

Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19*Critical reflection on the psycho-emotional impact on high performance athletes generated by the pandemic of COVID-19***Lesvia Antonia Dirinó Piña**<https://orcid.org/0000-0002-9722-6625>

Facultad de Ciencias de la Educación.

Universidad de Carabobo. Valencia, Venezuela

lesviadirino@yahoo.com**Resumen**

El propósito fundamental de este ensayo está centrado en reflexionar sobre el impacto psicoemocional generado por la pandemia COVID-19 en atletas de alto rendimiento. En ese sentido, la ansiedad, estrés y preocupaciones no sólo por el impacto en el ámbito deportivo; sino también a nivel económico, entre otros factores han sido generados por la situación de confinamiento generado por el coronavirus, haciendo difícil la vida, más aún en los deportistas, a quienes se les dificulta adaptar su formación atlética a estas nuevas condiciones de vida, afectando su salud integral, inclusive mental, debido a que vienen de la costumbre de una rutina activa de constante entrenamiento, a clausurarse y alejarse del mundo del deporte para estar en su hogar, lo cual les afecta, no solo como personas comunes sino, también sucede en atletas de alto rendimiento. Desde esa perspectiva, fue necesario asumir una visión retrospectiva en cuanto a las pandemias suscitadas en el mundo y así establecer una conceptualización del COVID-19, a partir de lo establecido por la Organización Mundial de la Salud, además de las medidas para combatir dicha pandemia. Finalmente, llegar a la reflexión sobre el impacto psicoemocional, específicamente en los atletas de alto rendimiento.

Palabras clave: atletas, confinamiento, COVID-19, impacto psicoemocional.

Abstract

The fundamental purpose of this essay is focused on reflecting on the psycho-emotional impact generated by the COVID-19 pandemic in high-performance athletes. In that sense, anxiety, stress and concerns not only due to the impact on the sports field; but also at an economic level, among other factors have been generated by the confinement situation generated by the coronavirus, making life difficult, even more so for athletes, who find it difficult to adapt their athletic training to these new living conditions, affecting their comprehensive health, including mental, because they come from the habit of an active routine of constant training, to close down and move away from the world of sports to be at home, which affects them, not only as ordinary people but as athletes of high performance. From that perspective, it was necessary to take a retrospective view regarding the pandemics that have arisen in the world and thus establish a conceptualization of COVID-19 based on the provisions of the World Health Organization, as well as the measures to combat said pandemic. Finally, to come to the reflection on the psycho-emotional impact specifically in high performance athletes.

Keywords: athletes, confinement, COVID-19, psycho-emotional impact.

Recibido: 30/06/2020**Enviado a árbitros:** 30/06/2020**Aprobado:** 14/09/2020

Introducción

Hoy en día el mundo se ha visto totalmente afectado por la existencia de un virus letal, donde no existen clases sociales o grupos, razas, credos, poderes económicos ni socioculturales que puedan estar exentos de enfrentar o padecer la actual pandemia, la cual azota al mundo entero. La enfermedad denominada COVID-19, representa un virus con características de rápida evolución y una mayor morbi-mortalidad en las personas mayores de 60 años, comprometiendo la salud respiratoria de la población en general pudiendo afectar de igual manera a la población joven y en buen estado físico.

En función a esto, el pasado 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicó en su página oficial: “Profundamente preocupada por los alarmantes niveles de propagación de la enfermedad y por su gravedad, y por los niveles también alarmantes de inacción, la OMS determina en su evaluación que la COVID-19 puede caracterizarse como una pandemia”. (párr. 20)

En ese sentido, los diversos países asumieron las recomendaciones de prevención y manejo ante esta inédita situación; donde el uso del tapaboca o mascarilla fue una de las recomendaciones así como el distanciamiento social a través de una cuarentena o confinamiento, además la población debía resguardarse en sus hogares. Sin embargo estos cambios drásticos en la vida del ser humano han generado un gran impacto.

La sociedad ya no es la misma, muy a pesar que ha tratado de romper con este cambio y dejar a un lado el confinamiento; pues recordando la frase célebre del filósofo Aristóteles (384-322, a. de C.) “El hombre es un ser social por naturaleza”. Por lo cual necesita estar en contacto con sus pares, desarrollar actividades en el trabajo, estudio, vida personal y espiritual; pues toda la población se ha visto afectada, así como los atletas de alto rendimiento o de alto nivel.

