

Consecuencias en el bienestar de entrenadores del Programa “Promesas Chile”, producto de la Pandemia COVID-19

Consequences on the well-being of coaches of the Promesas Chile Program, as a result of the COVID-19 pandemic

*Miguel Martínez Romero, **Andrés Jiménez Figueroa, ***Manuel Almonacid Fierro, ****Javiera Sarabia López

*Universidad de Talca (Chile), *Universidad de Talca (Chile), ***Universidad Autónoma de Chile (Chile),

****Universidad de Talca (Chile)

Resumen. El presente artículo pretende aportar una reflexión sobre las consecuencias en el bienestar social, físico y psicológico de entrenadores del Programa Promesas Chile, producto del confinamiento producido por la pandemia COVID-19, tomando como referencia el trabajo desarrollado con los deportistas de manera online durante la pandemia. Desde el punto de vista metodológico, el estudio se instala en la perspectiva interpretativo-cualitativa, de tal manera que se realizaron 14 entrevistas semi-estructuradas a Entrenadores vía team, zoom o meet, con el objetivo de evitar el contacto físico con los entrevistados. Los Resultados muestran un impacto significativo en el bienestar social de los entrenadores, afectando diversas áreas de su vida, se valora positivamente el fortalecimiento de la relación con los deportistas, a pesar de ello, la incertidumbre laboral y la crisis económica generaron preocupación y ansiedad. Los entrenadores expresaron un elevado nivel de stress y tristeza, por los efectos de la Pandemia en sus deportistas, sin embargo, manifestaron al mismo tiempo un alto grado de resiliencia para superar los estados negativos. El tiempo de Pandemia permitió a los entrenadores redescubrir la importancia de su propia vida familiar frente al trabajo técnico con sus deportistas, generando una mayor comprensión sobre el efecto de su dedicación exclusiva al deporte en su entorno más cercano, esto plantea, además, interesantes líneas de investigación en la conciliación trabajo-vida personal.

Palabras clave: Pandemia, Covid-19, Bienestar Social, Bienestar Físico, Bienestar Psicológico

Abstract. This article aims to provide a reflection on the consequences on the social, physical and psychological well-being of coaches of the Promesas Chile Program, as a result of the confinement caused by the COVID-19 pandemic, taking as a reference the work developed with athletes online during Pandemic. From the methodological point of view, the study is installed in the interpretative-qualitative perspective, in such a way that 14 semi-structured interviews were carried out with Coaches via team, zoom or meet, with the aim of avoiding physical contact with the interviewees. The Results show a significant impact on the social well-being of the coaches, affecting various areas of their lives, the strengthening of the relationship with the athletes is positively valued, despite this, job uncertainty and the economic crisis generated concern and anxiety. The coaches expressed a high level of stress and sadness, due to the effects of the Pandemic on their athletes, however, they also expressed a high degree of resilience to overcome negative states. The time of the Pandemic allowed the coaches to rediscover the importance of their own family life in front of the technical work with their athletes, generating a greater understanding of the effect of their exclusive dedication to sport in their closest environment, this also raises interesting lines of research on work-life balance

Keywords: Pandemic, Covid-19, Social Well-being, Physical Well-being, Psychological Well-being

Fecha recepción: 04-09-23. Fecha de aceptación: 24-12-23

Miguel Martínez Romero

ps.miguelmartinezromero@gmail.com

Introducción

El confinamiento, generado a partir de las medidas sanitarias adoptadas para manejar el COVID-19 obligó a las personas a aislarse y distanciarse socialmente, dificultando la libertad de desplazamiento como también para salir y/o asistir a distintos lugares, ya que se exigió permanecer en los hogares (Sandín et al., 2020; Ochoa, González, Vera y Franco, 2020). Ésta situación, también afectó al ámbito del deporte debido al cierre de los recintos deportivos e instituciones afines, lo que implicó entre otras cosas la suspensión de los entrenamientos y competencias, teniendo que pasar a realizar éstas actividades dentro de los propios hogares de los atletas, en lugar de los centros deportivos (Moscoso-Sánchez, 2020; Posso et al., 2020). De esta manera, los entrenadores y los deportistas, también experimentaron el distanciamiento físico, además de la interrupción de los planes de entrenamiento deportivo y de la propia actividad física, sumado al confinamiento en casa. En este estudio consideramos relevante describir las consecuencias que tuvo el confinamiento en los entrenadores deportivos del

Programa Promesas Chile, por cuanto es un grupo objetivo importante en el desarrollo de deportistas jóvenes y de los cuales la literatura científica no ha reportado evidencias, dado que se han concentrado mayoritariamente en deportistas. Conocer estos datos puede permitir generar programas de apoyo a los profesionales que tienen la responsabilidad de mantener la motivación por la práctica deportiva de alto rendimiento. Esto debido a que la figura del entrenador deportivo desde un punto de vista profesional, es quien tiene la función de dirigir un proceso psicopedagógico y planificar éste para desarrollar el máximo potencial de los deportistas (Capote, Rodríguez, Analuiza y Cáceres, 2017), permitiendo alcanzar el máximo rendimiento deportivo posible, ejerciendo su influencia no solo para alcanzar los resultados deportivos, sino también en la creación de ambientes de trabajo (García-Naveira, 2017).

Producto de lo anterior evidentemente en el contexto de pandemia representó un reto enorme, debido a que el entrenador, frente a la problemática del COVID-19, mantenía la responsabilidad de superar nuevos desafíos, dando respuesta con inmediatez a los entrenamientos suspendidos

por la pandemia en su modalidad presencial, (Álvarez, Cala y Ordaz, 2022), pasando a la actividad remota, viéndose limitados tanto en los objetivos como en los contenidos de formación (Hortigüela-Alcalá et al., 2021). Esto habría implicado, que la planificación del entrenamiento y de las competencias, incluyendo la dificultad de los entrenadores para comunicarse con sus atletas, perjudicó las oportunidades de corrección que los técnicos deportivos podían realizar a sus respectivos deportistas, debiendo enfrentar la escasez de material disponible o espacios reducidos para que el deportista pudiera continuar sus entrenamientos bajo las condiciones del confinamiento (Foresto y Languasco, 2021).

Haciendo un símil con la clase de educación física en los establecimientos educacionales, se pudo observar en el estudio de López de la Varga, Muros e Izquierdo (2023), que el aislamiento social habría sido un factor importante en la salud y el bienestar, debido a que el confinamiento y el distanciamiento físico habrían interrumpido los procesos relacionales, entre ellos el apoyo social, interacción cotidiana y habilidades de afrontamiento, lo que habrían sido factores asociados a malestar psíquico, trastorno de ansiedad, depresión, entre otros. En este sentido entre mayor tiempo de una persona en aislamiento mayor sería el desorden psicológico (López de la Varga, Muros e Izquierdo, 2023).

En la población general se hallaron sensaciones y emociones como desesperación por la pérdida de la rutina, incertidumbre por la prolongación de la cuarentena, pérdida de la libertad e irritabilidad por la ausencia del contacto físico con familiares y/o amigos (Serna, 2020). En el caso de los entrenadores y deportistas se sumó la suspensión de temporadas deportivas y cancelación de competiciones que habría provocado frustración, tristeza, estrés y ansiedad significativa, evidenciando un impacto psicológico, ya que, la eliminación de la red de apoyo social y su rutina de entrenamiento normal son componentes críticos (Toresdahl y Asif, 2020).

