



# EFFECTOS DEL CONFINAMIENTO COVID-19 EN DEPORTISTAS JÓVENES: INFORME DE RESULTADOS

GRUP D'ESTUDIS EN PSICOLOGIA DE L'ESPORT

UNIVERSITAT AUTÒNOMA DE BARCELONA



|  |                  |
|--|------------------|
| <b><u>¿QUÉ ES ESTE INFORME?</u></b>              | <b><u>2</u></b>  |
| <b><u>FILTRADO DE DATOS</u></b>                  | <b><u>3</u></b>  |
| <b><u>CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA</u></b>      | <b><u>4</u></b>  |
| <b><u>INFORMACIÓN DEPORTIVA</u></b>              | <b><u>8</u></b>  |
| <b><u>DEPORTE DURANTE EL CONFINAMIENTO</u></b>   | <b><u>10</u></b> |
| <b><u>IMPACTO DEL COVID-19</u></b>               | <b><u>13</u></b> |
| <b><u>SALUD MENTAL</u></b>                       | <b><u>14</u></b> |
| <b><u>DIFERENCIAS EN BASE A LOS ESTUDIOS</u></b> | <b><u>18</u></b> |
| <b><u>RELACIONES ENTRE CONCEPTOS</u></b>         | <b><u>19</u></b> |
| <b><u>CONCLUSIONES DEL INFORME</u></b>           | <b><u>21</u></b> |

## ¿QUÉ ES ESTE INFORME?

El año 2020 quedará en la historia como el año de la **pandemia mundial del COVID-19**. En España, el día 14 de marzo después de dos días de anuncios previos, el Consejo de Ministros del Gobierno de España declaraba el Estado de Alarma en todo el territorio nacional con **medidas de severa restricción al movimiento de personas y de la actividad en general**. El mundo del deporte se paralizaba por completo afectando desde competiciones locales hasta grandes acontecimientos como los Juegos Olímpicos de Tokio 2020.

Fuera del foco mediático principal, miles de deportistas jóvenes que dedicaban varias horas a la semana a entrenar y competir, veían la anulación súbita de su actividad siendo confinados en sus casas sin poder anticipar el retorno a su práctica deportiva en el medio plazo.

Con relación a la situación planteada, el objetivo de este proyecto ha sido el de **evaluar los efectos derivados de la pandemia y del confinamiento del COVID-19 en deportistas federados entre los 13 y 18 años**. El estudio pretende evaluar las **características generales del confinamiento** que ha vivido esta población, así como conocer posibles **efectos sobre su satisfacción** con aspectos de su vida deportiva y psicosocial y detectar **posibles indicios de mala salud física o mental** derivados.

## FILTRADO DE DATOS

En esta sección se detallan los criterios que se han tenido en consideración para la selección de los datos incluidos en este informe. En conjunto, el estudio ha obtenido un total **834 respuestas** de las que un 77% fueron completas.

### CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Se han incluido como participantes las personas que cumplen los criterios siguientes:

- **Criterio ético** Haber contestado afirmativamente al consentimiento informado (3 respuestas excluidas - 0.4%)
- **Criterio de calidad de respuesta** Haber respondido el cuestionario en un tiempo superior a 3 minutos (95 respuestas excluidas - 11.4%)
- **Criterio de inclusión del estudio** Tener de entre 13 y 18 años (132 respuestas excluidas - 15.8%).

Una vez aplicados los criterios anteriores, el número de participantes fue de **604 deportistas jóvenes** de las cuales un 90% contestaron la totalidad del cuestionario<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Los datos parciales del 10% restante también se han analizado y se presentan en este informe de forma integrada. Esto puede hacer que el número total de respuestas varíe entre secciones.

## CARACTERÍSTICAS DE LA MUESTRA

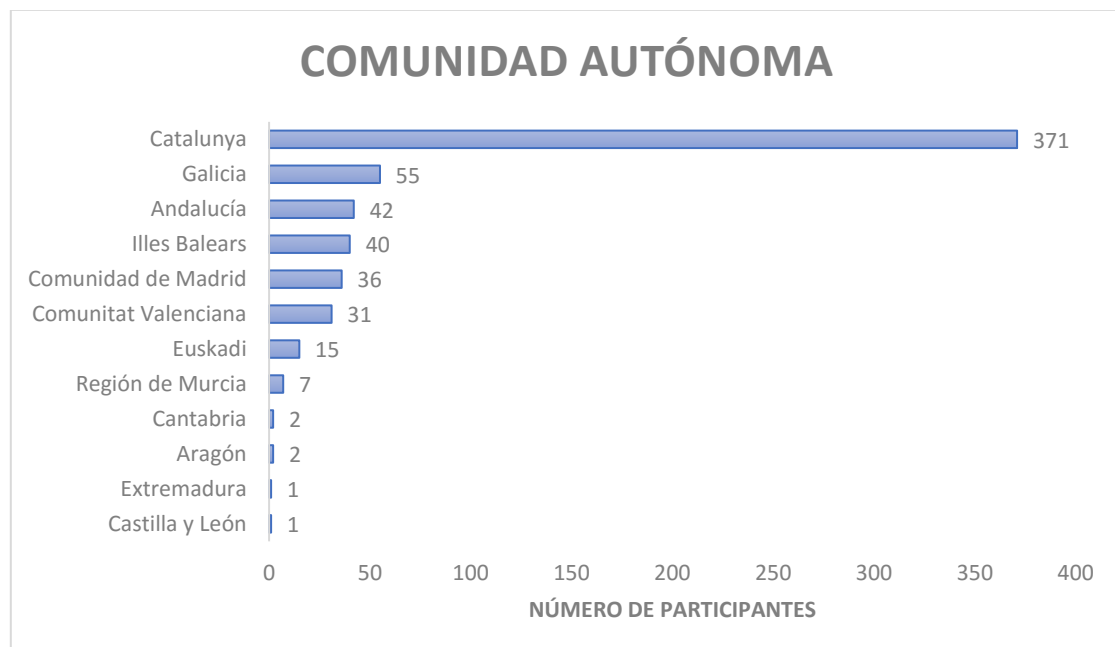
### COMPOSICIÓN DE LA MUESTRA

Del total de **604 casos** estudiados existe casi paridad absoluta respecto al género, contestaron **300 chicas y 301 chicos** (el resto de personas marcó la opción “otros”). La edad promedio es de **15,9 años** (DT = 1,5) con una **experiencia promedio de 7,14 años** como deportistas (DT = 3,1).

En cuanto al proceso de respuesta, el **tiempo medio para contestar** al cuestionario fue de **11'20"** (DT = 5'14"). Todas las personas participantes llevaban un **mínimo de 50 y un máximo de 100 días confinados** al responder el cuestionario. **Como promedio**, el/la deportista acumulaba **73,7 días confinado/a** al responder (DT = 12,1). La mayoría de participantes (92% de la muestra) manifestó vivir en **unidades familiares de entre 3 y 5 miembros**.

