

REVISTA OBSERVATORIO
del Deporte

Revista de Humanidades
y Ciencias Sociales ISSN 0719-5729

2022

Enero - Abril

Volumen 8 Número 1

CUERPO DIRECTIVO

Director

German Moreno Leiva

Universidad de Las Américas, Chile

Editor

Alex Veliz Burgos

Universidad de los Lagos, Chile

Cuerpo Asistente

Traductora: Inglés

Pauline Corthorn Escudero

Universidad Gabriela Mistral, Chile

Portadas

Graciela Pantigozo de Los Santos

Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

COMITÉ EDITORIAL

Mg. Adriana Angarita Fonseca

Universidad de Santander, Colombia

Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko

*National Sport Academy "Vasil Levski Sofía,
Bulgaria*

Lic. Marcelo Bittencourt Jardim

CENSUPEG y CMRPD, Brasil

Ph. D. Yamileth Chacón Araya

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Dr. Óscar Chiva Bartoll

Universidad Jaume I de Castellón, España

Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera

Universidad de Granada, España

Dr. Jesús Gil Gómez

Universidad Jaume I de Castellón, España

Ph. D. Blangoi Kalpachki

South West University, Bulgaria

Ph. D. José Moncada Jiménez

Universidad de Costa Rica, Costa Rica

Mg. Ausel Rivera Villafuerte

Secretaría de Educación Pública SEP, México

Ph. D. Stefan Todorov Kapralov

South West University, Bulgaria

*President of the Professional Football League
in Bulgaria, Bulgaria*

Comité Científico Internacional

Ph. D. Víctor Arufe Giraldez

Universidad de La Coruña, España

Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo

Universidad de Barcelona, España

Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno

*England Futsal National Team, Reino Unido
The International Futsal Academy, Reino Unido*

Dr. Antonio Bettine de Almeida

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Javier Cachón Zagalaz

Universidad de Jaén, España

Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola

Universidad Autónoma de Nuevo León, México

Ph. D. Paulo Coêlho

Universidad de Coimbra, Portugal

Dr. Paul De Knop

Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

Dr. Eric de Léséleuc

INS HEA, Francia

Mg. Pablo Del Val Martín

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,
Ecuador*

Dr. Christopher Gaffney

Universität Zürich, Suiza

Dr. Marcos García Neira

Universidad de Sao Paulo, Brasil

Dr. Misael González Rodríguez

Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba

Dra. Carmen González y González de Mesa

Universidad de Oviedo, España

Dr. Rogério de Melo Grillo

Universidade Estadual de Campinas, Brasil

Dra. Ana Rosa Jaqueira

Universidad de Coimbra, Portugal

Mg. Nelson Kautzner Marques Junior

Universidad de Rio de Janeiro, Brasil

Ph. D. Marjeta Kovač

University of Ljubljana, Slovenia

Dr. Amador Lara Sánchez

Universidad de Jaén, España

Dr. Ramón Llopis-Goic

Universidad de Valencia, España

Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero

Universidad de Camagüey, Cuba

Mg. Leonardo Panucia Villafañe

Universidad de Oriente, Cuba

Editor Revista Arranca

Ph. D. Sakis Pappous

Universidad de Kent, Reino Unido

Dr. Nicola Porro

*Universidad de Cassino e del Lazio
Meridionale, Italia*

Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk

Western University Canada, Canadá

Ph. D. Mário Teixeira

Universidade de Évora, Portugal

Universidad de Salamanca, España

Dr. Juan Torres Guerrero

Universidad de Nueva Granada, España

Dra. Verónica Tutte

Universidad Católica del Uruguay, Uruguay

Dr. Carlos Velázquez Callado

Universidad de Valladolid, España

Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio

Universidad Católica de Brasília, Brasil

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e
Movimento – RBCM*

Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez

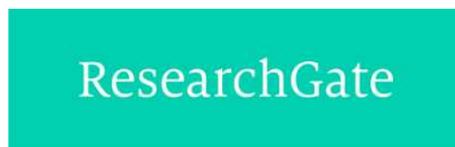
Universidad de Jaén, España

Dr. Rolando Zamora Castro

Universidad de Oriente, Cuba

Director Revista Arrancada

Indización, Bases de Datos y Repositorios Bibliográficos y de Documentación Institucionales





SaberAberto
Repositório Institucional
Universidade do Estado da Bahia



**DIPÓSIT
DIGITAL**

**DESCRIPCIÓN DE LOS ESTADOS DE ÁNIMO DURANTE CONFINAMIENTO POR COVID-19
DE DEPORTISTAS CHILENOS DE ALTO RENDIMIENTO**

**MOOD STATE DESCRIPTION DURING COVID-19
CONFINEMENT OF CHILEAN HIGH-PERFORMANCE ATHLETES**

Ps. Kiga. Romina Sepúlveda Ramos

Instituto Nacional del Deporte de Chile, Chile
Comité Olímpico de Chile, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0543-2905>
romina.sepulveda.ramos@gmail.com

Mg. Javier Piñeiro-Cossio

Universidad Pablo de Olavide, España
Asociación Chilena de Psicología Social del Deporte, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5111-3844>
jpineiro@psicosport.cl

Mg. Rodrigo Villaseca-Vicuña

Universidad Pablo de Olavide, España
Federación de Fútbol de Chile, Chile
Instituto Nacional del Fútbol, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2924-6931>
rvillasecav@gmail.com

Fecha de Recepción: 17 de noviembre de 2021 – **Fecha Revisión:** 29 de noviembre de 2021

Fecha de Aceptación: 28 de diciembre de 2021 – **Fecha de Publicación:** 01 de enero de 2022

