



## **Práctica físico-deportiva y salud física y mental en estudiantes universitarios del grado en ciencias de la actividad física y del deporte durante el confinamiento por la covid-19**

Physical-sports practice and physical and mental health in university students of the Degree in Physical Activity and Sports Sciences during confinement due to COVID-19

**María-José Mosquera-González<sup>1</sup>, Paula Ríos-De-Deus<sup>1</sup>, Laura Rego-Agraso<sup>1</sup>, María Penado Abilleira<sup>2</sup>, María-Luís Rodicio-García<sup>1</sup>.**

<sup>1</sup>Universidade da Coruña; <sup>2</sup>Universidad Isabel I de Burgos

**RESUMEN.** El objetivo es describir las vivencias del alumnado del Grado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de A Coruña (España) durante el confinamiento, relacionadas con su salud física y mental, ante las dificultades para mantener sus hábitos físico-deportivos. La muestra participante está compuesta por 65 estudiantes (55 hombres y 10 mujeres) con una edad media de 20,8 años. La investigación es cualitativa y como instrumento de recogida de información se utiliza una Ficha-Diario. Los resultados se estructuran en cuatro categorías: síntomas y actitudes iniciales; fatiga pandémica; reacciones para afrontar el confinamiento y cambios en el papel del deporte en sus vidas. Las conclusiones apuntan a que los primeros síntomas son de abandono y apatía, y afectan a las rutinas de ejercicio, a la alimentación y al peso; esta misma tendencia genera escasa productividad académica y la sensación de dificultad para afrontar los exámenes. La fatiga pandémica comienza a aparecer con el paso de las semanas ante la imposibilidad de salir del domicilio y no poder ver a las personas de su entorno, así como por continuar sin practicar deporte. Las reacciones posteriores para afrontar el confinamiento van desde valorar la seguridad vivida, adaptarse a la nueva situación y establecer rutinas para mejorar la salud física y mental, además de mantener el optimismo ante la posibilidad de poder salir. Finalmente, reconocen el papel determinante del deporte en sus vidas para mantener su salud física y mental.

**Palabras clave:** confinamiento COVID-19, práctica físico-deportiva, salud física y mental, universitarios, ciencias del deporte.

**ABSTRACT.** The objective is to describe the experiences of the students of the Degree in Physical Activity and Sports Sciences at the University of A Coruña (Spain) during confinement, related to their physical and mental health, given the difficulties in maintaining their physical-sporting habits. The participating sample is made up of 65 students (55 men and 10 women) with a mean age of 20.8 years. The research is qualitative and as an instrument for collecting information a Record-Diary is used. The results are structured in four categories: initial symptoms and attitudes; pandemic fatigue; reactions to face confinement and changes in the role of sport in their lives. The conclusions suggest that the first symptoms are of abandonment and apathy, and affect exercise routines, diet and weight; this same trend generates low academic productivity and the feeling of difficulty in facing exams. Pandemic fatigue begins to appear over the weeks due to the impossibility of leaving the home and not being able to see the people around them, as well as continuing without practicing sports. The subsequent reactions to face confinement range from assessing the security experienced, adapting to the new situation and establishing routines to improve physical and mental health, as well as maintaining optimism about the possibility of being able to go. Finally, they recognize the determining role of sport in their lives to maintain their physical and mental health.

**Keywords:** COVID-19 confinement, physical-sports practice, physical and mental health, university students, sports sciences.

### **INTRODUCCIÓN**

Los hábitos físico-deportivos y su relación con la salud física y mental en alumnado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD), han sido objeto de estudio a lo largo de los años. En el ámbito internacional, se constata que estos universitarios desarrollan más hábitos deportivos que otros estudiantes (García y Secchi, 2012). A nivel nacional se ha establecido la relación del ejercicio con el estado de ánimo (Reche et al., 2015); se ha evidenciado que a mayor nivel de actividad física menor estrés académico (Arbós, 2017); y que el deporte ayuda a incrementar la capacidad de resiliencia y a aceptar los cambios (Chacón-Cuberos et al., 2017).