### DISTRIBUCIÓN GEOGRÁFICA Y ENTIDADES PARTICIPANTES

En total, en el estudio participaron deportistas de **12 Comunidades Autónomas**. Se observa la siguiente distribución de respuestas<sup>2</sup>:



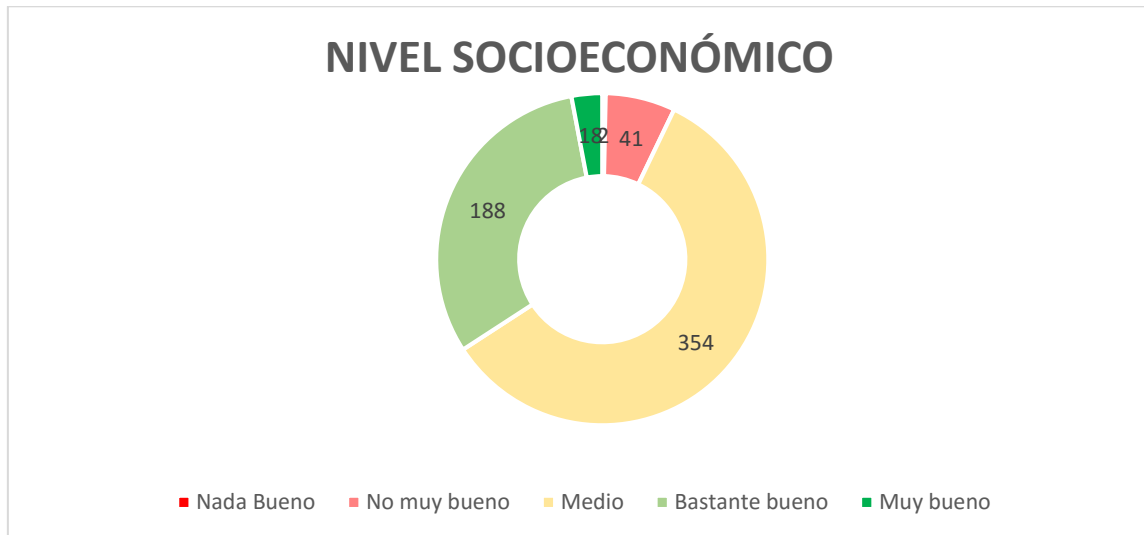
<sup>2</sup> El acceso a la muestra se realizó mediante contacto directo de los miembros del Equipo de Investigación del proyecto “#HeDuCa: Promoción de Carreras Duales Saludables en el Deporte” coordinado por el Grupo de Estudios de Psicología del Deporte de la Universitat Autònoma de Barcelona.

Los y las participantes de este estudio fueron reclutados/as mediante la colaboración de **30 clubes e instituciones deportivas diferentes**. La aportación de participantes de cada una de ellas se detalla en el siguiente gráfico.

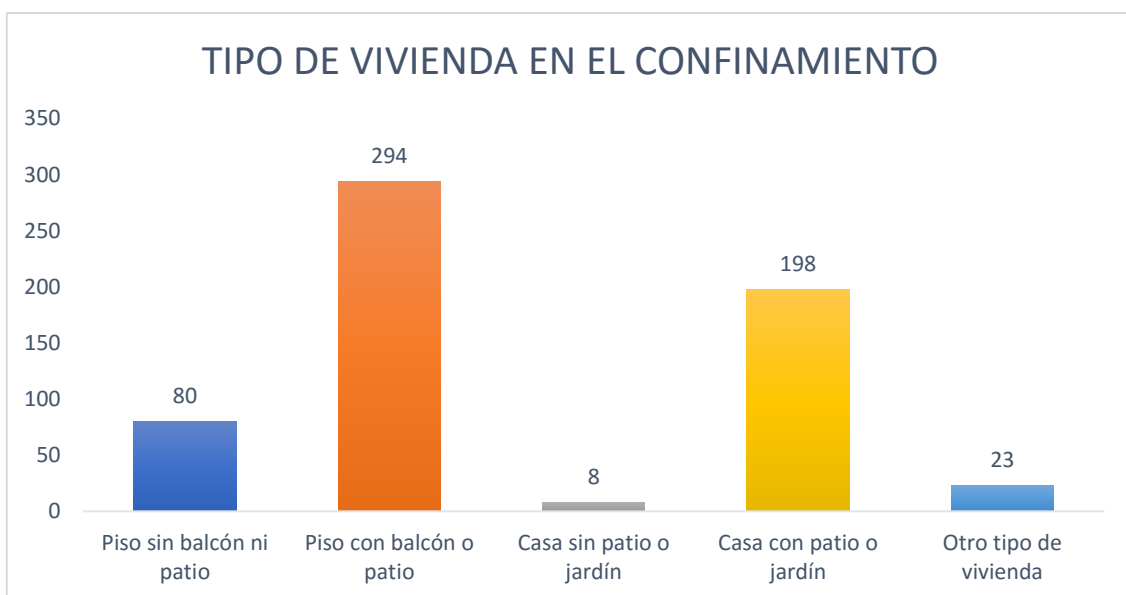


## INDICADORES SOCIODEMOGRÁFICOS

De manera general, los y las participantes del estudio se consideraron de un **nivel socioeconómico medio-alto**, habiendo una baja representación de personas que hubieran indicado un nivel socioeconómico muy bajo.

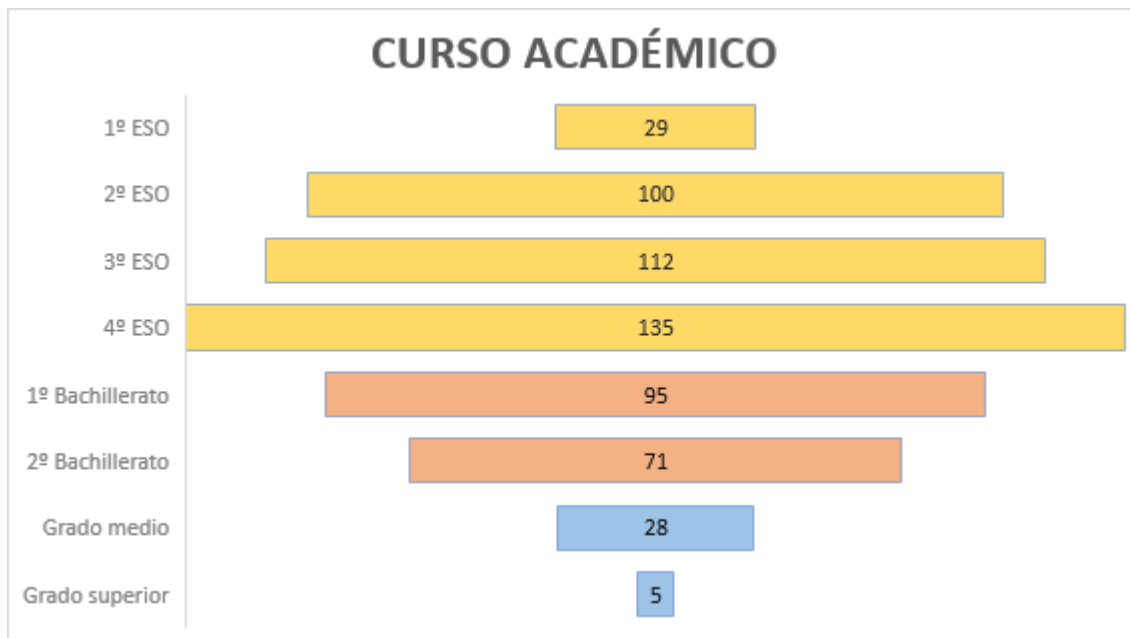


En el siguiente gráfico, se detalla el tipo de vivienda de las personas que participaron en el estudio. Como se puede observar, **la mayoría de encuestados/as disponen una vivienda con balcón, patio, o jardín** en la que poder practicar actividad física durante el confinamiento. Casi la totalidad de los participantes (98% de la muestra) indicaron vivir en casa de sus progenitores/as.

