

Tabla de contenidos disponible en [P3-USAL](https://p3.usal.edu.ar)

Revista de Psicología y Psicopedagogía

Página web: <https://p3.usal.edu.ar/index.php/psicol/issue/archive>

Consideraciones psicológicas para la vuelta a los entrenamientos de rugby en contexto de pandemia

Psychological considerations for returning to rugby training in the context of a pandemic

Javier Ignacio Villa¹; Damián Javier Ursino^{1*}

¹Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Universidad del Salvador Buenos Aires, Argentina.

INFORMACION

Palabras clave:

Psicología del deporte

Rugby

COVID-19

Aislamiento

Intervenciones psicológicas.

Keywords:

Sport Psychology

Rugby

COVID-19

Isolation

Psychological interventions

*Dirección de e-mail del autor

damian.ursino@usal.edu.ar

RESUMEN

La pandemia de COVID-19 ha dado lugar a una abrupta interrupción de los entrenamientos en múltiples deportes. En este contexto, los deportistas se vieron afectados psicológicamente por los desafíos que implican el aislamiento y el cambio en la regularidad de los entrenamientos. El presente estudio tiene por objetivo describir la influencia del Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio en la práctica deportiva, motivación, cumplimiento de metas, y expectativas en torno al regreso a los entrenamientos en jugadores de *rugby amateur* de la provincia de Buenos Aires. Se trata de un estudio descriptivo y de corte transversal implementando estrategias cuantitativas a través de encuestas. Los resultados muestran una disminución del tiempo dedicado a los entrenamientos, descenso de la motivación a medida que avanza la cuarentena, y baja percepción de probabilidad de riesgo y gravedad de contagio por COVID-19. Se incluyen recomendaciones prácticas y sugerencias de intervención desde el campo de la psicología del deporte, útiles para la etapa de aislamiento y para el de retorno a los entrenamientos.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has led to an abrupt halt to training across multiple sports. In this context, athletes were psychologically affected by the challenges of isolation and change in the regularity of training. The present study aims to describe the influence of social, preventive, and compulsory isolation on sports practice, motivation, achievement of goals, and expectations around the return to training in amateur rugby players in the province of Buenos Aires. It is a descriptive and cross-sectional study implementing quantitative strategies through a survey. The results show a decrease in the time dedicated to training, a decrease in motivation as the quarantine progresses, and a low perception of the probability of risk and severity of contagion by COVID-19. Practical recommendations and intervention suggestions are included from the field of sport psychology, useful for the isolation stage and for the return to training stage.

Introducción

Desde que el 11 de marzo del año 2020 la Organización Mundial de la Salud (OMS) decretó el estado de pandemia a nivel mundial por COVID-19, el mundo ha entrado en una situación de alarma por la rápida propagación del virus y las consecuencias sanitarias y económicas que se derivan de ello. Esta situación ha dado lugar a una serie de medidas para evitar los contagios y disminuir los riesgos para la salud, entre las que se incluyen el distanciamiento social, el confinamiento y la suspensión de diversas actividades (comerciales, recreativas, deportivas, entre otras). En nuestro país, a través del Decreto Nacional N.º 297/20 se estableció el “Aislamiento Social, Preventivo y Obligatorio” (ASPO) desde el día 20 de marzo (Boletín Oficial de la República Argentina, 2020), medida que se encontraba vigente durante la realización del presente estudio.

Si bien esta medida ha demostrado eficacia en la prevención de la transmisión del virus, también ha acarreado otras problemáticas derivadas de la situación de aislamiento. Se ha encontrado que la cuarentena obligatoria suele ser una experiencia desagradable para quienes la sufren, y en Argentina se ha registrado un aumento del malestar psicológico en la población general a medida que avanza el tiempo (Etchevers *et al.*, 2020).

Durante la pandemia por COVID-19, la práctica deportiva ha sido considerada como un factor de riesgo de contagio, promoviéndose su interrupción a nivel mundial (Wango, Wairirie y Kimamo, 2020). En este contexto, los deportistas y practicantes de

ejercicio físico también pueden verse afectados psicológicamente por los desafíos que implica el aislamiento y el cambio en la regularidad de los entrenamientos (Papaioannou, Schinke, Chang, Kim, y Duda, 2020). Giustino *et al.* (2020) encontraron que la cuarentena ha influido negativamente en la práctica de la actividad física, teniendo mayores repercusiones para los varones y personas con sobrepeso. Pillay *et al.* (2020) hallaron que uno de cada dos atletas sudafricanos manifestó estar deprimido, con pérdida de energía y falta de motivación para entrenar, y las mujeres se han visto más afectadas.