Resumen

Introducción: el confinamiento ha sido una medida sanitaria para enfrentar la pandemia por COVID-19 en donde los deportistas de alto rendimiento han debido enfrentar diversas problemáticas generando un impacto importante en sus estados de ánimo. Objetivo: conocer los estados de ánimo que han aparecido en la cuarentena preventiva u obligatoria, producto de la pandemia mundial por COVID-19 en deportistas chilenos de alto rendimiento. Materiales y Métodos: 587 deportistas de alto rendimiento, divididos por sexo (mujeres: 248, hombres: 339) edad (> edad: 389 y < de edad: 198) y por tipo de deporte (individual: 235 y colectivos: 352). Se evaluó los estados de ánimo a través del POMS durante los meses de abril y mayo del 2020. Resultados: El estado de ánimo de los deportistas presentado durante el primer período de confinamiento fue de Vigor/Actividad a nivel moderado. Categorizados por edad, sexo y tipo de deportes, se observa que deportistas menores de edad, hombres y que practican deportes colectivos, presentan mayor Vigor/Actividad que los mayores de edad, que las mujeres y los que practican deportes individuales; Las mujeres presentan mayor Fatiga, Depresión y Angustia en comparación con los hombres, y deportistas que practican deportes individuales presentan un mayor estado de ánimo negativo de Fatiga, en comparación a los que practican deportes colectivos.

Palabras Claves

Pandemia – Cuarentena – Salud mental – Deportistas – Bienestar

Abstract

Background: Confinement has been a sanitary measure to face the COVID-19 pandemic, this has led to high-performance athletes having to face various problems generating a significant impact on their mood states. Objective: To define and measure the mood states of high-performance Chilean athletes, during preventive or mandatory quarantine due to the global COVID-19 pandemic, and categorize these results by sex, age and type of sport. Materials and Methods: The mood state of 587 high-performance athletes, divided by sex (women: 248, men: 339), age (adults: 389 and minors: 198) and by type of sport (individual: 235 and collective: 352), was evaluated through the Profile of Mood State Questionnaire (POMS) during the months of April and May 2020. Results: The mood state of Chilean high-performance athletes, presented during the first period of confinement was Vigor/Activity at moderate level. When categorized by age, sex and type of sport, it is observed that underage athletes, men and those who practice team sports, present a greater Vigor/Activity level than those of legal age, women and those who practice individual sports. Women present greater levels of Fatigue, Depression and Anguish compared to men. Athletes who practice individual sports have a greater negative mood of Fatigue, compared to those who practice team sports.

Keywords

Pandemic – Quarantine – Mental health – Athletes – Wellbeing

Para Citar este Artículo:

Sepúlveda Ramos, Romina; Piñeiro-Cossio, Javier y Villaseca-Vicuña, Rodrigo. Descripción de los Estados de Ánimo durante confinamiento por COVID-19 de deportistas chilenos de alto rendimiento. Revista Observatorio del Deporte Vol: 8 num 1 (2021): 22-35.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



Introducción

La aparición de la enfermedad Covid-19 provocó un quiebre significativo en la cotidianidad. Dadas sus características, el mundo entero se encontró en una situación inédita de confinamiento y los deportistas no estuvieron exento a esas cifras y medidas¹.

El estado de confinamiento por Covid-19 pudiera ser complejo desde una perspectiva de rendimiento deportivo y se desconocen como las medidas de cuarentena implementadas pudieron afectar a los deportistas de alto rendimiento en los aspectos físicos y psicológicos a corto y largo plazo².

Según Singh³, las alteraciones psicológicas más frecuentes que aparecen en estados de confinamiento son; estados de ánimo deprimidos, ansiedad generalizada, estrés, traumatismos, estigmatización, segregación, pérdidas de contactos y duelos no elaborados, entre otros.

Los estados de ánimo se definen como estados difusos o un tono sentimental que describen una forma de estar o permanecer y acompañan una idea o situación, aparecen sin motivo específico y se prolongan por algún tiempo⁴. Son generalmente menos intensos, más persistentes y menos dirigidos que las emociones, y están presentes en los momentos claves de la competencia deportivas⁵.

Los cambios en los estados de ánimo de quienes practican deporte producen influencias significativas en la salud mental y en el rendimiento deportivo⁶ y se han usado para estudiar diferentes aspectos de la vida del deportista, como predecir el éxito y el fracaso deportivo, estudiar los beneficios derivados de la práctica deportiva, seguimiento psicológico del sobre entrenamiento y la fatiga entre otros.

A pesar de que los deportistas a lo largo de sus vidas desarrollan cierta capacidad para manejar sus estados de ánimo, haciendo frente a presiones y estrés competitivo⁷. No

¹ Leonardo V. Andreato; Danilo R. Coimbra y Alexandro Andrade, "Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic", *Strength and Conditioning Journal* num 42 (2020): 1-5, <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>.

² Alex Véliz Burgos; German Moreno Leiva y Pedro Villasana López, "Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social", *Comunidad y Salud* Vol: 18 num 2 (2020): 28-34.

³ Shweta Singh, et al., "Impact of COVID-19 and Lockdown on Mental Health of Children and Adolescents: A Narrative Review with Recommendations", *Psychiatry Research* num 293 (2020): 113429, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>.

⁴ Ana Ordóñez López, et al., "Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico", *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. *Revista INFAD de Psicología*. Vol: 6 num 1 (2017): 229, <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.738>.

⁵ Peter Totterdell, "Mood scores: Mood and performance in professional cricketers", *British Journal of Psychology* Vol: 90 num 3 (2011): 317-32.

⁶ Aurelio Olmedilla; Enrique Ortega y José María Gómez, "Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas", *Cuadernos de Psicología del Deporte* Vol: 14 num 1 (2014): 55-62, <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100007>.