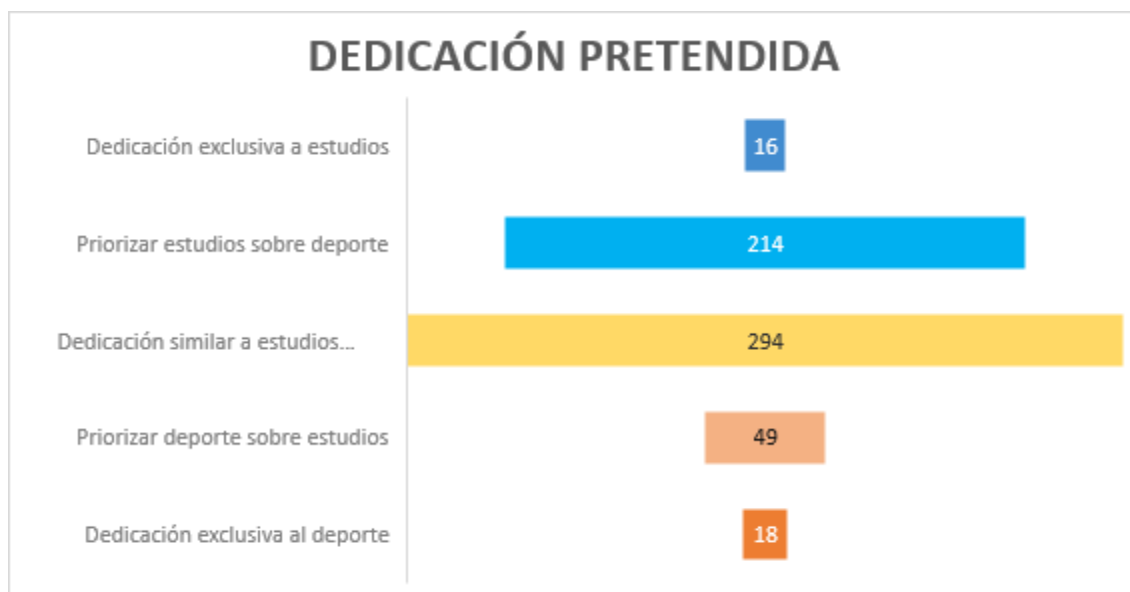


## INFORMACIÓN ACADÉMICA

La distribución de la muestra por curso académico señala que la mayoría de los y las participantes se encuentran en el periodo de **educación secundaria**, siguiendo una distribución con valores más elevados en el centro que en los extremos.



En relación con la carrera dual<sup>3</sup>, se les preguntó sobre a qué ámbito anticipaban que dedicarían más tiempo en **las dos temporadas siguientes**. Los resultados muestran que se anticipa una carrera con un **peso equilibrado entre estudios y deporte (49.7%)**, o bien una en la que se **prioriza la parte académica por encima de la deportiva (36.2%)**.



<sup>3</sup> Compatibilización del deporte con estudios o trabajo

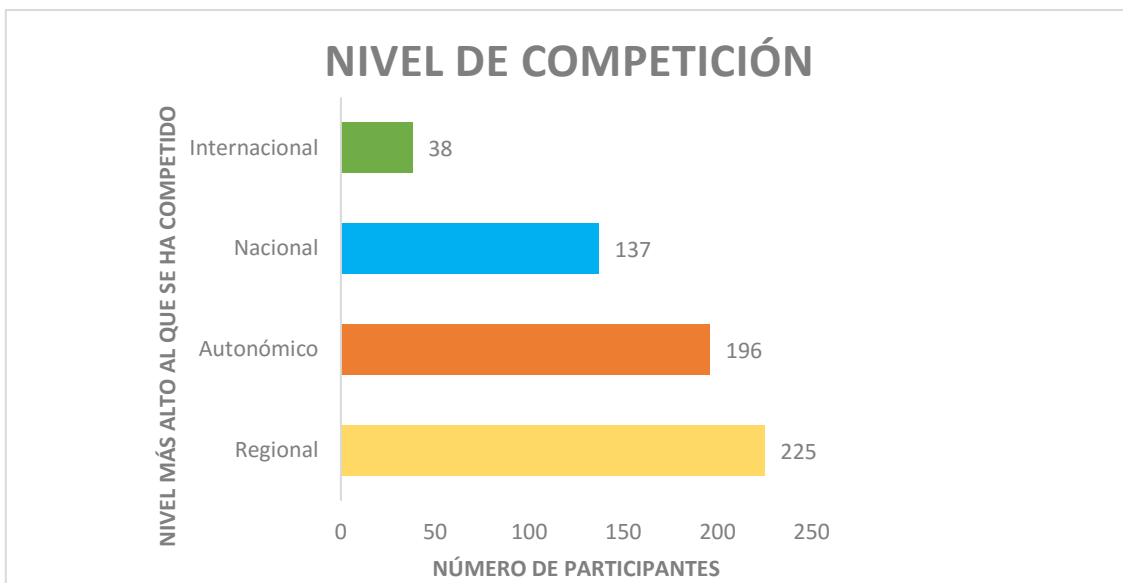


## INFORMACIÓN DEPORTIVA

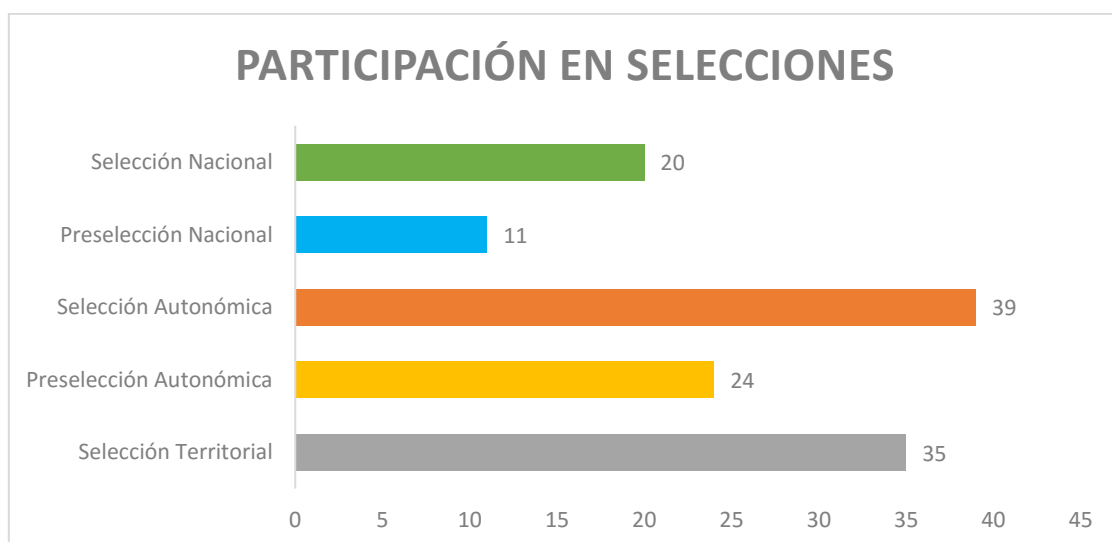
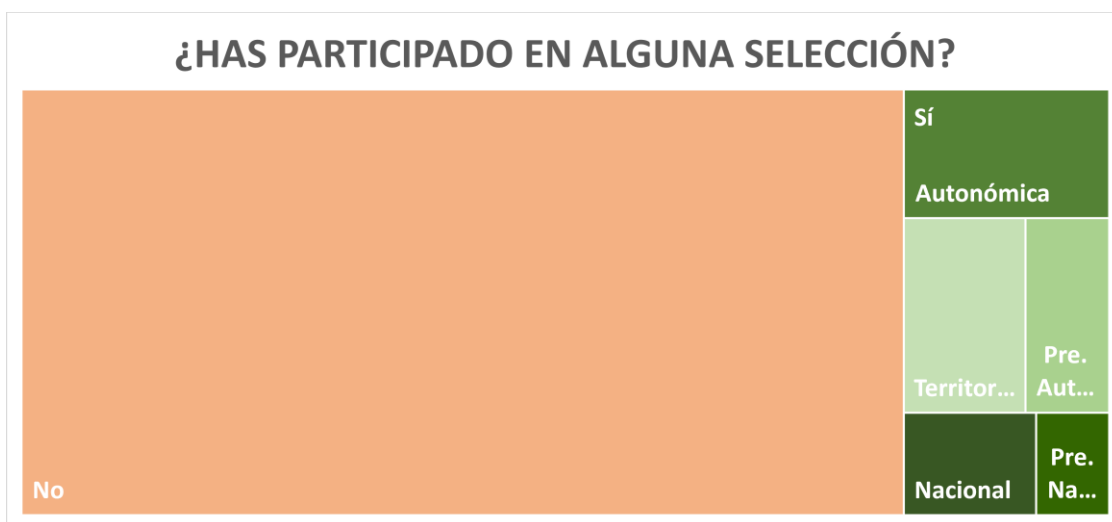
Este apartado desarrolla la información obtenida acerca de las características deportivas de la muestra seleccionada, incluyendo tanto las características del deporte practicado, como el nivel competitivo y la presencia en selecciones. En lo que se refiere al deporte practicado, el **fútbol**, el **baloncesto**, el **voleibol**, y el **atletismo**, constituyen los deportes mayoritariamente practicados en esta muestra, sumando conjuntamente el **78,5% del total de participantes**.