En Argentina se han desarrollado distintos estudios para evaluar el impacto de la pandemia y el aislamiento social, preventivo y obligatorio (ASPO) en la actividad física y deportiva (Argüello *et al.*, 2020; Pagano *et al.*, 2020; Ursino *et al.*, 2020). Ursino *et al.* (2020), en un estudio realizado durante el mes de julio sobre 1172 sujetos, observaron una disminución significativa del tiempo dedicado al entrenamiento en comparación con la etapa previa al ASPO. Las emociones características durante este período han sido ansiedad, tristeza, ira y temor. Además, los participantes declararon que la cuarentena afectó el cumplimiento de sus metas, y entre las preocupaciones más frecuentes con relación al retorno a la actividad deportiva se destacan lesionarse, las condiciones de infraestructura y contagiarse COVID-19.

Por su parte, Pagano *et al.* (2020) sobre 810 deportistas y 225 entrenadores de diferentes disciplinas deportivas, en su mayoría pertenecientes a las provincias de Buenos Aires y Santa Fe, también

encontraron una disminución significativa en los tiempos dedicados al entrenamiento con respecto al período anterior al ASPO. Además, observaron cambios en los hábitos de sueño, descanso, alimentación y en el consumo de sustancias. Con respecto a la percepción de la probabilidad de contagio por COVID-19 y a la gravedad de este, se encontró que, aunque ambos grupos reportaron que sería grave o muy grave contraer coronavirus, la percepción de probabilidad de contagio es baja.

Si bien los estudios mencionados anteriormente ponen de manifiesto la influencia de la cuarentena en la práctica deportiva y de ejercicio físico, cada deporte tiene características particulares que lo distinguen en función de las condiciones en las que se realiza su práctica, así como de las destrezas necesarias para su desarrollo, por lo que es de suma importancia contar con información relevante acerca del impacto de las medidas de aislamiento en practicantes de deportes específicos.

El *rugby* tiene demandas diferentes en comparación con otros deportes de equipo debido a múltiples situaciones de contacto/colisión que se presentan durante el juego (Stokes *et al.*, 2020). Esto requiere de cualidades físicas específicas bien desarrolladas para funcionar de manera óptima y disminuir el riesgo de lesiones, aspectos que se entrenan de manera regular durante un año calendario típico. Pero durante la época del confinamiento, las condiciones de entrenamiento se alteraron de tal manera que los deportistas se han visto limitados en cuanto al desarrollo de estas cualidades, así como en el entrenamiento de las destrezas específicas que caracterizan a este deporte (p. ej., el *tackle*, *scrum*, *line out*, entre otras). De hecho, muchos deportistas han entrenado desde su casa dentro de las limitaciones del equipo y el espacio que pueden tener a su disposición. Pero en estas condiciones, los jugadores no han podido entrenar juntos como equipo, y algunos quizá ni siquiera han entrenado por no tener acceso a espacio en absoluto (Stokes *et al.*, 2020).

En nuestro medio local, la Unión de Rugby de Buenos Aires (URBA) dispuso la suspensión por tiempo indeterminado de todas las actividades y competencias vinculadas a la práctica del *rugby* como medida para prevenir el contagio por COVID-19 el día 12 de marzo, ocho días antes de que el Gobierno Nacional decretara el ASPO. En ese momento, la mayoría de los equipos de Buenos Aires se encontraban finalizando la etapa de pretemporada y se preparaban para iniciar la etapa de competencias.

Durante el confinamiento en sus casas, los atletas probablemente estuvieron expuestos a algún nivel de desentrenamiento, entendido este como la pérdida parcial o completa de las adaptaciones morfológicas y fisiológicas inducidas por el entrenamiento, como consecuencia de insuficientes y/o inapropiados estímulos de entrenamiento (Sarto *et al.*, 2020). En este punto, Stokes *et al.* (2020) afirman que las limitaciones de entrenamiento que surgen de las medidas de aislamiento adoptadas durante la pandemia por COVID-19 presentan una serie de consideraciones psicológicas que pueden influir en la preparación y posterior regreso a la competencia de *rugby*, con el potencial de afectar el rendimiento y el riesgo de lesiones una vez que se reanuden los entrenamientos.

El presente trabajo estudió la influencia del ASPO en la práctica deportiva, motivación, cumplimiento de metas, y expectativas en torno al regreso a los entrenamientos en jugadores de *rugby amateur* de la provincia de Buenos Aires. Estos hallazgos permitirán el desarrollo de intervenciones desde el campo de la psicología del deporte, útiles tanto para la etapa de aislamiento como para el de retorno a los entrenamientos.

Metodología

Diseño

Se realizó un estudio no experimental, descriptivo y de corte transversal, implementando estrategias cuantitativas a través de encuesta estructurada *online* con autorreporte y mediadas por redes sociales (Hernández Sampieri, Fernández Collado y Baptista Lucio, 2014).

