

**Experiencia subjetiva de la práctica deportiva en deportistas  
universitarixs durante la pandemia por la COVID-19**

Adriana Chachi

Pontificia Universidad Católica del Perú

Rodrigo Alegría

Pontificia Universidad Católica del Perú

Carolina Flores-Araoz

Pontificia Universidad Católica del Perú

Victor Bernal

Pontificia Universidad Católica del Perú

Valery Marín

Pontificia Universidad Católica del Perú

A raíz de la pandemia causada por la COVID 19, el gobierno peruano declaró en estado de emergencia al país; por lo cual, se suspendieron todas las actividades de los rubros no esenciales incluyendo las deportivas (Gonzales-Castillo et. al, 2020; OMS, 2020). En ese contexto, lxs estudiantes se han enfrentado al desafío de adaptarse a la educación a distancia y a un proceso de virtualización que impacta en las actividades extracurriculares como la deportiva (Cueva & Terrones, 2020; Guevara, et.al, 2020, Katz, et.al, 2020). Esta situación afecta particularmente a lxs deportistas universitarixs, quienes son alumnxs ordinarixs que forman parte de alguno de los equipos de la universidad, cumplen con un número de horas de práctica semanal y representan a su institución con la autorización de la universidad (Álvarez et al., 2014).

Se ha evidenciado que la actividad deportiva aporta ventajas físicas, psicológicas y sociales. López (2018) evidenció que la actividad deportiva (intensa o moderada) contribuye al bienestar psicológico. Asimismo, Mondoñedo (2018) encontró que la vivencia de bienestar es más favorable para quienes practican un deporte colectivo. Así también, Graupensperger y colaboradores (2020) hallaron que lxs deportistas universitarixs presentaron una menor disolución de su identidad atlética al recibir apoyo social y comunicación constante de sus compañerxs de equipo durante el confinamiento. Pese a ello, se ha evidenciado que existe una invisibilización en torno a la salud mental de lxs deportistas universitarixs (Bauman, 2016; Graupensperger et. al, 2020; Macía y Moya, 2002).

Por ello, es importante reconocer ¿Cuál es la experiencia de lxs deportistas universitarixs?, ¿Qué retos han tenido que enfrentar y siguen enfrentando durante esta crisis sanitaria? Así, el objetivo de la presente investigación es comprender la experiencia subjetiva de lxs deportistas universitarixs respecto al desarrollo de su práctica deportiva durante el confinamiento por la pandemia de la COVID- 19. La experiencia subjetiva, se refiere a las experiencias personales y los significados construidos por los individuos sobre sus vivencias respecto a un fenómeno en particular (Duque y Granados, 2019). Entendiendo como práctica deportiva, la realización de actividad física con afán competitivo, o no competitivo, bajo reglas particulares de la disciplina deportiva (Bernal, et al.,2014; Suntasig Muso, 2018). Así, se podrá contribuir a líneas de investigación afines a la Psicología deportiva y de la salud.

La investigación parte de un diseño fenomenológico, el cual se caracteriza por reconocer el significado común de las experiencias de diferentes participantes; al igual que, conocer sus sentimientos, perspectivas y emociones suscitadas a partir de dicha experiencia (Pirstrang y Barker, 2012). Asimismo, se empleó el análisis temático, como técnica de análisis para identificar y reportar patrones dentro del conjunto de datos en torno a la práctica deportiva en pandemia de lxs deportistas universitarixs. Se realizaron 5 entrevistas, de las cuales 3 se utilizaron para ser analizadas. Lxs participantes formaban parte de un equipo universitario durante el año 2019 en disciplinas distintas, tales como natación, taekwondo y vóley; asimismo, se encontraban matriculados en el ciclo académico 2021-1 de una universidad de Lima; habían participado en, al menos, un campeonato interuniversitario previamente y; habían continuado su práctica deportiva durante la pandemia. No participaron aquellxs que no continuaban con su práctica deportiva por cuestiones de salud, ni aquellos que la iniciaron durante la pandemia. Adicionalmente, se tomó en cuenta que los participantes no estuvieran enfermos, tuvieran algún familiar enfermo o estuvieran atravesando un proceso de duelo.