⁷ Karine Schaal, et al., "Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns", ed. Monica Uddin, *PLoS ONE* Vol: 6 num 5 (2011): e19007, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>.

obstante, en el periodo de confinamiento, debido a lo incierto y a las dificultades en su quehacer, fueron expuesto de igual forma a altos niveles de estrés, ansiedad y cuadros depresivos, que conllevaron también, a una mala calidad del sueño, siendo este fundamental en la regulación de las emociones y estados de ánimo⁸. Produciendo efectos negativos en su condición física y rendimiento deportivo⁹.

Por lo mencionado anteriormente, se consideró importante realizar este estudio debido a que no se han encontrado antecedentes en la literatura sobre los estados de ánimo en deportistas chilenos producto de la cuarentena preventiva u obligatoria por la pandemia mundial por COVID-19, y el efecto que este pudiese tener en el rendimiento competitivo.

Por lo tanto y, de acuerdo a los antecedentes presentados, el siguiente estudio tiene como objetivo conocer los estados de ánimo de las y los deportistas de alto rendimiento y categorizarlos por sexo, edad y tipo de deporte, dada la experiencia de confinamiento, de esta manera contribuir con conocimientos que permitan ampliar el manejo y toma de decisiones que aporten a sus vidas deportivas.

Metodología (material y método)

Diseño

La presente investigación, es un estudio transversal exploratorio-descriptivo, de diseño no experimental; realizado en el Comité Olímpico de Chile (COCH) durante los meses de abril y mayo del 2020.

Sujetos

Correspondió a 587 deportistas chilenos de alto rendimiento, agrupados por sexo (mujeres: 248, hombres: 339), edad (mayores de edad ≥ 18 : 389 y menores de edad < 18 : 198) y por tipo de deporte (deportes individuales: 235 y deportes colectivos: 352) (tabla I), se incluyeron a todos los deportistas de alto rendimiento chilenos y se excluyeron a los que no compiten y/o sus deportes no son federados.

Por Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Mujeres	248	42,24%
Hombres	339	57,75%
Por Edad		
Mayores de edad	389	66,26%

⁸ Ellemarije Altena, et al., "Dealing with Sleep Problems during Home Confinement Due to the COVID-19 Outbreak: Practical Recommendations from a Task Force of the European CBT-I Academy", Journal of Sleep Research Vol: 29 num 4 (2020), <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>.

⁹ Igor Jukic, et al., "Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation Due to COVID-19", Sports Vol: 8 num 4 (2020): 56, <https://doi.org/10.3390/sports8040056>.

Menores de edad	198	33,73%
Por tipo de deporte		
Deportes individuales	235	40,03%
Deportes colectivos	352	49,96%

Tabla I
 Datos descriptivos de POMS por variables de agrupación.

Procedimientos

Los estados de ánimo de los deportistas de alto rendimiento chileno se evaluaron durante los meses de abril y mayo del 2020 a través de la aplicación del test POMS vía formulario Google® (figura I). en ese mismo cuestionario se firmó el consentimiento informado, previo envió de carta informativa a todas las federaciones que trabajan en el COCH para detallar los objetivos de la investigación, posteriormente se analizaron los datos y resultados.

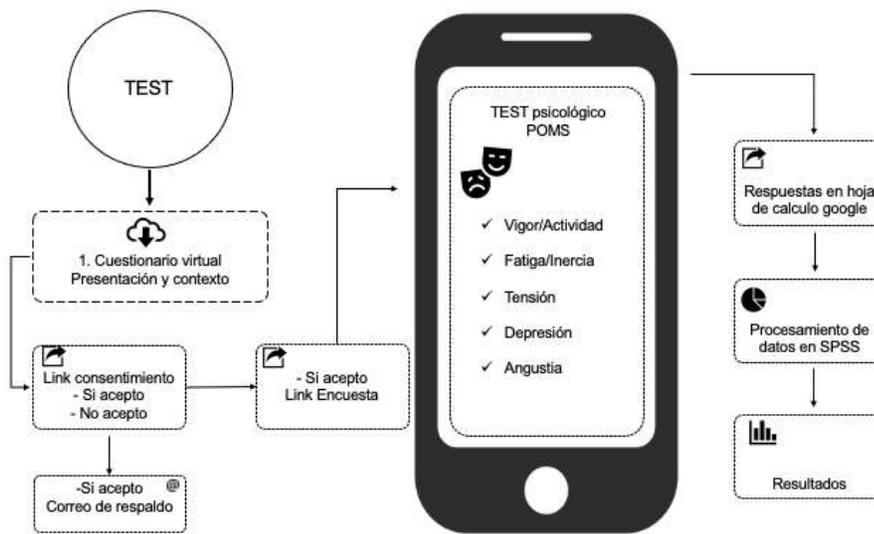


Figura I
 Procedimientos del estudio

Orden de las operaciones realizadas en el estudio

Instrumentos

El test psicológico Profile of Mood States (POMS) es un auto informe construido en base a una concepción multidimensional del estado de ánimo, se utilizó la versión abreviada¹⁰. El test está compuesto de 24 ítems que se distribuyen en 5 escalas de estados

¹⁰ P. C. Terry; A. M. Lane y G. J. Fogarty, "Construct validity of the Profile of Mood States — Adolescents for use with adults", Psychology of Sport and Exercise, num 4 (2003): 125-39.

emocionales. Cada uno de los enunciados se valora a través de una Escala de Likert de 0 a 4, donde 0: Nada, 1: Un poco, 2: Moderadamente, 3: Bastante y 4: Muchísimo.

