

Impacto emocional en menores deportistas debido al abandono de su práctica deportiva

¹ Valle Valdés, Brenda Lidia

Universidad Autónoma de Occidente, Sinaloa
brenda.valle@uadeo.mx

² Lozano González, Alma Rosa Lydia

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva

³ Bojórquez Castro, Luis Bernardo

Universidad Autónoma de Occidente, Sinaloa

⁴ Vanégas-Farfano, Minerva

Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva

Resumen

La falta de la actividad física puede repercutir en la vida de los menores. En marzo de 2020 inició una crisis multimodal derivada de la pandemia por COVID-19, llevando al cierre de escuelas y lugares recreativos. Esta investigación se centró en conocer el impacto emocional de la ausencia de actividades deportivas en niños. Se trató de un diseño cualitativo donde participaron 20 padres de familia con edades de 30 a 45 años, utilizando la aplicación de entrevista semiestructurada, por medio de llamada telefónica, como instrumento de recolección de información por medio de transcripción de tipo inteligente para realizar el análisis de contenido. Los resultados obtenidos, destacan en los menores deportistas la presencia de tristeza, aburrimiento, ansiedad y estrés debido a la ausencia de actividades deportivas. Se puede concluir que el cierre de los lugares de entrenamiento tuvo un impacto en el aspecto emocional, no practicar algún deporte y el resultante sedentarismo repercutió en la presencia de emociones negativas de los menores.

Palabras Clave: Covid-19, ausencia de deporte, inactividad física en niños, regulación emocional y deporte, deporte infantil

Abstract

The lack of physical activity can affect children's health. In March 2020, the world was hit by a multimodal crisis because of the COVID-19 pandemic, causing the closure of schools and recreational places. This research focused on knowing the emotional impact of the absence of sports activities in children. It was a qualitative design where 20 parents aged 30 to 45 years participated, using the semi-structured interview application, by phone calls, as an instrument for collecting information through intelligent type transcription as well as to do the content analysis. As a result, we have the presence of sadness, boredom, anxiety and stress causing by the lack of sports activities. It can be concluded that the closure of the training places had an impact on the emotional aspect, not practicing any sport and the result of sedentary lifestyle had repercussions on the presence of negative emotions in young people.

Keys Words: Covid-19, absence of sport, physical inactivity in children, emotional regulation, sport, children's sports

I. Introducción

En los últimos meses ha cambiado la dinámica que presentaba cada familia, debido a la situación sanitaria por Covid-19, encontrando que las madres con hijos menores perciben con mayor amenaza dicha pandemia (Molero et al., 2020). El Covid-19 es una enfermedad de tipo infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2, en marzo de 2020 fue categorizada como pandemia, provocando que gran parte de los gobiernos decretaran confinamiento (Buitrago et al., 2021). El confinamiento puede ser causante de varios problemas, entre ellos se destaca una crisis colectiva de histeria, y a su vez generador de ansiedad y estrés; dicho aislamiento se asocia a un sin fin de emociones como son la tristeza, soledad, enojo, trayendo consigo dificultades para relacionarse (Xiang et al., 2019).

Factores como una cuarentena prolongada, el temor a la infección, la frustración, el aburrimiento, la ausencia de contacto con compañeros y profesores, la falta de espacio en casa y las pérdidas de sus seres queridos generan repercusiones psicológicas en los niños (Wang et al., 2020). El seguir las medidas de confinamiento puede afectar a cualquier grupo de edad en su salud mental y física, en este sentido, la población de escolares ha sido la que ha sufrido mayor restricción debido a las estrictas medidas sanitarias (Tíscar-Gonzales et al., 2020). El cierre de las escuelas llevó a los menores a no tener contacto con sus compañeros y profesores, así también como el no poder realizar actividades deportivas que estaban acostumbrados a hacer (Saxena et al., 2020). En otras palabras, dicho confinamiento obligó a las familias a dejar de lado las actividades que solían realizar tanto padres como hijos, obligándoles a dejar de lado la convivencia con otras personas; en el caso de los menores los llevó a abandonar sus prácticas deportivas por meses.