Las entrevistas se realizaron mediante videollamadas, las cuales fueron transcritas de manera literal y codificadas manualmente usando el programa Excel. Se aplicó una ficha

sociodemográfica y una guía de entrevista semiestructurada, cuyos ejes fueron los siguientes. En primer lugar, significado personal de la práctica deportiva; luego, descripción de la práctica deportiva actual; en tercer lugar, recursos y dificultades de la práctica deportiva por la virtualización y; finalmente, función del equipo en la práctica deportiva en pandemia. En relación a los aspectos éticos, se aplicó el consentimiento informado (confidencialidad, participación voluntaria y consentimiento para la grabación de la entrevista). Asimismo, se manejó un protocolo de contención, donde se consignaron contactos en caso lxs participantes lo hubieran requerido; así también, dejó el contacto de un representante del equipo y de lxs docentes en caso se requiera de un espacio de contención suscitado por la entrevista. Adicionalmente, se realizó un proceso de devolución con los participantes de manera individual por medio de una reunión en zoom, en la cual se expusieron los principales resultados de la investigación. Además, mediante el principio de beneficencia y no maleficencia se veló porque lxs participantes no se vean perjudicados de ninguna manera producto de su participación en el estudio.

Los resultados se dividieron en tres ejes temáticos. El primero se denomina “Adaptación a la virtualización de la práctica deportiva”. Este abarca los retos y el proceso de adaptación frente a los diversos cambios en sus rutinas de ejercicios, espacio, implementos y horarios. Destaca el sentir común de que un entrenamiento virtual no se equipara a la experiencia de la presencialidad, lo cual implicó una sensación de aburrimiento y desmotivación. Asimismo, balancear las demandas académicas, con los entrenamientos, es un reto que muchas veces les fuerza a decidir entre una u otra. Cabe recalcar que entrenar es parte crucial de la experiencia subjetiva como deportistas (Álvarez et al., 2014).

Frente a estos retos, ellxs se han ido adaptando. A medida que iban pasando los meses, lxs deportistas han ido organizando sus horarios para que puedan ser partícipes de los entrenamientos sin necesidad de descuidar sus actividades académicas. Incluso, han adaptado los espacios de su hogar y los implementos que requieren; por ejemplo, usan botellas como mancuernas o la mochila como pesa. De esa manera, se puede reconocer un proceso adaptativo constante a la virtualización mediante el desarrollo de capacidades como la organización, creatividad y constancia. Dicho proceso, a su vez, generaba una serie de emociones diversas entre lxs deportistas. Por un lado, se manifestaron emociones como la nostalgia y cierta inconformidad con respecto al entrenamiento deportivo virtual. Por otro lado, también se manifestó una emoción de enojo en algunxs de lxs participantes, en relación a la interferencia de las clases virtuales con los horarios de entrenamiento. Finalmente, en contraste con las primeras emociones manifestadas, lxs participantes señalaron sentir satisfacción por poder realizar su actividad deportiva y compartir momentos con sus entrenadores y compañerxs, puesto que este era considerado como un espacio liberador a la rutina virtual.

El segundo eje temático denominado “Motivaciones para mantenerse en la práctica deportiva”, está compuesto por los subtemas “La práctica deportiva y el bienestar” y “Redes de Apoyo dentro de la comunidad deportiva (compañeros y entrenador)”. Por un lado, se identificó la percepción de la actividad deportiva virtual como promotora del bienestar. Esta favorece su estado anímico, aporta a la liberación de estrés, favorece el afrontamiento de situaciones estresantes y promueve la salud física a través de mejoras en el rendimiento físico e imagen corporal de lxs deportistas (Graupensperger et al., 2020; Sanchez, 2020). Por otro lado, lxs deportistas universitarixs reconocen que contar con el apoyo de sus compañerxs fue un factor importante en el mantenimiento de su motivación para continuar con la práctica deportiva

(Samuel et al., 2020). Asimismo, los entrenadores fueron identificados como fuentes de apoyo y motivación al proporcionar retos motivacionales, pautas de entrenamiento y acompañamiento constante (Brooks et al., 2020).

El tercer tema denominado “Fortaleza de la identidad deportiva” explica la influencia del uso de recursos personales para sentirse deportistas a pesar de los cambios atravesados. Así, el reforzamiento de vínculos con sus pares y con su entrenador, el mantenimiento de la esperanza de volver a la presencialidad (como idea motivadora) y la comprensión de la práctica deportiva como estilo de vida y promotor de su bienestar, han sido cruciales para continuar con la práctica deportiva y fortalecer su identidad de deportistas a lo largo del tiempo. Adicionalmente, resalta la capacidad de resiliencia de lxs estudiantes deportistas al utilizar recursos personales para poder sobreponerse ante la adversidad y continuar con la actividad que valoran y forma parte de su identidad.

