de ejercicio en Mendoza, Argentina,⁽⁴⁾ encontró consecuencias psicosociales y conductuales, donde el 80,7 % de la población encuestada realizaba ejercicios, pero solo el 3,8 % mantuvo la cantidad de horas semanales planteadas en el programa en que participaban, mientras el 44 % aumentó el tiempo frente a una pantalla y el 61 % alteró sus hábitos alimentarios saludables e incluso aumentó el consumo de alcohol. Al menos el 60 % de la población encuestada refirió síntomas compatibles con ansiedad o tristeza. En la investigación antes referida, se llega a la conclusión que realizar ejercicios al aire libre, manteniendo las medidas de protección necesarias, no solo mejoraría los síntomas de estrés y ansiedad, sino que contribuiría con el mantenimiento de un estilo de vida saludable.

Las consecuencias de la pandemia repercutieron en los atletas cubanos. En una investigación del Centro Provincial de Medicina del Deporte (CEPROMEDE) de Guantánamo, realizado

con deportistas juveniles en los meses iniciales del confinamiento y reportada por Montoya,⁽⁷⁾ se encontró que el 71,4 % de los deportistas presentaba alguna manifestación psicológica negativa como: incertidumbre en el futuro, preocupaciones constantes, trastornos del sueño y del apetito, angustia, tristeza, falta de motivación para realizar ejercicios y actividades cotidianas. Se refiere que el 37,3 % presentó tres o más manifestaciones de esta naturaleza. En muestras del alto rendimiento, recogido por Montoya,⁽⁷⁾ mediante informes de psicólogos que desarrollaron la atención vía telepsicológica, se expresa que fueron atendidas problemáticas incluidas bajo los siguientes indicadores: percepción de riesgos, autorresponsabilidad, autoconciencia, estados de ánimo, disciplina, motivación, reacciones ante frustraciones, reacciones emocionales, recursos adaptativos, aspectos psicosociales, cualidades volitivas y valores.

“La salud mental, de acuerdo con la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad”.⁽⁸⁾ Esta definición se adecua al interés por conocer las repercusiones psicosociales y las limitaciones que pueden influenciar en el proceso de preparación y competición de los deportistas, porque la salud mental es un componente fundamental de la cultura de la excelencia en el deporte.⁽⁹⁾ Sus repercusiones han sido abordadas desde diferentes enfoques en la literatura especializada, esencialmente desde el estrés y la resiliencia. El estrés ha sido estudiado en el deporte; la resiliencia ocupa espacios en las principales bases de datos desde hace 10 años,⁽¹⁰⁾ pero aún se encuentra insuficientemente estudiado. La resiliencia está referida a la capacidad de adaptación ante agentes estresores, la fuerza interior que permite recuperarse de las adversidades; la experiencia de la persona que ha superado la adversidad; el crecimiento personal; la creatividad desarrollada. Definida de manera conceptual, resiliencia es un proceso dinámico continuo, basado en las características psicológicas individuales y las interacciones con el medio ambiente.⁽¹⁰⁾ Su enfoque de estudio incluye estresores, valoraciones cognitivas, factores psicológicos (personalidad, motivación, apoyo social percibido, concentración, confianza) y habilidades de enfrentamiento.

Numerosas investigaciones plantean,⁽¹⁰⁾ que los deportistas experimentan el estrés de manera diferente a los no atletas y por otra parte, frecuentemente son más resilientes. Se considera que los deportistas están mejor preparados para tratar con acontecimientos estresantes. De acuerdo con estos criterios, el deportista enfrenta las situaciones difíciles con el fin de

mejorar su rendimiento. La pandemia ha generado reflexiones, iniciativa y creatividad, que expresan el modo en que se han enfrentado sus exigencias.