Como se sabe, la pandemia no fue ajena a la población en México: se llevó a cabo el cierre de escuelas y lugares recreativos, como medida de protección para evitar la acumulación de personas, cancelando todo evento o actividades cotidianas relacionadas con la convivencia, dejando de lado las rutinas que tanto niños como adultos realizaban. Esta situación dio origen a una pregunta de investigación: ¿Cuál es el impacto emocional de la ausencia de actividades deportivas en niños?, lo cual nos llevó a plantearnos como objetivo de investigación: analizar el impacto emocional en menores deportistas debido al abandono de sus prácticas deportivas desde la perspectiva de sus padres.

II. Fundamento teórico

Se denominó COVID-19, a la enfermedad producida por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, el cual inicio a finales del año 2019 en Wuhan, extendiéndose rápida mente por todo el mundo (Velevan y Meyer, 2020).

La Organización Mundial de la Salud (2020), declaro urgencia de salud pública, pandemia por COVID-19. El distanciamiento social y el confinamiento fueron tomados como medidas preventivas para evitar contraer el virus, convirtiéndose estas medidas en una amenaza en el impacto social (Duan y Zhu, 2020).

La pandemia por Covid-19, epidemiológicamente ha sido menos amenazante en la población infantil, sin embargo, se esperan consecuencias a corto, mediano y largo plazo. Se ha llevado a cabo un gran esfuerzo por seguir con algunas actividades desde casa, pero no es suficiente, por lo que se espera un impacto negativo en su desarrollo y aprendizaje, como también en la salud física y mental. El pasar más tiempo en casa disminuye la actividad física y otros estímulos, estando en riesgo la salud socioemocional aumentado niveles de estrés y ansiedad debido a la separación de sus actividades, llevando a los padres a ser los principales promotores de bienestar y aprendizaje, viéndose afectado su estado emocional y pudiendo interferir en su crianza (Hincapíe, et al., 2020).

La ausencia de actividades relacionadas ejercicio puede repercutir en el bienestar de los menores, es por ello que la Asociación de Psiquiatría Infantil en España (2020), recomendó continuar con las actividades deportivas, o implementar actividades físicas desde casa, para ayudar a reducir la ansiedad y los estados de ánimo en los menores. Estas recomendaciones toman en cuenta que el deporte a edades tempranas es un recurso importante no solo para la socialización sino también como perspectiva de salud pública (Messner y Musto, 2014). Para esto, la familia juega un papel importante, ya que el nivel de conocimiento de los padres sobre la educación física y los deportes hace conciencia sobre cómo afecta directa o indirectamente el desarrollo físico, mental, psicológico y social de sus hijos (Karakas y Yaman, 2014).

El deporte no sólo proporciona un bienestar físico, sino que también aporta un bienestar moral. En este sentido, Gómez-Mármol y Sánchez-Pato (2014), nos dicen que el deporte es un ideal de conducta ética que da sentido a las conductas de fair play. Por tal

motivo en el deporte se ven inmiscuidos los valores, existe un enfoque ético que busca que las reglas del juego se cumplan, así como el respeto hacia los adversarios o el compromiso con la práctica deportiva.

Los efectos de la actividad deportiva mantienen un estilo de vida activo lo que influye de manera positiva en la salud y los procesos psicológicos, causando bienestar y disminución de estrés en las personas, el deporte sugiere ser una actividad que puede contribuir a la reducción de problemas relacionados con la regulación emocional mediante la implementación de la autorregulación (Ramos et al., 2014). La ausencia de habilidades para la autorregulación de las emociones puede llevar a conductas inapropiadas. Estas pueden ser visualizadas en conductas agresivas que pueden presentarse en edades tempranas del desarrollo.

III. Metodología

A continuación, se presenta la metodología utilizada en la elaboración del trabajo de investigación, mediante la descripción del diseño, población, muestra y el procedimiento que se llevó a cabo.

Diseño

Para dar respuesta a la pregunta de investigación se utilizó un diseño de tipo cualitativo, con un muestreo guiado por un propósito y de participación voluntaria.