En esta investigación se pueden reconocer los aspectos más resaltantes de las experiencias de tres deportistas universitarios, los cuales han continuado su práctica deportiva en este contexto adverso. Su experiencia subjetiva refleja un proceso adaptativo frente los distintos obstáculos y cambios del contexto, repercutiendo en sus motivaciones para continuar en la práctica deportiva. Respecto a los alcances, se reconoció la importancia del apoyo a nivel institucional y estatal para la continuidad de la actividad deportiva universitaria. Evidenciando que, es fundamental el apoyo de la institución educativa y entrenadores para flexibilizar horarios y brindar acompañamiento psicopedagógico. Respecto a las limitaciones, se considera que la guía de entrevista, no permitió profundizar en la relación entre los deportistas y sus entrenadores, al no haberse considerado un factor relevante en un principio. Por otra parte, se recomienda seguir indagando las experiencias y vivencias de más deportistas universitarixs de otras instituciones.

### Referencias bibliográficas empleadas

- Alvarez, P., Perez, D., Ramallal, M. & Aguilar, D. L. (2014). La formación universitaria de deportistas de alto nivel: análisis de una compleja relación entre estudios y deporte. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (26), 94-100.
- Arias, A. y Alvarado, S. (2015). La investigación narrativa: apuesta metodológica para la construcción social de conocimientos científicos. *Revista CES Psicología*, 8(2). 171-181.
- Barbosa, S. y Urrea, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis: Revista de Ciencias Sociales*, (25), 141-160.
- Batista, M., Leyton-Román, M., Honório, S., Santos, J., & Jiménez-Castuera, R. (2020). Validation of the Portuguese version of the Healthy Lifestyle Questionnaire. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 1458. doi: 10.3390/ijerph17041458.
- Bauman, N. J. (2016). The stigma of mental health in athletes: are mental toughness and mental health seen as contradictory in elite sport? *British Journal of Sports Medicine*, 50(3), 135 LP - 136. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-095570>.
- Bernal, F., Peralta, A., Gavotto, H. H., & Placencia, L. (2014). Principios de entrenamiento deportivo para la mejora de las capacidades físicas. *Biotecnia*, 16(3), 42-49.
- Bustamante, R. (2020). *Educación en cuarentena: cuando la emergencia se vuelve permanente*. <http://www.grade.org.pe/creer/archivos/articulo-4.pdf>.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 395, 912–920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: consider the Brief COPE. *Int. J. Behav. Med.* 4, 92–100. doi: 10.1207/s15327558ijbm0401\_6.
- Cueva, M. A. L., & Terrones, S. A. C. (2020). Repercusiones de las clases virtuales en los estudiantes universitarios en el contexto de la cuarentena por covid-19: El caso de la PUCP. *Propósitos y Representaciones*, 8(SPE3), 588.
- Comité de Ética de la Investigación (2016). Reglamento del Comité del Comité de ética de la investigación de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Recuperado de: <https://departamento.pucp.edu.pe/psicologia/wp-content/uploads/2019/08/reglamentodelcomitedeeticadelainvestigaciondelapontificiauniversidadcatolicadelperu.pdf>.
- Cronin, L. D., y Allen, J. B. (2015). *Developmental Experiences and Well-Being in Sport: The Importance of the Coaching Climate*. *The Sport Psychologist*, 29(1), 62–71. doi:10.1123/tsp.2014-0045.
- Deci, E. L., and Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychol. Inq.* 11, 227–268. doi: 10.1207/S15327965PLI1104\_01.
- Decreto Supremo N.º 008-2020 SA. Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú, 12 de marzo de 2020.
- Decreto Supremo N.º 044-2020 SA. Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú, 12 de marzo de 2020.
- Decreto Supremo N.º 036-2021 SA. Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú, 27 de febrero de 2021.
- Decreto Supremo N.º 036-2021 SA. Diario Oficial El Peruano, Lima, Perú, 27 de febrero de 2021.
- Delgado-Méndez, G. V. (2020). Fuera del área: portal de fútbol en tiempos del COVID19.
- Duque, H. & Díaz-Granados, T. (2019). A.. Análisis fenomenológico interpretativo. Una guía metodológica para su uso en la investigación cualitativa en psicología. Pensando