En este sentido, son varios los factores que afectaron a las personas ligadas al deporte como, por ejemplo, la incertidumbre de no saber cuándo se volvería a la normalidad, el impedimento de participar de competencias y la posibilidad de que desaparezcan temporalmente más competiciones (Barbosa-Granados, Castañeda-Lozano y Reyes-Bossio, 2022; Sánchez-Torres, Montoya-Restrepo y Montoya-Restrepo, 2022). El impacto laboral y financiero, la obligatoriedad de mantener el mismo ritmo de ejercicios ajustados a cada disciplina y la disolución de planes de entrenamiento constituyen más factores asociados (Ramos, Piñero-Cossio y Villaseca-Vicuña, 2022).

A pesar de lo anteriormente descrito, se evidencian diferencias en los efectos psicológicos de la población general y deportistas. En relación a esto, López-Gutiérrez et al., (2021), señalan en su investigación que los deportistas habrían tenido mejores estrategias para afrontar la situación de confinamiento y sus consecuencias, que la población no-deportista, incluso detectó que los deportistas con mayor nivel competitivo habrían podido enfrentar de mejor manera esta

situación. Resultados similares describieron Ramos, Piñero-Cossio y Villaseca-Vicuña (2022), en donde señalan que los deportistas de alto rendimiento presentaron estados de ánimo moderado en el primer periodo de confinamiento. Desde éste punto es que surge la pregunta sobre las consecuencias del confinamiento ligado al COVID-19 en los entrenadores deportivos.

El aislamiento podría haber sido uno de los factores que favorecen la conducta sedentaria, al reducir la actividad física regular o evitar actividades cotidianas, lo que aumentaría el riesgo de desarrollar enfermedades o empeorar las patologías previas, por lo que, en medios como Clinical Trials, de U.S. National Library of Medicine (T Io, 2020), ya están registrados múltiples estudios para determinar el impacto real de la “cuarentena” en estos aspectos. En el contexto chileno, igualmente se priorizó el permanecer en casa, sin embargo, se sugería evitar o contrarrestar el sedentarismo extremo como postrarse en cama, porque sin duda ello acarrearía consecuencias no deseadas a todos, incluso a los mismos deportistas y entrenadores deportivos (Ahumada, 2020; Burgos, Leiva & López, 2020).

De acuerdo con un estudio realizado por Gomes et. al., (2023), el papel del entrenador resultó concluyente en el fomento de la actividad física, en particular cuando los deportistas cuentan presencialmente y perciben a sus entrenadores como modelos a seguir, optimizando sus niveles de motivación. En relación a éste punto, en el estudio de, López de la Varga, 2023 los profesores de educación física encontraron que si bien durante la pandemia los profesores de la asignatura (un similar al entrenador) intentaron mantener la naturaleza socializadora de la práctica de actividad física o deportiva integrando a los padres o familiares a las actividades online con un intento de mantener el contacto social, sin embargo, en varios casos no habría sido posible (López de la Varga, Muros e Izquierdo, 2023).

A partir de lo revisado en la literatura, se puede inferir, que al igual que la población general, los entrenadores deportivos, podrían haber tenido un impacto en el bienestar físico, en este sentido, permanecer totalmente inactivos durante el aislamiento de 1 a 2 semanas disminuye determinantes principales de la salud, como la fuerza muscular y la aptitud cardiorrespiratoria (consumo máximo de oxígeno) que son predictores independientes de mortalidad por todas las causas y se relacionan fuertemente con una disminución de la morbilidad general y la mortalidad cardiovascular (García et al., 2018; Imboden et al., 2018; Kim et al., 2018).

El bienestar general, haría referencia a un metaconstructo que abarcaría todos los aspectos de una vida sana y satisfactoria (Losada-Puente, Mendiri y Rebollo-Quintela, 2022), por lo que este concepto de bienestar incluiría el bienestar físico, social y psicológico. El bienestar físico se relaciona con el nivel de salud vinculado a su vez con el funcionamiento físico, de esta forma se incluyen: la nutrición, atención sanitaria, realización de actividades de la vida diaria, ropa, higiene, seguridad, la actividad funcional, la fuerza o la fatiga, el sueño, el reposo, entre otros elementos

(Cuesta, et al., 2017). El bienestar social incluiría la percepción del individuo sobre las relaciones interpersonales y los roles sociales en la vida como la necesidad de apoyo familiar y social, la relación médico-paciente y el desempeño laboral (Machado, Anarte y Ruiz de Adana, (2010). Finalmente, el bienestar psicológico se relaciona con el temor, la ansiedad, la depresión, la cognición y la angustia que genera la enfermedad (Bautista-Rodríguez, 2017). El espectro psicológico realmente es amplio y dentro del estudio se tuvo apertura a la gama de emociones que posiblemente pudieron evidenciarse. Las emociones son reacciones naturales como respuesta adaptativa al entorno, por ende, son reacciones fisiológicas, que intervienen en el procesamiento e interpretación de la información e influyen en la conducta. Por lo tanto, tendrían un componente cognitivo y conductual. Dentro del concepto de emociones se pueden diferenciar emociones básicas y emociones compuestas. Las emociones básicas son las que pueden ser expresadas por los humanos, pero que son compartidas con los demás animales, además, éstas serían de inicio rápido, de corta duración, ocurrirían de manera espontánea con una evaluación automática de la situación y existiría una coherencia entre las respuestas. Por su parte, las emociones compuestas, incluyen la combinación de las emociones básicas, que involucran creencias, juicios y actitudes personales (Buitrago y Molina, 2021).

Dentro del bienestar psicológico se puede encontrar el rendimiento o desempeño cognitivo de la persona. Por desempeño cognitivo, se entiende como la manifestación externa que realiza una persona para cumplir una determinada tarea, tanto mental como práctica. Por lo tanto, está relacionado con la capacidad para asimilar información, la resolución de problemas y la búsqueda de estrategias para lograr encontrar soluciones a ellos (Cano de la Cruz, Lara, Obaco y Hurtado, 2022). La fatiga generaría impacto en las emociones, expresándose como incomodidad, desánimo e irritabilidad, también consecuencias cognitivas tales como lenificación del pensamiento y dificultades en la toma de decisiones y conductuales entre las que se puede nombrar la dificultad para mantenerse despierto y deterioro del rendimiento. Estos síntomas dependerán de la temporalidad de la fatiga, es decir, si es menos de un mes se podrían aliviar con el descanso, pero si se extiende a más de un mes el descanso no será suficiente para prevenir lo anteriormente relatado (Mayorga-Lascano, Cuadrado, Andrade Y Romero, 2021).