Durante el confinamiento, los universitarios de Educación Física continuaron realizando ejercicio en su hogar, tanto en otros países (García et al., 2020) como en España (Mosquera-González et al., 2021). Los universitarios deportistas también han mantenido sus hábitos (Alarcón y Hall-López, 2020). La misma tendencia se detecta en los deportistas (Lamberts y Gómez-Ezeiza, 2020 y Urbaneja et al., 2020). Parece que las personas físicamente activas tienden a mantener esa condición en el confinamiento.

Los estudios de la Unión Europea revelan que el confinamiento ha generado insatisfacción ante la vida y ansiedad (Pedraza et al., 2020); disfunción social en la actividad diaria (González-Jaimes et al., 2020) y dificultades en el manejo del estrés académico (Chen et al., 2020). Se incide además en que ser estudiante parece aumentar el impacto psicológico del brote (Wang et al., 2020). En España, se han detectado, en la población en general, efectos psicológicos de moderados a graves (Rodríguez-Rey et al., 2020), relacionados con la actividad física y la alimentación (López-Bueno et al., 2020). Los estudios de Parrado-González y León-Jariego (2020) también señalan que el colectivo de estudiantes resulta más sensible a las secuelas psicológicas.

En relación con la fatiga pandémica, a nivel internacional se identificaron efectos psicológicos negativos asociados a la duración de la cuarentena (Brooks et al., 2020) y la salud mental fue el tema más buscado en internet



(Massaad y Cherfan, 2020). En España, también se han detectado síntomas de depresión, ansiedad y estrés que han aumentado a medida que ha avanzado el confinamiento (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020a).

Los estudios de la Unión Europea consideran que las personas que reportan menos insatisfacción y ansiedad son las que realizan ejercicio y evitan la soledad (Pedraza et al., 2020). La actividad física se reconoce como una medida beneficiosa para la mejora del sistema inmunitario (Ferreira et al., 2020). La población española ha utilizado internet y las redes sociales, pero también mantiene rutinas en las actividades diarias, se auto-motiva y realiza ejercicio físico para sentirse mejor (Parrado-González y León-Jariego, 2020). Con respecto al alumnado universitario se han elaborado propuestas centradas en técnicas de relajación como alternativa a la farmacoterapia (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020b), así como formación en resiliencia dada la vinculación de ésta con la satisfacción vital (Lozano-Díaz et al., 2020).

## MÉTODO

La muestra está compuesta por 65 estudiantes de 2º Curso del Grado en CAFyD de la Universidade da Coruña: 55 son hombres y 10 mujeres, que representan el 54,2% del total de matriculados en la asignatura. La edad media es de 20,8 años, y oscila entre los 19 y los 26 años.

La metodología es cualitativa y se utiliza una Ficha-Diario (Ruíz, 2012) elaborada *ad hoc* siguiendo el modelo de diario pautado (Guillén et al., 2014) para la recogida de datos. La distribución de la ficha y las explicaciones sobre su cumplimentación se realizan a través del Campus Virtual de la Universidad, previo consentimiento informado. La recogida de datos va del 29 de marzo al 21 de mayo, momento en el que ya estaba permitido realizar práctica físico-deportiva en el exterior.

Se trata de una investigación narrativa (Chase, 2015) que conforma una construcción social (Ruiz, 2012), que supone una reconstrucción de la realidad y su textualización (Flick, 2012). El análisis se ha realizado con el programa MAXQDA.

En este trabajo se presentan los resultados referidos a una de las categorías identificadas, la salud física y mental. Las subcategorías son: a) Síntomas y actitudes iniciales ante el confinamiento, b) Fatiga pandémica, c) Reacciones para afrontar el confinamiento y d) Cambios en el papel del deporte en sus vidas.

## RESULTADOS

### a) Síntomas y reacciones iniciales ante el confinamiento

En un principio aparecen actitudes de inactividad, abandono y apatía: *[...] hay días en los que me cuesta quitar el pijama o cambiarme para hacer deporte [...]* (S37). Pero a pesar de ello realizan intentos por recuperar las rutinas de su vida: *No tengo ganas de hacer nada, aun así, sigo realizando algo de actividad física en mi casa* (S7).