Se obtiene una puntuación global que oscila entre 0 a 96 puntos, arrojando un perfil de estado anímico, que puede presentarse a nivel alto, moderado y bajo, los estados de ánimo son los siguientes:

- *Vigor/Actividad (V/A)*: representa un estado de energía elevada, en que se describe un sujeto animado, activo, enérgico, alegre, alerta, lleno de energía y despreocupado.
- *Fatiga /Inercia (F/I)*: representa un estado de ánimo de laxitud y de bajo nivel de energía, por lo que se describe un sujeto agotado, apático, fatigado, exhausto, sin fuerzas y cansado.
- *Tensión (T)*: representa un estado de aumento en la tensión músculo-esquelética, por lo que se describe un sujeto tenso, agitado, a punto de estallar, descontrolado, intranquilo, inquieto, nervioso y ansioso.
- *Depresión (D)*: representa un estado de ánimo deprimido acompañado de un sentimiento de inadecuación personal, por lo que se describe un sujeto infeliz, dolido, triste, abatido, desesperanzado, torpe, desanimado, solo, desdichado, desesperado, desamparado, inútil, aterrorizado y culpable.
- *Angustia (A)*: representa un estado de ánimo confuso y desordenado, por lo que se describe un sujeto confundido, incapaz de concentrarse, aturdido, desorientado, olvidadizo e inseguro.

Posterior a la aplicación se analizaron los datos y discusión de resultados.

Análisis estadístico

Para el tratamiento de los datos se utilizó el programa estadístico IBM SPSS Statistics versión 22®. Se analizaron los datos a través de pruebas descriptivas de frecuencias, media y desviación estándar además de una comparación de medias para muestras independientes en cuanto a la variable de sexo, edad y tipo de deporte utilizando valores de significancia de $p > 0,05$ y el intervalo de confianza (IC) al 95% fue calculado para todas las medidas. Por último, se calculó el porcentaje de diferencia ($\Delta\%$) y el tamaño del efecto (TE) con la d de Cohen para cuantificar los cambios en insignificante (0,0-0,19) pequeño (0,2-0,59) moderado (0,6-1,1) grande (1,2-1,9) y muy grande ($> 2,0$).

Consideraciones éticas

Este tipo de intervención no altera el entrenamiento normal de cada deportista, y no implica acciones motoras diferentes de la práctica habitual de entrenamiento o competición de cada disciplina deportiva. El estudio cumple con los requisitos de la Declaración de Helsinki.

Resultados

En tabla I se presenta los datos descriptivos de los resultados del test con respecto al estado de ánimo, expresadas a través de la media y desviación estándar. El estado emocional mayormente presente en la muestra, en este período de confinamiento, es el estado emocional positivo de (V/A), sin embargo, éste se presenta en nivel moderado

Tabla I. Descriptivos de la muestra total.

Total (n = 587)		
Variables	M ± DE	IC (95%)
Vigor - Actividad	17.84 ± 4.77	(17.46-18.23)
Fatiga - Inercia	11.27 ± 4.91	(10.87-11.67)
Tensión	5.66 ± 2.58	(5.45-5.87)
Depresión	4.60 ± 3.21	(4.34-4.86)
Angustia	4.69 ± 3.17	(4.43-4.95)

Media ± desviación estándar (M±DE); Intervalo de confianza (IC del 95%)

En tabla II se observan diferencias estadísticamente significativas expresadas como P valor ($p < 0,05$) según edad; los menores de edad presentan mayor (V/A), que los mayores de edad ($p = 0,018$) con un porcentaje de diferencia del 1,4%. Sin embargo, la magnitud del cambio es pequeño. También los mayores de edad representan mayor (A) en un 2,88% en comparación que los menores de edad ($p = 0,033$).

Tabla II. Comparación del POMS por edad.

Variables	Menores de edad (n = 198)		Mayores de edad (n = 389)		Comparación entre grupos			
	M ± DE	IC (95%)	M ± DE	IC (95%)	Δ%	p valor	TE†	Magnitud
Vigor - Actividad	18,55 ± 4,72	(17,88-19,21)	17,49 ± 4,76	(17,01-17,96)	1,47	0,018*	0,22	Pequeño
Fatiga - Inercia	10,88 ± 4,80	(10,21-11,56)	11,46 ± 4,97	(10,97-11,96)	-1,30	0,170	-0,11	Insig.
Tensión	5,75 ± 2,64	(5,38-6,12)	5,61 ± 2,54	(5,36-5,87)	0,62	0,441	0,05	Insig.
Depresión	4,37 ± 3,27	(3,91-4,83)	4,71 ± 3,17	(4,40-5,03)	-1,87	0,126	-0,10	Insig.
Angustia	4,34 ± 3,18	(3,89-4,79)	4,87 ± 3,15	(4,55-5,18)	-2,88	0,033*	-0,16	Insig.

Media ± desviación estándar (M±DE); Intervalo de confianza (IC del 95%); U de Mann-Whitney para muestras independientes (p valor); Tamaño del efecto (TE) insignificante (0,0 - 0,19), pequeño (0,2 - 0,59), moderado (0,6 - 1,1), grande (1,2 - 1,9), y muy grande (> 2,0).

En tabla III se presenta la comparación por sexo, los hombres presentan mayor (V/A), en comparación a las mujeres (M±DE=18.28±4.85 v/s 17.25±4.59) siendo esta diferencia estadísticamente significativa ($p=0,003$)

Por otro lado, se evidencia diferencias significativas en los estados emocionales negativo de (F) ($p=0,007$), (D) ($p=0,001$) y (A) ($p=0,009$), las mujeres presentan un 2,6% más (F/I), un 5% más (D) y un 3,5% más (A) que los hombres, sin embargo, la magnitud de estos cambios es pequeño.

Tabla III. Comparación del POMS por sexo.

