

Efectos psicológicos del confinamiento por la COVID-19 en competidores de remo

Miriam Costa-Agudo¹, María José Arenilla Villalba^{2*}, David Alarcón², Rafael Peñaloza-Gómez³, Nancy Ponce-Carbajal⁴, José Carlos Jaenes Sánchez⁵

Resumen

El periodo de confinamiento por el virus de la Covid-19 no sólo ha afectado a la población general, sino también al deporte en general. El objetivo de este estudio fue investigar sobre las consecuencias emocionales y adaptativas de remeros que compiten a nivel nacional e internacional. Se realizó un estudio cuantitativo de corte descriptivo con una muestra no probabilística, a partir de un muestreo por conveniencia, conocido como bola de nieve. En el estudio participaron ciento noventa y tres remeros que competían a nivel nacional e internacional, con una media de edad de 19.49 años. Los resultados mostraron que las remeras reaccionaron con más estados de ánimo displacenteros que los remeros. Igualmente se obtuvo que los pensamientos estresantes estaban asociados a estados de mayor ansiedad, la ira o los sentimientos depresivos, mientras que las mejores condiciones de entrenamiento y la aceptación de las reglas de confinamiento se asociaban inversamente con los estados de ánimo negativos. El análisis de regresión lineal mostró que los pensamientos estresantes, junto a los problemas de comportamiento y motivación durante el confinamiento predecían el nivel de perturbación total del estado de ánimo.

Palabras clave: Remo, Covid-19, estados de ánimo, pensamientos estresantes, motivación, problemas de comportamiento.

Introducción

La pandemia producida por el SARS-CoV-2, conocido popularmente como COVID-19, ha generado un gran impacto en la población general española especialmente durante el periodo de confinamiento, debido a la privación de libertad y el estrés percibido como consecuencia del aislamiento social (García et al., 2020; Sánchez Álvarez, 2021). Según Caballero-Domínguez and Campo-Arias (2020), entre las primeras reacciones agudas el decreto de Estado de Alarma (Real Decreto 463, 2020) destacaron: la intolerancia a la incertidumbre, la vulnerabilidad percibida a la enfermedad y la propensión a la ansiedad.

Dicho estrés emocional a su vez, puede ser el causante a largo plazo del empeoramiento de enfermedades concomitantes, trastornos de ansiedad, trastornos depresivos, del sueño y como se ha mencionado, del estrés agudo. De hecho, entre los trastornos psiquiátricos más frecuentes, tras el paso de la pandemia se han encontrado: el trastorno por ansiedad, la depresión, los duelos patológicos, el trastorno de estrés postraumático (TEPT), el abuso de sustancias y adicciones, y los trastornos psicósomáticos, somatomorfos e hipocondríacos (Ramírez et al., 2021).

Resultados similares se han encontrado en estudios con población española no deportista. De hecho, en una investigación de García-Dantas et al. (2021), el 24.1% mostraron síntomas postraumáticos moderados o severos, el 21.9% refirieron síntomas depresivos moderados, severos o extremadamente severos y el 32% síntomas ansiosos, de moderados a extremadamente severos. En mujeres, la menor edad, el menor nivel educativo, peor salud física, la falta de rutinas y algunos síntomas psicológicos previos se relacionaron con peores respuestas psicológicas durante el confinamiento por Covid19.

En la población que practicaba algún tipo de actividad física y deporte, la Covid-19 ha producido un impacto en la práctica deportiva durante el periodo de aislamiento (Mon-López et al., 2020a; Mon-López et al., 2020b), tanto en la intensidad como en el volumen, especialmente en las mujeres que practicaban balonmano profesional y en jugadores de fútbol, en ambos grupos se encontró igualmente trastornos de sueño en cantidad y localidad del mismo. García-Tascón et al. (2020) en una amplia muestra (51% mujeres) hallaron que para ambos sexos se produjeron reducciones significativas, tanto en la intensidad como en la calidad de la actividad al comienzo

¹ Universidad Isabel I, España. Email: mimicosta16@hotmail.com

² Universidad Pablo de Olavide, España. Email: dalarub@upo.es

³ FES Zaragoza, Universidad Nacional Autónoma de México. Email: penaloza.gr@gmail.com

⁴ Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Email: nancyponce@yahoo.com.mx

⁵ Universidad Pablo de Olavide, España. Email: jcjaesan@upo.es

*Correspondence: María José Arenilla Villalba. Universidad Pablo de Olavide, España. Email: mjarevil@alu.upo.es

de la pandemia, debido al condicionante del medio. A su vez, se observó una sustitución de la práctica de ejercicio de tipo cardiorrespiratorio y de acondicionamiento muscular, por una actividad de tipo neuromotor y a un mayor trabajo de estiramientos, especialmente en el caso de las mujeres. La forma más popular de llevar a cabo la práctica de actividad física en dicho periodo pasó a ser de tipo autónomo especialmente en el caso de los varones, y de tipo virtual en el de las mujeres.