Respecto al nivel de competición, este estudio evaluó tanto el ámbito en el que competía de manera habitual, así como la presencia pasada o presente en selecciones. Los resultados señalan que la muestra principalmente incluye participantes nivel regional u autonómico (70.6%) aunque también **participantes que compiten a nivel nacional o internacional**.



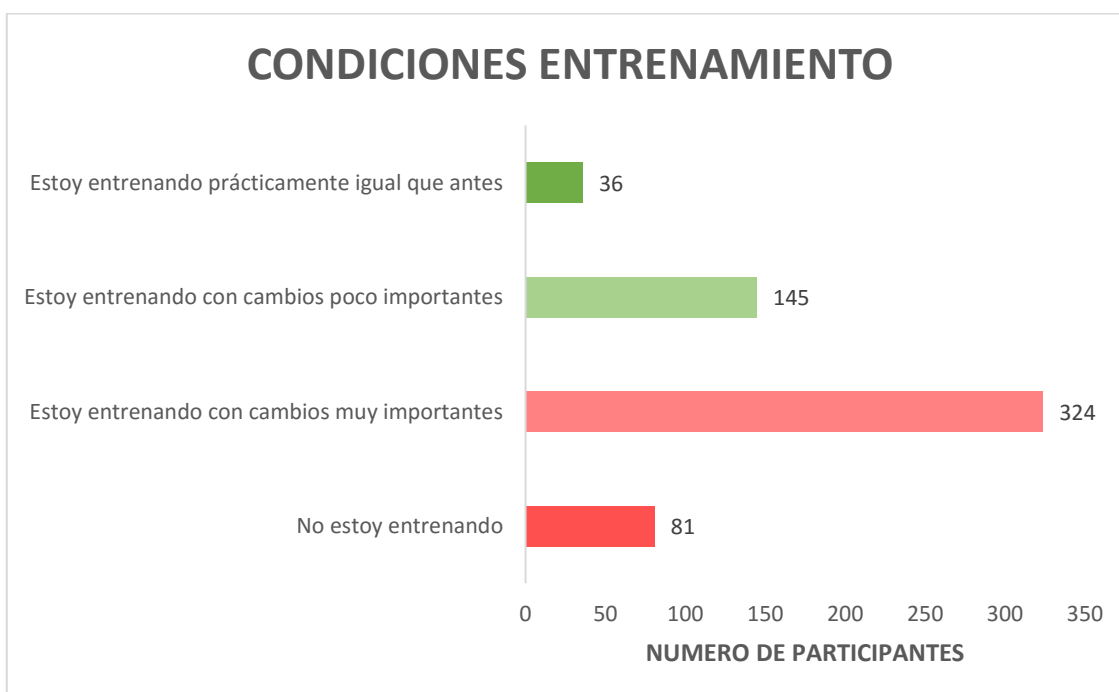
En relación con estos datos, también se presenta el grado de participación en selecciones y la tipología de selecciones incluidas.



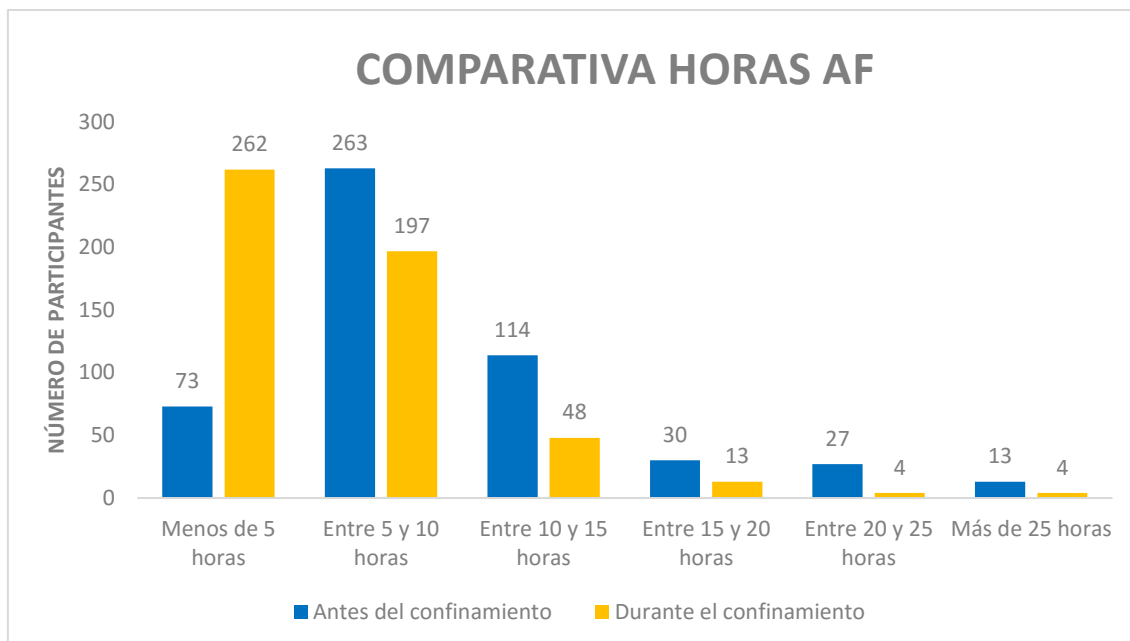
## DEPORTE DURANTE EL CONFINAMIENTO

A pesar de que tanto los entrenamientos como la práctica de actividad física o deportiva se vio afectada en la gran mayoría de los casos durante el confinamiento, en este apartado se detalla la información específica respecto la práctica realizada en este periodo. Se incluye información acerca las condiciones de entrenamiento, la diferencia de tiempo de entrenamiento en comparación con el periodo inmediatamente anterior al confinamiento y el grado de apoyo percibido por parte del club o entidad deportiva.