Participantes

Participaron 252 jugadores de *rugby amateur* residentes en la provincia de Buenos Aires, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Todos los jugadores formaban parte del plantel superior de clubes afiliados a la Unión de Rugby de Buenos Aires. El 87 % ($n = 219$) reportaron identificarse con el género masculino con una edad $M = 26.22$ ($DE = 6.15$; $mín. = 18$; $máx. = 48$; $P_{(80)} = 30$).

Instrumento

El método por encuesta implementado requirió el desarrollo de un cuestionario *ad-hoc* informatizado. Este se conformó con el consentimiento informado, una instrucción general e instrucciones intermedias (utilizadas en algunas preguntas para guiar al participante). Se indagó sobre las siguientes áreas: a) características sociodemográficas; b) características de la práctica deportiva previas y durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio; c) percepción de la influencia de la cuarentena en la motivación, planes de entrenamiento y cumplimiento de las metas deportivas, y d) regreso a la práctica deportiva en pandemia. En suma, el cuestionario se estructuró en 4 ejes y 20 preguntas cerradas con respuesta de opción única (dicotómico, politómicos) y múltiple.

Procedimiento

Se realizó una prueba piloto en $n = 3$ jugadores de *rugby* con el propósito de observar la comprensión de las instrucciones, los ítems y la estructura informatizada. A partir de esta, se realizaron breves cambios de expresiones que resultaban desconocidas o ambiguas. El cuestionario fue mediado por los servicios de Google Forms a través de dispositivos electrónicos (computadoras, teléfonos inteligentes) y utilizando la red de Internet. La invitación a completar la encuesta se realizó a través del contacto de entrenadores y jugadores vinculados a los investigadores principales, explicitando los objetivos y requerimientos del estudio. La administración se realizó durante el mes de julio del 2020: se solicitó la firma del consentimiento informado para acceder a los ítems del cuestionario. Se especificaron por escrito los objetivos del estudio, aclarando que su participación era voluntaria, que se resguardaría la confidencialidad de la información brindada y que podría abandonar el estudio en cualquier momento.

Análisis de datos

Para el análisis de la información se utilizó el paquete Psych (Revelle, 2020) en el programa RStudio (RStudio Team, 2020). En primer lugar, se realizó un análisis exploratorio de los datos eliminando $n = 26$ sujetos que no se correspondían con los criterios de inclusión (deporte *rugby*, mayores de 18 años y residencia en Bs. As.). Luego se obtuvieron los estadísticos descriptivos como media, desvío estándar y frecuencias (absoluta, porcentual y acumulada) presentando sus respectivas tablas cruzadas (Triola, 2018).

Resultados

Características de la práctica deportiva previo y durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio

Previo al aislamiento social, preventivo y obligatorio vigente en el momento de la recolección de datos, los participantes indicaron que entrenaban en promedio 4.33 ($DE = 1.12$) días a la semana. El 10.7 % dedicaba regularmente 60 minutos, el 40.5 % entre 60 y 90 minutos y el 48.8 % más de 90 minutos por día (Tabla 1). De modo que el 89.3 % de los deportistas mantenía una vinculación relativamente alta con el *rugby* en función del tiempo dedicado a los entrenamientos (4 días a la semana y más de 60 minutos por sesión de entrenamiento). Por su parte, solo el 32.9 % seguía un plan de alimentación supervisado por un profesional como complemento al entrenamiento físico.

Tabla 1

Distribución de frecuencias de la cantidad de tiempo destinado al entrenamiento físico previo y durante la cuarentena en una semana típica.

	Previo a la cuarentena			Durante la cuarentena		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
0 min	0	0	0	42	16.7	16.7
30 min	1	0.4	0.4	16	6.3	23
30 - 60 min	26	10.3	10.7	113	44.8	67.9
60 - 90 min	102	40.5	51.2	58	23	90.9
90 - 120 min	100	39.7	90.9	17	6.7	97.6
+ 120 min	23	9.1	100	6	2.4	100
Total	252	100		252	100	

Nota. La información recolectada corresponde al mes de julio 2020.

Luego de cuatro meses del inicio del ASPO, la práctica deportiva se ha visto afectada de manera considerable. El tiempo destinado a los entrenamientos disminuyó en una media de 2.85 ($DE = 1.77$) días por semana y el 16.7 % de los jugadores indicó no estar entrenando. No obstante, aunque se observa un fuerte decremento en las frecuencias de entrenamientos superiores a los 90 minutos, el 67.8 % continuó los entrenamientos desde su casa dedicando entre 30 y 90 minutos por sesión. Además, los participantes han informado que empeoró su estado físico (65.1 %), la calidad de sueño (48.8 %) y alimentación (47.3 %), y solo el 13.1 % continuó con un plan de alimentación supervisado por un profesional.