Población del Estudio

Corresponde a un grupo compuesto por padres de familia que sus hijos se encontraban entre las edades de 8 a 12 años, que estaban afiliados a alguna liga deportiva de la Ciudad de Guasave.

Muestra

Las características que cumplió la muestra fueron: padres de menores deportistas que sus hijos tenían entre 8 a 12 años, ambos sexos, que antes del confinamiento pertenecieran a una liga deportiva. El tamaño de la muestra dependió del número de sujetos de nuestra

población que quisieron participar, debido a que era de participación voluntaria. Fueron integrados a nuestra muestra quien cumplieron los criterios de inclusión y estuvieron de acuerdo en firmar un consentimiento informado específico para esta investigación por parte de los padres, donde se establecía la finalidad de la investigación bajo el reglamento de la ley general de salud en materia de investigación, quedándonos con una muestra de 20 padres de familia.

Procedimiento

Antes de llevar a cabo el procedimiento de selección, el proyecto de investigación fue enviado al comité de Bioética de la Universidad Autónoma de Occidente. Una vez aprobado se contactaron a los entrenadores que habían estado trabajando con menores de 8 a 12 años antes de confinamiento para conocer si existía un seguimiento de actividades deportivas a distancia y dar la información sobre el proyecto de investigación y solicitar su apoyo para contactar a los padres. Se comenzó a llamar a los padres de los menores que habían estado participando en las ligas deportivas para hablarles sobre el proyecto de investigación y explicarles en qué consistía. A los padres que aceptaron participar se le envió el consentimiento informado de manera digital para poder comenzar con la aplicación de entrevistas, las cuales fueron por llamadas telefónicas.

Tras realizar las entrevistas a los padres de familia, para el análisis de datos cualitativo, se realizó la transcripción de tipo inteligente de las entrevistas. Estas se llevaron a cabo por medio de llamadas telefónicas a los padres de los menores deportistas; posterior a esto se llevó a cabo una codificación y categorización de las respuestas relacionadas con las variables a estudiar que fueron Deporte, conocimiento de los beneficio físicos y emocionales de deporte, beneficios cognitivos y conductuales, recreación e impacto de cierre de los clubes deportivos.

IV. Resultados

La primera categoría que se analizó dentro de la obtención de datos cualitativos fue la de Deporte, entendiendo por este un hábito dentro de las actividades de los niños, que brinda beneficios tanto físicos, conductuales y recreativos, sobre esto, un entrevistado

señalaba: “Uno de los motivos por los que decidí llevar a mi hijo a practicar deporte fue por los beneficios que podía obtener, tanto en su salud, como en su crecimiento”, (C.G.A).

Con anterioridad los padres de familia habían observado los beneficios que la actividad física aportaba a sus hijos. De tal forma que comentan además el estar al tanto de las habilidades sobresalientes en esa práctica deportiva, a un nivel físico como es el uso de la velocidad, fuerza, agilidad, rapidez, buena condición física: “Muy buenas, es muy hábil con el manejo del balón y muy veloz”, (C.H.S.).

Sin embargo, dichos beneficios no sólo correspondían al desarrollo de habilidades físicas, para los padres esta era también una manera de acercarlos a ambientes positivos. Los padres relatan haber apoyado la asistencia de sus hijos a algún club deportivo ya que en ello encontraban satisfacción y orgullo al ver a su hijo desempeñarse en un ambiente sano, uno de ellos señala: “Me sentía muy emocionada y llena de orgullo y muy contenta al ver a mi hijo jugar el deporte que más le gustaba”, (M.L.Q).

En la clasificación de beneficios conductuales y de autorregulación, a nivel cognitivo y conductual los entrevistados refieren observar en sus hijos el desarrollo de habilidades como concentración, saber trabajar en equipo, constancia y disciplina, sin dejar de lado la recreación y el disfrute: “Es muy tenaz y disciplinado, eso le ayuda mucho, a la hora de estar jugando se concentra en lo que hace y le gusta el trabajo en equipo”, (V.V.G).