Estudios previos sobre el aislamiento social y el impacto tanto en el bienestar psicológico como en la calidad del sueño, han resaltado el papel de los siguientes factores: disminución en la exposición a la luz solar, cambios en la dieta, la temperatura ambiental por el confinamiento, la reducción de la interacción social, trabajar más horas bajo circunstancias estresantes y vivir con incertidumbre e inseguridad sobre el estado de salud (Altena et al., 2020; Ramírez-Ortiz et al., 2020). En este sentido, se ha descubierto que el humor ayudaría a disminuir los niveles de estrés, mejorando el rendimiento cognitivo, de acuerdo a lo señalado por Saive (2021).

El Objetivo del estudio es describir lo que ocurrió con

los entrenadores deportivos del “Programa Promesas Chile”, durante el confinamiento producido por la Pandemia Covid-19, conocer que ocurrió con los responsables de dirigir el proceso deportivo durante el periodo de confinamiento sanitario, abordando el bienestar físico, psicológico y social, dado que la mayoría de los estudios están orientados hacia lo que ocurre con los deportistas, profesores o población en general.

El “Programa Promesas Chile” es un programa deportivo dependiente del Instituto Nacional de Deportes, que tiene como objetivo formar deportistas con proyección hacia el Alto Rendimiento, respetando las etapas madurativas de niños, niñas y jóvenes, que puedan ser parte de las selecciones nacionales adultas. Para esto, dicho programa se centra en los procesos de detección, captación, proyección y desarrollo de deportistas entre 9 y 24 años incluyendo categoría infantil y Juvenil; con un foco especial en aquellos que se preparan para las competencias del ciclo olímpico Orientaciones Técnico Metodológicas - IND (2022). Por ello, en el presente estudio, se buscó evaluar el impacto de la Pandemia COVID-19 en Los Entrenadores de este Programa.

Metodología

El presente estudio se adscribe al paradigma interpretativo (Flick, 2018), ya que sus objetivos apuntan a la construcción de significados a través de la interpretación y comprensión de los efectos de la Pandemia de COVID 19 en los Entrenadores del Programa Promesas Chile del Instituto Nacional de Deportes de la Región del Maule – Chile. El enfoque metodológico y analítico está vinculado al campo de la investigación cualitativa. Se desarrollaron 14 entrevistas semi-estructuradas para los entrenadores del Programa Promesas Chile, localizado en la Región del Maule, Chile. Para el diseño metodológico, se utilizó el muestreo teórico (Glaser y Strauss, 1967). En específico se realizó un análisis de contenido basado en una comparación constante, a través de una técnica de codificación abierta y axial, esto circunscrito a la Teoría Fundamentada de los Datos (Glaser & Strauss, 1967).

Herramienta de recolección de datos

La técnica de recolección de datos fue la entrevista semiestructurada. El guion utilizado para las entrevistas fue elaborado por el equipo investigador de acuerdo a las dimensiones del problema en estudio y validado por Comité de Expertos, Académicos de la Universidad Católica del Maule. Antes de la recopilación de datos. La entrevista se realizó vía teams, zoom o video llamada, debido a la emergencia sanitaria por la que atravesaba el país.

Para el procesamiento de datos se optó por un análisis de contenido (Braun & Clarke, 2019), que comprende tres flujos de actividad: la condensación de datos, la presentación de datos y la elaboración/verificación de conclusiones.

Posteriormente, las categorías anteriores se agrupan

mediante codificación abierta, lo que permite el surgimiento de categorías primarias, dando paso desde un primer momento descriptivo a una instancia interpretativa.

Los datos fueron analizados utilizando la lógica deductiva, partiendo desde la concepción de las teorías existentes mediante la revisión de la literatura ad hoc, por lo que la categorización como principal herramienta fue realizada utilizando la información recogida de las teorías referidas a la temática aquí planteada mediante operaciones que conducen a la construcción teórica (Morse, 2015). Partimos entonces, desde el Marco teórico para definir las categorías principales. Este proceso fue asistido por el programa Atlas-Ti versión 9.

Participantes

Los participantes del estudio fueron 14 entrenadores del Programa Promesas Chile del Instituto Nacional de Deportes en la Región del Maule - Chile quienes fueron informados sobre el propósito de la investigación mediante el consentimiento informado, su autorización fue requerida en orden a salvaguardar los aspectos éticos del estudio, de acuerdo a la declaración de Helsinki. La entrevista fue realizada vía Teams, Zoom y Meet, debido a que las condiciones establecidas por el país frente a la Pandemia de COVID 19, impedían hacer el estudio presencial. Los datos del estudio se recolectaron durante los meses de marzo a julio del año 2022. Los criterios de inclusión fueron pertenecer al Programa “Promesas Chile” del Instituto Nacional de Deportes Región del Maule – Chile y que ejercieran su labor durante la Pandemia Covid 19. Como criterio de exclusión se estableció a aquellos entrenadores del Programa que no realizaron su trabajo durante la Pandemia de COVID 19.

Tabla 1.
Caracterización de la muestra

	N	Edad			
		30-39	40-49	50-59	60-69
Mujeres	3	2	1		
Hombres	11	3	3	1	4

Tabla 2.
Caracterización deportes de la muestra

	INFANTIL		JUVENIL
	Canotaje	6	4
Ciclismo	2	1	1
Atletismo	1	1	
Natación	1	1	
Para-Atletismo	1	1	
Karate	3	2	1

Resultados

Se levantó primeramente una gran categoría que permitiera agrupar a las demás, y seguidamente tres categorías primarias que emergen del marco teórico de la investigación y que orientan el trabajo de análisis y reducción de datos posterior. Los resultados obtenidos y que a continuación se presentan (Tabla N° 3) muestran los efectos de la pandemia en el bienestar de los entrenadores. En este sentido se identificaron las siguientes categorías primarias: bienestar social, bienestar físico y bienestar psicológico, las cuales emergen

de un proceso deductivo a partir del Marco Teórico. Para mostrar el impacto de estos factores se citan comentarios textuales que fueron clasificados en las categorías respectivas más representativas, en base a la definición de éstas.

Tabla 3.
Categorías

Mega-Categoría	Categorías primarias	Descriptor	Categoría Secundaria
Consecuencias de la Pandemia COVID 19 en el bienestar de los Entrenadores	Bienestar social	Es un estado en que se cumplen las necesidades humanas básicas y las personas pueden convivir y progresar	Aspecto Laboral
			Aspecto económico
	Bienestar Físico	Conseguir que el cuerpo se encuentre en un estado general de buena forma para enfrentar el día a día	Apoyo social
			Alimentación
	Bienestar Psicológico	Implica conectar emocionalmente con un conjunto de interpretaciones y maneras de narrar la realidad que permiten impulsar nuestro desarrollo personal	Actividad Física
			Emociones y sentimientos
		Pensamientos	
		Rendimiento Cognitivo	

A continuación, se presenta la descripción e interpretación de las categorías que se obtuvieron a partir del análisis de las entrevistas, asimismo, se presentan las unidades de análisis (que fueron extraídas de los relatos), para dar cuenta de la categoría obtenida. Cada relato presentado posee un código que expresa la siguiente nomenclatura: Entrevista, N° entrevista, párrafo (p). Entonces, para referirse a ellos dentro del análisis y en relación a los relatos, será de la siguiente forma: “Relato textual extraído de la entrevista”.