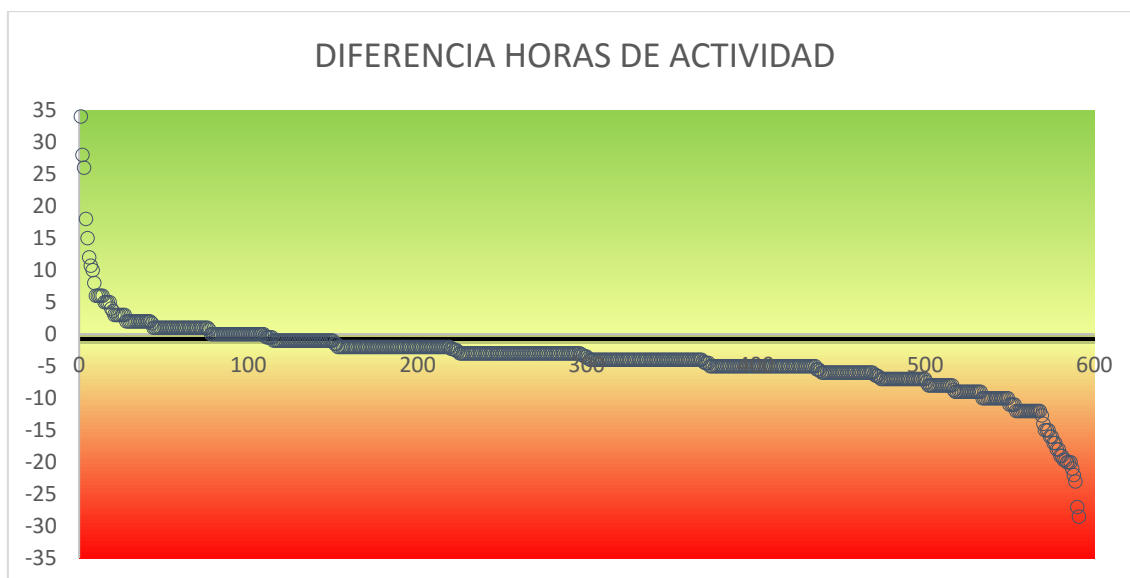
En primer lugar, se detalla el grado en que los y las deportistas han podido mantener sus condiciones de entrenamiento una vez confinados. Como puede observarse, la mayoría de los y las deportistas (55.3%) han sufrido **alteraciones importantes en sus condiciones de entrenamiento**.



Si comparamos directamente la actividad física realizada antes y durante el confinamiento, como promedio, los resultados muestran que la muestra practica **3 horas y media menos de actividad física** (DE = 5.17) durante el confinamiento.

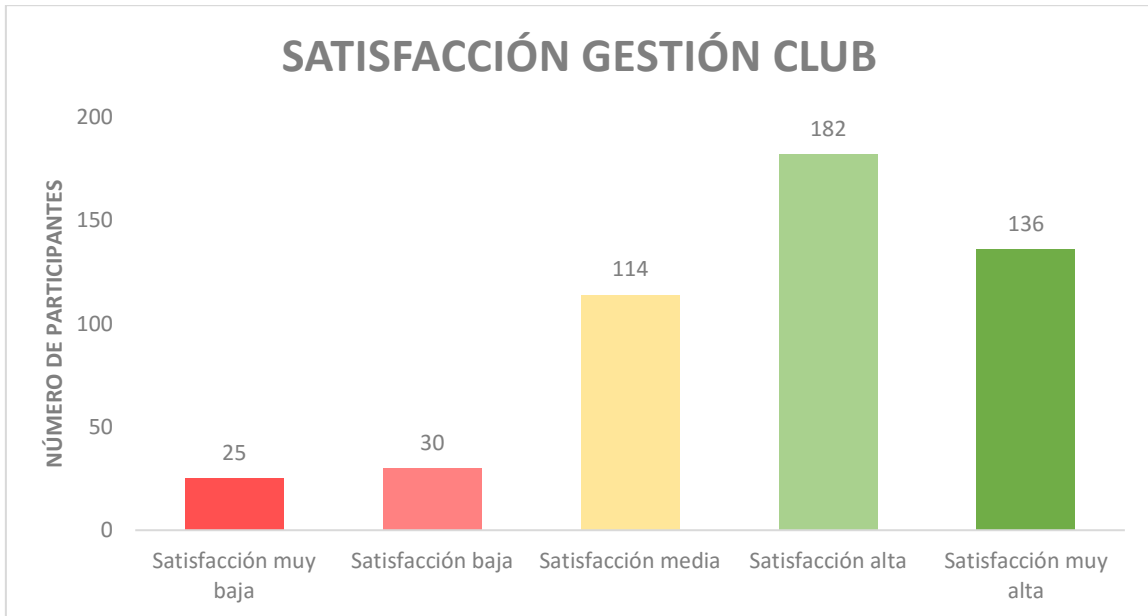


Además, si evaluamos la diferencia directa deportista a deportista respecto a las horas de práctica antes del confinamiento observamos que **la gran mayoría de participantes han reducido su práctica**. Concretamente, 76 deportistas consideran que logran hacer más actividad física durante el confinamiento, 31 consideran que hacen exactamente la misma cantidad de actividad y 479 consideran que han reducido su actividad, de los que 216 participantes consideran que la reducción es mayor de 5 horas.



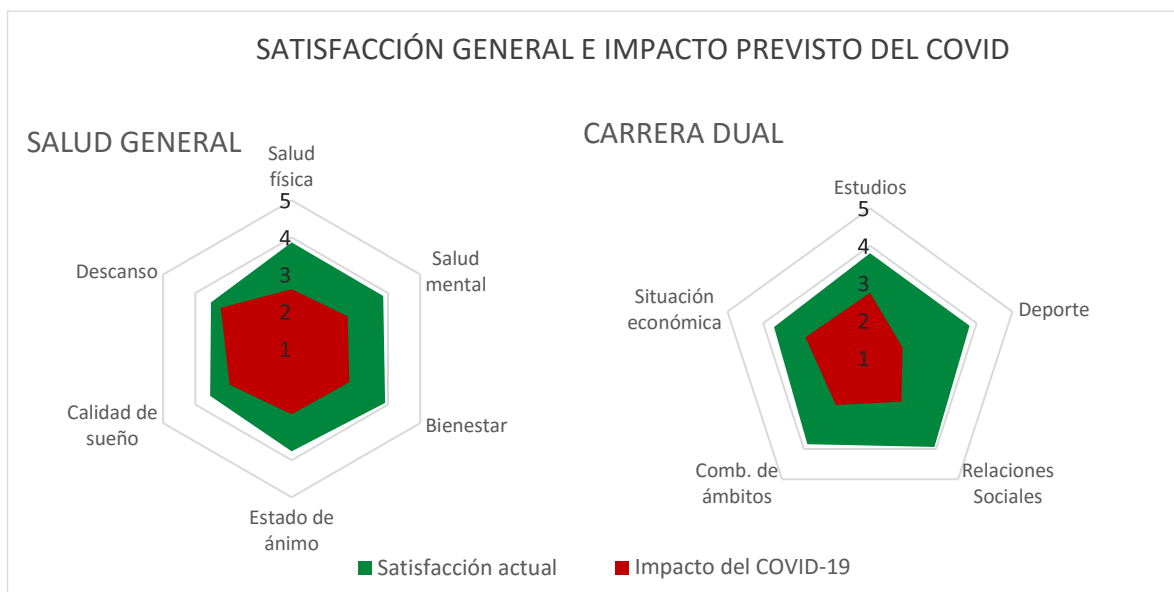
Una de las variables que determinan en mayor medida la actividad realizada durante el confinamiento tiene que ver con el acompañamiento de los clubes y entidades deportivas en este periodo. Respecto al grado de satisfacción de los/as

deportistas con el acompañamiento recibido, la mayoría de los y las deportistas (65.3%) perciben una **satisfacción alta o muy alta**. Sin embargo, un 9% muestra insatisfacción con la gestión del club o entidad.