Variables	Mujeres (n = 248)		Hombres (n = 339)		Comparación entre grupos			
	M ± DE	IC (95%)	M ± DE	IC (95%)	Δ%	p valor	TE†	Magnitud
Vigor - Actividad	17.25 ± 4.59	(16.67-17.82)	18.28 ± 4.85	(17.76-18.80)	-1,449	0.003*	-0.217	Pequeño
Fatiga - Inercia	11.95 ± 4.66	(11.37-12.54)	10.76 ± 5.04	(10.23-11.30)	2,62	0.007*	0.244	Pequeño
Tensión	5.88 ± 2.49	(5.57-6.19)	5.50 ± 2.63	(5.22-5.78)	1,6696	0.076	0.148	Insig.
Depresión	5.14 ± 3.27	(4.73-5.55)	4.20 ± 3.10	(3.87-4.54)	5,0321	0.001*	0.296	Pequeño
Angustia	5.08 ± 3.14	(4.69-5.48)	4.40 ± 3.16	(4.06-4.74)	3,5865	0.009*	0.216	Pequeño

Media ± desviación estándar (M±DE); Intervalo de confianza (IC del 95%); U de Mann-Whitney para muestras independientes (p valor); Tamaño del efecto (TE) insignificante (0,0 - 0,19), pequeño (0,2 - 0,59), moderado (0,6 - 1,1), grande (1,2 - 1,9), y muy grande (> 2,0).

Por último, en tabla IV se presentan las comparaciones por tipo de deportes, se observa diferencias significativas en el estado emocional de (V/A), y de (F/I) (p=0,003 y 0,009); los deportistas que practican deportes individuales presentan 1,6% menos (V/A), y un 2,3% más (F/I) que los deportes colectivos, pero la magnitud de estos cambios es pequeña.

En el resto de las variables con relación a sus estados de ánimos, no se encontró diferencias estadísticamente significativas.

Tabla IV. Comparación del POMS por deportes.

Variables	Deportes individuales (n = 235)		Deportes colectivos (n = 352)		Comparación entre grupos			
	M ± DE	IC (95%)	M ± DE	IC (95%)	Δ%	p valor	TE†	Magnitud
Vigor - Actividad	17.16 ± 5.02	(16.51-17.80)	18.30 ± 4.54	(17.83-18.78)	-1,607	0.003*	-0.241	Pequeño
Fatiga - Inercia	11.90 ± 5.28	(11.22-12.58)	10.85 ± 4.62	(10.36-11.33)	2,3077	0.009*	0.215	Pequeño
Tensión	5.83 ± 2.69	(5.49-6.18)	5.55 ± 2.49	(5.28-5.81)	1,2302	0.194	0.109	Insig.
Depresión	5.22 ± 3.27	(4.80-5.65)	4.18 ± 3.10	(3.86-4.51)	5,5319	0.000	0.328	Pequeño
Angustia	4.94 ± 3.34	(4.51-5.37)	4.52 ± 3.04	(4.20-4.84)	2,2199	0.125	0.133	Insig.

Media ± desviación estándar (M±DE); Intervalo de confianza (IC del 95%); U de Mann-Whitney para muestras independientes (p valor); Tamaño del efecto (TE) insignificante (0,0 - 0,19), pequeño (0,2 - 0,59), moderado (0,6 - 1,1), grande (1,2 - 1,9), y muy grande (> 2,0).

Discusión

Esta crisis sanitaria, no es ajena a los cientos de deportistas de alto rendimiento de nuestro país, que han debido detener sus actividades, ya sea, de entrenamientos, o eventuales viajes a competencias programadas. Esto evidentemente, genera una fractura en su proceso deportivo, con las consiguientes consecuencias a todo nivel ¹¹.

Ya en 1994 la Organización Panamericana de Salud (OPS) y la protección de la Salud Mental en situaciones de epidemia, estimaba un incremento de la incidencia de trastornos psicológicos, con mayor énfasis en los estados de ánimo negativos de depresión,

¹¹ Marcela Caceres L., "Impacto del Covid-19 en el deporte: efectos, desafíos y algunas medidas para enfrentarlo", Biblioteca Nacional del Congreso de Chile, n.º 125520 (2020).

tensión y ansiedad. También, se planteaba que entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podría sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo con la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad¹². Varios estudios actuales confirman esta hipótesis, manifestando que, en los primeros meses del 2020, existió una mayor afectación de los estados de ánimos de depresión y ansiedad¹³.

A partir de los resultados obtenidos en la presente investigación, podemos observar que el estado de ánimo de los deportistas de alto rendimiento chilenos, presentado durante el primer período de confinamiento fue de (V/A) a nivel moderado. Importante de destacar que cuando se presenta un estado de ánimo positivo de (V/A) por sobre los otros estados de ánimo evaluados, proporcionalmente disminuyen los estados de ánimo negativos de (D), (F/I), (A) y (T)¹⁴. Es altamente esperado que deportistas de alto rendimiento que experimentan constantemente situaciones de alta presión, como las competencias, selectivos, entrenamientos exigentes o largos períodos de concentrados, presenten un estado emocional de (V/A)¹⁵, ya que se espera que un deportista entrenado, tenga herramientas y estados psicológicos que le permitan enfrentar una situación de amenaza, debido a su disciplina, a su manejo del estrés y la ansiedad, y porque están en constantes situaciones de tensión, lo que concuerda con los resultados obtenidos. Sin embargo, si comparamos los resultados por edad, sexo y tipos de deportes, se observa que deportistas menores de edad, hombres y que practican deportes colectivos, presentan mayor (V/A), que los mayores de edad, que las mujeres y los que practican deportes individuales. Con relación a la variable edad, varios estudios a deportistas concuerdan que el manejo emocional en atletas de alto rendimiento se ve exacerbada por las altas demandas y el estrés a los que son sometidos. Se plantea que el control de las variables psicológicas se refleja de una forma distinta entre deportistas jóvenes y aquellos con más experiencias¹⁶. Sin embargo, varias investigaciones en pandemia, mencionan que el COVID-19 no ha respetado edad, etnia, nivel socioeconómico, cultural ni religioso habiendo generado un pánico generalizado y una vulnerabilidad en todos los grupos etarios, siendo los niños y adolescentes los más afectados, como muestra un estudio¹⁷, realizado en China en marzo

¹² Organización Panamericana de la Salud, "Protección de la salud mental en situaciones de epidemias", 2016, <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>.