1.- Categoría Primaria: Bienestar Social – Categoría Secundaria: Aspecto Laboral

En cuanto a la categoría de bienestar social, se busca describir la realidad de los y las entrenadores en base a las subcategorías de aspecto laboral, aspecto económico y Apoyo Social.

Algunos entrenadores manifiestan haber perfeccionado su labor a través de nuevos aprendizajes durante el periodo de pandemia, detallando que utilizaron sus tiempos libres para realizar capacitaciones y obtener herramientas útiles para el trabajo con sus deportistas ampliando sus posibilidades profesionales. Otros en cambio tuvieron una percepción de inestabilidad laboral, les preocupaba perder su trabajo, dejándoles en una situación de incertidumbre.

“Yo aproveche de capacitarme, con buenos resultados hoy” (E 8, P 6).

“Ahora lo veo como una herramienta, de hecho, todavía lo uso algunos días que no tenemos que juntarnos, para hacer trabajo de Core, por ejemplo, en su momento nos afectó, pero creo que nos sirvió para aprender otras herramientas” (E 9, P 6).

“Con miedo de perder el trabajo, de que tus deportistas no estuvieran motivados, que se perdiera la identidad de grupo, etcétera” (E 1, P 10).

“En un principio fue de mucha incertidumbre, desmotivación, desde que no podía trabajar, tuve miedo de perder el trabajo, de echar a perder lo que se había logrado, de no saber qué iba a pasar con nosotros nos decían que no podíamos trabajar” (E 9, P 18).

2.- Categoría Primaria: Bienestar Social – Categoría Secundaria: Aspecto Económico

El aspecto económico está estrechamente relacionado con los ingresos y gastos que posee cada familia. La pandemia generó inestabilidad laboral, que no dejó indiferente a las y los entrenadores deportivos, quienes expresaron su preocupación por mantener su nivel de ingresos para sostener a sus familias y cumplir con sus responsabilidades económicas, llegando incluso a pensar en un cambio radical respecto a su medio de subsistencia.

“En mi caso yo en el recinto donde vienen los niños es un compromiso económico que yo también tenía, entonces se me juntaba toda la carga, económica y emocional de lo que significaba, teníamos que decidir qué voy a hacer, como lo vamos a hacer” (E 6, P 2).

“Tenemos una miniempresa de transporte y creo que me iría por el lado del negocio familiar. Pero claramente deseo que eso no me pase y que sea momentáneo, porque lo mío es trabajar con niños, llevarlos a tener resultados deportivos” (E 11, P 16).

3.- Categoría Primaria: Bienestar Social – Categoría Secundaria: Aspecto Social

El general las y los entrenadores mencionan que experimentaron cambios en la interacción social con sus deportistas y la familia de estos, detallando que existía preocupación mutua, confianza e incluso mayor unión que antes de la pandemia. Las cuarentenas les obligaron a pasar más tiempo en casa que antes de la pandemia, afectando a la convivencia y la intimidad en sus hogares. Se destaca que a algunos se les hizo difícil, dada la poca intimidad que tenían, sumado al estar acostumbrados(as) a tener su espacio personal, que fue en cierto sentido invadido por los deportistas durante las sesiones online.

“Más que como entrenador como persona, hablar con ellos (los deportistas), con sus papás para saber si estaban bien principalmente, si necesitaban algo, para apoyarlos en cierto sentido, entonces ellos igual se sintieron contenidos en cierto grado, pero esa fue la estrategia sentirse cercano como persona más que como entrenador” (E 1, P 19).

“Había un factor importante, que al principio debíamos compartir nuestra intimidad, el espacio del hogar” (E 2, P 3).

“Que te encierren en la casa con la familia, cuando yo tengo niños muy pequeños y estar todo el día acompañándolos a ellos en sus emociones, porque estaban totalmente desatados, escucharlos gritar, fue agotador y difícil” (E 3, P 14).

“Más tiempo con la familia, también conversábamos más, podíamos juntarnos, ver una película, fue un buen periodo para mí, igual, fue un buen periodo con más tiempo para hacer otras cosas” (E 13, P 16).

“En mi cabeza está eso de clasificar para las competencias, siento que no me he preocupado de mi familia ya que estoy tan metido en el tema del deporte, de mantener motivado al equipo, que uno llega a dejar de lado su propio bienestar emocional” (E 1, P 18).

4.- Categoría Primaria: Bienestar Físico – Categoría Secundaria: Alimentación

Uno de los efectos de la pandemia tuvo que ver con la alimentación. El aumento del consumo de alimentos no sa-

ludables por la poca disponibilidad de productos en el mercado y por las limitaciones y restricciones de movilidad, sumado al incrementaron de la inactividad física, generó el ambiente propicio para el aumento de peso corporal y masa grasa en entrenadores durante la primera parte del período de Pandemia. Por otro lado, hubo casos en que los mismos técnicos se plantearon la necesidad de cuidar la dieta para evitar los efectos negativos del aumento de peso, es así que nuestros informantes expresan lo siguiente:

“Me hizo subir bastantes kilos y decía si yo subí de peso, entonces los deportistas también se verían afectados.” (E 2-12)

“Por eso estuve tan triste y yo creo que hasta media depre me subí de peso, subí muchos kilos porque me dediqué a comer la marrqueta en la once que no comía” (E 6-6).

“Hubo cambios, aumento de peso por comer más, debido a la ansiedad.” (E 10-12).

“Cuidé mejor mi alimentación, en vez de subir de peso, bajé de peso.” (E 13-23).

5.- Categoría Primaria: Bienestar Físico – Categoría Secundaria: Actividad Física

Los entrenadores debieron enfrentar las dificultades de la pandemia y los efectos negativos que incidieron sobre los deportistas también les afectaron a ellos, tales como el deterioro de las capacidades físicas por la inactividad, que provocaron pérdida de masa muscular, aumento de masa grasa, pérdida de habilidades y capacidades funcionales, agravadas en los sujetos de mayor edad. Sin embargo, también se presentaron en algunos casos los efectos contrarios, es decir, al disponer de más tiempo para ellos mismos, podían eventualmente realizar más ejercicio, por ello, los entrevistados exponen lo siguiente:

“El stress del encierro en casa, caminar entre 4 paredes, expresarse con el cuerpo, tanto los deportistas como profesores que practicamos deporte, si nos enjaulan y no liberamos esa energía, andamos mal emocionalmente y también físicamente, el cuerpo no responde de la misma forma.” (E 10-7)

“Yo siempre he sido deportista y me cuido, entonces pude, me sirvió mucho porque pude entrenar más... en vez de estar con una capacidad deportiva más baja me sirvió para mejorarla, salía a caminar todos los días hacia ejercicio, así que emocionalmente bien, todo bien.” (E 13-23).

6.- Categoría Primaria: Bienestar Psicológico – Categoría Secundaria: Emociones y Sentimientos

Los entrenadores reportan que experimentaron diferentes emociones durante el confinamiento, producidos por distintas situaciones que tuvieron que enfrentar. En general, las emociones referidas son tristeza por ver su recinto deportivo vacío, estrés, ansiedad e incertidumbre, debido a la preocupación por lo que podría ocurrir en el futuro y los sentimientos de inseguridad por la pérdida de oportunidades de desarrollo.

