

*Artículo de Investigación Científica o Tecnológica*

## **Estrés y representación del confinamiento por la COVID-19, en ciclistas profesionales del Valle del Cauca**

Stress and representation of confinement by covid-19 in professional cyclists in Valle del Cauca

Edward Andrés Lasso López <sup>1</sup>, Samuel David Vivas-Manrique <sup>2</sup>, Cecilia Andrea Ordoñez Hernández <sup>1</sup>

**Recibido:** 24 febrero 2022

**Aceptado:** 21 junio 2022

### **Resumen**

**Objetivo:** Identificar el nivel de estrés y las representaciones sociales asociadas al confinamiento generado por la emergencia sanitaria por Covid-19 en trabajadores ciclistas profesionales del Valle del Cauca en el año 2020.

**Métodos:** Se aplicó cuestionario en línea con la técnica de listado libre de palabras y la tercera versión del cuestionario para la evaluación del estrés del Ministerio de Trabajo de Colombia y la Pontificia Universidad Javeriana a 57 personas que trabajan como ciclistas profesionales. Los datos del listado libre se analizaron en el paquete estadístico Antrophac, bajo análisis prototípico y consensual de los datos y los datos de estrés con el paquete estadístico SPSS versión XXIII.

**Resultados:** se encontró que el 52.8% de los ciclistas presentan estrés con sintomatología predominantemente fisiológica como dolor muscular en cuello y espalda, dolor de cabeza y trastornos del sueño. Las representaciones asociadas al confinamiento se agruparon en cinco ejes principales: factores protectores, afectaciones emocionales y comportamentales, estresores, estrategias de afrontamiento, y cuidado de la salud de sí mismo y de otros.

**Conclusiones:** Las palabras encierro, protección y restricción aparece en todos los deportistas. Aquellos que presentaron estrés o tendencia, también asociaron el confinamiento a aburrimiento y estrés; mientras que aquellos que no presentan estrés asociaron las palabras familia y aprendizaje.

### **Abstract**

**Objective:** To identify the stress level and the social representations associated with the confinement generated by the health emergency caused by Covid-19 in professional cycling workers in Valle del Cauca in 2020.

**Methods:** An online questionnaire was applied with the word-free listing technique and the third version of the questionnaire for the evaluation of stress from the Ministry of Labor of Colombia and the Pontificia Universidad Javeriana to 57 workers as professional cyclists. The data from the free listing were analyzed in the statistical package Antrophac, under prototypical and consensual analysis of the data and the stress data with the statistical package SPSS version XXIII.

**Results:** It was found that 52.8% of cyclists present stress with predominantly physiological symptoms such as muscle pain in the neck and back, headache and sleep disorders. The representations associated with confinement were grouped into five main axes: protective factors, emotional and behavioral effects, stressors, coping strategies, and care for the health of oneself and others.

**Conclusions:** The words confinement, protection and restriction appear in all athletes. Those who presented stress or tendency also associated confinement to boredom and stress; while those who do not present stress associated the words family and learning.

**Palabras clave:** estrés, confinamiento, deportistas, ciclistas, Covid-19 .

**Key words:** stress, confinement, athletes, cyclists, Covid-19

<sup>1</sup> Maestría en Seguridad y Salud en el Trabajo, Facultad Ciencias de la Salud, Universidad Libre, Cali, Colombia

<sup>2</sup> Psicología, Universidad Cooperativa de Colombia, Cali, Colombia

**Autor de correspondencia:** Samuel David Vivas. [samueldavim@gmail.com](mailto:samueldavim@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

A finales del año 2019 la Comisión Municipal de Salud en la provincia de Wuhan en China, realizó un informe, en el cual destacaba que en el mercado mayorista de esta provincia había sido cerrado temporalmente por haberse presentado 27 casos de un tipo de neumonía viral que compartía generalidades de contacto; por ende, se solicita asesoramiento a la Organización Mundial de la Salud (OMS) para detener la propagación del virus, siendo infructuoso debido al número de viajeros que se desplazaban desde Wuhan a diferentes partes de China y el mundo; por tal motivo la OMS declara el 30 de enero de 2020 la nueva enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2, como una urgencia de salud pública pero con nivel de importancia mundial y catalogada como pandemia el 11 de marzo de 2020.<sup>1</sup>