## IMPACTO DEL COVID-19

En este apartado se detalla una **comparativa** del grado de **satisfacción** de los y las participantes con **las diferentes esferas de su vida** y el **impacto generado por la situación del COVID-19 en cada una de ellas**. Las esferas evaluadas se dividen en Salud General y Carrera Dual. En la figura a continuación se compara en verde el grado de satisfacción con el impacto percibido que tendrá el COVID-19. En Salud General se evalúa tanto la salud física como la mental, así como el bienestar general, el estado de ánimo y la calidad del sueño y del descanso. En cuanto a los aspectos de carrera dual, se evalúa el ámbito académico, el deportivo, las relaciones sociales, la combinación de los tres ámbitos anteriores y la situación económica.



En lo que se refiere a la salud general, comprobamos que las personas participantes muestran una satisfacción general con su bienestar y su salud física y (valores cercanos a 4) y algo menor en los aspectos de estado de ánimo, calidad del sueño y descanso. Además, la amenaza percibida por parte del COVID-19 es también más elevada en estos aspectos (Descanso y Calidad del Sueño), que en el resto de los ámbitos, aunque en todos los casos se mantiene en valores medianos (cerca de 3).

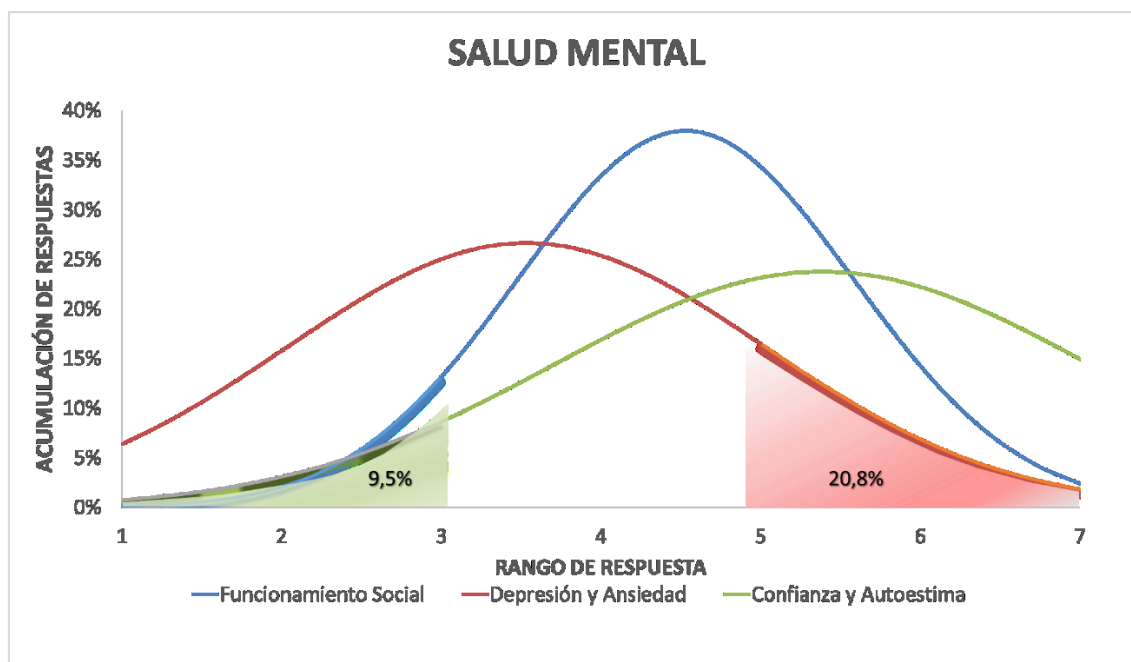
Por lo que se refiere a los aspectos de la carrera dual, los niveles de satisfacción son medios altos (siempre por debajo de 4) siendo las relaciones sociales las que presentan mayor satisfacción. Se percibe un impacto muy bajo del COVID-19 en el deporte (1,92 de media) aunque esta amenaza se acerca a 3 en aspectos como los estudios o la situación económica.

## SALUD MENTAL

Este apartado evalúa los niveles de Salud Mental de los y las deportistas durante el confinamiento. La Salud Mental se entiende como un **fenómeno estrechamente ligado al bienestar emocional de las personas**. Este concepto se divide en tres componentes: (1) funcionamiento social, (2) depresión y ansiedad, y (3) confianza y autoestima. A continuación, se presenta tanto la distribución de respuestas como las posibles diferencias en función del número de días confinados en el momento de respuesta.

### DISTRIBUCIÓN DE RESPUESTA DE LAS SUBESCALAS DE SALUD MENTAL

A continuación, se detallan las distribuciones de respuesta de las subescalas salud mental. Las **partes de la distribución que aparecen sombreadas** que indican bajos niveles de funcionamiento social, confianza y autoestima, y altos niveles de depresión y ansiedad, **indicarían una baja salud mental**.



El **funcionamiento social** se entiende como un indicador de la **capacidad de hacer frente a situaciones cotidianas** y a la sensación general de bienestar en el día a día. Como se puede observar, la mayoría de respuestas se acumulan por encima del valor central por lo que podemos afirmar que, en general **los y las participantes manifiestan altos niveles de funcionamiento social** ( $M = 4,4$ ;  $DT = 1,1$ ). Sin embargo,

también se debe prestar atención a que un **9,5% de deportistas** reportan **puntuaciones bajas** (menores o iguales a 3) **de funcionamiento social**, indicando ciertas dificultades para sobrellevar el día a día durante el confinamiento.

La subescala de **depresión y ansiedad** aborda directamente un **indicador de baja salud mental** mediante preguntas relacionadas con sintomatología de estas alteraciones. Las puntuaciones elevadas en esta variable nos deben alertar de personas con problemas para sobrellevar adecuadamente la situación de confinamiento. Aunque la mayor acumulación de respuestas la vemos en valores por debajo del punto central (M = 3,5; DT = 1,5), detectamos un **20,8% (114 personas)** que indican valores de **depresión y ansiedad elevados**, por lo tanto, indicando un malestar en lo que se refiere a estos elementos.

Finalmente, el componente **confianza y autoestima evalúa la percepción respecto a la valía de uno mismo**. Los resultados de este apartado muestran **altos niveles de confianza y autoestima** en los y las participantes (M = 5,3; DT = 1,7), con una acumulación de personas que puntúan con valores por encima del punto central de la escala. En este caso, la parte sombreada que detecta indicadores de baja salud mental muestra que **un 12.9% de los y las participantes** manifestaron sentir **niveles bajos o muy bajos de confianza y autoestima**.