“En cierto grado existía incertidumbre con que iba a pasar con el deporte, los deportistas, que iba a pasar conmigo en cierto grado” (E1-4)

“Empecé a trabajar en pandemia y en fase 1 fue altamente demandante y estresante, porque no había niños que se quisieran incorporar” (E10-12)

“Mi principal emoción era la tristeza, de frustración de que tengo que cerrar y no puedo y estaba vacío esto y no habían karatekas” (E6-44)

7.-Categoría Primaria: Bienestar Psicológico – Categoría Secundaria: Pensamientos

Los entrenadores relataron que tuvieron diversos pensamientos que afectaron su bienestar, en muchos casos eran ideas y pensamientos de carácter negativo, referidos principalmente a preocupación sobre la pérdida de los avances logrados con sus deportistas, que su trabajo haya sido interrumpido, afectando su labor como técnico y en la posibilidad de abandono de deportistas con alto grado de avance. Sin embargo, dentro de los relatos, hubo quienes se plantearon con optimismo, imaginando que esta situación sería pasajera.

“Siempre pensé en la pérdida de motivación, pérdida de rendimiento deportivo y deserción de deportistas que podrían tener proyección deportiva de nivel nacional de hecho conversé con colegas de otras regiones y comentaron que les pasó” (E11-6)

“El pensamiento que se me venía a la mente, era bajar el rendimiento de lo que habíamos logrado en el año 2019 junto al equipo” (E1-7)

Sin embargo, también hubo entrenadores que lograron generar pensamientos positivos.

“Yo siempre pensé que va a ser pasajero o a lo mejor va a durar, pero hay que saberlo llevar solamente, para poder saber mantener, porque si uno se pone negativo empieza a creer que nunca más va a poder trabajar (E13-22)

8.- Categoría Primaria: Bienestar Psicológico – Categoría Secundaria: Rendimiento cognitivo

Los entrenadores reportan tener efectos negativos y cambios repentinos en los estilos de vida producto de la pandemia, donde se observan principalmente síntomas de agotamiento y trastornos del sueño, los que han repercutido significativamente en el rendimiento cognitivo, Sin embargo, existen otros que mantuvieron un buen nivel de rendimiento cognitivo, por ello, los entrevistados exponen lo siguiente:

“Hubo cambio de horario de sueño, eso me cansaba también, había que estar ideando siempre nuevas cosas porque los deportistas lo exigen, les hacía videos de entrenamiento y ellos debían analizarlo” (E 2-12)

“La concentración me bajó mucho, me costaba y aún me cuesta volver. Siempre tenía tiempo para mí, durante la pandemia no lo pude hacer, porque no contaba con el espacio para hacerlo” (E3-42)

“Al principio el humor era una montaña rusa y terminaba agotado a las 21 hrs. Se altera el sueño.” (E 3-21)

“En pandemia a pesar de lo viejo que soy, siento que hubo un proceso maravilloso de aprendizaje, que me obligó a hacer cosas que yo jamás había hecho, como las videoconferencias, tuve que aprender todo esto” (E 4-22)

Discusión

En la subcategoría de aspecto laboral, los entrenadores mencionan haber aprovechado el tiempo libre durante la pandemia para capacitarse y mejorar profesionalmente. Sin embargo, algunos expresan preocupación por la inestabilidad laboral y la falta de información sobre su empleo. Éste último aspecto, coincide con el un estudio realizado por Matheus, et. al (2023) el cual señala que, en el caso del profesor de educación física, la pandemia habría significado un aumento de los niveles de estrés que traían antes de la situación de confinamiento, producto de la sobrecarga de trabajo generada (Matheus, et. al, 2023). Si bien son dos grupos distintos ambos manifestaron miedo y preocupación a perder la fuente de trabajo, debido al temor que se pusiera en duda la efectividad de la modalidad telemáticas en los resultados deportivos, provocando temor a que se afectara la situación económica de ellos. Esto último se manifestó también en el presente estudio en donde la subcategoría de aspecto económico mostró que la crisis generada por la pandemia también afectó a los/as entrenadores/as, quienes mostraron preocupación por su situación financiera, considerando incluso otras opciones de trabajo para sobrellevar la situación. Lo que también coincide con el estudio de Matheus et. al, (2023).

De acuerdo a lo señalado por Cadavid, et al., (2023) se plantea que existen variados factores que podrían repercutir en el nivel de percepción y dependerá de la situación y contexto que pueda vivir cada individuo tales como los ingresos, el apoyo social, edad, por nombrar algunas (Cadavid, Herrán, Patiño, Ochoa, Varela, 2023)

Referente a las subcategorías de aspecto laboral y aspecto económico existen estudios previos como los de Ramos, Piñeiro-Cossio y Villaseca-Vicuña (2022), donde se evidencian exclusivamente consecuencias negativas de la pandemia COVID-19, lo que difiere respecto de los resultados de nuestro estudio, ya que algunos entrenadores que participaron del presente estudio también lo vivieron de manera positiva, dicha diferencias podría deberse al método de extracción de los datos y/o el haber llegado (o no) al punto de saturación de la información.

En la subcategoría de apoyo social, hubo un aumento en la interacción social entre entrenadores, deportistas y sus familias durante la pandemia, lo que contribuyó a fortalecer los lazos en el equipo. Algunos entrenadores destacan la importancia de mantener una relación cercana con sus deportistas y brindar apoyo emocional en tiempos difíciles, lo cual es consistente con lo señalado por la Asociación Americana de Psicología (APA, 2020). Sin embargo, el tiempo adicional en casa también generó desafíos, especialmente para aquellos que estaban acostumbrados a tener más espacio personal, adicionalmente, el aislamiento en casa y la falta de intimidad afectaron la convivencia familiar, especialmente para aquellos entrenadores con hijos pequeños, lo cual es evidenciado también por Ortiz y Femat, (2020), quienes señalan que la situación provocada por la Pandemia ha propi-

ciado una sobrecarga de trabajo y responsabilidades que repercuten en su bienestar emocional y psicológico, llegando a generar un malestar emocional.

Existen estudios que confirman el efecto positivo del apoyo social (de entrenador a entrenado) en el rendimiento deportivo (Porto et al., 2021). Sin embargo, los estudios mencionados, no van dirigidos a estudiar los factores que afectan a los y las entrenadores deportivos y es posible que por esa razón el presente estudio tenga como resultado la nueva premisa de que el apoyo social en cierta área (familiar) puede traer consecuencias negativas al entrenador/a.

Como consecuencia de las medidas de mitigación de contagios por la Pandemia Covid-19, en este estudio se reportó un aumento del consumo de alimentos no saludables, lo que generó un aumento de peso corporal y masa grasa en los entrenadores, esto es consistente con un estudio realizado en Estados Unidos a través de encuestas en línea, a los tres meses de iniciado el confinamiento, se reportó un aumento en el consumo de dulces, carnes rojas y procesadas y cereales refinados y una disminución en las frutas, verduras, proteínas magras, pan integral, nueces/semillas y aceites (Bin Zarah, Enriquez-Marulanda, Andrade, 2020), también reflejado en el estudio de Cantisano, Belano, Ballester, Blanco y González, (2021), quienes señalan que al comienzo del confinamiento hubo una tendencia en el aumento de la ingesta de alimentos de menor calidad nutricional.