El objetivo del trabajo es explorar cómo han influenciado los acontecimientos generados por la pandemia sobre la salud mental de deportistas de alto rendimiento, para lo cual se utilizó una muestra de tiradores deportivos. Como propósitos específicos, conocer cómo emplearon el tiempo, qué repercusiones experimentaron, qué experiencias extrajeron y cuál es su estado de salud mental, evaluado a través del estado de ánimo y sus proyectos al emprender una nueva etapa de preparación. Este deporte se caracteriza por la exigencia de elevadas cualidades psicológicas, cognitivas y emocionales, y por la educación sistemática en recursos de autorregulación emocional. En la concepción metodológica se ha otorgado el papel principal a las vivencias del deportista como ser humano.⁽¹¹⁾ Se trata de una investigación novedosa en el contexto deportivo cubano, con una muestra de alto rendimiento y datos obtenidos de forma presencial.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se trata de un estudio exploratorio, de corte cualitativo, que incursiona en la repercusión ante un fenómeno novedoso, para obtener información que permita diseñar estrategias de educación y prevención; con una muestra no probabilística, n=25 (16 m y 9 f), de tiradores deportivos pertenecientes a la selección nacional, presentes en el inicio de un periodo de preparación y pertenecientes a las modalidades de Fusil, Pistola, Tiro rápido y Skeet. Dentro de ella, una submuestra 1, con 18 deportistas (12 m y 6 f), comprometidos con la preparación para los Juegos Centroamericanos y del Caribe (JCAC) de 2022 y una submuestra 2, de 7 deportistas (4 m y 3 f), comprometidos con los Juegos Olímpicos (J.O.O.) de Tokio 2021, una parte con boleto para el evento.

-Instrumentos.

1. El test “Perfil Interactivo de Estados de Ánimo” (PIED). Desarrollado y validado en el contexto deportivo cubano de alto rendimiento,⁽¹²⁾ constituye un instrumento confiable, que tiene como propósito evaluar los estados de ánimo, con fundamentos similares al Profile of Mood States o Perfil de Estados de Ánimo (POMS) y características que facilitan su aplicación en el deporte, simplificación en la cuantificación de indicadores y profundización en elementos cualitativos. Tuvo como consigna la valoración en el momento inicial de incorporación al entrenamiento después de finalizado el primer periodo de confinamiento. El

test evalúa los siguientes factores: Tensión (T), Depresión (D), Hostilidad (H), Vigor (V), Fatiga (F) y Confusión (C). Los factores T, D, H, F y C se consideran negativos, y el factor V positivo. Su interpretación se basa en la configuración del perfil tipo Iceberg, propio de deportistas evaluados mediante POMS, donde los factores negativos deben resultar bajos (0, 1, 2) y el V alto (2, 3, 4), cuando es expresión de un estado emocional adecuado.

2. Entrevista individual semiestructurada.

Como propósitos, conocer las actividades realizadas durante el confinamiento, las repercusiones sobre la salud mental, su enfrentamiento y valoración al respecto, incluyendo el aprovechamiento personal que les había reportado. Se cumplimentaron a través de tres preguntas:

1. ¿Cómo emplearon el tiempo de confinamiento y cómo se sintieron?
2. ¿Qué experiencias obtuvieron durante la etapa?
3. ¿Qué objetivos se planteaban para el nuevo periodo de preparación? Se respetó la libertad individual para desarrollar sus ideas y vivencias.

3. Cuestionario sobre el estado psicológico y situación social durante el confinamiento. Adaptado del original desarrollado por CEPROMEDE de Guantánamo⁽⁷⁾ para conocer el estado psicológico de deportistas juveniles durante el confinamiento. Es un instrumento con respuestas cerradas y opciones de elección múltiple. En la presente investigación perseguía complementar la información obtenida mediante la entrevista, en el grupo de deportistas vinculado a la preparación para los JJ.OO.

-Procedimientos.

Las entrevistas y test se aplicaron en horario de entrenamiento; el cuestionario se entregó como tarea y se aplicó solo a los comprometidos con los JJ.OO. (n_2). Análisis de datos, mediante la técnica de análisis de contenido; test calificados de acuerdo a normas del test,⁽¹²⁾ cuestionario procesado de acuerdo a opciones de respuesta. Procesamiento estadístico de datos descriptivos (mediante Excel de Windows) de acuerdo a las características de los instrumentos utilizados (frecuencias, %).

RESULTADOS

Entrevistas. En respuesta a la primera pregunta refirieron:

- a) Ocupar su tiempo en las siguientes actividades: mantenimiento y reparación de la vivienda; preparación de exámenes o culminación de estudios; descansar de la rutina de

muchos años de trabajo; atención a la familia; atención a embarazo personal o de pareja, maternidad y atención a los hijos; cuidado del peso corporal; recuperación de lesiones e intervención quirúrgica; preparación en el deporte, principalmente física; oportunidad para leer, estudiar idiomas, desarrollar algunas habilidades (ej.: cocinar) entre otras tareas de desarrollo personal. Las condiciones del contexto fueron diversas: de acuerdo al lugar de residencia (La Habana, ciudades de provincias, pueblos, áreas rurales); incidencia de contagio, aunque en general fue bajo en la etapa; amplitud de espacios de convivencia y práctica de ejercicios. El empleo del tiempo fue valorado como provechoso por la totalidad de la muestra, quienes acentuaron una u otra utilidad personal.

b) Repercusiones sobre la salud mental. La tabla I recoge las repercusiones.