Al momento de la investigación, no se contaba con ningún tratamiento específico y mucho menos con vacunas para combatir el virus; cabe destacar, que ningún país del mundo estaba preparado para afrontar dicha pandemia y mucho menos América latina, en donde el sistema de salud no cuenta con la infraestructura adecuada para atender una pandemia de esta magnitud, especialmente con unidades de cuidados intensivos (UCI) para afrontar las complicaciones del COVID-19.<sup>2</sup> Por esta razón, los países que cuentan con medianos y bajos recursos, se vieron en la necesidad de fortalecer sus sistemas de vigilancia epidemiológica e implementar medidas para mitigar el impacto social y económico, como son: cierre de terminales aéreas, terrestres y marítimas, cuarentena obligatoria especialmente a la población de mayor vulnerabilidad como mayores de 60 años, personas con enfermedades de base (hipertensión arterial, diabetes mellitus, VIH, cáncer, niños, embarazadas, entre otras; esto con el fin de reducir pérdida de vidas humanas,<sup>3</sup> todas estas medidas que se han impuesto a nivel mundial, para controlar la pandemia del COVID-19, llevó a paralizar la economía, afectando la industria, bolsa de valores, disminución en la cadena de suministros, despidos masivos, entre otros.<sup>4</sup> Con referencia a lo anterior, el deporte profesional en todas las disciplinas no ha sido ajeno a esta situación dado que todos los eventos deportivos a nivel mundial fueron suspendidos impactando la economía en este sector, siendo el ciclismo uno de ellos. En consecuencia, los deportistas debido al confinamiento se han visto en la necesidad de adecuar el entorno familiar en espacios para entrenamiento, con el fin de mantener sus condiciones físicas y sostener su nivel de alto rendimiento, como deportistas profesionales, en este caso en el ciclismo.<sup>5</sup>

En efecto el confinamiento, durante ésta y otras emergencias de salud a causa de virus que afectan a grandes poblaciones, ha dejado al descubierto un panorama de riesgo psicolaboral, que podría afectar la salud mental de las personas y verse reflejado en el desarrollo de estrés, ansiedad, depresión<sup>6,7</sup> y en general de malestar emocional.<sup>8</sup>

Sobre la base de las consideraciones anteriores, cabe pensar que los ciclistas profesionales podrían verse afectados psicológicamente por el confinamiento a causa del COVID-19 desarrollando algún tipo de estrés que pueda repercutir en su desempeño deportivo o de bienestar. Por esta razón nos propusimos identificar el nivel de estrés y las representaciones sociales asociadas al confinamiento

generado por la emergencia sanitaria por Covid-19 en trabajadores ciclistas profesionales del Valle del Cauca en el año 2020.

## MATERIALES Y MÉTODOS

### Diseño

Estudio descriptivo transversal, usando herramientas cualitativas y cuantitativas.

### Participantes

La población estuvo conformada por los ciclistas profesionales del Valle del Cauca, de donde se alcanzó una muestra de 57 sujetos que laboran en el sector público y privado, donde sus ingresos provienen como deportistas profesionales del ciclismo.

### Recolección de datos

La recolección de datos se realizó a través de dos instrumentos. El primero comprendió la técnica de asociación de listado libre de palabras, en la que se pidió a cada uno de los participantes escribir cinco palabras que se vengan a la mente con el término confinamiento e incluir una breve explicación de la elección de cada palabra. El segundo, consistió en la aplicación del cuestionario para la evaluación del estrés laboral tercera edición, validado por el Ministerio de Trabajo de Colombia y la Pontificia Universidad Javeriana,<sup>9</sup> el cual consta de 31 ítems donde se evalúan los síntomas reveladores de la presencia de reacciones de estrés, en cuatro categorías: a) fisiológicos, b) comportamiento social c) intelectuales y laborales y d) psicoemocionales. Así mismo, permite identificar cinco niveles de riesgo de estrés: Muy alto, alto, medio, bajo y muy bajo. Los instrumentos se aplicaron de manera virtual.

