



Junta de Andalucía  
Consejería de Educación y Deporte

# Revista Andaluza de Medicina del Deporte

<https://ws072.juntadeandalucia.es/ojs>



Carta al Editor

## ¿El entrenamiento, un moderador de reacciones emocionales en el confinamiento por COVID-19 en deportistas de alto rendimiento?

J.C. Jaenes<sup>a,\*</sup>, P. García-González<sup>a</sup>, J. González-López<sup>b</sup>, M. Costa-Agudo<sup>c</sup>, J. García-Ordóñez<sup>a</sup>, A. Mehrsafari<sup>d</sup>

<sup>a</sup> Universidad Pablo de Olavide. Sevilla. España.

<sup>b</sup> Psicóloga del Deporte. Sevilla. España

<sup>c</sup> Universidad Europea. Madrid. España.

<sup>d</sup> Universidad de Teherán. Irán.

([jcjaesan@upo.es](mailto:jcjaesan@upo.es), [pablogartri@gmail.com](mailto:pablogartri@gmail.com), [jessicalopez.psicologa@gmail.com](mailto:jessicalopez.psicologa@gmail.com), [mimicosta16@hotmail.com](mailto:mimicosta16@hotmail.com), [javigarciaremo@gmail.com](mailto:javigarciaremo@gmail.com), [mehrsafari@gmail.com](mailto:mehrsafari@gmail.com))

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO: Recibido el 12 de junio de 2020, aceptado el 30 de junio de 2020, *online* el 30 de junio de 2020

### Sr. Editor,

El Coronavirus (SARS-CoV-2) se está cobrando miles de vidas humanas en todo el mundo<sup>1</sup>. No sólo ataca la salud de la población, sino que ha trascendido al ámbito económico, social o político o específicamente la salud mental de los ciudadanos. Como ya ocurrió en la Edad Antigua<sup>2</sup>, el gobierno de España confina a los ciudadanos en sus casas, limita al mínimo la libertad de movimiento, se imponen la cuarentena y la distancia social. La propia Organización Mundial de la Salud<sup>3</sup>, la declara como Pandemia el 11 de marzo con las consecuencias que ello conlleva. Incertidumbre, miedo, ansiedad, enfado o ira son expresadas por los ciudadanos; y, por tanto, también por los deportistas. Los Centros de Alto Rendimiento y de Tecnificación cierran sus puertas de forma imprevista y con carácter de urgencia. Sin posibilidad de planificación, las Federaciones y clubes envían a los deportistas, entrenadores y técnicos a casa y las competiciones nacionales e internacionales, incluidos los Juegos Olímpicos de Tokio, son suspendidas.

Los primeros estudios, tras la declaración del Estado de Alarma, ya ponían de manifiesto que los deportistas no estaban exentos de peligro<sup>4</sup>; y que, a pesar de su juventud y buen estado de salud general, pueden sufrir de insuficiencia respiratoria, así como otras morbilidades consecuencia del virus que podrían necesitar de ingreso hospitalario. El riesgo puede ser mayor aún en deportes de equipo como el fútbol, donde los participantes están expuestos a contacto con un amplio número de personas. Circunstancia que

les colocaría en un sector de alto riesgo de contagio y transmisión.

Las primeras noticias que aparecen sobre los efectos psicológicos de la COVID-19, no están basadas en investigaciones previas<sup>5</sup>, específicas para la COVID-19, están basadas en el Trastorno por Estrés Posttraumático (TPEP) en otras circunstancias traumáticas, cometiendo un grave error diagnóstico, dado que no se puede diagnosticar TPEP, cuando todavía se está viviendo la situación traumatizante. Las recomendaciones sobre Salud Mental de los deportistas consultadas<sup>6</sup>, establecen criterios sobre actuaciones terapéuticas en caso de ansiedad, estrés... producto de muy diferentes situaciones, pero no son específicas para las consecuencias psicológicas de la COVID-19.

También la Sociedad Internacional de Psicología del Deporte<sup>7</sup>, apoyada en el testimonio de psicólogos que trabajan con deportistas clasificados para los Juegos de Tokio, recomienda que los atletas afectados se abran a expresar su frustración, y otras emociones y sentimientos, así como a compartirlas con otros deportistas; intervenciones que habrían de ser validadas en deportistas afectados por la pandemia del COVID-19.

A fin de compensar estas deficiencias, los autores, utilizando el *Cuestionario de Reacciones emocionales y adaptativas en el confinamiento COVID-19*, REACOV-19, diseñado por ellos, y pendiente de próxima publicación, se realiza una investigación internacional, aún en curso, con más de 2800 encuestas *online* solo en España, de las que se han analizado las primeras 600; También se lleva a cabo esta investigación en Irán, México, Polonia y Chile.

Se utilizó una metodología de análisis descriptivos, recabando

\* Autor para correspondencia.

Correo electrónico: [jcjaesan@upo.es](mailto:jcjaesan@upo.es) (J.C. Jaenes).