En cuanto a los deportistas de competición, desde el momento en que las autoridades políticas y deportivas cerraron las instalaciones, retrasaron o cancelaron las competiciones, -incluyendo la participación en los Juegos Olímpicos de Tokio 2020-, se generó una alta incertidumbre en estos, que se mostraron muy preocupados por el futuro de su carrera deportiva, y como les afectaría en el futuro (Davis et al. (2020) y Håkansson et al. (2021) en Mehrsafari et al. (2021)). Igualmente se encontraron diferencias en las condiciones de entrenamiento según el tipo de deporte, país, cultura y localidad en la que se encontraban en este período (Corsini et al., 2020; Iancheva et al., 2020; Moscoso-Sánchez et al., 2021; Wilczynska et al., 2021). En concreto, en un estudio de Wilczynska et al. (2021) que comparaba las reacciones emocionales de deportistas de Polonia y España, se observó que los españoles se adaptaron mejor a la situación de confinamiento y a la decisión de cancelar los Juegos Olímpicos, pese a que los polacos contaron con mayores facilidades para llevar a cabo el entrenamiento en casa durante dicho espacio de tiempo.

Otros estudios en población de deportistas españoles, encontraron que estos, en general, se organizaron suficientemente para entrenar durante el confinamiento (Moscoso-Sánchez, Sánchez, & Alarcón, 2020), muy especialmente las mujeres. En otros estudios, ya se planteó el papel protector que tiene el deporte sobre los estados emocionales negativos (Jaenes-Sánchez et al., 2020), así como haber tenido material deportivo en casa para ejercitarse durante el confinamiento, o una relación de seguimiento por parte de los entrenadores o las federaciones para saber cómo se encontraban los deportistas en estos difíciles días (Jaenes-Sánchez et al., 2020).

Hipótesis

H1: Existen diferencias de género en las reacciones emocionales durante el periodo de confinamiento.

H2: Existe una relación entre la motivación y problemas de comportamiento de los remeros y las reacciones emocionales de éstos.

H3: La búsqueda de apoyo psicológico por parte de los remeros tiene un efecto significativo en el estado de ánimo de los remeros.

H4: La aceptación de las reglas de confinamiento por parte de los remeros tiene un efecto positivo en las reacciones emocionales de éstos.

Materiales y métodos

Sujetos

Los criterios de inclusión eran ser remero español y competir a nivel nacional o internacional. El criterio de exclusión fue competir a nivel local o regional. Ciento noventa y tres remeros españoles participaron en el estudio, con una media de edad de 19.49 años (D.T. = 3.93), donde el 59.10% de los participantes eran hombres (Media de edad= 19.48, D.T.= 4.00) y el 40.90% mujeres (Media de edad = 19.49, D.T.= 3.85). El 80.80% de los remeros competían nivel nacional y 19.20% a nivel internacional.

Instrumento

Los datos han sido obtenidos mediante el cuestionario Ad hoc de *Reacciones Emocionales y adaptativas durante el confinamiento COVID-19* (REACOV-19) (Jaenes-Sánchez et al., 2020), para evaluar a deportistas españoles competitivos en la modalidad de remo. Dichos cuestionarios fueron recogidos entre el 10 de abril (dos semanas después de la declaración del confinamiento) y el 1 de mayo de 2020 (apertura). Contiene los objetivos de la investigación, instrucciones específicas para poder completarlo, así como información ética para los participantes, un consentimiento informado para los adultos y el permiso de los padres para los deportistas menores de 18 años. Incluye preguntas relacionadas con las características sociodemográficas, de vivienda y las condiciones de entrenamiento en casa, número de horas de práctica, "etc." Estas preguntas se basaron en estudios previos que examinan la relación entre el ejercicio físico, las actividades de ocio y el bienestar psicológico (García Castilla, Melendro Estefanía, & Blaya, 2018; Im Yi et al., 2015), y el bienestar físico, actividad física y salud mental en hombres y mujeres (Asztalos, De Bourdeaudhuij, & Cardon, 2010; Schuch & Vancampfort, 2021). Se incluyeron también cuestiones sobre posibles problemas de comportamiento o motivación, patrones de alimentación y sueño con ítems adaptados del *Cuestionario de Recuperación-Estrés para Atletas* (RESTQ-Sport; Gonzalez-Boto et al. (2008)) y seguían igualmente las recomendaciones para la prevención de trastornos psicológicos en deportistas de la *Association of the Applied Sport Psychology* (Byrd et al., 2020) y la *International Society of Sport Psychology* -ISSP- (Schinke et al., 2020). Se añadieron algunos ítems adicionales para evaluar si buscaron asesoramiento psicológico y la aceptación de las reglas de confinamiento. Para evaluar los estados emocionales se empleó la versión corta y validada en español del *Perfil de Estados de Ánimo POMS* (Andrade et al., 2010), valorando las seis dimensiones teóricas del estado de ánimo: enfado, fatiga,