### Procesamiento y análisis de datos

El procesamiento y análisis de datos se realizó en tres momentos: 1. Análisis de frecuencias y porcentajes de los datos sociodemográficos, niveles de estrés y sintomatología en cada una de las cuatro categorías que identifica el cuestionario siguiendo los procedimientos definidos en el manual de usuario en el que se encuentran los baremos para el análisis de los puntajes obtenidos. 2. Análisis de contenido temático en el que se identifican las categorías a las que se asocian las palabras teniendo en cuenta el significado asignado al concepto de confinamiento. 3. Análisis prototípico por medio del software Anthropic versión 1.0,<sup>10</sup> en el cual se identifican las frecuencias de las palabras mencionadas (más repetidas y con rango bajo) lo que permite establecer el núcleo central de la representación social de los ciclistas sobre el confinamiento. Así mismo, las palabras con menos frecuencia y rango alto que constituyen el sistema periférico de las representaciones.

### Aspectos éticos

El presente estudio se realizó bajo los postulados de la Declaración de Helsinki de 1975 y la Resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud de Colombia para la investigación con seres humanos. Previo a la presentación de los objetivos de investigación, se procedió a firmar los consentimientos informados en la que los

**Tabla 1.** Niveles de estrés en los ciclistas

Nivel de estrés	F	%
Muy Alto	16	30.2
Alto	12	22.6
Medio	8	15.1
Bajo	17	32.1

ciclistas expresaron su participación voluntaria. El manejo de la información es de estricta confidencialidad y bajo las normas legales de manejo de datos personales.

## RESULTADOS

### Características sociodemográficas de los ciclistas profesionales

El 56% de los 57 participantes son hombres, con edades entre 19 y 41 años. Son ciclistas profesionales con vinculación laboral en el sector privado o público, sus ingresos económicos derivan de la profesión del ciclismo. Con relación al nivel educativo se clasifican así: 12% bachilleres, 21% técnicos/tecnólogos, 2% estudiante universitario, 42% profesionales, y 5% especialistas. De este grupo, el 39% de los sujetos pertenecen al sector privado, el 51% al sector público y 11% mixto (privado y público). Por lo que se refiere al tiempo de ejercer la profesión como ciclistas, se clasifican así: 54% de 0 meses a 6 años, 37% de 7 a 15 años, y 9% un tiempo superior a 16 años. En cuanto al tipo de contrato, 23% tienen contrato a término indefinido, 30% por prestación de servicios, 26% contrato a término fijo inferior a un año y 21% perdieron la vinculación laboral a causa del COVID-19.

### Niveles de estrés y sintomatología presente en los ciclistas

Los resultados encontrados respecto del nivel de estrés, obtenido a partir de la información ofrecida por el cuestionario de evaluación del estrés, presente en los ciclistas se detallan en la Tabla 1.

**Tabla 2.** Sintomatología de estrés en los ciclistas

Categoría	Síntomas	F (%)
Fisiológicos	Dolores en el cuello y espalda o tensión muscular.	28.1
	Trastornos del sueño como somnolencia durante el día o desvelo en la noche.	26.3
	Dolor de cabeza.	22.8
	Cambios fuertes del apetito.	19.3
	Problemas gastrointestinales, úlcera péptica, acidez, problemas digestivos o del colon	10.5
Comportamiento Social	Dificultad para permanecer quieto o dificultad para iniciar actividades.	17.5
	Sensación de aislamiento y desinterés.	17.5
Intelectuales y laborales	Sentimiento de sobrecarga de trabajo.	19.3
	Sentimiento de frustración, de no haber hecho lo que se quería en la vida	19.3
	Dificultad para concentrarse, olvidos frecuentes.	17.5
	Cansancio, tedio o desgano.	12.3
	Disminución del rendimiento en el trabajo o poca creatividad.	12.3
	Bajo compromiso o poco interés con lo que se hace.	10.5
Psicoemocionales	Sentimiento de angustia, preocupación o tristeza.	17.5
	Consumo de bebidas alcohólicas o café o cigarrillo.	10.5

El 52.8% de los ciclistas indican síntomas de altos niveles de estrés, mientras que el 32.1 de ellos presentan baja frecuencia de síntomas de estrés y por tanto poca afectación a la salud.

