

Impacto psicológico de la Covid-19 en la población deportiva santiaguera

Psychological impact of Covid-19 in the santiagueran sport population

MSc. Milán Ochoa-Chang, <https://orcid.org/0000-0001-7781-3673>

milan.ochoa@nauta.cu

MSc. Amaya Castillo-Caurel, <https://orcid.org/0000-0002-2128-2436>

amaya.castillo@nauta.cu

MSc. Gladys de Los Á. Mendivil-González, <https://orcid.org/0000-0001-6205-9276>

angelesmendivil58@gmail.com

Lic. Ernesto Ross-Guerrero, <https://orcid.org/0000-0003-3022-3582>

rossg.ernesto@nauta.cu

Centro Provincial de Medicina Deportiva, Santiago de Cuba, Cuba

Resumen

La Covid-19 ha provocado grandes afectaciones en el orden económico y social de la totalidad de los países implicados, resulta reconocido el gran impacto psicológico que ha traído consigo esta terrible pandemia en la población general. Los deportistas no están exentos de estas afectaciones, por lo que la investigación estuvo determinada a identificar las manifestaciones psicológicas negativas que predominan en los deportistas santiagueros e implementar acciones de intervención psicológica que permitan minimizar tales efectos. El estudio se realizó en 926 atletas pertenecientes a todas las categorías deportivas y grupos etarios de los nueve municipios de Santiago de Cuba, con el empleo de tres encuestas y la técnica del dibujo temático. Los atletas encuestados no mostraron grandes afectaciones en el orden psicológico, no obstante, las manifestaciones más recurrentes fueron de tensión, tristeza, preocupación constante, miedo y alteraciones del sueño. Se llevó a cabo una investigación acción en la cual se ofrecieron soluciones inmediatas a las problemáticas y demandas diagnosticadas.

Palabras clave: Covid-19, impacto psicológico, deporte.

Abstract

The COVID-19 has caused great affectations in the economic and social order of all the countries involved, the great psychological impact that has brought with this terrible pandemic has been recognized in the general population. Athletes are not exempt from these affectations, so the research was determined to evaluate such impacts on Santiagueros athletes with the aim of implementing actions of psychological

intervention that would minimize such consequences. The study was carried out in 926 athletes belonging to all sports categories and etical groups, with the use of three questionnaires and the technique of the thematic drawing. The athletes surveyed did not show great affectations in the psychological order, however, the most recurrent manifestations were tension, sadness, constant concern, fear and sleep alterations. An action research was carried out in which immediate solutions were offered to the problems and diagnosed demands.

Keywords: Covid-19, psychological impact, sport.

Introducción

El inesperado azote de la Covid-19 ha sorprendido al mundo proporcionándole una estocada implacable. Esta pandemia, sin precedentes en la historia de la humanidad, ha puesto a funcionar mecanismos creativos de miles de personas asociadas a la solución de los problemas epidémicos, no sin antes dejar el sinsabor de la frustración al no poder evitar tantas muertes, desmembramiento de familias enteras y enormes sentimientos de soledad.

Cuba, siguiendo el afán de su ya probado y efectivo sistema de salud, ha dedicado todos los esfuerzos posibles a la búsqueda e implementación de estrategias a fin de frenar el avance de esta pandemia, no obstante, la constante amenaza de esta enfermedad que, como el SIDA, no tiene cara.

El confinamiento o aislamiento social, ha sido una de las soluciones más efectivas para combatir la enfermedad, pero es innegable que también está poniendo en riesgo la salud mental de los individuos. Esta situación ha provocado alteraciones psicológicas como angustia, pensamientos catastrofistas y síntomas depresivos.

Desde el comienzo de la pandemia muchos deportistas del alto rendimiento se vieron obligados a entrenar en sus hogares en condiciones de aislamiento, ello suponía que estuvieran alejados de sus compañeros de equipo y entrenadores. Así, por ejemplo, países como España, llevaron a cabo campañas de amplia difusión (#YoMeMuevoEnCasa o #YoEntrenoEnCasa), estas han alcanzado 88.600 y 41.300 seguidores, respectivamente. Estas campañas fueron lideradas por reconocidos

influencers de la actividad física, pero también aprobadas y calzadas por las principales instituciones deportivas de la localidad (Piedra, 2020).