vigor, amistad, tensión y depresión. Con ello se pudo calcular la perturbación total del estado de ánimo (TMD) sumando las puntuaciones de tensión, depresión, enfado y fatiga y restando la puntuación de vigor. Con el objetivo de facilitar la comparación de los resultados con estudios previos, siguiendo la versión original de la escala y de las versiones reducidas posteriores se prescindió de la dimensión amistad en el cálculo del TMD (Andrade et al., 2010; McNair, Lorr, & Droppleman, 1971).

Procedimiento

La presente investigación es un estudio cuantitativo de corte descriptivo con una muestra no probabilística, a partir de un muestreo por conveniencia, conocido como “bola de nieve”. Se utilizó Internet y los principales medios de comunicación digital, como la aplicación de WhatsApp, debido a la limitación de movilidad y de acceso personal impuesto durante el período de confinamiento; métodos de investigación que han sido reportados como válidos y confiables por otros autores (Chirico et al. (2020); Clemente-Suárez et al. (2020); Díaz de Rada Igúzquiza, Domínguez Álvarez, and Pasadas del Amo (2019)Chirico et al. (2020) en Jaenes Sanchez et al. (2021)).

La cumplimentación del cuestionario fue voluntaria, anónima y confidencial. No se registró ningún nombre de los participantes. Los tiempos de finalización de la encuesta estuvieron entre 4 y 8 minutos.

Análisis estadístico

Los análisis estadísticos se realizaron con la versión 1.8 del software Jamovi (The jamovi project, 2021). Se utilizaron análisis descriptivos de frecuencias y comparación de medias para describir las características de la vivienda donde estuvieron confinados y el número de horas de entrenamiento. Se realizaron análisis multivariantes entre

grupos para determinar las diferencias entre hombres y mujeres y el tamaño del efecto para las variables: búsqueda de información psicológica, problemas de conducta y motivación, pensamientos estresantes, condiciones de entrenamiento, aceptación de las reglas del confinamiento, cólera, fatiga, vigor, amistad, tensión, depresión y perturbación total del estado de ánimo (TMD). También se utilizaron las correlaciones r de Pearson para encontrar asociaciones entre todas las variables analizadas y mencionadas anteriormente. Por último, se utilizó un modelo lineal de regresión para explicar la relación entre las variables predictoras (edad, búsqueda de apoyo psicológico, problemas de conducta y motivación, pensamientos estresantes, condiciones de entrenamiento, aceptación de las reglas del confinamiento y sexo) y la perturbación total del estado de ánimo.

Resultados

Características de la vivienda y horas de entrenamiento

Se encontró que una cantidad mayoritaria de los participantes estuvieron confinados en espacios que medían entre 70 m² y 90 m² (31.60%) y entre 90 m² y 120 m² (34.70%) y al menos 111 remeros (57.52%) tenían acceso a un jardín o terraza. Una cantidad significativa de participantes señalaron haber entrenado de 8 a 10 horas por semana (24.40%) y de 11 a 13 horas (29%) durante el confinamiento. No se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres en las características de la vivienda ni horas de entrenamiento.

Diferencias por sexo

Se realizaron análisis multivariantes entre grupos por sexo y el tamaño del efecto de los mismos, los resultados se encuentran en la [Tabla 1](#).