La adhesión al plan de preparación física brindado por el club de pertenencia fue esencial en el mantenimiento de los entrenamientos. Al comparar el tiempo dedicado al entrenamiento físico entre ambos grupos (ver Tabla 2), aquellos jugadores que siguieron el plan (53.6 %) mantuvieron una media de 3.55 ($DE = 1.24$) días de entrenamiento por semana, disminuyendo a 2.05 ($DE = 1.95$) en aquellos que no lo siguieron. Además, en estos últimos se observa un aumento en la cantidad de jugadores que no se encontraban entrenando (35.9 %).

Tabla 2

Distribución de frecuencias de la cantidad de tiempo destinado al entrenamiento físico durante la cuarentena en función del seguimiento del plan de entrenamiento.

	Sin seguimiento del plan de entrenamiento			Con seguimiento del plan de entrenamiento		
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
0 min	42	35.90	35.90	0	0	0
30 min	12	10.26	46.15	4	2.96	2.96
30 - 60 min	33	28.21	74.36	80	59.26	62.22
60 - 90 min	22	18.80	93.16	36	26.67	88.89
90 - 120 min	7	5.98	99.15	10	7.41	96.30
+ 120 min	1	0.85	100.00	5	3.70	100.00
Total	117	100		135	100	

Nota. La información recolectada corresponde al mes de julio 2020.

Motivación y metas deportivas

En esta etapa de la ASPO, el 72.3 % de los deportistas indicó que el club ocupaba un lugar muy importante en sus vidas, de los cuales el 41.7 % lo describió como una gran fuente de apoyo que los ayuda a pasar mejor la cuarentena. Sin embargo, el 30.9 % manifestó que no lograba organizarse para cumplir con las actividades de entrenamientos propuestas. En esta línea, el 82.5 % indicó que la cuarentena ha perjudicado el cumplimiento de sus metas deportivas, y de este porcentaje más de la mitad describió que los ha afectado “muchísimo”. En consecuencia, se ha observado que el 65.5 % percibió que su motivación fue disminuyendo a medida que avanzaba la cuarentena. Esta información fundamenta la aplicación de

intervenciones orientadas a ayudar a los deportistas a reorganizar sus objetivos deportivos. El ASPO ha significado un corte abrupto en la rutina de los jugadores de *rugby* y ha llevado a la suspensión del calendario competitivo sin fecha probable de regreso, dificultando el planteamiento de metas deportivas.

Regreso a la práctica deportiva

Se indagó sobre el sentimiento de miedo al contagio de COVID-19. El 43.6 % de los participantes indicó que le asusta un “poco” o “mucho” la idea de contagiarse. Sin embargo, el restante 56.4 % reportó que no le asusta “casi nada” e incluso en “absoluto” (25.4 %). En suma, las creencias estimadas de los deportistas, en una

escala del 1 al 5 (donde 1 es “nada” y 5 “muy”), sobre la probabilidad ($M = 2.69$; $DE = 1.15$) y gravedad ($M = 2.8$; $DE = 1.37$) de un posible contagio fue baja. Estos datos son relevantes en cuanto a la adhesión a medidas de cuidado e higiene en un escenario de posible retorno a los entrenamientos en el club, ya que una baja percepción de probabilidad y riesgo al contagio podría desencadenar conductas de higiene inapropiadas.

En cuanto a las acciones que los jugadores consideran muy necesarias para disminuir los contagios en entrenamientos, la desinfección de los materiales, el lavado de manos, realizar entrenamientos con grupos reducidos y la presencia de carteles o

señales con recordatorios son las más señaladas (ver Tabla 3). Además, el 57.54 % de los participantes indicaron que ver a sus entrenadores cumplir con las conductas de prevención facilitaría que ellos también las realicen (ver Tabla 4). En este punto, se destaca el papel de los entrenadores en el cumplimiento de las normas y medidas de seguridad e higiene como facilitadoras para el cumplimiento de estas por parte de los jugadores. En adición, los encuestados sostuvieron como “nada necesario” (18.65 %) que los entrenadores les pidan que realicen conductas de prevención. De manera que la observación de sus entrenadores es más importante que lo que escuchan de ellos.

Tabla 3

Distribución porcentual de acciones necesarias para evitar contagios en los entrenamientos.