Un estudio realizado con deportistas chilenos revela algunas de las emociones que suceden durante el proceso de confinamiento, los especialistas identifican tres fases generales (incertidumbre e incredulidad, ansiedad versus activación y motivación por el retorno). Caracterizan la fase de incertidumbre e incredulidad como el período en el que los atletas experimentan inseguridad debido a que no percibieron una afectación directa con su trabajo, luego surge la sensación de duda por el tiempo prolongado de confinamiento y los posibles efectos que tendría la pandemia en las prácticas de su deporte (Véliz, Moreno y Villasana, 2020).

Este confinamiento al que se ven obligados los atletas, junto con el miedo a no conseguir el rendimiento que se les exige, puede generarles niveles altos de ansiedad y estrés (Santana, Sagaró y Valdés, 2021), y también la disminución de la motivación para entrenar en condiciones distintas. Es innegable destacar que dentro de los factores psicológicos mayormente vinculados al rendimiento se encuentran la concentración, el control de las emociones, la autoconfianza y la motivación; por tal motivo, es de vital importancia observar estos aspectos en las condiciones de confinamiento para que no se presenten grandes afectaciones toda vez que se restablezca la actividad deportiva habitual.

Desde el propio comienzo de la pandemia y, debido a las características de la actividad deportiva, donde el contacto físico se hace inevitable, hubo que paralizar todo el sistema competitivo y de entrenamientos, inclusive, la más grande de las citas estivales (olimpiadas Tokio 2020). Cuba también se sumó a estas exigencias y ello provocó la irrupción abrupta del macrociclo de preparación, se imponía preservar la salud de los atletas nacionales.

Para las poblaciones deportivas y especialmente para los atletas del movimiento deportivo cubano esta situación ha representado una afectación sociopsicológica y física importante. Además del riesgo potencial de enfermar o que enferme un familiar a que se enfrentan los atletas, han sido interrumpidas las actividades relacionadas con su preparación y aplazados sus compromisos deportivos inmediatos. Ello supone la

postergación en el tiempo y en muchos casos la puesta en riesgo del alcance de algunos propósitos que forman parte de sus respectivos proyectos deportivos y de vida.

Según describen Cañizares, Huie y Duarte (2020) en un estudio realizado, las situaciones inusuales creadas por el aislamiento necesario han provocado afectaciones en la preparación del deportista y se han complementado con alteraciones psicológicas como la inseguridad, la desconfianza, el pesimismo, la inadaptación a la convivencia familiar, así como la aparición de temores a padecer la enfermedad.

Resulta conveniente una aproximación anticipada a las consecuencias que en el orden psicológico, físico y social ha tenido esta situación en la población deportiva a lo largo del país, lo cual permitirá retroalimentar a los respectivos órganos de dirección y autoridades deportivas en cada uno de nuestros territorios para la adopción de las medidas pertinentes.

Por lo expresado con anterioridad, y siguiendo las ideas de Cañizares, Huie y Duarte (2020), es de vital importancia enfocar la atención a las características individuales de cada atleta, cómo cada uno de ellos enfrenta estos cambios y de qué forma estos se insertan en la dinámica de sus hogares, de tal manera que se puedan engranar a sus rutinas de entrenamientos. En este complejo proceso se impone ofrecer el apoyo psicológico necesario tomando como aprendizajes nuevos estilos de afrontamiento resilientes que contribuyan a la estabilidad emocional y física, esta es, sin dudas, una de las principales tareas del psicólogo del deporte en tiempos de pandemia.