¹³ Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní, "COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo", *CienciaAmérica* Vol: 9 num 2 (2020): 354, <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>; Samantha K. Brooks et al., "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence", *The Lancet* Vol: 395 num 10227 (2020): 912-20, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) y Carlos Alberto Alvarez Palacio y Jorge Iván Toro Bermúdez, "Impacto del Covid-19 en la salud mental: revisión de la literatura", *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, (2021): 21-29, <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1180>.

¹⁴ Elena M. Andrade Fernández y Constantino Arce Fernández, "Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión", *Revista de Psicología del Deporte*. Vol: 9 num 1 (2020): 16.

¹⁵ Francisco Gallardo Fuentes, et al., "Estados de ánimo pre y post competitivos en atletas chilenos universitarios de alto rendimiento", *Revista Ciencias de la Actividad Física* Vol: 20 num 1 (2019): 1-10, <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.7>.

¹⁶ Alex Véliz Burgos; Germán Moreno Leiva; Alexis Soto Salcedo y Miguel Àngel Álvarez Zúñiga, "Características Psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores", *Revista Observatorio del Deporte*, Vol: 6 num 1 (2020): 78-82.

¹⁷ Shuang-Jiang Zhou, et al., "Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19", *Eur Child Adolesc Psychiatry* num 6 (2020), <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>.

del 2020 con estudiantes entre 12 a 18 años, donde investigadores encontraron una incidencia alta en edades tempranas de sintomatología depresiva y ansiosa, acentuando estados de ánimo negativos¹⁸. Al contrastar la investigación mencionada con lo sucedido en Chile, se observan similitudes. Un estudio de la Universidad de Chile sobre el impacto de la salud mental de preescolares y escolares chilenos asociado a la cuarentena¹⁹, reportan estados de ánimo negativos y sintomatología psicológica, siendo las más significativas “estar triste”, “falta de ganas, incluso en hacer actividades que le gustan”, cambios en el apetito, ya sea comiendo más o menos que antes y “problemas para dormir”, entre otras. Los anteriores estudios no coinciden con lo encontrado en nuestros análisis, donde los menores de edad presentan un estado de ánimo positivo de (V/A) y menos (A) en comparación con los deportistas mayores de edad, resultados que podría estar explicado por los efectos beneficiosos del ejercicio físico y la realización de algún deporte en los estados de ánimo positivos²⁰.

Con relación a la variable sexo, existen pocas investigaciones que diferencien los estados de ánimo entre hombres y mujeres, más aún en deportistas, ya en 1994 un estudio²¹ sobre las características deportivas utilizando el perfil de los estados de ánimo concluyen que las muestras exclusivas de mujeres están muy subrepresentadas en los estudios. Sin embargo un hallazgo encontrado en la presente investigación, plantea que las mujeres, además de tener menor (V/A), que los hombres; presentan mayor (F/I), (D) y (A) en comparación con los hombres, resultados que concuerdan con los manifestados en el estudio realizado a la Selección Nacional Femenina de Fútbol de Chile²² que concluye que el grado de bienestar de las jugadoras de élite se vio alterado de manera negativa en el período de confinamiento respecto al de preparación, encontrándose diferencias significativas en las variables evaluadas de (F/I) y una disminución de estados de ánimo positivos en periodo de cuarentena. Esto concuerda, además, con lo señalado por Taylor²³ que describe que periodos prolongados de aislamiento social obligatorio logran desencadenar estados de ánimo y emociones displacenteras como angustia, fatiga y ansiedad disminuyendo los estados de ánimo positivos como la activación y el vigor. Así también, varios estudios realizados durante la cuarentena mencionan que un aumento de sentimientos elevados de depresión y estados de ánimo de ansiedad se han presentado con un porcentaje mayor en mujeres²⁴.

¹⁸ Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní, “COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo”, *CienciaAmérica* Vol: 9 num 2 (2020): 354. <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>

¹⁹ Marcela Larraguibel, et al., "Impacto de la Pandemia por COVID -19 en la Salud Mental de Preescolares y Escolares en Chile", en <https://www.uchile.cl/noticias/173108/determinan-el-impacto-de-la-cuarentena-en-la-salud-mental-de-escolares>

²⁰ J. Bonet; E. Parrado y L. Capdevila, "Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV", *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* Vol: 65 num 2017 (2017). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>.

²¹ A. Snow y A. Leunes, "Características de la investigación deportiva utilizando el perfil de estados de ánimo", *Journal of Sport Behavior* Vol. 17 num 4 (1994): 207-11.

²² Rodrigo Villaseca-Vicuña, et al., "Efectos de Las Medidas de Confinamiento Por COVID-19 En El Grado de Bienestar y La Carga de Entrenamiento de Las Jugadoras de La Selección Nacional de Fútbol de Chile", *Revista de La Facultad de Medicina* Vol: 69 num 1 (2020), <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v69n1.88480>.

²³ Taylor Steven, *The Psychology of Pandemic: Preparing for the next Global Outbreak of Infectious Disease* (Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2019).