Tabla 1

Análisis multivariados de diferencias entre hombres y mujeres con el tamaño del efecto

	Hombres Media (D.T.)	Mujeres Media (D. T.)	F (sig.)	η
Búsqueda de apoyo psicológico	3.93 (1.62)	3.97 (1.69)	0.01 (.93)	.00
Problemas de conducta y motivación	2.07 (0.70)	2.21 (0.78)	2.16 (.14)	.01
Pensamientos estresantes**	2.35 (0.73)	2.76 (0.89)	11.7 (.00)	.06
Condiciones de entrenamiento	2.90 (0.57)	2.80 (0.62)	1.21 (.27)	.00
Aceptación de las reglas del confinamiento	3.50 (0.49)	3.65 (0.47)	0.45 (.50)	.00
Cólera (POMS)*	2.12 (0.74)	2.42 (0.96)	4.41 (.03)	.02
Fatiga (POMS)*	2.25 (0.90)	2.57 (1.04)	3.88 (.04)	.02
Vigor (POMS)	2.46 (0.87)	2.30 (0.85)	1.49 (.22)	.00
Amistad (POMS)	2.88 (0.79)	2.89 (0.91)	0.03 (.87)	.00
Tensión (POMS)	2.41 (1.00)	2.66 (1.06)	2.51 (.11)	.01
Depresión (POMS)	2.15 (1.02)	2.39 (1.07)	1.69 (.19)	.01
TMD (POMS)*	6.46 (3.12)	7.74 (3.69)	6.71 (.01)	.03

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Como se puede observar en la [Tabla 1](#), las mujeres puntuaron en promedio más alto en la presencia de pensamientos estresantes ($\eta=.06$). Las mujeres presentaban mayor perturbación total del estado de ánimo (TDM; $\eta=.03$), en concreto puntuaban más en los estados de ánimo de cólera ($\eta=.02$) y fatiga ($\eta=.02$).

Tabla 2

Análisis de las correlaciones entre las variables del REACOVID-19 y el POMS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Búsqueda de apoyo psicológico	1	-.05	.03	.05	.05	.09	-.01	.02	.03	.07	-.00
2. Problemas de conducta y motivación		1	.58**	-.40*	-.05	.48**	.45**	-.25*	-.08	.41**	.45**
3. Pensamientos estresantes			1	-.41**	-.05	.66**	.52**	-.23**	-.13	.57**	.55**
4. Condiciones de entrenamiento				1	.01	-.30**	-.27**	.37**	.28**	-.20**	-.30**
5. Aceptación de las reglas del confinamiento					1	-.07	-.15*	-.04	-.04	-.12	-.10
6. Cólera (POMS)						1	.52**	-.07	-.18*	.64**	.59**
7. Fatiga (POMS)							1	-.17*	.02	.55**	.59**
8. Vigor (POMS)								1	.53**	.07	-.08
9. Amistad (POMS)									1	.07	-.06
10. Tensión (POMS)										1	.64**
11. Depresión (POMS)											1

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$

Como se puede observar, se encontraron diferentes asociaciones significativas entre las variables del REACOVID-19 y el POMS. Se pueden resaltar las relaciones positivas existentes entre los pensamientos estresantes y los estados emocionales negativos del POMS, cólera ($r= .66$), fatiga ($r= .52$), tensión ($r= .57$) y depresión ($r= .55$); mientras que correlacionaron negativamente con factores de vigor ($r= -.23$) y las condiciones de entrenamiento ($r= -.41$).

Se encontró una relación entre la variable problemas de conducta y motivación con los estados emocionales negativos en los deportistas; ya que los remeros que presentaron una baja motivación o problemas de comportamiento a lo largo del periodo de confinamiento, tendieron a su vez a reaccionar negativamente durante éste, mostrando reacciones de cólera ($r= .48$), fatiga ($r= .45$), tensión ($r= .41$) y depresión ($r= .45$).

En sentido inverso, se observa que las condiciones de entrenamiento actuaron como un factor protector para los deportistas, aumentando variables del estado de ánimo como son el vigor ($r= .37$) y la amistad ($r= .28$) y disminuyendo a su vez las emociones negativas de cólera ($r= -.30$), fatiga ($r= -.27$), tensión ($r= -.20$) y depresión ($r= -.30$); si bien la relación es débil. También se observa una

Análisis de correlaciones

Se realizaron las correlaciones r de Pearson para encontrar las diferentes asociaciones entre variables del REACOVID-19 y del POMS. En la [Tabla 2](#), pueden verse las correlaciones significativas.

correlación significativa, aunque débil, entre la aceptación de las reglas de confinamiento y la fatiga ($r= -.15$).

Modelo de regresión lineal

Se utilizó un modelo lineal de regresión para explicar la relación entre las variables predictoras y la perturbación total del estado de ánimo (ver [Tabla 3](#)). El resultado de la prueba de Durbin-Watson de autocorrelación fue $-.09$ ($DW= 2.16$; $p= .26$).