También se dan cuenta de que no se organizan: *Sensación de no ser tan productivo como debería debido a que dispongo de más tiempo [...]* (S20). Y además tienen dificultades para afrontar las responsabilidades académicas: *Conforme se van acercando los exámenes, me siento cada vez más estresado por no poder salir y respirar aire fresco o hacer deporte* (S3).

Les preocupa la alimentación y el aumento de peso: *Pienso que esto aumenta mucho el estrés en la convivencia, tendemos a comer más de lo que gastamos* (S14) y, por este motivo experimentan *[...] sentimientos de frustración por no poder practicar deporte en espacios abiertos [...]* (S38).

### b) Fatiga pandémica

El paso de las semanas sin poder salir al exterior genera fatiga pandémica: *La verdad que esto cada vez se lleva peor, echo de menos salir de casa, ver a mi pareja, a mis amigos, hacer el deporte que me gusta..., ya va más de un mes en casa* (S10). También aumentan los síntomas de estrés por el aislamiento: *La mayoría de los días siento por momentos sensación de agobio, porque estoy encerrado en un piso y por mucho que haga deporte, tareas y me mantenga ocupado el tiempo me pasa muy lento [...]* (S37).

### c) Reacciones para afrontar el confinamiento

A pesar de los efectos psicológicos del confinamiento se sienten afortunados por la situación personal que viven: *[...] tengo salud y toda mi familia se encuentra bien* (S7).

Quizás ese es el motivo por el que se adaptan al confinamiento estableciendo rutinas: *La situación para mí mejora, aprendo a convivir con ello y estoy más tranquilo, me centro en hacer cosas de clase y hacer deporte [...]* (S19).

También buscan estrategias para mejorar su salud física y mental y sobrellevar la situación: *Ser más estricta con no comer comida basura [...]* (S42); ocuparse del cuidado personal: *tanto a nivel físico como cognitivo* (S43). También aprenden a respirar de manera adecuada *[...] para controlar el estrés* (S14).

### d) Cambios en el papel del deporte en sus vidas

Las semanas de confinamiento y la prohibición de salir para realizar práctica deportiva les ha hecho cambiar su manera de pensar respecto a la felicidad y al papel del deporte en sus vidas: *[...], creo que somos felices [...] con mucho menos de lo que creíamos [...]* *Mi manera de ver el deporte ha cambiado y ahora lo veo como algo imprescindible en mi vida tanto para mi salud tanto física como mental* (S7).



## DISCUSIÓN

Se ha detectado que el colectivo de estudiantes es más sensible a los problemas psicológicos provocados por el confinamiento (Wang et al., 2020 y Parrado-González y León-Jariego, 2020); y tienen menos herramientas que los adultos para hacer frente a esta situación, según apuntan Ozamiz-Etxebarria et al. (2020).

Inicialmente el alumnado está desconcertado ante el confinamiento en el domicilio, manifiestan una disfunción social en la actividad diaria (González-Jaimes et al., 2020); se perciben poco productivos, a pesar de disponer de mucho tiempo, y expresan estrés académico (Parrado-González y León-Jariego, 2020 y Chen et al., 2020), cuestión vinculada con la reducción del nivel de actividad física y el escaso gasto energético (Arbós, 2017). El tipo de alimentación también les preocupa, cuestión que es estudiada por López-Bueno et al. (2020).

Durante el confinamiento aparece la fatiga pandémica, el tiempo se les pasa lento y cada vez lo llevan peor en línea con los estudios de Ozamiz-Etxebarria et al. (2020b) y Brooks et al. (2020). Quizás sea éste el motivo por el cual la salud mental fue el tema más común en las búsquedas en redes sociales (Massaad y Cherfan, 2020). De todas formas, valoran la situación de seguridad en la que viven, intentan adaptarse y se esfuerzan por establecer rutinas, igual que lo hace la población general (Parrado-González y León-Jariego, 2020). Como sus hábitos deportivos están consolidados (Rodicio-García, 2020) consiguen mantenerlos, según los resultados de Mosquera-González et al. (2021), lo que indica que son capaces de afrontar los cambios y desarrollar la resiliencia, algo ya apuntado por Chacón-Cuberos et al. (2017). También recurren a los ejercicios de relajación y de control de la respiración, que coinciden con las propuestas de Ozamiz-Etxebarria et al. (2020b).