Tomando en cuenta estas pretensiones, el Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba, sigue la magnífica iniciativa del Departamento de Psicología del Deporte de la hermana provincia de Guantánamo, la cual se convirtió en una idea a generalizar en el resto del país, y se ha sumergido en la tarea de evaluar el impacto psicológico que ha traído consigo la pandemia más catastrófica de la historia en los atletas santiagueros, con el compromiso de implementar estrategias de intervención que permitan revertir tales resultados. Esta provincia hermana particularizó su investigación a un sector determinado de la población deportiva (Romero et al, 2020), quedando exentos otros grupos de edades que también forman parte de la pirámide del alto rendimiento, es por ello que Santiago de Cuba se dio a la tarea de incluir estos grupos etarios y hacer más abarcadora la efectividad de dicha investigación.

En tal sentido, esta investigación declara como objetivos:

- Identificar las manifestaciones psicológicas negativas de carácter general y específico que predominan en la población atlética de Santiago de Cuba durante la etapa de pandemia por Covid-19
- Implementar acciones de intervención psicológica para minimizar los efectos de la Covid-19 en los atletas santiagueros

Metodología

La metodología empleada en el estudio es mixto acorde con la utilización de herramientas para la obtención y manejo de la información con el concurso de estadígrafos para arribar a conclusiones más certeras. Se emplea como método la investigación-acción ya que se pretende, de forma simultánea, obtener datos de la realidad percibida por la población deportiva participante y, al propio tiempo, resolver algunas afectaciones detectadas.

A través de la investigación en curso se pretende contribuir a minimizar los efectos psicológicos de la Covid-19 en la población atlética santiaguera. Para ello se organizó la estrategia de estructurar una fase inicial diagnóstica con la aplicación de tres encuestas, estas persiguieron el objetivo de evaluar el impacto psicológico del fenómeno Covid-19, pero se diferencian, en que fueron adecuadas a distintos grupos etarios, de acuerdo a las disímiles características del desarrollo psicológico que estos presentan, así pues, se distribuyeron en una población que superaba los 15 años, otra contenida en las edades de 12, 13 y 14 años, y la última enmarcada en los atletas más pequeños (ocho, nueve, 10 y 11 años). En este último grupo se hizo necesaria la aplicación complementaria de un dibujo temático ya que en edades tempranas resulta una herramienta diagnóstica de gran utilidad.

Las encuestas fueron sometidas a un proceso de pilotaje en el cual se comprobó que los atletas comprendieron la consigna y las preguntas que recogían la misma. Este instrumento diagnóstico contenía, para el caso de los deportistas mayores de 15 años y el de las edades de 12, 13 y 14 años, 14 ítems; por su parte, la encuesta correspondiente a los niños entre ocho y 11 años estuvo integrada por 11 ítems. En los tres instrumentos

se abarcó la exploración de los posibles efectos en la esfera cognitiva, emocional, conductual, física y de relaciones con los demás.

Es importante resaltar que la muestra fue seleccionada de forma probabilística, intencionada. Estuvieron representadas 31 disciplinas deportivas en las categorías escolar, juvenil y social, todas ellas pertenecientes a la EIDE santiaguera, las Academias de Gimnasia, Boxeo, Atletismo, Fútbol, Béisbol y Náutica. Participaron en la investigación 926 atletas santiagueros de ambos sexos distribuidos de la siguiente manera:

- Atletas mayores de 15 años (501)
- Atletas entre 12 y 14 años (346)
- Atletas comprendidos entre las edades ocho y 11 años (79)

El proceso de tabulación se realizó por los psicólogos del deporte del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba con habilidades para el empleo del programa Excel de Windows y el paquete estadístico SPSS disponibles.

Como parte del tipo de estudio (investigación-acción), se intercalaban acciones de intervención durante la fase diagnóstica con el objetivo de garantizar la atención inmediata a las problemáticas que fueron surgiendo, estas actividades se fueron enriqueciendo y perfeccionando en la medida que se iban integrando otras necesidades.