- Psicología, 15(25),1-24
- Galvín, M. (2017). Elegir tu estado de ánimo. Recuperado 8 de diciembre de 2018, de <https://kidshealth.org/es/teens/choose-mood-esp.html>.
- Gerber, M., Brand, S., Herrmann, C., Colledge, F., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2014). Increased objectively assessed vigorous intensity exercise is associated with reduced stress, increased mental health and good objective and subjective sleep in young adults. *Physiology and Behavior*, 135, 17-24. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2014.05.047>.
- Guzmán, J. F., Macagno, L. E., y Imfeld, F. (2013). La motivación de los entrenadores deportivos: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Cuadernos de psicología del deporte*, 13(1), 37-50.
- Guevara, M., Vértiz, R., Huayama, M., Rivera, R., Vértiz, J., & Damián, J. (2020). La educación universitaria en la era del hombre tecnológico:¿ Quo Vadis?. *Revista Científica Pakamuros*, 8(2), 14-24.
- Gonzales-Castillo, J. R., Varona-Castillo, L., Dominguez-Morante, M. G., & Ocaña-Gutierrez, V. R. (2020). Pandemia de la COVID-19 y las Políticas de Salud Pública en el Perú: marzo-mayo 2020. *Revista de Salud Pública*, 22(2), 1-9.
- Graupensperger, S., Benson, A., Kilmer, J., & Blair, M. (2020). Social (Un)distancing: Teammate Interactions, Athletic Identity, and Mental Health of Student-Athletes During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 662-670. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>.
- Hanna, P., & Mwale, S. (2017). *I'm Not with You, Yet I Am ...': Virtual Face-to-Face Interviews*. En V. Braun, V. Clarke, & D. Gray (Eds.), *Collecting Qualitative Data: A Practical Guide to Textual, Media and Virtual Techniques* (pp. 235-255). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/9781107295094.013.
- Healy, L., Ntoumanis, N., y Arthur, C. (2020). Goal motives and well-being in student athletes: a person-centered approach. *J. Sport Exerc. Psychol.* doi: 10.1123/jsep.2019-0125.
- Hernández-Mulero, N., & Berengüí, R.. (2016). Identidad deportiva y Trastornos de la Conducta Alimentaria: estudio preliminar en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 37-44. Recuperado en 24 de junio de 2021, de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1578-84232016000200005&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232016000200005&lng=es&tlng=es).
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Huanca-Arohuanca, J., Supo-Condori, F., Leon, R. S., & Quispe, L. S. (2020). El problema social de la educación virtual universitaria en tiempos de pandemia, Perú. *Innovaciones Educativas*, 22(Especial), 115-128.
- Katz, R., Jung, J., & Callorda, F. (2020). El estado de la digitalización de América Latina frente a la pandemia del COVID-19.
- Lautenbach, F., Leisterer, S., Walter, N., Kronenberg, L., Manges, T., Leis, O., Pelikan, V., Gebhardt, S., & Elbe, A. M. (2021). Amateur and Recreational Athletes' Motivation to Exercise, Stress, and Coping During the Corona Crisis. *Frontiers in psychology*, 11, 611658. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.611658>.
- Leyton-Román, M., de la Vega, R., & Jiménez-Castuera, R. (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology*, 11, 3846.
- López, C. (2018). Actividad física deportiva y bienestar psicológico en estudiantes del Instituto de