Después del confinamiento su concepto de felicidad ha cambiado y también su manera de ver el deporte, considerándolo imprescindible para su salud física y mental, en consonancia con los efectos positivos del confinamiento que identifican Sandín et al. (2020).

## CONCLUSIÓN

El colectivo de estudiantes se detecta como el más sensible a sufrir alteraciones en su salud mental, pero sus hábitos deportivos, que están muy consolidados, les han ayudado a contrarrestar ese riesgo aún en situaciones de confinamiento. Las personas físicamente activas, como el alumnado de CAFyD, son más capaces de desarrollar actitudes de resiliencia. El establecimiento de rutinas de ejercicio físico también beneficia los hábitos de estudio, de alimentación y a afrontar la fatiga pandémica. La experiencia del confinamiento resulta tan impactante que contribuye a que entiendan el deporte como un recurso vital y convierte a la actividad física en la medicina más barata.

### Agradecimientos

Al alumnado de CCAFyD del curso 2019-20 por su colaboración.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alarcón, E. y Hall-López, J. (2020). Actividad física en estudiantes deportistas universitarios, previo y en el confinamiento por pandemia asociada al COVID-19. *Retos*, 39, 572-575. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.81293>
- Arbós, M.T. (2017). Actividad física y salud en estudiantes universitarios desde una perspectiva salutogénica. [Tesis Doctoral. Universidad de las Islas Baleares]. <https://dspace.uib.es/xmlui/handle/11201/148437>
- Brooks, S.K, Webster R.K, Smith L.E, Woodland L, Wessely S, Greenberg N. y Rubin G.J. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395 (10227): 912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chacón-Cuberos, R.; Puertas-Molero, P.; Pérez-Cortés, A. J. (2017). Niveles de resiliencia según práctica de actividad física en estudiantes universitarios de Educación Física. *Education, Sport, Health and Physical Activity*. 1(1), 59-67. <http://hdl.handle.net/10481/48963>
- Chase, S.E. (2015). Investigación narrativa. Multiplicidad de enfoques, perspectivas y voces. En N.K. Denzin y Y.S. Lincoln (Eds.). *Métodos de recolección y análisis de datos* (pp. 58-112). Gedisa,
- Chen, B., Sun, J. y Feng, Y. (2020.) How Have COVID-19 Isolation Policies Affected Young People's Mental Health? - Evidence from Chinese College Students. *Front. Psychol.* 11:1529 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01529>
- Ferreira, M.J., Irigoyen, M.C., Consolim-Colombo, F., Saraiva, J.F.K., y Angelis, K.D. (2020). Physically active lifestyle as an approach to confronting COVID-19. *Arquivos Brasileiros De Cardiologia*, 114(4). <https://doi.org/10.36660/abc.20200235>
- Flick, U. (2012). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.
- García, G. C. y Secchi, J. D. (2012). Aptitud física en estudiantes de educación física, medicina y contador público de la Comunidad Adventista de Plata. *PubliCE*. (0) <https://g-se.com/aptitud-fisica-en-estudiantes-de-educacion-fisica-medicina-y-contador-publico-de-la-universidad-adventista-del-plata-1440-sa-Y57cfb27210428>
- García, D. M., Sánchez, O.E., Henao, O., Campos, P. y Castillo, M. (2020). Hábitos de ejercicio físico y aspectos socio-académicos por aislamiento COVID-19 de los estudiantes de un programa de educación física. *Revista Edu-Física*, 12(26), 62-82. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2155>