En contraste, en un estudio realizado en cinco países de tres continentes, las restricciones originadas por la pandemia por Covid-19 trajeron cambios positivos en las prácticas de alimentación de los consumidores, ya que se observó un aumento en el consumo de alimentos frescos como frutas y verduras atribuido principalmente a un mayor tiempo disponible para cocinar dentro del hogar

Algunos sujetos en confinamiento estricto tendrán menor exposición a luz natural, particularmente aquellos que viven en hogares con ventanas pequeñas o las que no tengan un área exterior. Muchos tendrán menos posibilidades de realizar ejercicio debido a cancelación de actividades deportivas regulares y restricciones para salir de casa (Razzoli et al., 2017).

En términos prácticos, permanecer totalmente inactivos durante el aislamiento de 1 a 2 semanas disminuye determinantes principales de la salud, como la fuerza muscular y la aptitud cardiorrespiratoria (consumo máximo de oxígeno) que son predictores independientes de mortalidad por todas las causas y se relacionan fuertemente con una disminución de la morbilidad general y la mortalidad cardiovascular (García et al., 2018; Imboden et al., 2018; Kim et al., 2018).

De acuerdo a los resultados, se observa que los entrenadores reportan repercusiones significativas en relación al bienestar psicológico y la salud mental. En particular, se observa dificultades en términos de trastornos del sueño (Aitena et al., 2020; Ramírez-Ortiz et al., 2020).

Dentro de lo que se pudo observar a través de los relatos de los entrenadores, es que, si bien tuvieron que enfrentar

una situación compleja, pudieron mantener un nivel de bienestar adecuado, lo que se puede correlacionar con el estudio realizado por Ortíz, Valenzuela y Barrera, (2022), quienes plantean que en el mundo del deporte hubo mayor control de las emociones y pensamientos negativos, por ende, se pudo mantener un nivel de bienestar general adecuado.

A pesar de lo expresado en el párrafo anterior, los entrenadores reportan que experimentaron diferentes emociones durante el confinamiento, producidos por distintas situaciones que tuvieron que enfrentar. En general, las emociones referidas son tristeza, estrés, ansiedad, incertidumbre- Sentimientos negativos, hacia lo que pudiera pasar o por la pérdida de oportunidades de desarrollo. A resultados similares, llegaron los autores Sandín, Valiente, García-Escalera y Chorot, (2020), que refieren a que las emociones más frecuentes en la población estudiada fueron el estrés, el miedo de diferentes causas, la incertidumbre, con la diferencia que los entrenadores reportan incertidumbre respecto a su futuro dentro del deporte principalmente y estrés por las dificultades para tener contacto con los deportistas, al igual que la tristeza. Junto con ello, también reportaron sentimientos de desmotivación y preocupación, que fueron resultados similares a los encontrados por Burgos, Moreno y Villasana, (2020) en su estudio con deportistas.

Respecto a las consecuencias en torno a las dimensiones de pensamiento y rendimiento cognitivo, se constata que las repercusiones en su mayor parte son negativas y en situaciones de fatiga y deterioro psicológico producto de la pandemia, Esto es consistente con lo planteado por De la Serna (2020) quién afirma que cuando una persona sufre una enfermedad física, ésta repercute directamente en su estado de ánimo y afecta directamente a otras áreas de la persona. Asimismo, se encontraron efectos similares en el rendimiento cognitivo tanto de los entrenadores como de los deportistas relativas a desajustes en hábitos de sueño, sociabilidad (González et. al, 2021) y agotamiento (Trejos et. al, 2023)

Conclusiones

Se puede inferir que la pandemia de COVID-19 tuvo un impacto significativo en el bienestar general de los entrenadores deportivos, afectando diferentes aspectos de sus vidas, entre ellos, el aspecto social, físico y psicológico.

En el ámbito social se constató que los entrenadores vivieron situaciones que les afectaron de manera negativa, como la incertidumbre laboral y la crisis económica que provocaron preocupación y ansiedad, obligándoles a considerar otras alternativas laborales, con el temor de perder su fuente de trabajo. A pesar de ello, algunos entrenadores aprovecharon esta situación negativa como una oportunidad para capacitarse en las nuevas tecnologías y adquirir herramientas que terminaron por incidir positivamente en su bienestar, generando nuevas formas de colaboración y apoyo a través de plataformas virtuales.

En el apoyo social, la pandemia obligó a los entrenado-

res a pasar más tiempo con la familia, mejorando su convivencia y la intimidad en el hogar, además de aumentar su comprensión y el impacto de este significado, que involucraba más atención y desgaste que antes no se dimensionaba. Al mismo tiempo, la preocupación por los deportistas se centró más en desarrollar estrategias de contención para apoyarlos en un ámbito más personal, generando apoyo social a ellos, a sus familias y a la familia propia.

La pandemia del Covid-19 produjo una interrupción abrupta de las actividades en general, provocando un aislamiento que incrementó el nivel de inactividad física y en el caso de los entrenadores, tuvo implicancias en el bienestar físico al provocar cambios en la dieta, lo que sumado a la falta de actividad física les significó un aumento de peso corporal. Todo esto, sumado al aumento del estrés y la incertidumbre, creaba un ambiente muy difícil a la hora de abordar el trabajo online con los deportistas. A pesar de lo expuesto, algunos entrenadores pudieron sobreponerse al tomar conciencia y poner cuidado en su alimentación.

En cuanto al componente psicológico, la presión adicional de adaptarse a un entorno desconocido, la preocupación por la salud personal y de los deportistas, y la gestión del estrés continuo son aspectos que han impactado la salud mental de los entrenadores.

Se pudo observar que los entrenadores expresaron emociones y sentimientos tales como stress, tristeza e incertidumbre frente a las condiciones impuestas por la Pandemia que afectaban a sus deportistas y la relación con ellos, sin embargo, manifiestan un alto grado de resiliencia, recurriendo al trabajo diario, a la paciencia y al equilibrio emocional, para evitar caer en algún estado de negatividad que obstaculizara el logro de los objetivos.

En cuanto a los pensamientos, estos se referían a preocupación por la pérdida de motivación y rendimiento de los deportistas, que podrían provocar deserción de los mismos, afectando negativamente su trabajo. A pesar de ello, algunos técnicos refieren pensamientos positivos al imaginarse una situación que dentro de todo iba a ser “pasajera”.

Respecto del bienestar psicológico, incorporamos el rendimiento cognitivo, reflejado principalmente en los aspectos negativos de su cambio en el estilo de vida, generando trastornos del sueño, cansancio y disminución de la concentración, lo que contrastó en algunos casos con las experiencias de aprendizaje que fueron vistas como una oportunidad de mejora.