De hecho forman parte de la población más vulnerable, al ser afectados en su condición física y mentalmente, debido al cambio drástico que genera el confinamiento en los hogares como medida de protección ante la pandemia; considerando que los mismos, ameritan estar en contacto con su entrenador, estar envueltos en un clima psicológico deportivo acorde con su nivel y sobre todo estar en constante entrenamiento, pues se trabaja con el perfeccionamiento técnico.

No obstante la realidad es otra, pues se ven imposibilitados de realizar sus entrenamientos diarios debido a espacios muchas veces reducidos y otros factores ambientales que lo imposibilita. Esa situación genera muchas veces cambios de estados de ánimo, angustias y depresión, los cuales pueden agudizarse si no se toman medidas preventivas y muchas veces curativas.

En ese orden de ideas, es propicio resaltar en el ámbito deportivo los encuentros tanto a nivel internacional como nacionales o locales, han sido suspendidos; de hecho, los Juegos Olímpicos TOKIO 2020 fueron postergados para el año 2021 y así otros eventos deportivos. Toda esta situación genera que los atletas requieran entrenarse con la finalidad de mantenerse en buenas condiciones físicas y así tratar de evitar perder el nivel competitivo, lo cual es imposible debido a las medidas de restricción por los aumentos de casos diarios en muchos países, produciendo impotencia y frustración en los atletas, afectando seriamente su estado psicoemocional.

Por lo antes expuesto, el presente ensayo tiene por finalidad reflexionar sobre el impacto psicoemocional generado por la pandemia COVID-19 en atletas de alto rendimiento; siendo válido establecer la siguiente interrogante: *¿Cómo ha sido a lo largo de la historia las pandemias?*

Visión retrospectiva de las pandemias en el mundo

Son muchas las pandemias que han azotado al mundo entero, sin distingo de raza, género, condición social; a lo largo de toda la historia, pero ellas no pudieron acabar con el ser humano, gracias a los avances en la ciencia los cuales permitieron hallar la vacuna o cura respectiva en

alguno de los casos; pero sí causaron muchos sufrimientos dejando grandes huellas de dolor en la sociedad. Entre ellas se pueden mencionar la viruela, el sarampión, la gripa española, la peste negra, el VIH sida, la plaga de Justiniano, el tifo, el cólera y la gripa de Hong Kong, entre otras.

Ahora bien, es importante destacar, las pandemias han existido desde inicios de las sociedades, algunas de las más recientes, resaltando su impacto en la misma, es la *Influenza* en 1918; fue la pandemia más grave de la historia reciente. Fue causada por el virus H₁N₁ con genes de origen aviar. Al respecto, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD) destacan:

...no existe un consenso respecto a dónde se originó el virus, solo se sabe que se propagó por todo el mundo durante el lapso 1918-1919, detectándose por primera vez Estados Unidos durante la primavera de 1918, con más estragos entre el personal militar de ese país. (2018, párr. 1)

Se estima para ese momento, millones de personas se contagiaron y otras miles murieron; esto quizás se debe a la falta de vacunas, las cuales permiten la protección de esta infección de rápido contagio; así lo resalta Leal (2020):

Debe considerarse que no existían vacunas para protegerse contra la infección por la influenza y tampoco se contaba con antibióticos para tratar infecciones bacterianas secundarias que pudieran estar asociadas a las infecciones por influenza, por lo cual los esfuerzos de control a nivel mundial se limitaron a intervenciones no farmacéuticas como aislamiento, cuarentena, buenos hábitos de higiene personal, uso de desinfectantes y limitaciones de reuniones públicas, que se implementaron de manera desigual.(p.8)

Visualizando lo expuesto por autor citado, las intervenciones que se implementaron en ese momento para contrarrestar la pandemia, son similares a las implementadas en estos momentos a nivel mundial. Otra pandemia fue la denominada Síndrome respiratorio agudo severo, considerada

el primer estallido en el siglo XXI, causado por el Corona virus (SARS- CoV), comenzó en China y afectó alrededor de diez mil (10.000) individuos, principalmente en China y Hong Kong, pero también en otros países. La severidad de los síntomas respiratorios y la tasa de mortalidad fueron muy alta de acuerdo a los reportes de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para ese entonces, y causó un problema de salud pública, siendo contenido el brote de dicha pandemia a mediados del año 2003.