### **SALUD MENTAL SEGÚN EL NÚMERO DE DÍAS DE CONFINAMIENTO**

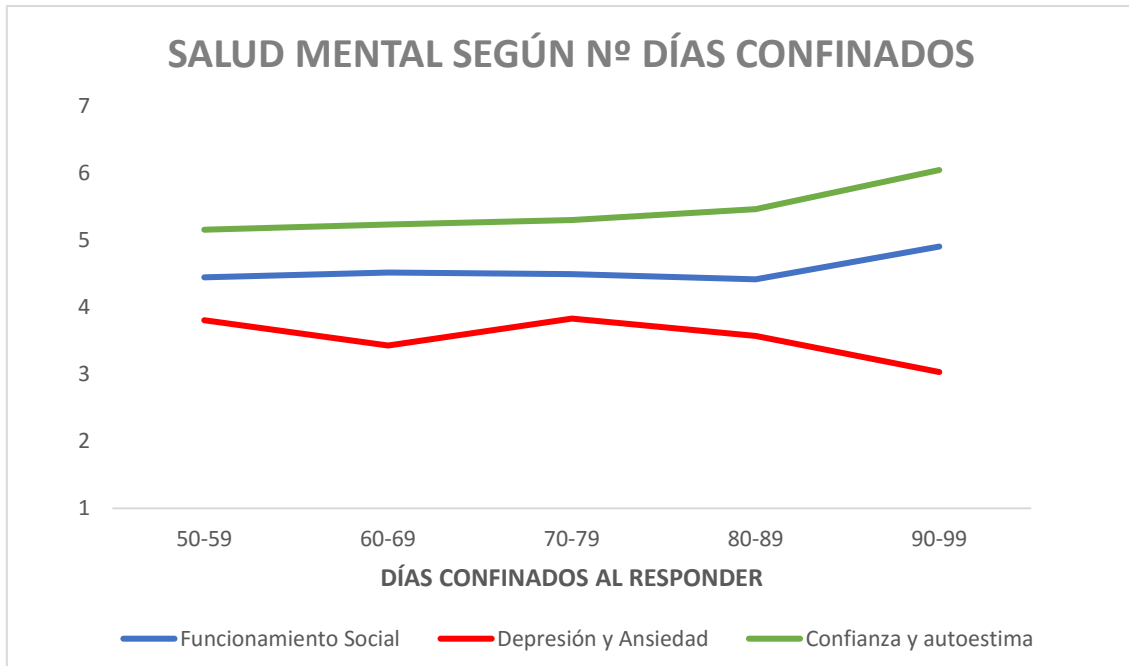
Este apartado muestra la evolución de la tendencia de respuesta en los tres indicadores **de salud mental según el número de días de confinamiento acumulados en el momento de responder** al cuestionario. Todas las personas evaluadas acumulaban un mínimo de 50 y un máximo de 100 días de confinamiento. A modo informativo indicamos a continuación las características del confinamiento en relación a los días:

- 50-59 días (2 a 11 de mayo): Después de 50 días de confinamiento domiciliario restrictivo, la mayoría de la población se prepara para el desconfinamiento en **fase 0** que se produce el 4 de mayo para la mayoría de áreas sanitarias. En esta fase se permitirá pasear una vez al día y hacer ejercicio de 6:00 a 10:00 de la mañana y de 20:00 a 23:00 de la noche. Los



menores de 14 años tienen derecho a salir de 12:00 a 19:00 y a partir de fase 0 también los de 14 a 18 años

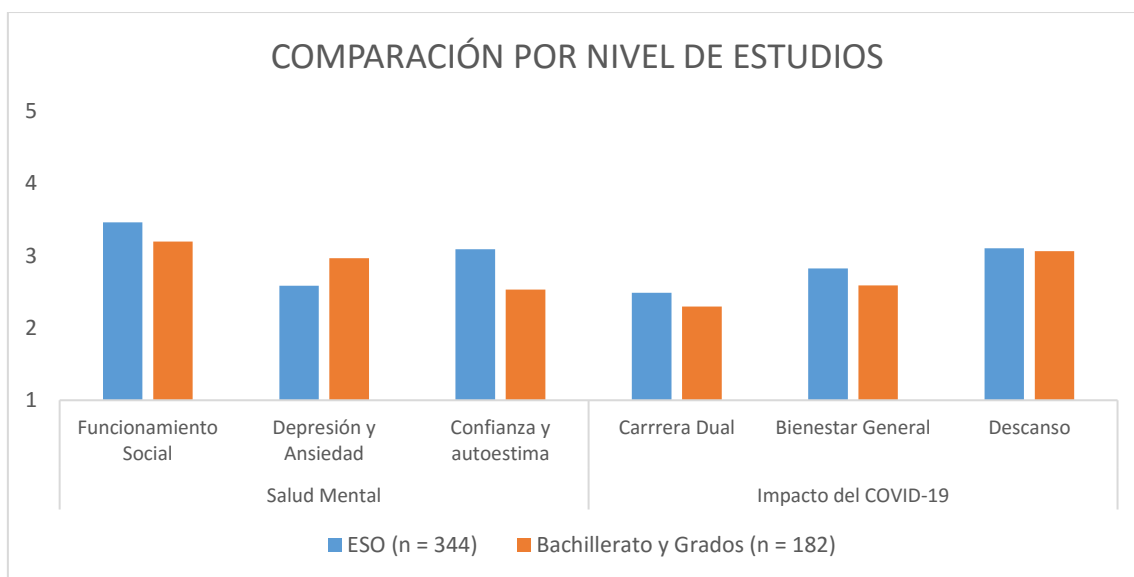
- 216.582 personas contagiadas, 25.100 muertas, 117.248 recuperadas
- 60-69 días (12 a 21 de mayo): Aunque de manera diversa, la mayoría de áreas pasan a **fase 1** de desconfinamiento. Catalunya y la Comunidad de Madrid lo harán después que el resto de áreas sanitarias. Se reactivan los comercios y parte de la actividad profesional. Se normalizan las salidas de casa en horarios controlados.
  - 228.030 personas contagiadas, 26.920 muertas, 138.930 recuperadas
- 70-79 días (22 mayo a 1 de junio): Catalunya, la Comunidad de Madrid y las poblaciones de la provincia de León que aún no lo habían hecho, pasan a fase 1. El resto de la población entra en **fase 2** (22 millones de habitantes). Se declaran 10 días de luto oficial por las personas fallecidas por la pandemia. Se aprueba el Ingreso Mínimo Vital. Se solicita una nueva prórroga del estado de alarma.
  - 233.037 personas contagiadas, 27.940 muertas, 150.376 recuperadas
- 80-89 días (2 a 11 de junio): La mayoría de la población entra en **Fase 3** del desconfinamiento, que permite la circulación entre áreas sanitarias. Madrid, Valencia, Castilla y León y la mayor parte de áreas de Catalunya siguen en fase 2. Se publican las características de la “Nueva Normalidad” en el BOE para aquellas regiones que superen la Fase 3. Se reduce notablemente el número de ingresos por coronavirus y se modifica el número de personas fallecidas al eliminarse del cálculo las personas sospechosas de contagio no confirmadas por PCR.
  - 239.638 personas contagiadas, 27.127 muertas, 150.376 recuperadas
- 90-100 días (12 a 22 de junio): El 21 de junio el Gobierno de España **concluye el estado de alarma** y se termina el proceso de desescalada. Todo el país entra en la “**Nueva Normalidad**” que incluye restricciones generales (uso de mascarilla y distancia de seguridad) pero permite la recuperación de la mayoría de actividades cotidianas.
  - 246.272 personas contagiadas, 28.323 muertas, 150.376 recuperadas