Tabla I. Repercusiones sobre la salud mental durante el confinamiento.

No.	Síntomas o Repercusiones	No. Sujetos	% en muestra
1	Incertidumbre en el futuro	4	16
2	Preocupación por medidas sanitarias dentro de la familia	3	12
3	Aburrimiento, falta de motivación	3	12
4	Inquietud por entrenar	3	12
5	Temor a enfermarse la familia	3	12
6	Ansiedad por actividades docentes	2	8
7	Molestias en la adaptación a las restricciones en las relaciones sociales	2	8
8	Estados depresivos por aislamiento	2	8
9	Preocupaciones sobre su vida deportiva	1	4
10	Preocupación por percibir pobre percepción de riesgo en la sociedad	1	4
11	Molestias en adaptación a las cargas después de iniciar entrenamiento	1	4
12	Necesidades económicas adicionales	1	4
13	No refieren consecuencias	8	32

El 68 % de los deportistas refirió alguna repercusión y 4 de ellas alcanzaron mayor presencia: incertidumbre, preocupaciones respecto a la salud de la familia, aburrimiento e inquietud por entrenar. Los deportistas comprometidos con participación en los JJ.OO. refirieron, al inicio, haber sentido preocupaciones con sus proyectos en el deporte, temores a contraer la enfermedad o aburrimiento, las cuales posteriormente disminuyeron al dedicarse a la creación de condiciones para entrenar en casa, con la orientación y apoyo de entrenadores e institución.

2) En respuesta a la segunda pregunta, experiencias obtenidas durante la etapa, el 76 % refirió haber aprendido u obtenido experiencias:

- Reflexionar sobre la importancia de la familia, la higiene y el cuidado personal.

- Haber logrado superar un periodo de muchas dificultades y exigencias y no frustrarse ante la imposición de sus metas deportivas.
- Mantener la motivación y la satisfacción por practicar deporte.
- Tomar conciencia de dificultades técnicas y desarrollar interés en enfrentarlas.
- Comprender que las dificultades y carencias materiales no son la dificultad fundamental para alcanzar dominio en el deporte, sino emprender acciones adecuadas para enfrentarlas.
- Considerar que demasiado tiempo sin entrenar no resulta provechoso para un deportista cuando tiene compromisos importantes que cumplir.
- Mientras, el 24 % (6) de los deportistas consideraron que no obtuvieron experiencia alguna, pues estaban comprometidos con los JJ.OO. o tenían deudas personales de rendimiento que no pudieron desarrollar. El confinamiento representó un retraso en el desarrollo del deporte en general o en lo personal, razón por la cual debían intensificar su preparación y participación en competiciones. De manera general las consideraciones respecto a experiencias extraídas del confinamiento estuvieron influenciadas por las condiciones en que transcurrió, y sobre todo, por el nivel de compromiso competitivo personal en la etapa.

3. En respuesta a la tercera pregunta, objetivos para el nuevo periodo de preparación, el 100 % refirieron tener elaborados proyectos inmediatos:

a) Proyectos personales. Dos direcciones fundamentales predominaron: trabajar en el mejoramiento de las condiciones de vida y atención a la familia y continuar su compromiso con el deporte.

b) Proyectos deportivos. Dos direcciones fundamentales:

- Los que centran su objetivo a mediano plazo JCAC, proyectan entrenar, perfeccionar la técnica, competir y clasificar. Refirieron también propósitos vinculados con perfeccionamiento de cualidades físicas, aspectos técnicos y tácticos.
- Los que centran su objetivo a corto plazo, plantean dedicarse completamente a la preparación para la participación con éxito en la Olimpiada de Tokio.

Estados de ánimo. Evaluados en el momento inicial de la etapa de preparación después de culminada la primera etapa de confinamiento.

La tabla II muestra los resultados de la evaluación de los estados emocionales.

Tabla II. Comportamiento grupal por frecuencia de factores de estados de ánimo.