²⁴ Cleofé Genoveva Alvites-Huamaní, “COVID-19: pandemia que impacta...”; Sandín, Bonifacio, Rosa M. Valiente, Julia García-Escalera y Paloma Chorot, “Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19”, *Revista de Psicología* Vol: 47 num 1 (2020): 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.rpsic.2020.03.001>

Finalmente, con relación al tipo de deporte realizado, se ve manifestado que los deportistas que practican deportes individuales presentan menor (*V/A*), y un mayor estado de ánimo negativo de (*F/I*), en comparación a los que practican deportes colectivos. Esto concuerda con lo manifestado por Blanco García²⁵ que plantea que los deportistas, así como todo el mundo producto de la pandemia, atraviesan momentos de angustia e incertidumbre y el pertenecer a un equipo deportivo podría ser uno de los principales apoyos emocionales en estas circunstancias. En un contexto de aislamiento social, como el experimentado por la pandemia, es natural que las interacciones se mantengan de otra manera, incluso podrían cesar por completo, siendo más frecuente en deportes individuales, donde el concepto de grupo se reduce significativamente. Esto podría promover sentimientos de soledad y cambios de ánimo²⁶. Sin embargo, estos resultados no coinciden con lo presentado por los miembros del Comité de Deporte y Salud de la Asociación Médica Argentina que identificaron en tiempos de pandemia, que los atletas que practican deportes en grupo se vieron igualmente afectados que los atletas que practican deportes individuales principalmente por la falta de contacto con sus pares y la interacción que era habitual para ellos (la camaradería). La ausencia de entrenamientos, la incertidumbre si volverán a verlos y si lograrán la sintonía que requieren para un deporte grupal, así como también, en los atletas de deportes individuales, la ausencia de entrenamientos y la falta de contacto con sus entrenadores fueron determinantes en las alteraciones psicológicas como consecuencia de la pandemia. Sin duda que la pandemia ha significado numerosos problemas emocionales, como estrés, depresión, estados de ánimo displacenteros, irritabilidad, insomnio, miedo, confusión, ira, frustración, aburrimiento y el estigma, todos están asociados con el confinamiento²⁷. Algunos de estos problemas de salud mental persistieron después de la cuarentena²⁸. Los atletas parecen tener un riesgo comparable de padecer trastornos mentales en relación con la población general²⁹.

La situación anómala resultante de la pandemia por COVID-19 es sin duda un elemento a considerar y es por eso que se hace aconsejable que los cuerpos técnicos y las ciencias aplicadas al deporte monitoreen el grado de bienestar general durante el periodo de confinamiento de manera constante ya que posiblemente periodos más prolongados de cuarentenas obligatorias o segundos y terceros periodos podrían alterar e influir en el rendimiento de los deportistas. Con todos estos antecedentes queda de manifiesto,

19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional", Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol: 25 num 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569> y Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, "Cuidado de la mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19. Guía Técnica". MINSAL, 2020.

²⁵ M. Blanco García y M.-E. Blanco García, "Emociones a flor de Piel: comunicación y vínculos de equipos deportivos en tiempos de cuarentena", Revista Española Sociológica, Vol: 29 num 3 (2020): 1-8.

²⁶ Ana Carolina Ramos e Côrte et al., "COVID-19 and its effect on Olympic Sport: the importance of studying social isolation and the harm it causes, in order to minimize it", Revista Brasileira de Medicina Do Esporte Vol. 26 num 5 (2020): 371-77, <https://doi.org/10.1590/1517-869220202605237107>.

²⁷ René Barrios Duarte, "The COVID-19 pandemic and mental health in sportsmen: an exploration after first period", Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física Vol: 15 num 3 (2020).

²⁸ L. Pillaya; D. Janse van Rensburga, y A. Jansen van Rensburga, "Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019(COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes", J Sci Med Sport. num 7 (2020): 670-79, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>.

²⁹ Javier Peña, et al., "Sports in Time of COVID-19: Impact of the Lockdown on Team Activity", Apuntes Sports Medicine Vol: 56 num 209 (2021): 100340, <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.100340>.

además, la necesidad de estar constantemente trabajando las variables psicológicas y la salud mental con profesionales especializados que intervengan de manera integral en el buen desarrollo y bienestar de los y las deportistas de Chile.

Reconocimiento y agradecimientos

Agradecemos a la unidad de medicina deportiva y a los profesionales que trabajamos en el departamento de psicología del deporte del Comité Olímpico de Chile, por el entusiasmo de colaborar con la presente investigación. Por último, a todos los deportistas chilenos que voluntariamente accedieron a contestar la encuesta y participar de esta investigación.

Bibliografía

Altena, Ellemarije et al. "Dealing with Sleep Problems during Home Confinement Due to the COVID-19 Outbreak: Practical Recommendations from a Task Force of the European CBT-I Academy". *Journal of Sleep Research* Vol: 29 num 4 (2020), <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>.

Alvarez Palacio, Carlos Alberto y Toro Bermúdez, Jorge Iván. "Impacto del Covid-19 en la salud mental: revisión de la literatura". *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, (2021): 21-29, <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1180>.

Alvites-Huamaní, Cleofé Genoveva. "COVID-19: pandemia que impacta en los estados de ánimo". *CienciAmérica* Vol: 9 num 2 (2020): 354, <https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.327>.

Andreato, Leonardo V.; Coimbra, Danilo R. y Andrade, Alexandro. "Challenges to Athletes During the Home Confinement Caused by the COVID-19 Pandemic". *Strength and Conditioning Journal* num 42 (2020): 1-5, <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000563>.

