

El COVID-19 y su impacto en la salud mental de los jugadores

E. Paul Roetert^a, Lydia Bell & Brian Hainline

^a Asociación de Tenis de los Estados Unidos, White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América.

RESUMEN

En los Estados Unidos, el deporte universitario está íntimamente relacionado con la educación superior estadounidense. En otras palabras, los estudiantes deportistas de la Asociación Nacional Deportiva Universitaria (NCAA) son, ante todo, estudiantes, y el gobierno de la NCAA está conectado con el gobierno de la educación superior. Si bien la estructura de la vida estudiantil típica puede evolucionar con el tiempo, y mientras que los estudiantes deportistas, como otros estudiantes que persiguen pasiones más allá del aula tradicional e invierten intensamente en el desarrollo de sus habilidades únicas, ser un estudiante es y seguirá siendo una función esencial de ser estudiante-deportista.

Palabras clave: COVID-19, mental, salud, jugadores.

Recibido: 01 Mayo 2020

Aceptado: 01 Junio 2020

Autor correspondiente E. Paul Roetert, Asociación de Tenis de los Estados Unidos, White Plains, Nueva York, Estados Unidos de América.

Email: proetert@ncaa.org

INTRODUCCIÓN

El COVID-19, una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, ha sido clasificada como una pandemia por la Organización Mundial de la Salud-OMS (2020). Mientras lee este artículo, los miembros de la NCAA han comenzado a preparar planes para reanudar los deportes universitarios y la vuelta a los deportistas universitarios y al personal al campus, a medida que los gobiernos locales y estatales y los funcionarios de salud pública relajan las órdenes de quedarse en casa. De hecho, el Instituto de Ciencias del Deporte de la NCAA, en colaboración con un panel asesor COVID-19 de la NCAA, compuesto por destacados expertos en medicina, salud pública y epidemiología, ha publicado consideraciones de planes de acción específicos para ayudar a los colegios y universidades a mitigar los riesgos de propagación del COVID-19 como consecuencia del regreso del personal y de los estudiantes deportistas. Debido al tamaño de los Estados Unidos, cada comunidad puede ser muy diferente, y las universidades pueden regresar al campus en diferentes momentos. Pero cada uno tendrá que equilibrar la necesidad de regresar con la máxima prioridad de proteger la salud y el bienestar de los estudiantes-deportistas. Hasta que haya una vacuna, los expertos médicos recomiendan adoptar prácticas específicas, que incluyen desinfección de manos, protocolo ante tos/respiración, distanciamiento físico, uso de mascarillas cuando sea posible, tests y protocolos de que mitiguen la propagación si el personal o los estudiantes dan positivo por coronavirus. Además de los aspectos físicos de lidiar con la pandemia, los estudiantes deportistas también han tenido que adaptarse psicológica y emocionalmente al estrés de las condiciones de vida y entrenamiento nuevas o diferentes, así

como volver a socializar en el entorno universitario. De hecho, en la preparación para regresar al entorno universitario, la NCAA encuestó a más de 37000 estudiantes deportistas, de los cuales 1436 eran tenistas, haciendo preguntas relacionadas con su estado de bienestar (NCAA, 2020).

ENCUESTA DE BIENESTAR

La encuesta reveló que la mayoría de los estudiantes deportistas encuestados informaron haber experimentado altas tasas de angustia mental desde el comienzo de la pandemia por el COVID-19. Más de un tercio informó haber experimentado dificultades para dormir, más de una cuarta parte informó haber sentido tristeza y una sensación de pérdida, y 1 de cada 12 informó sentirse tan deprimido que ha sido difícil funcionar "constantemente" o "casi todos los días".

	Hombres	Mujeres
Me sentí abrumado por todo lo que tenía que hacer.	31%	50%
Experimenté dificultades para dormir	31%	42%
Me sentí agotado mentalmente	26%	39%
Me sentí muy solo	22%	33%
Sentí una sensación de pérdida	21%	31%
Me sentí triste	17%	31%
Sentí una ansiedad abrumadora	14%	27%
Sentí una ira abrumadora	11%	11%
Me sentí sin esperanza	11%	16%
Me sentí tan deprimido que era difícil funcionar	7%	9%

Tabla 1. Preocupaciones de salud mental durante la pandemia de COVID-19 (Porcentaje de participantes que contestaron "constantemente" o "la mayoría de los días")

En la mayoría de los casos, las tasas de problemas de salud mental fueron de 150% a 250% más altas que las reportadas históricamente por estudiantes-deportistas de la NCAA en una encuesta anterior (American College Health Association, 2018). La comunicación durante la pandemia ha sido clave para apoyar el bienestar mental y físico de los estudiantes deportistas. Los datos indican claramente que muchos de los estudiantes deportistas sintieron un estrés mental significativo de varias maneras; sin embargo, el 82% de los encuestados informaron sentirse positivos o muy positivos sobre el apoyo que recibieron de sus entrenadores.