Categorías y puntos	T Tensión	D Depresión	H Hostilidad	V Vigor	F Fatiga	C Confusión
Muchísimo (4)	0	1	0	2	0	1
Bastante (3)	2	0	2	11	1	0
Moderado (2)	4	0	4	8	4	2
Un poco (1)	12	9	2	3	10	3
Nada (0)	7	15	17	1	10	19
n =	25	25	25	25	25	25
∑ puntos	26	13	16	60	21	11
Media	1.04	.52	.64	2.4	.84	.44

La T alcanza el nivel “un poco” (1,04), mientras la D, H, F y C se ubican en niveles cuantitativamente más bajos. En cambio, V se ubica entre “moderado” y “bastante” (nivel 2-3). Los bajos resultados en factores negativos reflejan el comportamiento positivo de una muestra preparada para el enfrentamiento a contingencias, mientras el moderado V resulta expresión de una pandemia no concluida.

La figura 1 refleja el perfil del estado de ánimo grupal.

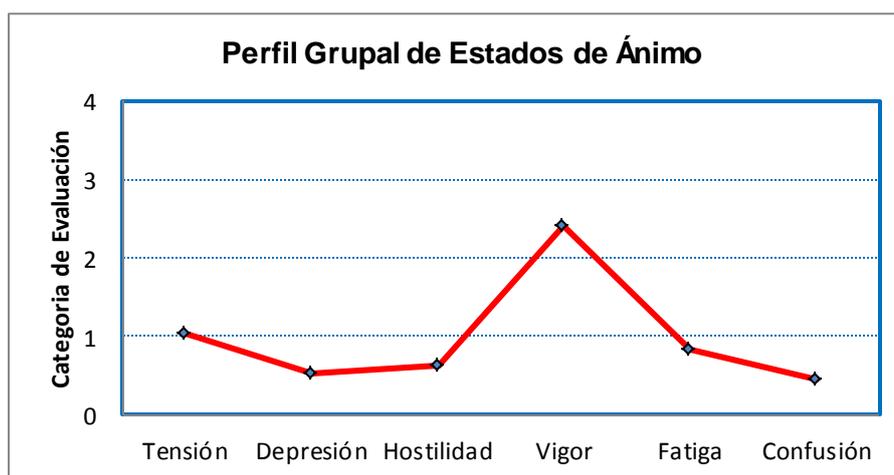


Figura 1. Perfil grupal de estados de ánimo después de primera etapa de pandemia.

El gráfico grupal (Figura 1), permite apreciar el perfil Iceberg característico de un estado emocional adecuado en deportistas. El análisis de los resultados individuales permitió

diagnosticar perfiles adecuados en el 84 % (21) e inadecuados en el 16 % (4). Mediante entrevistas se determinaron los siguientes factores causales de inadecuación:

-Deportista 1. Puntuaciones altas en D, H, F, C y baja en Vigor producto de dificultades en la dinámica familiar durante el confinamiento.

-Deportista 2. Puntuaciones bajas en T, D, H, F, C y V con apatía y desmotivación producto de dificultades de adaptación al centro después de larga permanencia en el hogar y condiciones percibidas como favorables.

-Deportista 3. Puntuaciones altas en T, H y C aunque V también alta, producto de esfuerzos por exámenes de ingreso a la Universidad y dificultades de adaptación al centro después de larga permanencia en el hogar en condiciones percibidas como favorables.

-Deportista 4. Puntuación elevada en T y factores negativos, disminución de V producto de preocupaciones por lesión.

-Cuestionario a deportistas con compromiso olímpico.

El cuestionario permitió precisar y triangular información recogida mediante entrevista, sobre todo referente a preparación deportiva y afectaciones psicológicas:

1. El 100 % no contrajeron COVID-19 como tampoco familiares o amigos.

2. Preparación deportiva realizada en el periodo: física (100 %); técnica (29 %); táctica (14 %); psicológica (43 %). Dentro de esta última, 71 % refirió realizar la representación mental de competiciones y de elementos técnicos.

3. Medida en que le ha afectado el confinamiento:

- El temor a enfermar personalmente, un familiar o amigo: mucha (14 %); bastante (44 %); algo (14 %); poco (14 %); nada (14 %).

- La suspensión de los entrenamientos y aplazamiento de competencias: mucha (14 %); bastante (28 %); algo (28 %); poco (28 %); nada (0 %).