<https://doi.org/10.33155/j.ramd.2020.06.003>

Consejería de Educación y Deporte de la Junta de Andalucía. Este es un artículo Open Access bajo la licencia CC BY-NC-ND

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>)

información sistemática sobre 1) los hábitos de entrenamiento en el confinamiento, 2) la accesibilidad y comunicación con sus entrenadores, clubes y federaciones; y 3) la descripción de estados emocionales de los participantes. Se analizaron variables extraídas de las dimensiones del instrumento, tales como Cólera, Fatiga, Vigor, Amistad, Tensión y Estado Depresivo, así como las propiedades psicométricas del mismo. Se utilizaron metodologías tales como el análisis de diferencia de medias, ANOVA de una vía, y análisis de correlación de Pearson entre los puntajes de los factores emocionales y las variables relativas al confinamiento, como el tamaño del lugar donde lo pasaron y aspectos de la condición de salud, la edad, etc.

Los resultados preliminares apoyan la tesis de que el deporte es un muy buen moderador de las emociones negativas y displacenteras que se esperaba aparecieran en la difícil situación de confinamiento preventivo. En el caso concreto de la natación, deporte que por sus características no podían practicar en ningún caso, el 46.2% de 506 nadadores han entrenado entre 8-16 horas semanales, siendo las mujeres las que más horas lo han hecho comparativamente, a pesar de que al 71% contaba con poco material en casa, aun así, se organizaban bien para entrenar. Los deportistas estudiados hasta ahora, han demostrado un alto sentido de responsabilidad, un 98% de ellos dice haber respetado el confinamiento de forma muy estricta, y a pesar del dolor que ha causado, el 80% valoraba como muy correcta la suspensión de los Juegos Olímpicos de Tokio, para los que algunos ya estaban clasificados. Sí se han encontrado diferencias de género, las nadadoras se han sentido de forma estadísticamente significativa, más irritables, y han tenido más momentos de ansiedad que sus compañeros, pero han puntuado más alto en la variable vigor que los chicos. Se diría que han llevado, en general bastante bien el confinamiento, siendo las nadadoras las que puntúan más alto en estos estados emocionales displacenteros.

Los nadadores encuestados que han tenido emociones negativas, las puntúan como de intensidades bajas o medias. Tal es el caso de emociones como Cólera-Enfado (78.6% baja o media); Fatiga-Cansancio (76.3%), Tensión-Ansiedad (87.6%) o Estado Deprimido (77.6%). Porcentajes similares de cumplimiento del confinamiento se han encontrado en un grupo de gimnastas de rítmica de una media de edad de 13.2 y una desviación estándar de 2.09, que respetaron de forma estricta la cuarentena en un 92.3% y que también puntuaron como de intensidad media o baja las emociones adversas experimentadas.

La incertidumbre, ha sido una constante en esta situación como suele ser en muchas situaciones de catástrofes prolongadas. Para combatirla se ha considerado habitualmente importante estar bien informado y conectado, a fin de poder seguir entrenando en las mejores condiciones posibles; y para seguir de cerca la evolución de su deporte: si había o no competiciones, etc. En nuestra muestra, el grupo de nadadores internacionales se ha

sentido muy satisfecho con la información y el seguimiento realizados por sus entrenadores, de quienes recibían pautas de entrenamiento (81%). Este grupo mantiene una opinión muy positiva de sus entrenadores, así como de la información recibida de su Federación. Igualmente han expresado su satisfacción por el acceso a y la utilidad de los servicios de asistencia psicológica a los que han sido referidos. Han sido las chicas quienes más han demandado el mismo.

A la luz de los resultados preliminares, se puede concluir que queda patente el compromiso de nuestros deportistas con sus metas deportivas y su responsabilidad al observar las indicaciones de confinamiento. Mantenerse entrenando, sin la certeza de un calendario de competiciones no es tarea fácil, la constancia en el entrenamiento parece haber sido un moderador efectivo de la incertidumbre, la ansiedad, el estrés, y en general de las emociones negativas que tanto se habían anticipado. Esperamos que el análisis de todos los datos, nos facilite el desarrollo de pautas de intervención para reducir el impacto psicológico específico para el COVID-19, y para futuras pandemias de similar naturaleza; pautas, ahora sí, basadas en evidencia proporcionada por nuestros sujetos experimentales.

*Los autores quieren expresar su gratitud al Profesor de la Universidad de Nueva York, Dr. Manuel Trujillo Pérez-Lanzac por sus sugerencias para enriquecer el contenido de la carta*

## Bibliografía

1. [Mehrsafar AH, Gazerani P, Moghadamzadeh A, Jaenes JC. Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. Brain Behav Immun. 2020. \(In press\).](#)
2. [Verdugo J. La ciudad sitiada. Gargoris. 2020: I-V.](#)
3. [World Health Organization. WHO Timeline COVID-19. Recuperado 09/02/2020](#)
4. [Corsini A, Bisciotti GN, Eirale E, Volpi P. Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from de Italian experience and a call for action. Br J Sports Med. 2020. In press.](#)
5. [Sood S. Psychological effects of the Coronavirus disease-2019 pandemic. RhiME. 2020;7:23-6.](#)
6. [Reardon CL, Hainline B, Aron CM, Baron D, Baum AL, Bindra A. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement. Br J Sports Med. 2019; 53\(11\):667-99.](#)
7. [Schinke R, Papaioannou A, Henriksen K, Si G, Zhang L, Haberl P. Sport psychology services to high performance athletes during COVID-19. Int J Sport Exerc Psychol. 2020;18\(3\):269-72.](#)