Gracias a estas entrevistas fue posible adentrarse a conocer también la perspectiva de los menores. Dentro de la clasificación de recreación y disfrute, compuesta por la expresión de emociones relacionadas con la diversión, disfrute, al realizar deporte; el análisis de las entrevistas realizadas a los padres, mostró que la principal razón por la que los menores asistían a practicar algún deporte era por gusto propio (80%) debido a que la elección de pertenecer a un equipo de béisbol, fútbol o básquetbol era por que mostraba un interés personal: “Ingreso a jugar por gusto propio, decidimos inscribirlo porque fue mi hijo fue quien pidió ir a jugar béisbol”, (G.B.R.).

En cuanto al impacto que ha tenido en los menores el cierre de los lugares donde asistían a practicar deporte de manera formal, de acuerdo con las expresiones que dan a sus padres, la gran mayoría de las respuestas coinciden con que los menores quieren regresar (70%). Este anhelo por regresar al deporte de antaño, se veía acompañado de expresiones de emociones con matices negativos como tristeza, aburrimiento; además algunos padres

relataron que los veían ansiosos y estresados debido a tanto encierro, uno de ellos comenta: “Que ya quiere regresar a jugar, está enfadado por no poder ir a practicar con su equipo”, (B.L.C.).

Durante el periodo en que se realizó esta investigación los padres relataron como observaban a sus hijos, haciendo una comparación de su vida previa al confinamiento: se encontró una diferencia en el estado de ánimo en un antes y un después; como también un cambio en la elección de pasatiempos: “Ahora se la quiere pasar en el celular, está muy pasivo, ya no es igual”, (A.C.B).

V. Discusión

Esta investigación nos permitió conocer las vivencias, las conductas y las emociones de padres e hijos debido al abandono involuntario de las actividades deportivas debido a la pandemia por COVID-19, y los benéficos conocidos y que pueden reencontrarse al poder regresar a la práctica deportiva con los protocolos sanitarios pertinentes. La metodología utilizada en esta investigación nos permitió conocer las contribuciones centrales y la importancia que tiene el realizar algún el deporte en edades tempranas y la vinculación del apoyo y crianza parental, así como el efecto negativo derivado del confinamiento.

Dentro de las entrevistas realizadas a los padres, sobre la situación que se vivía durante la pandemia, se encontró que los menores registraban un aumento en el uso de dispositivos electrónicos y apatía por realizar otras actividades. Lo cual, como se ha señalado, aún falta de investigar tanto en relación a sus efectos a mediano como largo plazo.

Sin embargo, es posible señalar que, el confinamiento aumentó de manera significativa el sedentarismo en menores debido a una menor actividad física y a un aumento en el uso de dispositivos móviles y videojuegos, lo cual puede tener repercusiones en la niñez y adolescencia en el desarrollo de habilidades motoras y el aprendizaje de conductas saludables, siendo estas las que dan inicio al futuro adulto saludable (Arévalo, et al., 2020).

La Organización Mundial de la Salud, (2020), recomienda más de 60 minutos de actividad física en la edad escolar, debido al impacto positivo que tiene a nivel cerebral, observadas en la mejora de la cognición, estimulación en la memoria, velocidad de procesamiento y una mayor capacidad de atención y rendimiento académico; aspecto que

como ya se señaló se vio interrumpido debido a la necesidad de las medidas de aislamiento a nivel nacional.

VI. Conclusiones

Desarrollar este proyecto nos permite concluir que el cierre de las actividades deportivas ha impactado de manera emocional a los menores presentando sentimientos de tristeza y aburrimiento, lo que ha permitido que los padres puedan valorar la asistencia a la práctica deportiva y reflexionar sobre los beneficios que sus hijos obtenían al asistir. El no practicar algún deporte y pasar más tiempo en casa de manera sedentaria ha impactado en el comportamiento de los menores, encontrando cambios significativos, que como se señala es necesario buscar revertir, para el buen desarrollo de los menores.