Acciones propuestas:

1. Consejería telefónica: estas se realizaron con la finalidad de aminorar preocupaciones y ofrecer herramientas psicológicas para resolver las posibles manifestaciones emocionales negativas (fase crítica de la pandemia)
2. Empleo de las redes sociales y otras plataformas tecnológicas: partieron de la necesidad de divulgar cápsulas audiovisuales que ofrecían información oportuna y de corta duración con mensajes dirigidos a la población deportiva (fase crítica de la pandemia)

Estas dos primeras acciones presuponen la urgencia de interactuar e intervenir psicológicamente con los deportistas a través del uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones debido al necesario empleo de estas formas no

convencionales de asistencia psicológica impuesto por la pandemia. De acuerdo a lo referido por Montoya, Suárez y González (2020), estas particularidades de servicios psicológicos han sido nombradas como terapia informatizada, asesoramiento online, terapia psicológica online, tele psicología, entre otras, pero todas ellas persiguen el mismo objetivo y sustituyen la atención psicológica cara a cara.

3. Charlas educativas: implementadas en la fase de recuperación, favorecieron la modificación de algunas secuelas psicológicas derivadas de la fase más crítica de la pandemia

4. Psicodramas y juegos de roles: permitieron materializar intervenciones más atractivas para los deportistas más pequeños en la asunción de patrones de comportamiento más responsables ante el cuidado de la salud y el cumplimiento de las medidas epidemiológicas

Resultados y discusión

Principales resultados de la aplicación de las encuestas y el dibujo temático

Atletas mayores de 15 años

Inicialmente se expresa que sólo el 2,8% de los deportistas encuestados tuvieron algún familiar o amigo enfermo de la Covid-19, de igual modo el 3,6% sostuvo que alguien conocido del ámbito familiar estuvo ingresado por sospecha de la enfermedad.

Por su parte, ninguno de los atletas estudiados estuvo enfermo de Covid-19, aunque 4 de ellos el 1,4%, tuvo la experiencia de estar ingresado por sospecha de padecer la enfermedad. Es importante resaltar que la provincia Santiago de Cuba sostuvo, en esta primera etapa de la pandemia, una incidencia muy baja de casos positivos, por lo que los efectos en la población deportiva se analizan relacionados al confinamiento y el distanciamiento social, fundamentalmente.

En relación a las actividades desarrolladas por la muestra estudiada en situación de confinamiento se precisa que las más frecuentadas fueron: escuchar música (90,6%), actividades físicas (88,8%), compartir en familia(83,8%), Preparación física(82%) y las redes sociales(77%), Sin embargo, no resultaron las más favorecidas las vinculadas a la preparación psicológica, tales como la preparación psicológica propiamente dicha

(27,9%), la representación mental de los elementos técnicos (35,1%) y la representación mental de la competencia (39,5%).

Tomando en cuenta las manifestaciones psicológicas negativas experimentadas por los atletas encuestados se puede observar un dato interesante, todas se expresaron por debajo del 31%, lo cual indica que la mayor parte de estos atletas santiagueros no sufrieron grandes afectaciones. No obstante, se deben tomar en cuenta que entre estas manifestaciones las más recurrentes fueron la tensión (30,8%), angustia y tristeza (29,5%), falta de motivación para hacer ejercicios (25,7%), dificultad para encontrar alternativas (23,6%), confusión, incertidumbre en el futuro y preocupaciones constantes (21,5%) y falta de motivación para actividades cotidianas (20,3%). Estudios similares en poblaciones de estas edades en Colombia observan como síntomas psicológicos frecuentes trastornos del sueño y del apetito, aislamiento de personas cercanas afectivamente, fluctuaciones de su energía y apatía, también los autores de esta investigación notaron que el enfrentamiento a la pandemia podría ser un detonante en la aparición de problemas de ansiedad y depresión en esta población (Ramírez, Fontecha, Escobar, 2020).

Cabe señalar que en la muestra estudiada observaron una baja incidencia en la muestra estudiada los trastornos del sueño (16,8%), trastornos del apetito (14,6%), el consumo de alcohol (8,8%), dificultades en las relaciones (8,6%), conductas de aislamiento (8,2%), entre otros aspectos negativos.