Consejo para entrenadores: Según los hallazgos anteriores, los entrenadores deben ser muy conscientes de la confianza de los estudiantes en su apoyo, particularmente en estos tiempos difíciles. Si no es posible la interacción en persona, tenga en cuenta visitar las redes sociales de forma regular cuando se comunique de forma remota.

ASPECTOS ACADÉMICOS

Como resultado de la pandemia, el 99% de los encuestados dijo que sus cursos habían pasado a realizarse en línea. En la sección de comentarios abiertos, algunos estudiantes deportistas indicaron que estaban luchando con el formato en línea, otros carecían de la tecnología para poder conectarse a sus cursos de forma remota, algunos compartieron que la facultad había aumentado su carga de tareas como resultado de realizarse en línea, y otros informaron que tenían dificultades para conectarse con la facultad, profesores o tutores cuando tenían preguntas sobre el material del curso.

Más del 70% de los participantes indicaron sentirse positivos acerca de su capacidad para aprobar sus cursos de primavera, con un cuarto de ellos sintiéndose algo positivo o algo negativo y menos del 5% sintiéndose negativo. Sin embargo, menos encuestados estudiantes-deportistas indicaron sentirse positivos acerca de su capacidad para mantenerse al día con las clases (51%). Esto debe tenerse en cuenta ya que los estudiantes deportistas mostraron un gran interés en recibir recursos educativos durante la pandemia.

Consejo para entrenadores: a medida que aumenta la probabilidad de que parte, si no toda, la formación académica en los EE. UU. Se realice en línea durante el curso 2020-21, los entrenadores pueden que quieran ayudar a los estudiantes a identificar al personal de apoyo académico en el año escolar o el comienzo del semestre. Evaluar la conexión a internet e indicar a los estudiantes los recursos tecnológicos (por ejemplo, alquiler de puntos de conexión u ordenadores portátiles, banda ancha con descuento, etc.) puede ayudar a mejorar el estrés académico que se producirá durante en el año escolar.

CONDICIONES DE VIDA

Alrededor del 80% de los estudiantes deportistas encuestados dijeron que vivían lejos del campus y con sus padres, familiares u otra persona importante. El nueve por ciento vivía con compañeros de equipo u otros amigos, el 4% vivía solo y el 3% permanecía en el campus.

Nueve de cada 10 estudiantes deportistas informaron que se encontraban en una situación de vivienda estable y que tenían acceso a alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades diarias. Mientras que el 80% informó saber cómo acceder a servicios médicos para necesidades de salud física, el 60% de los hombres y el 55% de las mujeres dijeron que saben cómo acceder a servicios de salud mental en su área. Los estudiantes que viven solos informaron niveles más bajos de acuerdo en todos los ítems.

Consejo para entrenadores: Conozca a sus deportistas y considere preguntar acerca de su situación de vida, sabiendo que no todos son iguales. Algunas de estas preguntas pueden ser delicadas y los estudiantes deportistas pueden no sentirse cómodos al revelar las necesidades o inquietudes en un entorno de equipo, por lo que los registros tanto individuales como grupales, pueden ser útiles.

ENTRENAMIENTO

De los deportistas encuestados, 4 de cada 5 mencionaron las regulaciones locales y la falta de acceso a las instalaciones apropiadas como barreras para su entrenamiento deportivo.

En términos de recursos específicos para su formación y bienestar físico, los encuestados generalmente considerarían a los entrenadores como su principal fuente de información. También recurrirían a entrenadores para ayudar a mantener las conexiones sociales.

Obstáculos para el entrenamiento	
Regulaciones locales sobre viajes, cierre de instalaciones y reuniones públicas.	83%
Falta de acceso a las instalaciones apropiadas.	79%
Falta de acceso al equipo apropiado	72%
Falta de acceso a compañeros de entrenamiento	69%
Falta de acceso a entrenadores.	50%
Miedo a la exposición al COVID-19	43%
Falta de motivación para entrenar	40%
Responsabilidades familiares / personales	30%
Demasiado estresado o ansioso por entrenar	21%
Demasiado triste o deprimido para entrenar	13%

Tabla 2. Obstáculos para el entrenamiento (Porcentaje que "está de acuerdo" o "totalmente de acuerdo", Todos los participantes)

Además de las barreras estructurales, los participantes también indicaron que las barreras emocionales estaban afectando a su capacidad de entrenamiento, incluido el miedo a la exposición al COVID-19 (43%), falta de motivación (40%), sentimientos de estrés o ansiedad (21%) y tristeza o depresión (13%).