En el mismo orden de ideas, muchos investigadores, entre los cuales se encuentra por ejemplo Vidal (2020) quien refirió la aparición de otra reciente pandemia denominada Ébola, pues se brotó en una remota Villa de Nueva Guinea, en diciembre del 2013, y su efecto endémico se visualizó en África central y Oeste, donde los murciélagos frugívoros sirven como reservorio, acota además el mismo autor parafraseado, que ésta se expandió entre la mayoría de las familias, llegando hasta Sierra Leona y Liberia; esto generó una pandemia considerable en los subsiguientes meses. El brote pasó a la historia como la infección por Ébola y ganó notoriedad a nivel mundial, después de que un pasajero viajó desde Libia enfermo y muriera en Texas en septiembre de 2014, infectando a dos de las enfermeras encargadas del mismo.

Ahora bien, como se mencionó al iniciar de este apartado, son muchas las enfermedades generadas por virus los cuales han impactado el mundo en cuanto a la tasa de morbi-mortalidad. En la actualidad se lucha para erradicar el coronavirus denominado COVID-19, pero vale la pena preguntar *¿Cuál ha sido hasta el momento el alcance del COVID-19?*

Conceptualización esencial

La Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca los coronavirus por ser “una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos”. (2020, párr. 2) Tales enfermedades son de carácter respiratorias, generando en los pacientes el síndrome

de deficiencia respiratoria aguda y severa; lo cual ha generado un temor en la sociedad. Vale precisar además:

En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS). El coronavirus que se ha descubierto más recientemente causa la enfermedad COVID-19. (OMS, ob. cit., párr. 1)

Del mismo modo refiere, la COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la patología que provoca, eran desconocidos antes del brote en Wuhan, China, en diciembre de 2019, actualmente la COVID-19 es una infección causada por el virus SARS-CoV-2019, produciendo síntomas similares a los de la gripe, entre los que se incluyen fiebre, tos seca, disnea, mialgia y fatiga. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente, por ello se recomiendan las medidas terapéuticas principales, las cuales consisten en aliviar los síntomas y mantener las funciones vitales, atendiendo a los protocolos internacionales para preservar la salud.

Desde esta perspectiva, siguiendo el mismo orden de ideas sobre la más reciente pandemia, la OMS (2020) expone:

La mayoría de las personas, alrededor del 80%, se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. A pesar de todo, no hay diferencias sustantivas, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y padecer gravemente la enfermedad. (párr. 6)

En ese sentido, reflexionando sobre lo expuesto por esta organización, se justifican las medidas tomadas por los gobiernos de algunos países, especialmente la cuarentena, como estrategia para preservar la salud de los ciudadanos, así lo expresa Rodríguez (2020):

Cuarentena, (herramienta impuesta para evitar la propagación de esta enfermedad), es la separación y restricción del movimiento de personas que potencialmente han estado expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si tienen algún malestar o sensación de incomodidad, lo que reduce el riesgo de contaminar a sus compañeros. Esta definición difiere del aislamiento, que es la separación de las personas que han sido diagnosticadas con una enfermedad contagiosa de las personas que no están enfermas; sin embargo, los dos términos a menudo se usan indistintamente, especialmente en la comunicación con el público. (p.5)

Se puede precisar entonces, existen precedentes para las medidas que se han tomado con la finalidad de preservar la salud pública. Del mismo modo, las cuarentenas dictadas por los gobiernos en casi todos los países, han contenido los niveles agudos de la enfermedad, pero se debe entender, también hay efectos colaterales que afectan la calidad de vida, y es precisamente el eje central de esta reflexión, referido a el impacto psicoemocional que pueden generarse en algunas personas, específicamente en atletas de alto rendimiento. Dicho de este modo, surge la siguiente interrogante *¿Qué tipo de afectaciones puede llegar a tener el atleta de alto rendimiento desde el punto de vista psicoemocional?*

Atletas de alto rendimiento: afectaciones causadas por la cuarentena

Considerando el ser humano como un ser sociable, que construye sus conocimientos a partir de las relaciones con su entorno; el deportista no escapa de esta realidad; pues el rendimiento y estabilidad psico-social se ve afecta de forma directa por la pandemia y sus medidas preventiva. En este sentido, es de hacer notar “el ser deportista de alto nivel reclama tiempo, trabajo y una

correcta tutoría así como superación técnica sumada a la voluntad del atleta de querer lograr sus objetivos mediante el compromiso” (Filgueira, 2015; p. 237); por lo cual su lugar de trabajo es el campo deportivo o gimnasio dependiendo el tipo de deporte que esté desempeñando; aunado a esto, se tiene el deporte de alto nivel es un ámbito particular, así lo expresa Filgueira (ob. cit.) “en el que el talento y las horas que el deportista/entrenador pasan entrenando se combinan de una manera simbiótica” (p. 237).