- Afectación a la carrera deportiva: nada (14 %); un poco (72 %); medianamente (14 %); bastante (0 %); muchísimo (0 %)

4. Manifestaciones psicológicas que experimentaron: incertidumbre en el futuro (57 %); Impotencia respecto a control de la situación (57 %); falta de motivación (44 %); frustración (28 %); tensión psíquica (28 %); miedo (28 %); irritabilidad (28 %); aislamiento (28 %); tensión muscular (29 %); preocupaciones constantes o recurrentes (14 %); dolores de cabeza (14 %); fatiga (14 %); dificultades en las relaciones interpersonales (14 %).

5. Metas en el deporte: el 44 % considera que pudo aplazarlas y ahora retomarlas y el 56 % restante considera que necesitará adecuarlas.

6. Principales preocupaciones en el momento presente: que enferme algún familiar (28 %); finalización de la pandemia (28 %); no tener la preparación para participar en Tokio en las mejores condiciones (14 %); aparición rápida de la vacuna (14 %); incertidumbre en el futuro (14 %).

7. Posesión de herramientas psicológicas para solucionar los temores y preocupaciones actuales. El 86 % respondió que sí y un 14 % respondió no sé; creencia de poder organizar su vida deportiva como antes: 100 %.

8. Factores que le han ayudado en el enfrentamiento efectivo a la situación actual, señalan: apoyo de la familia (100 %); comunicarse con sus amigos por teléfono, Facebook o Whatsapp (100 %); ser capaz de motivarse (86 %); ser saludable (71 %); ser una persona ecuánime (71 %); comunicarse con su entrenador (71 %); conocer cómo controlar sus emociones (71 %); conocer cómo mantenerse relajado (57 %).

DISCUSIÓN

La investigación partió de dos consideraciones básicas: la incidencia de repercusiones sobre la salud mental de la población producto de la pandemia y la preparación de los deportistas, sobre todo de alto rendimiento, para enfrentar acontecimientos estresantes y obtener desarrollo personal. Los resultados obtenidos ofrecen evidencias que permiten evaluar el grado de certeza de ambas consideraciones, al menos en el contexto del deporte y la muestra estudiada.

Respecto a la primera consideración, el 68 % de los deportistas refirió alguna repercusión en esta primera etapa. Entre las de mayor presencia, se encontraron la incertidumbre, preocupaciones respecto a la salud de la familia, aburrimiento e inquietud por entrenar; las primeras son consecuencia de la amenaza que representaba la pandemia, las últimas, un producto de los cambios introducidos en sus hábitos de vida, más visible en los comprometidos con la participación en los JJ.OO.

No se reportaron problemas de ansiedad o depresión de significación. Una vez terminado el periodo, los estados de ánimo reflejaban un estado emocional adecuado en el 84 % de la muestra, los restantes con afectaciones derivadas del confinamiento en el hogar. Una menor

repercusión negativa que en deportistas juveniles resultaba esperada,⁽⁷⁾ producto de mayor experiencia en el enfrentamiento a adversidades y recursos de autorregulación.

Respecto a la segunda consideración, la preparación de los deportistas para enfrentar las adversidades puede evaluarse mediante varios resultados. El 100 % planteó haber aprovechado el tiempo en actividades de interés personal o de preparación física. Un 76 % refirió haber aprendido u obtenido experiencias, entre ellas, reflexiones sobre la importancia de la familia, la higiene, el cuidado personal, tomar conciencia de dificultades técnicas, ser capaces de mantener la motivación y no frustrarse ante la posposición de sus proyectos, así como sentirse capaces de enfrentar las dificultades. Si se evalúa como indicador el planteamiento de proyectos futuros, el 100 % aseguró poseerlos. Estos indicadores expresan enfrentamiento y desarrollo personal.

La profundización en la muestra comprometida con los JJ.OO., a pesar de su pequeño tamaño, permitió apreciar un elevado nivel de compromiso con sus proyectos al prestar atención a su preparación deportiva, incluida la psicológica y percibirse en posesión de herramientas para enfrentar adversidades (cómo motivarse, cómo regular sus emociones) así como otras, entre ellas la comunicación con amigos, entrenadores y triada médica.

La capacidad de enfrentamiento al estrés y la resiliencia, es por un lado, el producto del enfrentamiento sistemático a las adversidades presentes en el deporte de alto rendimiento y por otro, e insistimos en su importancia, el despliegue de ese potencial a través de la labor de educación en recursos cognitivos y habilidades psicológicas que constituyen el trabajo cotidiano de entrenadores y psicólogos.