En el orden de las metas deportivas se percibe en la muestra estudiada una tendencia favorable a la reestructuración de las mismas. Así pues, el 61,7% declara que pueden aplazarlas.

Realizando el análisis de las herramientas psicológicas para afrontar situaciones especiales como esta, se destaca que una buena parte de los deportistas santiagueros (73%) estudiados refirieron contar con ellas. No obstante, este resultado se hace necesaria la intervención de los profesionales de la Psicología para comprobar qué tan efectivas pudieran ser esas herramientas.

Atletas de la enseñanza secundaria

En este grupo, al igual que el anterior, la experiencia de tener un familiar cercano o haber sido sospechoso a la enfermedad fue de muy baja incidencia.

Las actividades más desarrolladas por la muestra estudiada durante la pandemia fueron: televisión (84,1%), escuchar música (83,2%), estudio de contenidos docentes (68,5%), preparación física (67,5%) y compartir en familia (66,8%). En este sector poblacional continúan siendo poco favorecidas las actividades relativas a la preparación psicológica (ejercicios de relajación en el 41,6%, representación mental en un 9,5% y ejercicios de respiración en el 4,3%). Algunos estudios revelan que practicar deportes puede proteger contra los síntomas y trastornos de salud mental. En adolescentes, por ejemplo, se ha comprobado que la actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Consecuentemente, si se restringe la práctica de deportes pueden acontecer consecuencias negativas en la salud mental de estos chicos, afectándose, además, la interacción directa con sus equipos deportivos y entrenadores, ello implicaría la aparición de trastornos emocionales en los mismos (Centre for Sport and Human Rights, 2020).

Dentro de las afectaciones psicológicas más frecuentes se detectaron: tristeza (31,2%), miedo (21,4%), Dificultad para concentrarse (13,9%), trastornos del sueño y del apetito (19,7% y 19,4%, respectivamente), preocupaciones constantes (16,5%), tensión (14,7%) e irritabilidad (14,2%). Cabe notar que, ninguna de estas afectaciones, obtuvieron porcentos muy significativos. La ansiedad, el aburrimiento, la frustración y las elevadas tasas de estrés son algunos de los problemas de salud mental a los que se enfrentan los niños ante el brote de esta enfermedad. Los estudios en poblaciones adolescentes han revelado manifestaciones psiquiátricas de COVID-19 y las amenazas a la salud mental como resultado de consiguientes restricciones, y se espera que aumenten los niveles de soledad, depresión, consumo nocivo de alcohol y drogas, así como de autolesiones o comportamientos suicidas (Centre for Sport and Human Rights, 2020).

En el Reino Unido, más del 80 % de los niños con problemas de salud mental han mostrado un empeoramiento de su bienestar como resultado de las restricciones impuestas (Young Minds, 2020).

Con relación a las metas deportivas un elevado porcentaje (70,8%) afirmó la posibilidad de poder retomarlas. Por su parte, el 81,8% expresaba poder solucionar los temores y preocupaciones que dejaría a su paso la pandemia. Es innegable la importancia que reviste que los niños y adolescentes deportistas tengan acceso a orientaciones

favorecedoras de aprendizajes de comportamientos saludables. McDuff et al. (2020) expresan que es necesario organizar horarios en las rutinas diarias centrados en la nutrición, el estado físico, la flexibilidad, el aprendizaje y las conexiones sociales. Sugieren, además, que los jóvenes atletas deben promover espacios en los que puedan compartir pequeñas actividades con amigos y entrenadores para aumentar la responsabilidad y la motivación (Centre for Sport and Human Rights, 2020).

Atletas de la enseñanza primaria

Los atletas pertenecientes a este grupo no tuvieron experiencias cercanas en relación al padecimiento de la enfermedad, tal y como se manifestó en los grupos anteriormente analizados.