Por ende, la situación actual por la que muchos ciudadanos están enfrentando por causa de las medidas de prevención del contagio por COVID-19, con la aparición de la pandemia se ha generado la necesidad que muchos países exijan a las personas aislarse en sus hogares para evitar el contagio o rebrote de la enfermedad. Asimismo, la rápida expansión de la misma ha propiciado que ciudades enteras hayan sido puestas bajo cuarentena masiva. Esta situación presupone un cambio radical en los modos de vida, lo cual genera molestias, inconformidad, desaliento y angustias que repercuten en la salud mental de las personas, al ejecutar acciones dispuestas aun en contra de su voluntad, como lo es el encierro en sus hogares en especial los atletas, los está afectando de una manera drástica; pues no es igual realizar las prácticas deportivas en casa, bajo un clima psicosocial diferente; que incide de forma impactante sobre el deportista.

Desde este punto de vista, es pertinente citar el proceso investigativo de la Comunidad Médica en Internet (IntraMed) efectuado durante el mes de julio de 2020, el cual permite establecer, al menos, cuatro conclusiones esenciales relacionadas con los efectos psicológicos generados por la cuarentena:

- a) Cuanto más se prolongue el confinamiento en el tiempo, mayores efectos tendrá sobre la salud psicológica de la población.
- b) Prorrogar la duración del distanciamiento por fases, como están haciendo la mayoría de los países europeos, parece mejor estrategia para el bienestar emocional que anunciar un confinamiento

finito pero muy largo. c) Los efectos psicológicos no terminan cuando acaba el aislamiento, sino que pueden durar meses e incluso años. En este sentido, y más allá del virus, la pérdida del trabajo o el miedo a perderlo o la incapacidad para hacer frente a pagos, generan una angustia extra que puede derivar en problemas psicológicos agudizados a medida que pasan los meses. d) Las probabilidades de desarrollar manifestaciones emocionales adversas, están presentes en quienes hayan tenido contacto con alguno de los enfermos del COVID-19. e) Surgen sensaciones como frustración, culpa, impotencia, soledad y tristeza se han descrito con frecuencia. (Brooks, Webster, Smith, Wesssley, Greenberg y James, 2020; citado en News3edad, párr. 5)

Considerando estas conclusiones que muestran los investigadores citados, es posible inferir que la cuarentena es un factor generador de los síntomas del trastorno por estrés, pues en esa situación las personas son más propensas a padecer agotamiento, desapego, ansiedad, irritabilidad, insomnio, poca concentración para estudiar o cumplir funciones laborales desde el hogar, y hasta rechazo al trabajo y/o consideración de renuncia al mismo.

De igual manera, se puede visualizar la problemática objeto de reflexión referida al impacto psicoemocional de la cuarentena en los atletas de alto rendimiento, los cuales por su condición especial, es posible manifiesten síntomas de angustia y problemas psicológicos en forma general, referidos por diversos estudios como, trastornos emocionales, depresión, ansiedad, estrés, bajo estado de ánimo, insomnio, síntomas de estrés postraumático, irritabilidad, ira y agotamiento emocional entre otros, siendo el estado de frustración y la irritabilidad los de más prevalencia en este tipo de personas que se dedican a las competencias deportivas.

A ese respecto, se deduce el confinamiento puede causar en el deportista muchas necesidades orgánicas tales como hambre y sed excesiva, ansiedad o estrés, todo ello por su misma condición de deportista, lo cual hace difícil mantenerse estático sin actividad física. Cabe agregar, quien

practica deportes, es un ser que está acostumbrado al movimiento, con un alto ritmo de entrenamientos diarios y competiciones periódicas. Son jóvenes, vitalistas, llenos de energía, acostumbrados a convivir generando adrenalina, dinámicos, que necesitan estar activos para mantener sus condiciones físicas competitivas. La problemática descrita genera una disminución brusca del ritmo de entrenamiento, marcada por el encerramiento en casa las veinticuatro horas del día, generando una actitud sedentaria que provoca necesariamente pequeños cambios a nivel bioquímico, neurotransmisores y hormonales, con la consiguiente alteración a nivel anímico, lo que se traduce en un impacto psicológico y emocional en su calidad de vida.