Analizando la contribución de cada una de las variables introducidas como variables predictoras de perturbación total del estado de ánimo, se observó que los problemas de conducta y motivación ($\beta= 1.05$; $t= 3.69$; $p < .001$) y los pensamientos estresantes ($\beta= 2.20$; $t= 8.39$; $p < .001$) estaban relacionados significativamente con la perturbación total del estado de ánimo. El modelo de regresión construido explicó el 56% de la varianza de perturbación total del estado de ánimo ($R^2= .56$) y el coeficiente de correlación R^2 ajustada fue $.54$. El modelo global fue estadísticamente significativo ($F= 32.6$; $p < .001$), mejorando significativamente la predicción de perturbación total del estado de ánimo; por tanto, se puede suponer la existencia de un efecto real de las variables problemas de conducta y motivación y pensamientos estresantes sobre perturbación total del estado de ánimo.

Tabla 3

Modelo de regresión lineal para variables predictoras de perturbación total del estado de ánimo

Predictor		β	SE	t	p		
Constante ^a		1.96	2.01	0.97	.33		
Edad		0.02	0.04	0.55	.59		
Búsqueda de apoyo psicológico		0.05	0.10	0.51	.61		
Problemas de conducta y motivación***		1.05	0.28	3.69	< .001		
Pensamientos estresantes***		2.20	0.26	8.39	< .001		
Condiciones de entrenamiento		-0.51	0.31	-1.63	.11		
Aceptación de las reglas del confinamiento		-0.58	0.34	-1.68	.09		
Sexo		0.15	0.35	0.44	.66		
Prueba Global del Modelo							
Modelo	R	R ²	R ² Ajustada	F	gl1	gl2	p
1	.75	.56	.54	32.6	7	183	< .001

Nota: ^a Representa el nivel de referencia; *** $p < .001$

Discusión

Debido a la pandemia producida por el SARS-CoV-2, a comienzos de 2020 se declaró el Estado de Alarma y con ello se produjo un confinamiento radical de la población española en sus domicilios desde el 14 de marzo de 2020 hasta el 21 de junio de 2020. Esto produjo un impacto emocional en toda la población (Ausín et al., 2022; Caballero-Domínguez & Campo-Arias, 2020; García-Dantas et al., 2021; Ramírez et al., 2021), que por supuesto, también alcanzó a deportistas de distintas especialidades en distintas partes del mundo (Bazett-Jones et al., 2021; Di Cagno et al., 2020; Haddad et al., 2021; Jaenes Sanchez et al., 2021; López-Gutiérrez et al., 2021; Mehrsafari et al., 2021), revelando dificultades para seguir manteniendo las condiciones de entrenamiento (García-Tascón et al., 2020; Mon-López et al., 2020a; Mon-López et al., 2020b), o la necesidad de adaptar éstas a sus hogares, así como una amenaza para las carreras profesionales de los deportistas de competición (Jaenes Sanchez et al., 2021).

Los datos de nuestro estudio revelaron que el 57.52% de los participantes tenían acceso a un jardín o terraza, que podían utilizar para practicar deporte o estar en contacto con el aire libre, es decir, que se encontraban en un entorno privilegiado o poseían una serie de condiciones de entrenamiento favorables para continuar realizando deporte. De hecho, el 24.40% de la muestra reportó haber entrenado de 8 a 10 horas por semana y el 29% de 11 a 13 horas semanales.

Con respecto a las perturbaciones del estado de ánimo, se halló una diferencia significativa por género en los estados de cólera y fatiga, así como en la presencia de pensamientos negativos y/o estresantes en la muestra de remeros. Los resultados confirman la hipótesis 1 que defiende que existen diferencias de género en las reacciones emocionales

durante el periodo de entrenamiento, ya que todas variables del estado de ánimo que tuvieron un efecto significativo (cólera, fatiga y pensamiento estresantes), presentaron niveles más elevados en el caso de las mujeres. Por lo general, la literatura científica avala este hecho, encontrando puntuaciones más altas en estados de ánimo negativos o displacenteros, tales como estrés, ansiedad y depresión en las mujeres, en comparación con los varones (Andrade et al., 2010; García et al., 2020; Jaenes-Sánchez et al., 2020; Mon-López et al., 2020a). De hecho, otras investigaciones indican que las mujeres son significativamente más emocionalmente reactivas, y en consecuencia tienen mayor tendencia a experimentar estrés que los hombres (Grossman & Wood, 1993). Clemente-Suárez et al. (2020) también encontraron una mayor tendencia al neuroticismo e inflexibilidad psicológica en las atletas femeninas que en comparación a los varones, así como diferencias en las actividades de afrontamiento entre mujeres y hombres. Tal y como se ha mencionado en la introducción, quizás esto pueda deberse a la diferencia en el tipo de estrategias de afrontamiento llevadas a cabo (Iancheva et al., 2020) y que se usaban de forma diferente por hombres y mujeres (Jaenes-Sánchez et al., 2020; Szczypińska, Samełko, & Guszowska, 2021).