En febrero de 2021 se permitió la asistencia de los menores los lugares recreativos al aire libre, brindando la oportunidad de poder desarrollar las actividades suspendidas, siendo uno de los principales contactos con otras personas, el poder salir de casa y realizar entrenamiento deportivo junto con otros niños brinda la oportunidad a padres e hijo de valorar la importancia de las actividades deportivas y ver de manera más clara los múltiples beneficios.

Existe poca evidencia sobre estudios relacionados con los efectos a corto y largo plazo sobre los efectos emocionales en la población infantil debido al confinamiento por COVID-19. La evidencia nos muestra la presencia de conductas enfocadas en emociones negativas (Orgilés et al., 2020). Dentro de los límites del alcance de transferibilidad de esta investigación, es importante tomar en cuenta dentro del contexto seleccionado, el nivel socioeconómico, el nivel de estrés manejado por los padres, el grupo de edad de los hijos; con la finalidad de tomar en cuenta las posibles variables que puedan intervenir.

Referencias

Buitrago, F., Ciurana, M., Fernandez, M., y Tizón, J. (2021). Pandemia de la COVID-19 y salud mental: reflexiones iniciales desde la atención primaria de la salud española. *Atención primaria*, 53 (1),89-101. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.11.001>

- Duan, L., & Zhu, G. (2020). Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The lancet psychiatry*, 7(4), 300-302. [10.1016/S2215-0366\(20\)30073-0](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30073-0)
- Hincapié, D., López-Boo, F., & Rubio-Codina, M. (2020). El alto costo del COVID-19 para los niños. Estrategias para mitigar su impacto en América Latina y el Caribe. Banco Interamericano de Desarrollo.
- Liu, J. J., Bao, Y., Huang, X., Shi, J., y Lu, L. Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19. *Lancet Child Adolesc Health*, 4(5), 347-349. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30096-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30096-1)
- Messner, M., y Musto, M. (2014). Where are the Kids? *Sociology of Sport Journal*, 31, 102-122. <https://doi.org/10.1123/ssj.2013-0111>
- Molero, M., Herrera-Peco, I., Pérez-Fuentes, M., y Gázquez-Linares, J. (2020). Análisis de la amenaza percibida por la COVID-19 en población española. *Atención Primaria*, 52(7), 515-516. doi: <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2020.05.001>
- Ortiz Zambrano, J., Valdivieso López, I. y Marín Montes, M., (2017): Los estilos de crianza y su incidencia en la satisfacción familiar en familias de la ciudad de Portoviejo en el año 2017, *Revista Caribeña de Ciencias Sociales*. <http://hdl.handle.net/20.500.11763/caribe1711>
- Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., y Quintero-Cadavid, C. P. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempo de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 279-288. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
- Ramos, N. S., Jiménez, O., & Lopes, P. N. (2014). Influence of mindfulness on coping with an acute stressor: A laboratory study. *Psicothema*, 26 (4), 505-510. <https://doi.org/10.7334/psicothema2014.71>
- Saxena, R., y Saxena, S. K. (2020). Preparing Children for Pandemics. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). *Epidemiology, Pathogenesis, Diagnosis, and Therapeutics*, 187-198. https://doi.org/10.1007/978-981-15-4814-7_15
- Tíscar-Gonzalez, V., Santiago-Garín, J., Moreno-Casbas, T., Zorrilla-Martinez, I., Nonine-Robles, M., & Portuondo-Jiménez, J. (2020). Percepciones y vivencias de escolares de 7 a 8 años del País Vasco durante la alerta sanitaria COVID-19. *Gaceta Sanitaria*. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.11.006>.

- Velavan, T. P., & Meyer, C. G. (2020). The COVID-19 epidemic. *Tropical medicine & international health*, 25(3), 278. <https://doi.org/10.1111/tmi.13383>
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- World Health Organization. Coronavirus disease (COVID-19) pandemic. Geneva: WHO; 2020. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>.
- Xiang, Y. T., Yang, Y., Li, W., Zhang, L., Zhang, Q., Cheung, T., & Ng, C. H. (2020). Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The lancet. Psychiatry*, 7(3), 228–229. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30046-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30046-8)