Por otra parte, existe en los deportistas una necesidad imperiosa de entrenar, la cual conlleva a realizarlo diariamente y esto genera una adherencia al entrenamiento, sucede en cualquier deportista, en el de máximo nivel, en aquel que haga actividad física o deporte cada día, y en aquellos aficionados que inician su actividad deportiva en diversas disciplinas. De acuerdo a estudios científicos comprobados, entrenar facilita al organismo segregar endorfinas al flujo sanguíneo, contribuyendo a una sensación de disfrute y de tolerancia del esfuerzo, lo que genera la necesidad a entrenar, llegando a hablar casi de una adicción al entrenamiento. El cuerpo y la mente piden entrenar, pero al no ser posible durante el ritmo habitual, y no dar satisfacción a esa necesidad, se generan emociones diversas, entre las ellas se visibiliza la frustración.

Actualmente debido a la pandemia, se ha detectado ansiedad, angustia y frustración por parte de muchos deportistas en diferentes países europeos, por cuanto la misma les afecta directa o indirectamente a todos los deportistas, aunque al mismo tiempo se ha visualizado la presencia de algunos aspectos positivos, tales como estar con la familia y descansar, debido a que los deportistas de alta competencia tienen poco descanso y mucha actividad o entrenamiento, lo cual dificulta compartir con la familia con frecuencia.

Reflexiones finales

Pese a los aspectos negativos de la pandemia, se puede considerar un aspecto positivo, como es la posibilidad de aprovechar el tiempo en otras actividades saludables: físicos, psíquicos y emocionales. En este sentido, también se nota que la motivación se ha visto afectada en algunos deportistas, a pesar que para otros, han podido fortalecer algunos aspectos de la propia rutina diaria, la cual anteriormente no lograban ejecutar. En conclusión, los deportistas, en una situación de esta naturaleza deben apelar a la creatividad y se enfocarse en el autoconocimiento para no romper el equilibrio de sus condiciones físicas y psicoemocionales; además de controlar la ansiedad y la angustia, para así poder gozar de la felicidad y el disfrute de sus actividades.

Ahora bien, considerando la situación de los atletas de alto rendimiento en las diversas disciplinas y la existencia de la pandemia como una variable interviniente en su formación, mantenimiento de aptitudes, condiciones físicas y psicológicas, se debe generar un clima apropiado ya sea en su casa, un lugar solitario pero acorde con sus necesidades, tratando de minimizar los efectos del impacto psicoemocional que puedan afectarlo, todo esto en pro de mantenerse en condiciones saludables enfrentando la nueva realidad, la cual le ha tocado vivir no sólo a él de manera individualizada o particular; sino al mundo entero. En ese sentido, se habla en los medios especializados en deportes y competencias, realizar juegos o actividades donde compiten diversos atletas en un entorno nuevo denominado virtual.

Siendo el mayor problema que al cerebro le puede dar la sensación de estar verdaderamente en un entrenamiento, porque identifica la situación como tal, y actuar en consecuencia sin la presencia de público, desde esa perspectiva destaca Solano en el artículo realizado por De Torres (2020): “es posible, sino mejorar el rendimiento del deportista, lograr que baje la presión ya que no visibiliza en forma directa la presión del público”(párr. 3); por ese motivo se presume, parafraseando al autor citado que los deportistas, equipos y árbitros tendrán un escenario favorable

para mejorar su rendimiento, siempre y cuando de la mano del líder, en este caso el entrenador, el cual le motivará a recuperar y transmitir la mentalidad competitiva del atleta.

Cabe considerar por otra parte, los aspectos psicológicos de los atletas de competición o alto rendimiento, establecen entre ellos valores que marcarán la diferencia, por encima de los aspectos físicos o tácticos. Quizás uno de ellos, es el hecho de realizar encuentros deportivos sin público, pues el mismo ejercía en el atleta un impacto psicológico motivador; por ende, la situación de ausencia genera sentimientos encontrados en las personas.