Andrade Fernández, Elena M. y Arce Fernández, Constantino. "Aportaciones del POMS a la medida del estado de ánimo de los deportistas: estado de la cuestión". *Revista de psicología del deporte*. Vol: 9 num 1 (2020): 16.

Barrios Duarte, René. "The COVID-19 pandemic and mental health in sportsmen: an exploration after first period". *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física* Vol: 15 num 3(2020).

Blanco García, M. Blanco García, M-E. "Emociones a flor de Piel: comunicación y vínculos de equipos deportivos en tiempos de cuarentena". *Revista Española Sociológica*, Vol: 29 num 3 (2020): 1-8.

Bonet, J.; Parrado, E. y Capdevila, L. "Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV / Acute Effects of Exercise on Mood and HRV". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte* Vol: 65 num 2017 (2017). <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.65.006>.

Brooks Samantha, K., et al., "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It: Rapid Review of the Evidence". *The Lancet* Vol: 395 num 10227 (2020): 912-20, [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Caceres L. Marcela, "Impacto del Covid-19 en el deporte: efectos, desafíos y algunas medidas para enfrentarlo", Biblioteca Nacional del Congreso de Chile, n.o 125520 (2020).

Gallardo Fuentes, Francisco, et al., "Estados de ánimo pre y post competitivos en atletas chilenos universitarios de alto rendimiento", Revista Ciencias de la Actividad Física Vol: 20 num 1 (2019): 1-10, <https://doi.org/10.29035/rcaf.20.1.7>.

Jukic, Igor et al. "Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation Due to COVID-19". Sports Vol: 8 num 4 (2020): 56, <https://doi.org/10.3390/sports8040056>.

Larraguibel, Marcela, et al. "Impacto de la Pandemia por COVID -19 en la Salud Mental de Preescolares y Escolares en Chile". en <https://www.uchile.cl/noticias/173108/determinan-el-impacto-de-la-cuarentena-en-la-salud-mental-de-escolares>

Ministerio de Salud. Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, "Cuidado de la mental de la población afectada, familias y comunidad, en el contexto del COVID-19. Guía Técnica". MINSA. 2020.

Olmedilla, Aurelio; Ortega, Enrique y Gómez, José María. "Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas". Cuadernos de Psicología del Deporte Vol: 14 num 1 (2014): 55-62, <https://doi.org/10.4321/S1578-84232014000100007>.

Ordóñez López, Ana et al. "Conciencia emocional, estados de ánimo y rendimiento académico", International Journal of Developmental and Educational Psychology. Revista INFAD de Psicología. Vol: 6 num 1 (2017): 229, <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v6.738>.

Organización Panamericana de la Salud., «Protección de la salud mental en situaciones de epidemias», 2016, <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>).

Peña, Javier, et al., "Sports in Time of COVID-19: Impact of the Lockdown on Team Activity". Apunts Sports Medicine Vol: 56 num 209 (2021): 100340, <https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2020.100340>.

Pillaya, L.; Janse van Rensburga, D. y Jansen van Rensburga, A. "Nowhere to hide: The significant impact of coronavirus disease 2019(COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes". J Sci Med Sport. num 7 (2020): 670-79, <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>.

Ramos, Ana Carolina e Côrte et al., "COVID-19 and its effect on Olympic Sport: the importance of studying social isolation and the harm it causes, in order to minimize it". Revista Brasileira de Medicina Do Esporte Vol: 26 num 5 (2020): 371-77, <https://doi.org/10.1590/1517-869220202605237107>.

Sandín, Bonifacio; Valiente, Rosa M.; García-Escalera, Julia y Chorot, Paloma. "Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional". Revista de Psicopatología y Psicología Clínica Vol: 25 num 1 (2020): 1. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>

Schaal, Karine et al. "Psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns", ed. Monica Uddin. PLoS ONE Vol. 6 num 5 (2011): e19007, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>.

Shuang-Jiang Zhou, et al., "Prevalence and socio-demographic correlates of psychological health problems in Chinese adolescents during the outbreak of COVID-19". Eur Child Adolesc Psychiatry num 6 (2020), <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01541-4>.

Shweta Singh, et al., "Impact of COVID-19 and Lockdown on Mental Health of Children and Adolescents: A Narrative Review with Recommendations". Psychiatry Research num 293 (2020): 113429, <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113429>.

Snow, A. y Leunes, A. "Características de la investigación deportiva utilizando el perfil de estados de ánimo". Journal of Sport Behavior Vol. 17 num 4 (1994): 207-11.

Taylor, Steven, The Psychology of Pandemic: Preparing for the next Global Outbreak of Infectious Disease (Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2019).

Terry, P. C.; Lane, A. M. y Fogarty, G. J. "Construct validity of the Profile of Mood States — Adolescents for use with adults". Psychology of Sport and Exercise, num 4 (2003): 125-39.

Totterdell, Peter. "Mood scores: Mood and performance in professional cricketers". British Journal of Psychology Vol: 90 num 3 (2011): 317-32.

Véliz Burgos, Alex; Moreno Leiva, German y Villasana López, Pedro. "Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social". Comunidad y Salud Vol: 18 num 2 (2020): 28-34.

Véliz Burgos, Alex; Moreno Leiva, Germán; Soto Salcedo, Alexis y Álvarez Zúñiga, Miguel Ángel. "Características Psicológicas de deportistas de alto rendimiento según entrenadores". Revista Observatorio del Deporte, Vol: 6 num 1 (2020): 78-82.

Villaseca-Vicuña, Rodrigo, et al. "Efectos de Las Medidas de Confinamiento Por COVID-19 En El Grado de Bienestar y La Carga de Entrenamiento de Las Jugadoras de La Selección Nacional de Fútbol de Chile". Revista de La Facultad de Medicina Vol: 69 num 1 (2020), <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v69n1.88480>.