- Educación Superior Tecnológico Manuel Seoane Corrales, San Juan de Lurigancho. López (Tesis de maestría en Educación, Universidad Cesar Vallejo). [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez\\_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21647/Lopez_RC..pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- Llerena, R., & Narvaez, C. S. (2020). Emergencia, gestión, vulnerabilidad y respuestas frente al impacto de la pandemia COVID-19 en el Perú.
- Martela, F., Hankonen, N., Ryan, R. M., y Vansteenkiste, M. (2021). Motivating voluntary compliance to behavioural restrictions: Self-determination theory-based checklist of principles for covid-19 and other emergency communications. *European Review of Social Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/10463283.2020.1857082>.
- Macías, V. & Moya, M. (2002). Género y deporte, la influencia de variables psicosociales sobre la práctica deportiva de jóvenes de ambos sexos. *Revista de Psicología Social*, 17(2), 129-148.
- Ministerio de Salud (MINSA). (2021). Sala situacional Covid 19 Perú. Recuperado de: [https://covid19.minsa.gob.pe/sala\\_situacional.asp](https://covid19.minsa.gob.pe/sala_situacional.asp).
- Moreno, G. (2020). Deporte y actividad física en tiempos de pandemia. *Observatorio del Deporte*, 6 (2), 52-56.
- Mondoñedo, C. (2018). Bienestar y estrés académico en universitarios deportistas y no deportistas (Tesis de de Licenciatura en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú). <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12765>.
- Papalia, D. y Martorell, G. (2012). Desarrollo Humano. Mexico, DF: McGraw-Hill Global Education Holdings LLC.
- Pirstrang, N. & Barker, C. (2012). Varieties of qualitative research: a pragmatic approach to selecting methods. En H. Cooper (Ed.), *APA handbook of research methods in psychology*. Volume 2: *Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological* (pp.5-18). Washington D.C., Estados Unidos: American Psychological Association.
- Peiró-Velert, C., Valencia-Peris, A., Fos-Ros y Devís-Devís, J. (2016). Identidad deportiva en adolescentes españoles: Propiedades psicométricas de la versión en españoles de la escala Athletic Identity Measurement Scale-E. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 48, 8-17. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.09.008>.
- Rahiem, M. D. (2021). Remaining motivated despite the limitations: University students' learning propensity during the COVID-19 pandemic. *Children and youth services review*, 120, 105802. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105802>.
- Ramos, C. (2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Scientific research paradigms*. *Avances en psicología*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
- Ryan, R., and Deci, E. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemp. Educ. Psychol.* 61:101860. doi: 10.1016/j.cedpsych. 2020.101860.
- Samuel, R. D., Tenenbaum, G., y Galily, Y. (2020). The 2020 coronavirus pandemic as a change-event in sport performers' careers: Conceptual and applied practice considerations. *Frontiers in Psychology*, 11.
- Sánchez, J. C. J., Rubio, D. A., Trujillo, M., Gómez, R. P., Mehrsafari, A. H., Chirico, A., y Lucidi, F. (2021). Emotional Reactions and Adaptation to COVID-19 Lockdown (or Confinement) by Spanish Competitive Athletes: Some Lesson for the Future. *Frontiers in psychology*,

- 12.
- Sanchez, O., Bonifaz, I., Ortiz, D. & Espinoza, M. (2020). El deporte y su incidencia en el estado anímico de los estudiantes de cuarto semestre de medicina. *Ciencia Digital*, 4(1), 209-223.
- Sierra, J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2003). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *Revista mal-estar e subjetividade*, 3(1), 10-59.
- Sheldon, K. M. (2014). *Becoming Oneself. Personality and Social Psychology Review*, 18(4), 349–365. doi:10.1177/1088868314538549
- Sheldon, K. M., y Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: the self-concordance model. *J. Pers. Soc. Psychol.* 76, 482–497. doi: 10.1037/0022-3514.76.3.482.
- Soto, G. M. O. (2020). Deporte y pandemia: Retos en la “Nueva Normalidad” Estudio comparativo de recomendación de protocolos sanitarios para la reactivación de la actividad físico-deportiva en el contexto de COVID-19.
- Suntasig Muso, M. G. (2018). *Los juegos predeportivos en la velocidad de los estudiantes del 3er ABGU de la Unidad Educativa provincia de Cotopaxi* (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física).
- Tayech, A., Mejri, M. A., Makhlouf, I., Mathlouthi, A., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2020). Second Wave of COVID-19 Global Pandemic and Athletes' Confinement: Recommendations to Better Manage and Optimize the Modified Lifestyle. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 83-85.
- Uitdewilligen, S., Rico, R., Thommes, M. & Waller, J. (2021). A pandemic is dynamic: COVID-19 through an adaptation lens. *Industrial and Organizational Psychology*, 14, 61-65. DOI: 10.1017/iop.2021.14.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C., and Soenens, B. (2010). *The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions” in Advances in motivation and achievement: The decade ahead*. Vol. 16. eds. T. Urdan and S. Karabenick (Bingley, UK: Emerald), 105–166. [https://doi.org/10.1108/S0749-7423\(2010\)000016A007](https://doi.org/10.1108/S0749-7423(2010)000016A007).
- Villa, F. G., Urchaga Litago, J. D., & Sánchez-Fdez, A. (2020). Percepciones y expectativas en el alumnado universitario a partir de la adaptación a la enseñanza no presencial motivada por la pandemia de COVID-19. *Revista Latina de Comunicación Social*, 78, 65–85. <https://doi-org.ezproxybib.pucp.edu.pe/10.4185/RLCS-2020-1470>.
- Willig, C. (2013). Epistemological bases for qualitative research. En C. Willig (Ed.), *Introducing qualitative research in psychology. Part 1: conceptual preparation* (pp.65-87). Nueva York, Estados Unidos: McGraw Hill Education.