CONCLUSIONES

En el trabajo se ofrecen evidencias de la repercusión de la pandemia por la COVID 19 y de la capacidad de enfrentamiento, adaptación y desarrollo de los deportistas ante los acontecimientos adversos investigados. Por otra parte, se consideran de interés los instrumentos e indicadores empleados, los cuales permitieron profundizar en un fenómeno novedoso. La investigación permitió reflexionar sobre el papel del deporte en la salud mental y las oportunidades que brinda para el desarrollo de habilidades, no solo de manera espontánea, sino conscientemente planificadas, para el desarrollo del rendimiento, el desarrollo personal y social de los deportistas. La sociedad y la psicología del deporte en

particular, enfrentan el reto de trabajar en el desarrollo de nuevas miradas⁽¹³⁾ que permitan el fortalecimiento de recursos para fomentar nuevas formas de bienestar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1-Aguirre Loaiza H, Arenas J, Barbosa Granados S, Herrera L. Psicología de la actividad física y el deporte: tendencias, retos y oportunidades antes y después del COVID-19. En: N. Molina, editor. Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia. ASCOFAPSI, 2020.
- 2-Villalobos FH. Psicología y salud mental, los retos que nos ha develado el COVID-19. En: N. Molina, editor. Psicología en contextos de COVID-19, desafíos poscuarentena en Colombia. ASCOFAPSI, 2020.
- 3-Roque C, Castelo Branco T, Filgueiras A. Perspectivas em Psicologia do Esporte e Saúde Mental sob a Pandemia de Covid-19. *Psicologia: Ciência e Profissão* 2020; (40), e243726, 1-14. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003243726>
- 4-Picco J, González E, Wolff S, Gómez V, Wolff D. Aspectos psicosociales de la pandemia COVID-19 en la población de la ciudad de Mendoza. *Rev. Argent. Cardiol.* 2020; 88: 207-210. <http://dx.doi.org/10.7775/rac.es.v88.i3.17925>
- 5-Medina RT, Andrade Sánchez AS, Ramos IG. La recreación en adolescentes mexicanos durante el confinamiento por Covid-19. *Efdeportes Lecturas: Educación Física y Deportes [revista en internet]* 2020. [acceso el xx de febrero de xxxx] 25: (271), 22-34. Disponible en: <https://doi.org/10.46642/efd.v25i271.2549>
- 6-Schinke R, Papaioannou A, Henriksen K, Gangyan Si G, Zhang L, Haberl P. Sport psychology services to high performance athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology.* 2020; 18(3): 269-272. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1754616
- 7-Montoya C, Suárez S, González LG. Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Rev.Cub.Med.Dep.&Cul.Fís.* 2020; 15(1): e159. Disponible en: www.revmedep.sld.cu
- 8-Organización Mundial de la Salud. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta 2020; <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- 9-Henriksen K, Schinke R, McCann S, Durand-Bush N, Moesch K, Parham WD, Hvid C, Cogan K, Donaldsen A, Poczwadowski A, Noce F, Hunziker J. Athlete mental health

in the Olympic/ Paralympic quadrennium: a multi-societal consensus statement. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2020. DOI: 10.1080/1612197X.2020.1746379

- 10-Bicalho CF, Melo GF, Noce F. Resilience of athletes: a systematic review based on a citation network analysis. Cuadernos de Psicología del Deporte, 20(3): 26-40, 2020
- 11-Barrios R, Del Monte LM. (2016). El entrenador y su papel en la preparación psicológica: en busca de un enfoque. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires. 2016; 21(216). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- 12-Barrios R. Elaboración de un instrumento para evaluar estados de ánimo en deportistas de alto rendimiento [tesis doctoral]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba. (2012). Disponible en: <http://www.infomed.sld.cu>
- 13-Puig M. Decálogo de Salud Mental Positiva para personas en situación de confinamiento. En: Lluch-Canut, M.T., coordinador. Decálogos de Salud Mental Positiva adaptados a diferentes situaciones y/o personas afectadas por circunstancias de la pandemia de Coronavirus COVID-19. Barcelona: Colección OMADO, Depósito Digital de la Universidad de Barcelona 2020. Disponible en: <http://hdl.handle.net/2445/155018>

Declaración de autoría

René Barrios Duarte: Idea acerca de la elaboración del artículo, revisión de la bibliografía, toma y elaboración de la base de datos, análisis de resultados, redacción y corrección del artículo.

Conflicto de intereses

El autor declara que no existe conflicto de intereses.