Como se puede observar, los resultados muestran cierta estabilidad a lo largo del tiempo. Se observa un efecto de la fase 0 (primeras salidas autorizadas) en una ligera reducción de la variable de ansiedad y depresión, y sobre todo, se detecta una clara mejoría **a partir de los 90 días de confinamiento** (conclusión del estado de alarma e inicio de la nueva normalidad) en los que tanto **Funcionamiento social como confianza y autoestima aumentan y la variable depresión y ansiedad se reduce notablemente.**

## DIFERENCIAS EN BASE A LOS ESTUDIOS

Los bloques de variables estudiados se refieren a la satisfacción con las distintas esferas de la vida y a los aspectos de salud mental. Considerando que a nivel deportivo existe una gran diversidad de casos, hemos realizado **una comparativa en función del tipo de estudios** entre las personas que cursan **enseñanza obligatoria** (n = 344) y las que cursan **bachillerato** (n = 151) o **grados formativos medio y superior** (n = 31).



Si bien los patrones de respuesta son similares en ambos colectivos, se puede detectar que, en general, los y las estudiantes-deportistas que están cursando **bachillerato o grados formativos** presentan un **perfil menos saludable** que aquellos que están cursando la ESO. Destaca especialmente una tendencia a **valores más elevados de depresión y ansiedad** y **peores niveles de confianza y autoestima** y de **bienestar general**. Esto puede deberse en parte a la mayor exigencia académica durante el confinamiento, especialmente compleja para aquellas personas que debían preparar la selectividad con un elevado grado de incertidumbre.










## RELACIONES ENTRE CONCEPTOS

En la página siguiente puede encontrarse la **tabla de correlaciones** entre variables. Para facilitar la comunicación de los resultados, se han mantenido exclusivamente aquellas variables que tenían relaciones de cierta magnitud.

Como hemos visto en el apartado anterior, a medida que aumenta la edad de las personas participantes, aumenta la exigencia académica pero también la competitiva. En este sentido, vemos como la **edad se relaciona negativamente** tanto con la **confianza y la autoestima** como con la **satisfacción con la salud en general**. En dirección opuesta, las **mejores condiciones de entrenamiento** durante el confinamiento se relacionan con **mejor funcionamiento social** y un **menor impacto del confinamiento en la salud**. En una línea parecida, la **satisfacción con el club** también **correlaciona positivamente** con dicho **funcionamiento social** y con la **satisfacción de la gestión de la carrera dual**.

En cuanto a la relación entre variables objetivo de estudio (satisfacción con esferas de vida, impacto esperado del confinamiento y salud mental), además de las relaciones esperables, relación positiva entre funcionamiento social, confianza y autoestima, salud física y mental y descanso y negativa con la variable depresión y ansiedad, resulta interesante detectar que **las correlaciones de mayor magnitud se dan entre Salud General y Carrera Dual**, tanto en lo que se refiere a la satisfacción percibida como al impacto esperado de la situación de confinamiento. Este dato nos indica que **cuanto mejor se puedan compatibilizar los espacios académico y deportivo**, es decir, como mayor satisfacción se tenga con la carrera dual, **mejor percepción de salud en general se presenta**. A la vez, cuanto mayor impacto tenga el confinamiento en la gestión de la carrera dual, mayor impacto se percibe sobre la salud general.

|                                 | 1     | 2     | 3     | 4     | 5     | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | 12 |
|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|----|
| <b>1-Edad</b>                   | -     |       |       |       |       |      |      |      |      |      |      |    |
| <b>2-Entrenamiento en el C.</b> | -,138 | -     |       |       |       |      |      |      |      |      |      |    |
| <b>3-Satisfacción club</b>      | -,068 | ,173  | -     |       |       |      |      |      |      |      |      |    |
| <b>4-Funcionamiento social</b>  | -,199 | ,212  | ,210  | -     |       |      |      |      |      |      |      |    |
| <b>5-Depresión y Ansiedad</b>   | ,191  | -,084 | -,083 | -,490 | -     |      |      |      |      |      |      |    |
| <b>6-Confianza/Autoestima</b>   | -,224 | ,118  | ,127  | ,509  | -,600 | -    |      |      |      |      |      |    |
| <b>7-Sat. Carrera Dual</b>      | -,178 | ,165  | ,222  | ,400  | -,282 | ,259 | -    |      |      |      |      |    |
| <b>8-Sat. Salud</b>             | -,241 | ,162  | ,190  | ,490  | -,512 | ,491 | ,659 | -    |      |      |      |    |
| <b>9-Sat. Descanso</b>          | -,171 | ,074  | ,097  | ,271  | -,400 | ,322 | ,349 | ,516 | -    |      |      |    |
| <b>10-Impacto Carrera Dual</b>  | -,149 | ,187  | ,159  | ,430  | -,178 | ,128 | ,239 | ,203 | ,143 | -    |      |    |
| <b>11-Impacto Salud</b>         | -,189 | ,233  | ,118  | ,584  | -,416 | ,375 | ,300 | ,464 | ,301 | ,639 | -    |    |
| <b>12-Impacto Descanso</b>      | -,042 | ,129  | ,105  | ,267  | -,272 | ,209 | ,182 | ,273 | ,525 | ,216 | ,391 | -  |

| Leyenda   |                             |
|---|-----------------------------|
|  | Valores entre -1 y -0,80    |
|  | Valores entre -0,79 y -0,60 |
|  | Valores entre -0,59 y -0,40 |
|  | Valores entre -0,39 y -0,20 |
|  | Valores entre -0,19 y 0,19  |
|  | Valores entre 0,20 y 0,39   |
|  | Valores entre 0,40 y 0,59   |
|  | Valores entre 0,60 y 0,79   |
|  | Valores entre 0,80 y 1      |

\*Nota. C = Confinamiento; Sat. = Satisfacción

## CONCLUSIONES DEL INFORME

1. La gran mayoría de deportistas entre 13 y 18 años vieron **reducida y afectada su práctica deportiva durante el confinamiento** provocado por el COVID-19.
2. Aunque en general se informa de alta satisfacción con los distintos ámbitos de la vida, se anticipa un **impacto negativo del confinamiento** especialmente en aspectos como los **estudios**, la **economía** y la **calidad del sueño** y del **descanso** en general.
3. Aunque en general esta población ha gestionado adecuadamente la situación de confinamiento, **entre un 9 y un 20% de las personas participantes** han informado de **niveles bajos de salud mental**, destacando los altos niveles de depresión y ansiedad.
4. Se detecta una tendencia a que los estudiantes-deportistas de **mayor nivel académico** perciban **peores niveles de salud mental**, con niveles de confianza y autoestima más bajos y mayores indicadores de depresión y ansiedad.
5. Las **condiciones de entrenamiento durante el confinamiento** y la **percepción de acompañamiento** del club o las entidades deportivas se relacionan con **mayor salud mental**.
6. Destaca la **relación positiva entre carrera dual y salud**, cuanto mejor se percibe la gestión de la primera, mayor salud perciben los deportistas de esta franja de edad.