Los datos indican que los remeros que presentaron una baja motivación o problemas de comportamiento a lo largo del periodo de confinamiento tendieron a su vez a reaccionar negativamente presentando cólera, fatiga, tensión y depresión. Además, se encontró que los problemas de conducta y motivación tenían un efecto significativo sobre la perturbación total del estado de ánimo, lo que confirma la hipótesis 2 que defiende que: existe una relación entre la motivación y problemas de comportamiento de los remeros y las reacciones emocionales de éstos. En esta línea, Jaenes Sanchez et al.

(2021) encontraron que los atletas que carecían de motivación durante el período de confinamiento reportaron un mayor nivel de pensamientos estresantes, más problemas de comportamiento y mayor agitación emocional (enfado-ira, fatiga, tensión y depresión).

En cuanto a la búsqueda de apoyo psicológico esta no ha resultado significativa para los participantes de la muestra por lo que no se pudo confirmar la hipótesis 3 que defiende que la búsqueda de apoyo psicológico por parte de los remeros pudo reducir los estados de ánimo negativos durante el periodo de confinamiento.

Por último, en relación con la hipótesis 4, se ha observado que tanto hombres, como mujeres aceptaron por igual las reglas impuestas por el Gobierno tras la declaración del Estado de Alarma, si bien el efecto producido entre ambos sexos fue diferente. La aceptación de las reglas de confinamiento solamente produjo una reducción en la percepción de fatiga de las remeras (aunque ésta relación fuera débil). Estudios como el de Mehrsafari et al. (2021) llevado a cabo también con deportistas, encontraron que tanto en las fases de reapertura como de semiconfinamiento los deportistas tendieron a aceptar mejor las normas que durante el primer periodo de confinamiento, quizás por ello, esta variable no tuvo el efecto deseado, igualmente en un estudio que comparaba una muestra de deportistas españoles y polacos, los primeros aceptaron mejor dichas reglas que los segundos (Wilczynska et al., 2021).

Referencias

- Andrade, E., Arce, C., Torrado, J., Garrido, J., De Francisco, C., & Arce, I. (2010). Factor structure and invariance of the POMS mood state questionnaire in Spanish. *The Spanish journal of psychology*, 13(1), 444-452. <https://doi.org/10.1017/S1138741600003991>
- Asztalos, M., De Bourdeaudhuij, I., & Cardon, G. (2010). The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men. *Public health nutrition*, 13(8), 1207-1214. <https://doi.org/10.1017/S1368980009992825>
- Ausín, B., González-Sanguino, C., Castellanos, M., Sáiz, J., Zamorano, S., Vaquero, C., & Muñoz, M. (2022). The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic in Spain: A Longitudinal Study. *Psicothema*, 34(1), 66-73. <https://doi.org/10.7334/psicothema2021.290>
- Bazett-Jones, D. M., Garcia, M. C., Taylor-Haas, J. A., Long, J. T., Rauh, M. J., Paterno, M. V., & Ford, K. R. (2021). Changes in motivation, socialization, wellness and mental health in youth long-distance runners during COVID-19 social distancing restrictions. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 696264. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.696264>
- Byrd, M., Carter, L., Dieffenbach, K., Durand-Bush, N., Gunter, K., & Harris, B. (2020). *The COVID-19 Pandemic: tips for athletes, coaches, parents, and the sport community*. Association for Applied Sport Psychology. <https://appliedsportpsych.org/blog/2020/03/the-covid-19-pandemic-tips-for-athletes-coaches-parents-and-the-sport-community>
- Caballero-Domínguez, C. C., & Campo-Arias, A. (2020). Problemas de salud mental en la sociedad: un acercamiento desde el impacto del COVID 19 y de la cuarentena. *Duazary*, 17(3), 1-3. <https://doi.org/10.21676/2389783X.3467>
- Chirico, A., Lucidi, F., Galli, F., Giancamilli, F., Vitale, J., Borghi, S., La Torre, A., & Codella, R. (2020). COVID-19 outbreak and physical activity in the Italian population: a cross-sectional analysis of the underlying psychosocial mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 11, 2100. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02100>

Limitaciones y futuras de investigaciones

El presente trabajo no está libre de limitaciones. Una de sus grandes debilidades es el escaso número de sujetos encuestados, debido a la situación excepcional de confinamiento, así como el empleo del método online para reclutar participantes.