Esto básicamente, se puede traducir en la ausencia de comunicación oral o gestual entre la afición y jugador, esto se traduce en una presión ambiental que en el deporte condiciona (en el campo), el mismo influye sobre los jugadores, entrenadores, árbitros, generando impacto psicológico y emocional. En ese orden de ideas, cabe resaltar la opinión de Solano (2020), quien afirma:

La diferencia de la actividad deportiva a puerta cerrada, dependerá de la gestión de los aspectos psicológicos, la mentalidad, la conducta y la emocionalidad. Los jugadores no van a tener el empuje de la afición, se eliminan estímulos, por lo tanto el deportista recurrirá a su auto motivación. El reto es cómo recuperar la mentalidad de competición sin espectadores y alcanzar el mismo nivel de antes. Hay que recuperar la forma psicológica. (párr.2)

Se evidencia entonces, como consecuencia del impacto del llamado COVID-19, generador de la pandemia que ha azotado todos los escenarios, ha hecho surgir la importancia de la automotivación, por ser un mecanismo de rescate, aumento o disminución de las potencialidades competitivas de los atletas.

Otro aspecto importante a mencionar en los actuales momentos, algunos de los deportistas que están en cuarentena, se encuentran en una zona de transición de sus carreras, otros de ellos en

el tramo final; esto ha generado una situación de estrés y de preocupación, por lo cual se debe contar con apoyo psicológico para contribuir a estabilizar la sensación y preocupación que ha generado esta pandemia.

Se evidencia además, un alto porcentaje de incertidumbre, quizás ante el desconocimiento del COVID-19, por ser una enfermedad novedosa y presentar diversas variables, además se ignoran las consecuencias post-enfermedad aunado a la inexperiencia respecto a las complicaciones tras la infección; por lo que las decisiones están sujetas siempre a posibles cambios en todos los escenarios sociales y familiares.

Finalizando, en todo este proceso de reflexión se pretendió visualizar los efectos psicoemocionales de la cuarentena generados por el COVID-19, particularmente en los atletas denominados como de alto rendimiento, haciendo mención de las medidas preventivas a través de la cuarentena, las cuales producen un efecto amplio, sustancial y que puede ser duradero en el tiempo, según las características y condiciones de cada persona; afectando tanto a la población general, al deportista y al entorno familiar de los mismo.

Es claro puntualizar, el deportista cree que se le impone de manera absoluta y total la cuarentena, incluso en su yo interior sienten la privación de su libertad, a pesar de ser un bien social para ellos y la comunidad, aunque inicialmente no lo notan de esa forma. En ese sentido, este tema se ha presentado como controversial y debe ser manejado con mucho cuidado, considerando las implicaciones que éste originaría en la salud mental de la población atlética.

Para concluir, los deportistas deberían contar con diversas actividades significativas durante la cuarentena, siempre que sus entrenadores y compañeros les proporcionen a través de una comunicación clara, las pautas sobre cómo mantenerse en forma pese al resguardo en casa.

En ese sentido, es importante contar con medidas políticas preventivas enfocadas a la salud integral de las personas durante las epidemias; orientadas o dirigidas por personal de salud, especialmente psicólogos, psiquiatras, terapeutas e implicados en la salud mental, sugiriendo que principalmente deban ser identificados los grupos de riesgo, además de ser adaptadas a las distintas fases de la pandemia, evitando así o previniendo el impacto psicoemocional que pueda afectar a los atletas durante la existencia del COVID-19, como elemento generador de la pandemia que hoy se vive.

Referencias

Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD). (2018, 21 de marzo).

Historia de la pandemia de influenza de 1918. <https://espanol.cdc.gov/flu/pandemic-resources/1918-commemoration/1918-pandemic-history.htm>

Filgueira, A. (2015). La caracterización del perfil del deportista de atletismo de alto nivel. *Revista de Investigación en Educación*, 13 (2), pp. 219-242.
<http://reined.webs.uvigo.es/index.php/reined>

Leal, R. (2020). *Breve historia de las pandemias.* <http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *COVID-19.*
[https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus.](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus)

Rodríguez, P. (2020). *Sufrimiento Psicológico: La pandemia oculta entre la COVID-19.*
Disponible en: <https://ucab.zoom.us/webinar/register>. [Presenciada: 13 de agosto 2020]

Solano, F. (2020, 21 de mayo). *Jugar sin la presión del público mejorará el rendimiento del deportista.* Diario Pasión deportiva, internacionales. Artículo realizado por De Torres, Carlos. <https://www.tycsports.com/polideportivo/jugar-sin-la-presion-del-publico-mejorara-el-rendimiento-del-deportista-20200521.html>

Lesvia Antonia Dirinó Piña:

Profesora Asociada adscrita al Departamento de Educación Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo, Venezuela. Doctora en Educación, Universidad de Carabobo. Doctora en Ciencias del Deporte, Universidad de Baja California, México. Médico Traumatólogo, egresada de la Universidad del Zulia, Venezuela.