	Nada necesario	Algo necesario	Bastante necesario	Muy necesario
Uso de tapabocas	31,35	22,62	14,68	31,35
Uso de guantes	65,08	24,60	5,56	4,76
Lavado o desinfección de manos	3,97	12,30	26,98	56,75
Evitar tocarse la cara	9,13	17,06	32,54	41,27
Desinfección de materiales	3,97	10,32	23,41	62,30
Mantener distancia de otras personas	11,51	17,46	29,37	41,67
Evitar salir de casa	27,38	31,35	20,24	21,03
Solicitar conductas de prevención	10,32	10,71	31,35	47,62
Carteles de conductas de prevención	7,94	16,67	28,97	46,43
Grupos reducidos de jugadores	7,14	14,29	27,78	50,79

Nota. La información recolectada corresponde al mes de julio 2020.

En la Tabla 5 se observa la percepción de los jugadores acerca de la probabilidad de que ocurran determinadas situaciones al volver a los entrenamientos. En general, destacan que los jugadores dejen de entrenar como algo “bastante” (36.9 %) y “muy probable”

(27.38 %) que ocurra, y como “bastante probable” (29.76 %) tener un bajo rendimiento. A su vez, perciben como poco probable no tener ganas de ir a entrenar, adaptarse a las medidas de seguridad e higiene y lesionarse.

Tabla 4.

Distribución porcentual de acciones que puedan facilitar conductas de prevención.

	Nada necesario	Algo necesario	Bastante necesario	Muy necesario
Uso de productos desinfectantes	1,59	8,33	33,73	56,35
La información de expertos	6,35	19,44	35,71	38,49
Que tu entrenador te pida que realices determinadas conductas de prevención	18,65	33,33	41,67	6,35
Ver a tu entrenador cumplir con conductas de prevención	4,76	13,10	24,60	57,54

Nota. La información recolectada corresponde al mes de julio 2020.

Finalmente, se indagó acerca del tiempo que los jugadores creen necesario para volver a las competencias, tras el retorno a los entrenamientos. El 56 % de los encuestados cree que se requieren

entre 30 y 45 días de entrenamiento, el 20.6 % al menos 60 días y el 16.6 % cree que son necesarios más de dos meses y medio.

Tabla 5

Distribución porcentual de la probabilidad percibida de que ocurran determinadas situaciones al volver a los entrenamientos.

	Muy poco probable	Algo probable	Bastante probable	Muy probable
Lesionarme	22,62	48,81	21,03	7,54
Tener bajo rendimiento	9,52	39,29	29,76	21,43
No tener ganas de entrenar	62,30	23,41	8,73	5,56
Adaptarme a las medidas de higiene	45,63	34,52	13,10	6,75
Jugadores que dejaron de entrenar	10,32	25,40	36,90	27,38

Nota. La información recolectada corresponde al mes de julio 2020.

Discusión

El presente estudio ha tenido como objetivo explorar el impacto de la cuarentena en la práctica deportiva, motivación, cumplimiento de metas y expectativas en torno al regreso a los entrenamientos en jugadores de rugby amateur de la provincia de Buenos Aires. Los hallazgos están en la misma línea de estudios previos realizados con población de deportistas y practicantes de ejercicio físico en el contexto local (Argüello et al., 2020; Pagano et al., 2020; Ursino et al., 2020). Específicamente en lo que hace a la influencia de las medidas de aislamiento sobre el tiempo destinado al entrenamiento, la motivación y el cumplimiento de metas, la percepción de riesgo de contagio y variables como la calidad de alimentación y descanso (Pagano et al., 2020; Ursino et al., 2020).

La particularidad de este estudio reside en que se ha centrado exclusivamente sobre jugadores de rugby. Cada deporte tiene características propias que lo distinguen en función de las condiciones en las que se realiza su práctica, así como de las destrezas necesarias para su desarrollo, por lo que es de suma importancia contar con información acerca del impacto de las medidas de aislamiento en practicantes de deportes específicos. Es así como los datos de este estudio resultan útiles para tomar decisiones sobre las intervenciones que puedan resultar más eficaces con jugadores de rugby, a partir de la evidencia disponible (Henriksen, Schinke, Noce, y Poczwadowski, 2020; Paoli y Musumeci, 2020; Toresdahl y Asif, 2020).

Entre los desafíos que plantea el ASPO a los deportistas, uno de los más notables es el mantenimiento de los entrenamientos bajo las condiciones restrictivas que impone la cuarentena. Luego de cuatro meses de confinamiento, la mayoría de los jugadores de rugby que participaron de este estudio han continuado con los entrenamientos desde sus casas, pero se observa una disminución considerable en el tiempo destinado. Esta disminución se explica en parte debido a la ausencia de un calendario competitivo y a las condiciones restrictivas a las que están sujetos los entrenamientos (p. ej., espacios y elementos limitados). Los datos son consistentes con lo planteado en otras publicaciones acerca del desentrenamiento al que puedan estar expuestos los deportistas durante la época de confinamiento (Sarto et al., 2020). Lo que lleva a tener que considerar esta información en la planificación de los entrenamientos ante un posible regreso a la práctica deportiva.