Por su parte, las actividades más frecuentadas por los pequeños atletas fueron: el juego y la televisión (88,6%), lectura y estudio de contenidos docentes (84,8%), compartir en familia (82,3%) y actividades físicas (81%). La preparación psicológica no constituyó una parte de las prioridades de esta muestra, siendo los ejercicios de respiración (35,4%) y de relajación (24,1%) los más frecuentados.

Las manifestaciones psicológicas más recurrentes estuvieron alrededor de las preocupaciones y la intranquilidad (54,4%), dificultad para dormir (31,6%), tristeza (27,8%), dificultad para concentrarse (22,8%), dificultad en la memoria (21,5%), falta de apetito (20,3%) y miedo (19%). Estudios llevados a cabo por el Centre for Sport and Human Rights (2020) confirman que el aislamiento y la cancelación de las actividades deportistas en los atletas más pequeños puede causar decepción, extrañar a sus compañeros de equipo, así como preocupación por la pérdida de habilidades ya adquiridas en el deporte. Destacan también que, al suspenderse las actividades escolares convencionales o presenciales, la Covid-19 puede haber creado una sensación de aislamiento y esto podría afectar a millones de niños, fundamentalmente a los que están vinculados al deporte de élite.

Un estudio realizado a una población infantil española aseveró que 89,0 % de los niños presentaban alteraciones conductuales o emocionales como resultado del aislamiento. En investigaciones efectuadas acerca de las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento, ha llamado la atención de los autores la existencia de un mayor porcentaje en los más jóvenes de manifestaciones, tales como: malestar psicológico,

aumento de los niveles de ansiedad, depresión y estrés, problemas de concentración e irritabilidad (Sánchez, 2021).

Elementos determinados a través del dibujo temático

Se lograron aplicar 25 dibujos en los niños más pequeños que pertenecen a los deportes de iniciación temprana (Gimnasia y Clavados). A través de esta técnica se observaron algunos elementos significativos, aunque en una muestra reducida del grupo estudiado. Así, por ejemplo, el 4% de los deportistas mostraron rasgos de ansiedad, sólo el 2% signos de agresividad, y el 2% sensaciones de inseguridad.

Resumen de los datos más significativos e integradores del total de la población estudiada

Los deportistas estudiados no mostraron afectaciones significativas, desde el punto de vista psicológico, vinculados directamente a la pandemia, gran parte de estos pequeños impactos está originado por la baja incidencia de casos positivos a la Covid- 19 en Santiago de Cuba, en el período que fue llevado a cabo el estudio. Estos datos muestran puntos en común con el estudio realizado por Jaenes y Costa (2020) a deportistas andaluces, donde no se observaban implicaciones psicológicas de mayor cuantía.

No obstante, estos resultados, las afectaciones más recurrentes resultaron ser la tensión, la tristeza, las preocupaciones constantes, el miedo y las afectaciones en el sueño; para Jaenes y Costa (2020) fueron las más frecuentes la incertidumbre y pérdida de vigor.

Por su parte, Montoya, Suárez y González (2020), enfatizan en su investigación que las dificultades manifestadas por el mayor número de atletas fueron la ansiedad, la desmotivación y el aburrimiento.

De forma general, los atletas santiagueros desarrollaron, como actividades compensatorias en época de confinamiento, escuchar música, ver televisión, compartir en familia, así como la preparación física. La preparación psicológica no constituyó prioridad dentro de las acciones alternativas desarrolladas.

Significativo señalar que las expectativas para reorganizar las metas deportivas fueron siempre elevadas, ello denota un elemento muy favorable desde el punto de vista

volitivo que implicarían menores incidencias en el momento de la reincorporación a los macrociclos de entrenamiento.

Experiencias obtenidas de las acciones de intervención psicológica

Para la fase interventiva es relevante destacar que era necesario tomar partido inmediato en las posibles dificultades que se iban detectando a medida que se aplicaban las técnicas seleccionadas. Por tanto, se realizaron, al unísono, diferentes modalidades de intervención relacionadas en el capítulo anterior (material y métodos).