Consejo para entrenadores: Si bien es probable que el acceso a las instalaciones deportivas esté más disponible, los

entrenadores pueden querer evaluar otras preocupaciones de los deportistas sobre el regreso a la práctica y la competición. La incorporación de un profesional de salud mental puede ayudar a los jugadores a desarrollar estrategias para abordar el estrés y la ansiedad. Puede ser útil más educación sobre el virus, cómo se propaga y cómo otros entrenadores y administradores abordan los medios clave de transmisión de COVID-19.

ESTADO DE LA RESOCIALIZACIÓN

A medida que las tasas de nuevas infecciones comienzan a estabilizarse e incluso disminuyen en algunos países, aumenta el entusiasmo por la resurrección del deporte (Baggish et al, 2020). Los miembros de la NCAA también han comenzado a preparar planes para reanudar los deportes universitarios y permitir que vuelvan al campus los deportistas universitarios y el personal, a medida que los gobiernos locales y estatales y los funcionarios de salud pública relajan las órdenes de quedarse en casa.

Es importante reconocer que cada comunidad es diferente y que las universidades pueden regresar al campus en diferentes momentos. Pero cada uno tendrá que equilibrar la necesidad de regresar con la máxima prioridad de proteger la salud y el bienestar de los estudiantes deportistas. Hasta que exista una vacuna, los expertos médicos recomiendan adoptar prácticas específicas, incluidos los tests, el uso de mascarillas y el distanciamiento físico cuando sea posible, y tener planes establecidos para detener la propagación si el personal o los estudiantes dan positivo para el coronavirus.

Consejo para entrenadores: Hasta que haya una vacuna disponible, o hasta que haya un tratamiento efectivo, la estrategia más efectiva para mitigar la propagación de COVID-19 durante la resocialización incluye lo siguiente: distanciamiento físico; uso de mascarilla cuando no sea posible el distanciamiento físico; higiene de manos, especialmente después de tocar elementos o superficies de uso frecuente; usar un pañuelo de papel, o la parte interior del codo, para estornudar o toser; no tocarse la cara; desinfectar artículos y superficies de uso frecuente tanto como sea posible; quedarse en casa si se siente enfermo y seguir los consejos de los servicios médicos (NCAAb, 2020).

CONCLUSIONES

La pandemia de COVID-19 continúa teniendo impacto en los deportistas de múltiples maneras, pero las condiciones de vida y el contexto social de cada deportista son únicos. Los servicios médicos tienen un papel importante en el tratamiento de los resultados de la respuesta pandémica (Pfefferbaum & North, 2020). Como entrenador, es muy importante reconocer esto, ya que es posible, incluso probable, que el virus vuelva a forzar el cierre de las instalaciones, volver a los cursos en línea y alterar las rutinas de muchos jugadores en el próximo año. Además, estas interrupciones serán localizadas y su sincronización impredecible. A medida que tratamos los diversos problemas relacionados con COVID-19, los entrenadores juegan un papel importante en la recuperación física, psicológica y emocional de los jugadores a los que entrenan. Conocer a los

deportistas dentro y fuera de la pista y generar confianza pronto, puede hacer que sea más fácil identificar sus necesidades y conectarlos con los recursos, en caso de que el contacto personal con usted, como entrenador, y los compañeros de equipo nuevamente se prohíban. Finalmente, se ha descubierto que las poblaciones históricamente minoritarias o marginadas socialmente experimentan mayores riesgos de infección y muerte, por lo que debe tener esto en cuenta cuando trabaje, para comprender la mentalidad de sus jugadores cuando vuelvan a jugar.

REFERENCIAS

- American College Health Association. American College Health Association-National College Health Assessment, Fall 2015, Spring 2016, Fall 2016, Spring 2017, Fall 2017 [data file]. Hanover, MD: American College Health Association [producer and distributor]; (2018-11-15).
- Baggish, A., Drezner, J.A., Kim J., et al. (2020). Resurgence of sport in the wake of COVID-19: Cardiac considerations in competitive athletes. *British Journal of Sports Medicine*. Published Online First: 19 June 2020. doi: 10.1136/bjsports-2020-102516, <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102516>
- National Collegiate Athletic Association (2020a). *COVID-19 and its Impact on Mental Health*. <http://www.ncaa.org/about/resources/research/ncaa-student-athlete-covid-19-well-being-study>
- National Collegiate Athletic Association (2020b.). *Resocialization of Collegiate Sport: Action Plan Considerations*.
- Pfefferbaum, B. & North, C.S (2020). Mental Health and the Covid-19 Pandemic. *New England Journal of Medicine*. April 13, 2020. <https://doi.org/10.1056/NEJMp2008017>
- World Health Organization. Be active during COVID-[19](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19). <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) 2020 E. Paul Roetert, Lydia Bell & Brian Hainline



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](#).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia - Texto completo de la licencia](#)