Para el mantenimiento de los entrenamientos durante el ASPO, la adhesión al plan de preparación física brindado por los clubes ha sido esencial. Aquellos jugadores que siguieron el plan lograron mantener una media de días de entrenamiento mayor a la de aquellos que no lo siguieron. Además, se registraron jugadores que no se encontraban entrenando entre el grupo de los que no seguían con el plan. Con todo lo dicho, resulta muy importante definir un plan de trabajo adecuado a esta etapa de aislamiento y realizar intervenciones para aumentar la adherencia de los deportistas. En este sentido, la planificación puede aportar efectos psicológicos positivos tanto en entrenadores como en deportistas, al favorecer la percepción de control sobre el proceso de entrenamiento, la autoconfianza y la motivación (Buceta, 1998).

Las metas son un elemento central para el desarrollo del deportista en cualquier área deportiva e impactan principalmente en su motivación. Sin embargo, la cuarentena también ha perjudicado el cumplimiento de las metas deportivas. Los clubes de rugby de Buenos Aires se vieron obligados a suspender sus actividades sobre el final de la pretemporada y a 9 días de comenzar el campeonato. En este contexto y luego de cuatro meses de confinamiento, la mayoría de los participantes de este estudio han percibido que su motivación disminuía a medida que avanzaba la cuarentena. En ausencia de competencias, sin fecha de posible regreso, ante la falta de elementos y/o espacio para entrenar las cualidades físicas y técnicas necesarias para la práctica del rugby, la motivación por entrenar puede verse afectada. Consecuentemente, un programa de establecimiento de metas resulta una intervención eficaz para trabajar sobre esta variable (Escartí y Cervelló, 1994).

Es necesario ayudar a los deportistas a redefinir sus metas deportivas, las que deberán fijarse en términos específicos, estableciendo prioridades (Díaz-Ocejo y Mora-Merida, 2013). En este punto, y en función de los datos de los que se dispone sobre el empeoramiento de la calidad de alimentación y descanso, es importante incluir metas que apunten a mantener hábitos saludables durante la cuarentena, como la práctica regular de ejercicio físico, mantener una adecuada higiene de sueño, y un plan de alimentación apropiado.

En ausencia de competencias, es indispensable la formulación de metas de dominio o maestría orientadas a los espacios de entrenamiento. Del mismo modo, ante la incertidumbre de la vuelta al deporte, lo recomendable es enfatizar sobre metas de corto plazo para favorecer su consecución y aumentar la percepción de control sobre el proceso de entrenamiento. Para favorecer la adherencia a un plan de entrenamiento, se sugiere desarrollar el interés e implicación personal en la actividad (Buceta, 1998; González-Campos, Rodríguez-López, y Castañeda-Vázquez, 2018). Y, por último, es recomendable que el programa de establecimiento de metas sea dinámico y se adapte a los cambios de un contexto variable (Escartí y Cervelló, 1994).

La percepción de la probabilidad de contagio de COVID-19 y su gravedad, junto con las acciones que los deportistas consideran que pueden facilitar el cumplimiento de las medidas de protección e higiene, constituyen una fuente de información muy valiosa para tener en cuenta en el armado de un protocolo de regreso a la práctica deportiva. Sobre todo, para planificar las intervenciones que permitan una mayor adherencia a conductas de cuidado, a los fines de disminuir la probabilidad de contagios durante los entrenamientos de rugby una vez superada la etapa de confinamiento. En general, los participantes consideran que la probabilidad y gravedad de un posible contagio por COVID-19 es baja. Esta información es muy importante, ya que una baja percepción de riesgo se ha asociado a baja adherencia de las personas a medidas preventivas (Urzúa et al., 2020). Es por esto que se deben considerar aquellas intervenciones psicológicas que permitan aumentar la adhesión a conductas necesarias para reducir la probabilidad de contagios de COVID-19 durante la etapa de regreso a los entrenamientos en el club (p. ej., psicoeducación sobre formas de contagio y prevención de COVID-19, establecimiento de objetivos, modelado de conductas, entre otras).

Entre las acciones que los deportistas consideran que pueden disminuir la probabilidad de contagio, la desinfección de los materiales, el lavado de manos, realizar entrenamientos con grupos reducidos y la presencia de carteles o señales con recordatorios son las más señaladas. Sumado a esto, se destaca el papel de la conducta del entrenador como facilitador para el cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene de parte de los deportistas. Los entrenadores con su conducta modelan las de sus atletas, de manera que si estos los observan cumplir las medidas de cuidado, aumenta la probabilidad de que los jugadores también las ejecuten. En este punto, psicoeducar a los entrenadores sobre la influencia de su conducta en la conducta de sus deportistas se presenta como una intervención recomendable para aumentar la adherencia a las medidas de prevención.