Los Entrenadores en tiempo de pandemia cambiaron su estilo de vida, permitiéndose realizar acciones desacostumbradas, pero que vieron renacer en ellos una mayor comprensión sobre el efecto de su dedicación exclusiva al deporte en su entorno más cercano debiendo adaptarse a la nueva situación, aprendiendo a generar recursos potenciales como activar la vida familiar, actividades de ocio, reorientar el trabajo, delegar en los deportistas su responsabilidad y autonomía, para compartir el esfuerzo y el desgaste emocional.

El trabajo a distancia y la falta de contacto presencial afectaron la eficacia de muchas prácticas deportivas, por lo

que, a medida que el mundo se recupere de la pandemia, será importante abordar estos desafíos y promover el bienestar social de los/as profesionales del deporte, específicamente en Chile, donde existen características culturales que limitan en cierta medida el desarrollo deportivo, no solo como resultado de una pandemia, sino considerar escenarios similares que pueden ocurrir durante largos períodos de concentración y entrenamiento.

En el caso de los Entrenadores, el tiempo de Pandemia permitió que estos redescubrieran la importancia de su propia vida familiar frente al aspecto eminentemente técnico que supone el trabajo con los deportistas, de modo que, al comenzar el retorno a la actividad presencial, se manifiesta un choque con sus necesidades emocionales propias. A partir de esta información, se puede inferir que, si bien hubo un impacto del confinamiento en los entrenadores sobre todo en el punto inicial de la cuarentena, no habría influido significativamente en la percepción de bienestar de los entrenadores.

En resumen, el impacto de la pandemia en los entrenadores deportivos abarca una amplia gama de aspectos, desde la adaptación tecnológica hasta la salud mental y la reevaluación personal y profesional. La complejidad de estos desafíos resalta la necesidad de un enfoque integral para apoyar a los entrenadores en su bienestar general durante estos tiempos excepcionales.

Conflicto de interés

Los autores declaran que no hay ningún interés comercial o asociativo que represente conflicto de interés en relación al manuscrito.

Financiación

El estudio no contó con financiación.

Referencias

- Ahumada, P. S. M. (2020). Efectos del aislamiento social y la cuarentena sobre el bienestar subjetivo de los chilenos durante el brote de COVID-19. En *Scielo Preprints*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.368>
- Altena E, Baglioni C, Espie CA, Ellis J, Gavriloff D, Holzinger B, Schlarb A, Frase L, Jernelöv S, Riemann D. 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. *J Sleep Res.* 2020 Aug;29(4): e13052. doi: 10.1111/jsr.13052. Epub 2020 May 4. PMID: 32246787
- Alvarez Cobas, Danaysi, Cala Peguero, Tania Yakelyn, & Ordaz Hernández, Mayra. (2022). Herramientas de orientación psicopedagógica para la atención a atletas ante la contingencia de la COVID-19. *Revista Cubana de Educación Superior*, 41(2), 10. Epub 20 de abril de 2022. Recuperado en 26 de julio de 2023, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142022000200010&lng=es&tlng=es
- American Psychiatric Association. (APA, 2020). Keeping your

- distance to stay safe. <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/social-distancing>
- Bautista-Rodríguez LM. La calidad de vida como concepto. *Rev. cienc. cuidad.* [Internet]. 1 de enero de 2017 [citado 18 de junio de 2023];14(1):5-8. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/803>
- Barbosa-Granados, Sergio, Castañeda-Lozano, Waldino, & Reyes-Bossio, Mario. (2022). Experiencia docente con entornos virtuales en psicología del deporte, antes y durante la pandemia Covid-19. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 16(1), e1438. Epub 27 de abril de 2022. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2022.1438>
- Bin Zarah A, Enriquez-Marulanda J, Andrade JM. (2022) Relationship between dietary habits, food attitudes and food security status among adults living within the United States three months post-mandated quarantine: A Cross-Sectional Study. *Nutrients*,12(11):3468. <https://doi.org/10.3390/nu12113468>
- Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589-597. doi.org/10.1080/2159676x.2019.1628806
- Burgos, A., Leiva, G., y López, P. (2020). Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social. *Epidemiol. Acción*, 28, 28-34. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv18n2/art04.pdf>
- Burgos., V, Moreno, G., y Villasana, P. (2020). Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social. *Comunidad y Salud*, 18 (2), 28-34.
- Cano de la Cruz, Y., Lara, F., Obaco, E., y Hurtado, M. (2022). Desempeño cognitivo: Un Indicador Incomprendida de la Calidad Educativa. *Revista de Psicología*, 459-464. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2022.n1.v2.2386>
- Cantisano, L., Belando., N., Ballester., Á., Blanco., A. y González-Soltero, R. (2021). Cambios en el estilo de vida y en las emociones durante el confinamiento por covid-19. *Revista de Psicología*, 413-424. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v1.2078>
- Capote, G., Rodríguez, Á., Analuiza, E., & Cáceres, C. (2017). *El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 22(234), 1-9. <https://www.efdeportes.com/efd234/el-deporte-el-entrenamiento-deportivo-y-los-entrenadores.htm>.
- Cadaviv, N., Herrán.F, Patiño. J., Ochoa. A., y Varela. M. (2023) Actividad física y percepción de bienestar en la universidad: estudio longitudinal durante el covid-19. *Revista Retos*, 102-112 <https://doi.org/10.47197/retos.v50.98968>
- Cuesta, J., De la Fuente, R., Vidriales, R., Hernández, C., Plaza, M., González, J. (2017). *Bienestar físico, dimensión clave de la calidad de vida en las personas con autismo*. *Revista de Psicología Internacional*, 33-44 <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v4.1025>
- De la Serna JM. (2020) Aspectos psicológicos del Covid-19. *Litres*. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.13489671>
- Flick, U. (2018). *An introduction to qualitative research*. Sage Publications Limited.
- Foresto, W.; Languasco, F. (2021). Consecuencias físicas debido al confinamiento por el COVID-19. EN: 14° Congreso de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.14749/ev.14749.pdf
- García, A., Cavero, I., Ramírez, R., Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Lee, D. C., & Martínez, V. (2018). Muscular strength as a predictor of all-cause mortality in an apparently healthy population: a systematic review and meta-analysis of data from approximately 2 million men and women. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 99(10), 2100-2113. <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2018.01.008>
- García-Naveira, Alejo. (2017). Entrenamiento psicológico para la mejora del autocontrol en un entrenador de fútbol. *Acción Psicológica*, 14(1), 27-42. <https://dx.doi.org/10.5944/ap.14.1.19252>
- Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Hawthorne, N.Y.: Aldine de Gruyter.
- Gomes, L., Martins, J., Ramos, M., & Carreiro da Costa, F. (2023). Niveles de actividad física de adolescentes portugueses en el primer periodo de confinamiento por la pandemia de COVID-19 y las primeras actividades de profesores y entrenadores: un estudio transversal (Physical activity levels of Portuguese adolescents in the first period of confinement due to the COVID-19 pandemic and the first activities of teachers and coaches: a cross-sectional study). *Retos*, 47, 701-709. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.93923>.
- González Rivas, R. A., Gastélum-Cuadras, G., Velducea, W., González Bustos, J. B., & Domínguez Esparza, S. (2021). Análisis de la experiencia docente en clases de Educación Física durante el confinamiento por COVID-19 en México (Analysis of teaching experience in Physical Education classes during COVID-19 confinement in Mexico). *Retos*, 42, 1-11. <https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.86242>
- Hortigüela-Alcalá, D., Garijo, A. H., & Pérez-Pueyo, Ángel. (2021). La Educación Física en el contexto COVID-19. Un relato de profesores de diferentes etapas educativas (Physical Education in the COVID-19 context. A tale from teachers of different educational stages). *Retos*, 41, 764-774. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86368>.
- Imboden M, Harber M, Whaley M, et al. Cardiorespiratory Fitness and Mortality in Healthy Men and Women. *J Am Coll Cardiol*. 2018 Nov, 72 (19) 2283-2292. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.08.2166>
- Kim, Y., White, T., Wijndaele, K. et al. The combination of cardiorespiratory fitness and muscle strength, and mortality risk. *Eur J Epidemiol* 33, 953-964 (2018). <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0384-x>
- López-Gutiérrez, C. J., Vaccaro Benet, P., Díaz Rosado, J., & Castro-Sánchez, M. (2021). Malestar psicológico y estrés durante el confinamiento por la pandemia de Covid-19. Estudio comparativo entre deportistas y no deportistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 16(4).
- López de la Varga, S., Muros, B., e Izquierdo, I. (2023). Los Efectos del Confinamiento por COVID-19 a través de la Educación Física y su Impacto en la Felicidad. Un Análisis desde la Percepción del Profesorado en España y México. *Revista Retos*, 744-752. <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95193>
- Losada-Puente L., Mendiri, P., y Rebollo-Quintela, N. (2022). Del bienestar general al bienestar escolar: una revisión sistemática. *RELIEVE*, 28(1), art. 3. <http://doi.org/10.30827/relieve.v28i1.23956>
- Machado Romero, A., Anarte Ortiz, M. T., y Ruiz de Adana Navas, M. S. (2010). Predictores de Calidad de Vida en Pacientes con Diabetes Mellitus Tipo 1. *Clinica y Salud*, 21(1), 35-