- González-Jaimes, N.L., Tejeda-Alcántara, A.A., Espinosa-Méndez, C.M., Ontiveros, Z.O. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *Scielo Preprints*, 1-17. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Lamberts, R. y Gómez-Ezeiza, J. (2020). The confinement of athletes by COVID-19: effects on training, wellbeing and the challenges when returning to competition. *European Journal of Human Movement*, 44, 1-4. <https://doi.org/10.21134/eurjhm.2020.44.559>
- López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J.A., Smith, L., Tully, M.A., Andersen, L.L. y López-Sánchez, G.F. (2020). COVID-19 Confinement and Health Risk Behaviors in Spain. *Front. Psychol.* 11:1426. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01426>
- Lozano-Díaz, A., Fernández-Prados, J.S., Figueredo, V. y Martínez, A.M. (2020). Impactos del confinamiento por el COVID-19 entre universitarios: Satisfacción Vital, Resiliencia y Capital Social Online. *International Journal of Sociology of Education*, 79–104. <http://dx.doi.org/10.17583/rise.2020.5925>
- Massaad, E. y Cherfan, P. (2020). Social Media Data Analytics on Telehealth During the COVID-19 Pandemic. *Cureus* 12(4): e7838. <https://doi.org/10.7759/cureus.7838>
- Mosquera-González, M.J.; Ríos-de-Deus, M.P.; Rego-Agraso, L. y Rodicio-García, M.L. (2021). El impacto de la covid-19 en la práctica físico-deportiva del alumnado de Ciencias del Deporte. En J.A. Marín, J.M. Trujillo, G. Gómez y M.N. Campos (Ed): *Hacia un modelo de investigación sostenible en educación*. (743-751). Dykinson.
- Ozamiz-Etxebarria, N., Idoiaga, N., Dosil, M. y Picaza, M. (2020a). Psychological Symptoms During the Two Stages of Lockdown in Response to the COVID-19 Outbreak: An Investigation in a Sample of Citizens in Northern Spain. *Front. Psychol.* 11:1491. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02116>
- Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil, M., Munitis, A.E. y Gorrotxategi, M.P. (2020b). Reduction of COVID-19 Anxiety Levels Through Relaxation Techniques: A Study Carried Out in Northern Spain on a Sample of Young University Students. *Front. Psychol.* 11:2038. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02038>
- Parrado-González, A. y León-Jariego, J. C., (2020). COVID-19: Factores asociados al malestar emocional y morbilidad psíquica en población española. *Rev Esp Salud Pública*, 94 (8), 1-16. [https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos\\_propios/resp/revista\\_cdrom/VOL94/ORIGINALES/RS94C\\_202006058.pdf](https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/ORIGINALES/RS94C_202006058.pdf)
- Pedraza, P., Guzi, M. y Tijdens, K. (2020). *Life dissatisfaction and anxiety in COVID-19 pandemic*. DG Joint Research Centre. file:///C:/Users/Usuario/Downloads/KJNA30243ENN.en.pdf
- Reche, C., Martínez, A., y Ortín, F.J. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(2), 21-26. <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/45861/1/233781-819861-1-SM.pdf>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H. y Collado, S. (2020). Impacto psicológico y factores asociados durante la etapa inicial de la pandemia de coronavirus (COVID-19) entre la población general en España. *Front. Psychol.* 11:1540. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01540>
- Ruiz, J.I. (2012). *Metodología de investigación cualitativa*. Universidad de Deusto.
- Rodicio-García, M. L; Mosquera-González, M. J.; Penado, M. y Mateos-Padorno, C. (2020). Evolución de los hábitos deportivos de estudiantes de ciencias del deporte en España. *Apunts. Educación Física y Deportes*. 140. 15-22.
- Sandín, B., Valiente, R. M., García-Escalera, J. y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Journal of Psychopathology and Clinical Psychology*, 25(1), 1-22. <http://revistas.uned.es/index.php/RPPC/article/view/27569>
- Urbaneja, J., Pedro, R., Nogueira, R.M., Dorado, V. y Fariás-Torbidoni, E.I. (2020). Impacto de la COVID-19 en la práctica deportiva de personas participantes en eventos deportivos de carrera a pie y ciclismo en España y Portugal. *Retos*, 39, 743-749. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.82564>
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C.S., y Ho, R.C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors During the Early Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic Among the General Population in China. *IJERPH*, 17(5):1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>