En un futuro, sería necesario estudiar si los deportistas que experimentaron una baja motivación tuvieron un bajo contacto con sus entrenadores en el entrenamiento o si éstos no llevaron a cabo un seguimiento exhaustivo o un plan de entrenamiento para sus pupilos. Mehrsafari et al. (2021) hallaron que el seguimiento de los entrenadores es un factor capaz de eliminar y/o reducir los problemas de comportamiento y motivacionales de los atletas, así como de reducir los efectos negativos experimentados por estos a lo largo de las tres fases de la pandemia (confinamiento, apertura y semiconfinamiento) en su estudio.

Hubiera sido interesante explorar si aquellos atletas que no requirieron apoyo psicológico por parte de psicólogos clínicos y/o deportivos, contaron con el seguimiento y apoyo de sus entrenadores a lo largo del periodo de confinamiento y este resultara suficiente para ellos, ya que Mehrsafari et al. (2021) hallaron que el vínculo estrecho entre deportista-entrenador tanto durante como después del encierro, fue capaz de reducir los estados emocionales negativos de los deportistas y producir un efecto significativo en su comportamiento y motivación.

- Clemente-Suárez, V. J., Fuentes-García, J. P., de la Vega Marcos, R., & Martínez Patiño, M. J. (2020). Modulators of the personal and professional threat perception of Olympic athletes in the actual COVID-19 crisis. *Frontiers in Psychology, 11*, 1985. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01985>
- Corsini, A., Bisciotti, G. N., Eirale, C., & Volpi, P. (2020). Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. *British journal of sports medicine, 54*(20), 1186-1187. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2020-102306>
- Davis, P. 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*, 599925. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.599925>
- 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), 8867. <https://doi.org/10.3390/ijerph17238867>
- Díaz de Rada Igúzquiza, V., Domínguez Álvarez, J. A., & Pasadas del Amo, S. (2019). *Internet como modo de administración de encuestas* (Vol. 59). CIS.
- García-Dantas, A., Justo-Alonso, A., González-Vázquez, A., Sánchez-Martín, M., & Del Río-Casanova, L. (2021). Immediate Psychological Response during the Very Early Stage of the Coronavirus Pandemic (COVID-19) in a Spanish Community Sample. *Actas españolas de psiquiatría, 49*(4), 180-193. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34195972>
- García-Tascón, M., Sahelices-Pinto, C., Mendaña-Cuervo, C., & Magaz-González, A. M. (2020). The impact of the COVID-19 confinement on the habits of PA practice according to gender (male/female): Spanish case. *International journal of environmental research and public health, 17*(19), 6961. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196961>
- García Castilla, F. J., Melendro Estefania, M., & Blaya, C. (2018). Preferences, renunciation and opportunities in leisure practices of vulnerable young people. *Pedagogía social: revista interuniversitaria, 31*(3), 21-32. https://doi.org/10.7179/PSRI_2018.31.02
- García, J. A. B., Ballesta, G. G., Gutiérrez, T. S., Resa, S. B., & Calvo, A. (2020). Síntomas psicopatológicos durante la cuarentena por Covid-19 en población general española: un análisis preliminar en función de variables sociodemográficas y ambientales-ocupacionales. *Revista española de salud pública, 94*(9), e1-11. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/10377>
- Gonzalez-Boto, R., Salguero, A., Tuero, C., Marquez, S., & Kellmann, M. (2008). Spanish adaptation and analysis by structural equation modeling of an instrument for monitoring overtraining: the recovery-stress questionnaire (RESTQ-Sport). *Social Behavior and Personality: an international journal, 36*(5), 635-650. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.5.635>
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: a social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*(5), 1010-1022. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.65.5.1010>
- Haddad, M., Abbes, Z., Mujika, I., & Chamari, K. (2021). Impact of COVID-19 on swimming training: practical recommendations during home confinement/isolation. *International journal of environmental research and public health, 18*(9), 4767. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094767>
- Håkansson, A., Moesch, K., Jönsson, C., & Kenttä, G. (2021). Potentially prolonged psychological distress from postponed olympic and paralympic games during COVID-19—career uncertainty in elite athletes. *International journal of environmental research and public health, 18*(1), 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph18010002>
- Iancheva, T., Rogaleva, L., Garcia-Mas, A., & Olmedilla, A. (2020). Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from Bulgaria and Russia during the pandemic COVID-19. *Journal of Applied Sports Sciences, 1*, 22-38. <http://dx.doi.org/10.37393/JASS.2020.01.2>
- Im Yi, T., Han, J. S., Lee, K. E., & Ha, S. A. (2015). Participation in leisure activity and exercise of chronic stroke survivors using community-based rehabilitation services in seongnam city. *Annals of rehabilitation medicine, 39*(2), 234-242. <https://doi.org/10.5535/arm.2015.39.2.234>
- Jaenes-Sánchez, J. C., González, P. G., González, J. L., Agudo, M. C., Ordoñez, J. G., & Mehrsafari, A. H. (2020). ¿ Es el entrenamiento, un moderador de reacciones emocionales en el confinamiento por COVID-19, en deportistas de alto rendimiento? *Revista andaluza de medicina del deporte, 13*(3), 120-121. <https://doi.org/10.33155/j.ramd.2020.06.003>