- 47 Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180615542004>
- Martínez, A., Cabrera, I., Méndez, Á. (2021). Pensando sin Covid, con Covid: Necesidades de apoyo social de atletas de gimnasia rítmica. *Revista Conrado*, 17 (82), 452-464. Recuperado de: <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n82/1990-8644-rc-17-82-452.pdf>
- Matheus, A., Muñoz, M., Escobar, E., Irrarrazabal, I., Loyola, A., Juica, P y Dehnhardt, M. (2023). Análisis estadístico multivariante al fenómeno de estrés laboral presente en los docentes escolares durante el reciente contexto de pandemia en Chile. *Revista Retos*, (49), 1011-1017. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.98898>
- Mayorga-Lascano, M., Cuadrado, V., Andrade, F y Romero, L. (2021). Percepción de fatiga física y cognitiva y Síndrome de burnout en un grupo de cuidadoras informales. *Revista Griot* (14), 59-79.
- Morse J. (2015). Critical analysis of strategies for determining rigor in qualitative inquiry. *Qualitative Health Research*, 25(9):1212-1222. <https://doi.org/10.1177/1049732315588501>
- Moscoso-Sánchez, D. (2020). El contexto del deporte en España durante la crisis sanitaria de la COVID-19. *Sociología Del Deporte*, 1(1), 15–19. <https://doi.org/10.46661/socioldeporte.5000>
- Ochoa, C., González, N., Vera, A., & Franco, O. (2020). Impacto de diferentes medidas de mitigación en el curso de la pandemia de COVID-19 en Chile: proyección preliminar para el período del 14 de abril al 14 de mayo. *Revista de Salud Pública*, 22(2).
- Orientaciones Técnico Metodológicas del Programa Promesas Chile del Instituto Nacional de Deportes de Chile, año 2022.
- Ortiz, P., Valenzuela, L., Barrera, J. (2022). Niveles de Ansiedad Rasgo y Bienestar en Jugadores de Fútbol Profesional de Chile Durante la Cuarentena por COVID-19. *Revista Retos*, 1037-1044. <https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.91316>
- Ortiz, A., y Femat, M. (2020) Algunas consecuencias de la pandemia de COVID-19 en la familia y la salud mental. <https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/view/623/620>
- Porto Maciel, L.F., Krapp do Nascimento, R., Milistetd, M., Vieira do Nascimento, J. & Folle, A. (2021) Systematic Review of Social Influences in Sport: Family, Coach and Teammate Support. *Apunts Educación Física y Deportes*, 145, 39-52. [https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2021/3\).145.06](https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2021/3).145.06)
- Posso, R. J., Barba Miranda, L. C., Marcillo Ñacato, J. C. y Beltrán Vásquez, S. J. (2021). Educación Física Interdisciplinaria ecuatoriana en el contexto de la covid19. *Acción*, 17. <https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/154/494>
- Posso, R., Otañez, J., Paz Viteri, S., Ortiz, N., & Núñez, L. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716.
- Ramírez-Ortiz, J.; Castro-Quintero, D.; Lerma-Córdoba, C.; YelaCeballos, F.; Escobar-Córdoba F. Consequences of the COVID-19 pandemic in mental health associated with social isolation. *Scielo Prepr*. 2020;1–21.
- Ramos, R., Piñeiro-Cossio, J., y Villaseca-Vicuña, R. (2022). Descripción de los estados de ánimo durante el confinamiento por COVID-19 de deportistas chilenos de alto rendimiento. *Revista Observatorio del Deporte*, 22-35.
- Razzoli M, Pearson C, Crow S, Bartolomucci A. Stress, overeating, and obesity: Insights from human studies and preclinical models. Vol. 76, *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. Elsevier Ltd; 2017. p. 154–62.
- Saive, A.-L. (2021). Reír para recordar: mejora de la memoria en relación con el humor. *Revista de Psicología*, 20(1), 178–192. <https://dx.doi.org/10.24215/2422572Xe125>
- Sánchez-Torres, J.A., Montoya-Restrepo, I.A., y Montoya-Restrepo, L.A. (2022). Efectos COVID-19 en la actividad física y deportiva: un estudio bibliométrico. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284), 184-205.
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J., & Chorot, P. (2020). 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*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Serna, J. (2020). *Aspectos Psicológicos Del COVID-19*. https://books.google.com/cu/books/about/Aspectos_Psicol%C3%B3gicos_De_L_COVID_19.html?id=jUbcDwAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y.
- T Io, F. P. (2020). National Library of Medicine I.
- Trejos, A. M. B., Rúgeles, Á. G. V., Santana, B. S. E., Valencia, D. C. O., & Lemus, N. M. R. (2023). Reflexión crítica sobre factores psicológicos que inciden en el rendimiento deportivo en atletas jóvenes. *Edu-física. com*, 15(32), 55-67.
- Toresdahl, B., y Asif, I. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
- Vargas-Salgado M. y Gomez K. (2021) Agotamiento emocional a partir de variables demográficas en tiempos de pandemia. *Academio* volúmen 8(2) pag. 1-14. <https://doi.org/10.30545/academio.2021.jul-dic.1>