Por otra parte, el conocimiento de las expectativas de los jugadores de rugby en torno al regreso a los entrenamientos constituye información relevante para la planificación de los protocolos de retorno a la práctica deportiva por su papel mediador en la conducta. Los participantes de este estudio consideran como altamente probable que ocurra una baja en la cantidad de jugadores por abandono de la práctica deportiva, así como también la posibilidad de tener un bajo rendimiento. Dichas expectativas podrían estar influenciadas por el tipo de deporte (deporte de equipo) y la información previa con la que cuentan los participantes sobre la baja de jugadores durante el ASPO. A diferencia de los hallazgos de Ursino et al. (2020), que evidencian una alta preocupación por la posibilidad de sufrir lesiones, la mayoría de los participantes de este estudio consideran que será muy poco probable lesionarse durante una posible vuelta a los entrenamientos. Se debe prestar especial

atención a las expectativas en torno a una baja probabilidad de lesiones, ya que diversas publicaciones advierten sobre el este riesgo luego de largos períodos de desentrenamiento, en especial en deportes de contacto/colisión (Myer, Faigenbaum, Cherny, Heidt Jr, y Hewett, 2011; Stokes et al., 2020). Un programa de establecimiento de metas, que le permita a cada jugador adecuar sus expectativas y reorientar sus esfuerzos hacia lo que se debe hacer para alcanzarlas, es un aspecto crucial para el éxito en el cumplimiento de cualquier protocolo.

Tal como plantean Strokes et al. (2020), el regreso de los atletas al estado de preparación para la competencia requerirá de la aplicación de principios generales de progresión junto con la evaluación del riesgo de transmisión de infecciones en las actividades de entrenamiento grupal. Los autores destacan la necesidad de considerar las circunstancias individuales de los jugadores desde una perspectiva de rendimiento y bienestar, particularmente en el caso de aquellos deportistas con un mayor riesgo de tener un mal rendimiento o lesiones. También se debe tener en cuenta que la carga de entrenamiento juega un papel clave en las lesiones musculoesqueléticas, sugiriéndose mantener el nivel de actividad física más próximo al nivel habitual y aumentar progresivamente la carga en futuros entrenamientos (Gabbett, 2016).

Según los datos recabados, el 56 % de los deportistas considera que será necesario un período de 30 a 45 días de entrenamiento previo para volver a las competencias. Si bien no existe un consenso acerca del tiempo de reacondicionamiento que necesitarán los jugadores de rugby para volver a competir luego de tanto tiempo de desentrenamiento, se destaca que este lapso no debe ser menor de 6 semanas (Strokes et al., 2020). Como se mencionó anteriormente, es necesario realizar un trabajo de adecuación de las expectativas de los deportistas en torno a un posible regreso para lograr una mayor adherencia al plan de entrenamientos y disminuir el riesgo de lesiones, así como de posibles contagios por COVID-19. A partir de los resultados de este estudio, se han propuesto algunas recomendaciones prácticas desde la psicología del deporte para afrontar los desafíos que plantea el contexto actual para el mantenimiento de la práctica deportiva y aumentar la adherencia a conductas de prevención que permitan disminuir la probabilidad de contagios por COVID-19 durante una posible vuelta a la práctica deportiva.

Futuras líneas de investigación deberán considerar el impacto de la cuarentena en jugadores de rugby infantil y juvenil, así como realizar estudios con carácter longitudinal de las variables estudiadas, para explorar cambios en el tiempo. También sería relevante contar con investigaciones centradas en el posible impacto psicológico positivo de la cuarentena, en términos de oportunidad y crecimiento para atletas y entrenadores.

Referencias bibliográficas

- Argüello, M., Belaus, A., Bengolea, M., Caicedo Cavagnis, E., Correa, P., Godoy, J., Mola, D., Ortiz, M. V., y Reyna, C. (2020). Experiencias y estrategias frente al COVID-19 en Argentina en Abril 2020.
- Boletín Oficial de la República Argentina. (2020). DECNU-2020-297-APN-PTE. Disponible en <https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227042/20200320>
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del Entrenamiento Deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Díaz-Ocejo, J. y Mora-Merida, J. A. (2013). Revisión de algunas variables relevantes en el establecimiento de metas deportivas. *Anales de Psicología* 29(1), 233-242.
- Escartí, A. y Cervelló, E. (1994). *Entrenamiento Psicológico en el deporte. Principios y aplicaciones*. Valencia: Albatros.
- Etchevers, M. J., Garay, C. J., Putrino, N., Grasso, J., Natalí, V., y Helmich, N. (2020). Salud Mental en Cuarentena. Relevamiento del impacto psicológico a los 7-11 y 50-55 días de cuarentena en población argentina. Buenos Aires, Argentina: Observatorio de

- Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>.
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: should athletes be training smarter and harder? *British journal of sports medicine*, 50(5), 273-280.
- Giustino, V., Parroco, A. M., Gennaro, A., Musumeci, G., Palma, A., y Battaglia, G. (2020). Physical Activity Levels and Related Energy Expenditure during COVID-19 Quarantine among the Sicilian Active Population: A Cross-Sectional Online Survey Study. *Sustainability*, 12(11), 43-56.
- González-Campos, G., Rodríguez-López, M., y Castañeda-Vázquez, C. (2018). Evaluación de un programa motivacional de establecimiento de objetivos para la optimización del rendimiento en deportistas de alto nivel: una aproximación cualitativa. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(3), 12-25.
- Henriksen K., Schinke, R., Noce, F., Poczwardoski, A., y Si, G. (2020). Working with athlete during a pandemic and social distancing. *International Society of Sports Psychology*. Disponible en <https://www.issponline.org/>.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). México: McGraw Hill.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Cherny, C. E., Heidt Jr, R. S., y Hewett, T. E. (2011). Did the NFL lockout expose the Achilles heel of competitive sports? *J Orthop Sports Phys Ther*, 41(10), 702-705. doi:10.2519/jospt.2011.0107.
- Pagano, A. E., Marzorati, A., Fernández, C., Leandro, L., y Caicedo Cavagnis, E. (2020). Interrupción de la actividad física y deportiva durante el aislamiento social, preventivo y obligatorio derivado del coronavirus en argentina. *Asociación de Psicología del Deporte Argentina*. Recuperado de www.psicodeportes.com/apda-covid19. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/2WP8G>.
- Paoli, A. y Musumeci, G. (2020). Elite Athletes and COVID-19 Lockdown: Future Health Concerns for an Entire Sector. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology*, 5(2), 30. doi:10.3390/jfmk5020030.
- Papaioannou, G. A., Schinke, R. J., Chang, Y. K., Kim, Y. H., y Duda, J. L. (2020). Physical activity, health and well-being in an imposed social distanced world. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 414-419. doi:10.1080/1612197X.2020.1773195.
- Pillay, L., van Rensburg, D. C. C. J., van Rensburg, A. J., Ramagole, D. A., Holtzhausen, L., Dijkstra, H. P., y Cronje, T. (2020). Nowhere to hide: the significant impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) measures on elite and semi-elite South African athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 23(7), 670-679. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.05.016>
- Revelle, W. (2020). *Psych: Procedures for Psychological, Psychometric, and Personality Research*. Northwestern University, Evanston, Illinois. R package version 2.0.7, <https://CRAN.R-project.org/package=psych>.
- RStudio Team (2020). *RStudio: Integrated Development Environment for R*. RStudio, PBC, Boston, MA URL: <http://www.rstudio.com/>
- Sarto, F., Impellizzeri, F. M., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., ... Franchi, M. V. (2020). Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. Retrieved from osf.io/preprints/sportrxiv/4zb3a.
- Stokes, K. A., Jones, B., Bennett, M., Close, G. L., Gill, N., Hull, J. H., ... Cross, M. (2020). Returning to Play after Prolonged Training Restrictions in Professional Collision Sports. *International Journal of Sports Medicine*. <https://doi.org/10.1055/a-1180-3692>

- Toresdahl, B. G., y Asif, I. M. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Considerations for the Competitive Athlete. *Sports Health*, 12(3), 221-224. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>.
- Triola, M. F. (2018). *Estadística* (12ª ed). México: Pearson.
- Ursino, D. J., Villa, J., Katz, E., Silva, M., Carbone, L., Rodríguez Giuranna, B., Della Vella, C. y Barrios, R. (2020). La influencia de la cuarenta en el deporte y ejercicio físico. Buenos Aires, Argentina: Observatorio de Psicología Social Aplicada, Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. Recuperado de <http://www.psi.uba.ar/opsa/#informes>
- Urzúa, A., Vera-Villaruel, P., Caqueo-Urizar, A., y Polanco-Carrasco, R. (2020). La Psicología en la prevención y manejo del COVID-19. Aportes desde la evidencia inicial. *Terapia psicológica*, 38(1), 103-118. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100103>.
- Wango, G., Wairire, G., y Kimamo, C. (2020). Anxiety and Emotions of COVID-19: The Emotional Underpinnings of Dealing with the Corona Virus Disease.