La Tabla 2 muestra los síntomas fisiológicos, de comportamiento social, intelectuales y laborales, y psicoemocionales relacionados con el estrés que presentan los ciclistas con mayor frecuencia.

Predominan los síntomas fisiológicos relacionados con el estrés, en especial, dolores musculares en cuello y espalda, los trastornos del sueño y el dolor de cabeza. Sumado al análisis de los niveles de estrés y sintomatología presentes en los ciclistas, se identificaron también las representaciones sociales <sup>11</sup> que ellos tienen respecto del confinamiento.

### Análisis categorial: significado de la noción de confinamiento

La agrupación de los datos por categorías semánticas permitió encontrar los siguientes significados que los ciclistas asocian al confinamiento (Tabla 3).

Las representaciones sociales de los ciclistas en torno al confinamiento se agruparon semánticamente en 5 ejes principales: Factores protectores, afectaciones emocionales y comportamentales, estresores, estrategias de afrontamiento, y cuidado de la salud de sí mismo y de otros.

### Palabras asociadas a cada nivel de estrés

Un análisis adicional, permite cruzar las palabras con mayor frecuencia (repetición) enunciadas por los ciclistas según el nivel de estrés presentado por ellos. Así, la Tabla 4, muestra la identificación de las primeras cinco palabras usadas con mayor frecuencia en los tres niveles de estrés: presentan estrés (niveles alto y muy alto), tendencia a presentar (medio) y no presentan estrés o poco nivel de estrés (bajo).

Tabla 3. Categorías de análisis de las palabras en los listados libres para las representaciones sociales (RS) de confinamiento

Ejes	Categorías	Descripción
Factores Protectores	familia	<p>“Se forman lazos de experiencia con nuestro núcleo familiar más cercano”.</p> <p>“Es un Tiempo en el que debemos apreciar para compartir con nuestra familia, y si hay distancia de por medio debemos aprovechar para no dejar para más tarde una llamada o un mensaje para ellos”.</p> <p>“Amo a mi familia por eso me cuido”.</p> <p>“Tengo a mi hijo”.</p> <p>“Porque mi confinamiento lo paso en familia”.</p>
	unión	<p>“Porque estamos juntos”.</p> <p>“Con nuestros hermanos y familiares se generan más tiempo juntos lo que da para conocernos mejor”.</p>
Afectaciones Emocionales, comportamentales	aburrimiento	<p>“El cambio de ritmo de vida de un deportista que está al aire libre y con compañeros todos los días lleva a depresión y aburrimiento”.</p> <p>“Porque hay que cohibirse de hacer cosas que en condiciones normales son mis preferidas como salir de paseo”.</p> <p>“Sin hacer nada”.</p> <p>“Porque a pesar de encontrar otras cosas que hacer, en muchas ocasiones me he sentido aburrido y un poco acongojado”.</p>
	estrés	<p>“El no saber que viene”.</p> <p>“Es lo que he sentido acompañado de frustración y noches de pensar en cómo ir sobrepasando todo”.</p> <p>“Llega el momento en el cual la mente y el cuerpo quiere que hagamos algo más y no podemos”.</p> <p>“Porque en momentos ya no encontraba que hacer, los niveles de motivación deportiva habían disminuido y no me sentía cómodo haciendo siempre lo mismo, rutina”.</p>
	pereza	<p>“Mantener en la pieza viendo tv”.</p> <p>“Tener nada que hacer, da pereza”.</p> <p>“Estar en cama casi todo el día”.</p>
	tristeza	<p>“Se extraña lo que era”.</p> <p>“Uno nunca pensó que hacer las cosas más sencillas ya no estarían disponibles”.</p> <p>“Ver tantas malas noticias da tristeza”.</p>
	soledad	<p>“Porque por la dinámica que ha generado la pandemia y a causa del confinamiento no ha sido posible compartir con muchos de los seres queridos”.</p> <p>“Entre más solos estemos mayor homenaje hacemos al confinamiento”.</p>
	malgenio	<p>“Es algo constante en el encierro”.</p>
	hambre	<p>“Durante días encerrados sin nada qué hacer el hambre no deja de existir, especialmente en situaciones de estrés y ansiedad generadas por el confinamiento. Además de no generar ingresos para vivir de manera normal”.</p> <p>“Da mucha hambre”.</p>
	desorden	<p>“Se desordena uno con sus cosas sin saber que hacer”.</p>
	inestabilidad	<p>“Con este confinamiento, he caído en una inestabilidad económica y emocional”.</p>
	Estresores	Problemas
encierro		<p>“Estar confinado significa no salir a la calle ni tener contacto físico con ninguna persona del exterior de la casa”.</p> <p>“Medida adoptada por el gobierno”.</p> <p>“Debes quedarte en casa”.</p> <p>“Debemos separarnos de la sociedad mientras estamos confinados”.</p> <p>“Debemos aislarnos del entorno cotidiano”.</p> <p>“Estar aislado de la familia y del trabajo”.</p>