- Jaenes Sanchez, J. C., Alarcon Rubio, D., Trujillo, M., Penaloza Gomez, R., Mehrsafari, A. H., Chirico, A., Giancamilli, F., & Lucidi, F. (2021). Emotional reactions and adaptation to COVID-19 lockdown (or confinement) by Spanish competitive athletes: some lesson for the future. *Frontiers in Psychology, 12*, 621606. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.621606>
- López-Gutiérrez, C. J., Benet, P. V., Rosado, J. D., & Castro-Sánchez, M. (2021). Psychological discomfort and stress during confinement due to the covid-19 pandemic. Comparative study between athletes and non-athletes. *Ibero-American Journal of Exercise and Sports Psychology, 16*(4), 64-69. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8080812.pdf>
- McNair, D. M., Lorr, M., & Droppleman, L. F. (1971). *Manual for the Profile of Mood States*. Educational and Industrial Testing Services. <https://www.statisticssolutions.com/free-resources/directory-of-survey-instruments/profile-of-mood-states-poms>
- Mehrsafari, A. H., Zadeh, A. M., Sanchez, J. C. J., & Gazerani, P. (2021). Competitive anxiety or Coronavirus anxiety? The psychophysiological responses of professional football players after returning to competition during the COVID-19 pandemic. *Psychoneuroendocrinology, 129*, 105269. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105269>
- Mon-López, D., de la Rubia Rianza, A., Hontoria Galán, M., & Refoyo Roman, I. (2020a). The impact of Covid-19 and the effect of psychological factors on training conditions of handball players. *International journal of environmental research and public health, 17*(18), 6471. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186471>
- Mon-López, D., García-Aliaga, A., Bartolomé, A. G., & Solana, D. M. (2020b). How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players? *Physiology & behavior, 227*, 113148. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113148>
- Moscoso-Sánchez, D., Alarcón-Rubio, D., Trujillo-Carmona, M., & Jaenes-Sánchez, J. C. (2021). Training conditions and emotional impact on Spanish Olympic swimmers and rowers in social isolation due to COVID-19. Results of a survey. *Sustainability, 13*(20), 11148. <https://doi.org/10.3390/su132011148>
- Moscoso-Sánchez, D., Sánchez, J. C. J., & Alarcón, D. (2020). ¿Cómo sobrevivir a la excelencia del deporte durante el confinamiento por la covid-19? *Revista Andaluza de Antropología, 19*(1), 37-66. <https://doi.org/10.12795/RAA.2021.19.03>
- Ramírez, F. B., Misol, R. C., Alonso, M. d. C. F., & Tizón, J. L. (2021). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de salud española. *Atención primaria, 53*(1), 89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.06.006>
- Real Decreto 463. (2020). Royal Decree 463/2020, of March 14, declaring the state of alarm for the management of the health crisis situation caused by COVID-19. *Boletín Oficial Del Estado, 67*(1), 25390-25400. <https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463>
- Sánchez Álvarez, N. (2021). Salud mental durante el confinamiento impuesto en España: efectos de hacer ejercicio y sacar a pasear al perro sobre estado de ánimo, sintomatología depresiva e ideación suicida. *Escritos de Psicología (Internet), 14*(2), 73-83. <https://dx.doi.org/1024310/espiescpsi.v14i2.12501>
- Schinke, R., Papaioannou, A., Henriksen, K., Si, G., Zhang, L., & Haberl, P. (2020). Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 18*(3), 269-272. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2020.1754616>
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in psychiatry and psychotherapy, 43*, 177-184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Szczypińska, M., Samełko, A., & Guskowska, M. (2021). Strategies for coping with stress in athletes during the COVID-19 pandemic and their predictors. *Frontiers in Psychology, 12*, 624949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.624949>
- The jamovi project. (2021). *jamovi (Version 1.8)*. <https://www.jamovi.org>
- Wilczynska, D., Alarcon Rubio, D., Sliwinska, P., & Jaenes, J. C. (2021). Emotional states of athletes in the first lockdown due to Covid-19: A comparison of Polish and Spanish samples. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, 13*(5), 1-8. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.1.01>