Todas las actividades antes mencionadas han resultado de gran impacto en la población deportiva de Santiago de Cuba al minimizar los efectos psicológicos que se diagnosticaron a raíz del impacto de la Covid-19, así lo sustentan Santana, Sagaró y Valdés (2021); no obstante, se continúan implementando e incorporando otras modalidades de intervención individual y grupal, en este sentido es importante recordar que las modificaciones en el comportamiento humano son complejas y difíciles de lograr en un espacio reducido de tiempo, es por eso que se plantea la necesidad de continuar extendiendo la fase interventiva a los siguientes períodos de la preparación deportiva.

Conclusiones

La mayoría de los atletas encuestados no vivenciaron, directa o indirectamente, la enfermedad Covid-19

Los atletas santiagueros estudiados no manifestaron grandes implicaciones psicológicas negativas propiciadas por las condiciones de confinamiento y aislamiento social, no obstante, resultaron las más recurrentes las manifestaciones de tensión, angustia, tristeza y la falta de motivación para la realización de diversas actividades

Se implementaron acciones de intervención psicológica que permitieron minimizar los efectos de la Covid-19 en la población deportiva santiaguera evaluada

Conflictos de intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.

Contribución de autoría

Milán Ochoa Chang: Idea acerca de la elaboración del artículo, revisión de la bibliografía, aporte de datos, análisis de los resultados, redacción y corrección del artículo.

Amaya Castillo Caurel: Aporte de datos, compilación y elaboración de la base de datos.

Gladys de Los Ángeles Mendivil González: Idea de una de las modalidades de diagnósticas e intervención realizadas.

Ernesto Ross Guerrero: Análisis estadístico.

Referencias bibliográficas

1. Cañizares, M., Huie, M., Duarte, L. (2020). *Orientaciones psicológicas para la resiliencia en deportistas ante la COVID-19*. Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo
2. Centre for Sport and Human Rights (2020). *Visión general de las repercusiones de la pandemia de COVID-19 en los niños en el ámbito del deporte*. Under Coronavirus.
<https://response.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?QuestID=5472413&sid=OPUH5y18C3>
3. Jaenes, J.C., Costa, M. (2020). *El impacto emocional por COVID 10 en deportistas de competición*. Centro Andaluz de Medicina del Deporte.
<https://www.researchgate.net/publication/341979632>
4. McDuff, D., Iannone, V., Zimet, D. and Garvin, M. (2020). *Youth Sports and the Covid-19 Pandemic*:
<https://static1.squarespace.com/static/585344f1bebafe99c862a39/t/5ed7c9f79056335842581913/1591200247444/Youth+Sports+%26+COVID19+Final+DM%2C+VJI%2C+DZ+%26+MG+5.12.2020.pdf>
5. Montoya, C., Suárez, S., González, L.G. (2020). Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Revista Instituto de Medicina Deportiva*, 15 (1). 1-18.

6. Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del deporte*, 1(1), 41-43. DOI: <http://doi.org/10.46661/socioldeporte.4998>
7. Ramírez, J., Fontecha, J., Escobar, F. (2020). *Efectos del aislamiento social en el sueño durante la pandemia COVID-19*. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia.
8. Romero, I., Morales, A., García, F., Despaigne, A., Peña, T., Pelegrín, N., Masó, B., Fuentes, F., Alfonso, R., Pelier, J.A (2020). *Resultado Covid Guantánamo*. [Manuscrito no publicado]
9. Sánchez, I. M. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes. *MEDISAN* 25(1), 123-141.
10. Santana González, Y., Sagaró del Campo, N. M., & Valdés García, L. E. (2021). Percepción de riesgo vs Covid-19 en centros hospitalarios de Santiago de Cuba. *Revista Universidad y Sociedad*, 13(4), 195-206.
11. Véliz, A., Moreno, G., Villasana, P. (2020). Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social. *Comunidad y Salud*, 18(2), 18-34.
12. Young Minds, (2020). *Coronavirus: Impact on young people with mental health needs*. https://youngminds.org.uk/media/3708/coronavirus-report_march2020.pdf