	pandemia	<p>“Lo que se vive actualmente”.</p> <p>“Enfermedad”</p> <p>“Porque en los últimos meses se ha relacionado únicamente con la pandemia”.</p> <p>“Causa actual de ese confinamiento”.</p> <p>“Porque si es declarado este estado, es por fuerza mayor o alguna emergencia”.</p> <p>“Estamos en confinamiento por una emergencia sanitaria”.</p>
	restricción	<p>“Por qué nos restringen de salir a ciertas zonas que visitábamos usualmente”.</p> <p>“Restricción porque son muchas actividades que dejamos de hacer”.</p> <p>“Porque es obligación cumplir”.</p> <p>“Me siento un poco reprimido, pues con algunos decretos del gobierno nacional y tanta corrupción, no nos permiten desarrollar nuestras actividades con total garantía y bioprotección”.</p> <p>“Prohibición por la suspensión de ciertas actividades sociales”.</p>
Estrategias de Afrontamiento	tranquilidad	<p>“Fue un espacio que permitió reencontrarme, bajar la guardia y expectativas de tiempos futuros. Pude centrar mi atención en cosas mínimas que me brindaban esa tranquilidad”.</p> <p>“Tuve la oportunidad de descansar tanto físico como mentalmente”.</p>
	aprendizaje	<p>“Tiempo de pensar mejor las cosas”.</p> <p>“Ser inteligentes ante el problema”.</p> <p>“Tiempo para fortalecer mis debilidades”.</p> <p>“Es un momento en el cual estamos aprendiendo una nueva vida, y debemos de acostumbrarnos a la nueva normalidad”.</p> <p>“Aprendo a valorar la libertad que perdimos por esta pandemia”.</p> <p>“He notado mi capacidad de adaptarme a un nuevo estilo de vida”.</p> <p>“Debemos de aprender nuevas maneras de desempeñarnos todos en nuestro trabajo”.</p> <p>“Es un momento de apreciar, de valorar las personas y la vida como no se hacía antes”.</p> <p>“El cambio en el ritmo de vida nos obliga a ser creativos para generar ingresos y cambiar nuestro diario vivir”.</p> <p>“Porque debemos de dar valor a cada una de las cosas que veíamos poco importantes antes”.</p> <p>“Aprender más de la vida”</p> <p>“Superarnos y crecer como personas”.</p>
	oportunidad	<p>“Esta situación ofrece oportunidades que en una vida cotidiana no se podría disfrutar, nos da oportunidad de disfrutar en familia y hacer actividades que se han olvidado”.</p> <p>“Vi la posibilidad de meditar acerca de los cambios que eran necesarios en esta etapa de mi vida”.</p> <p>“Ha sido necesario cambiar mi forma de pensar y de actuar para sobrellevar el confinamiento”.</p> <p>“Debemos adaptarnos a lo que nos plantean las circunstancias”.</p> <p>“Un nuevo comienzo con hábitos y rutinas diferentes pero que en la medida de lo posible están acordes a mis gustos y necesidades”.</p>
	disciplina	<p>“Voy a seguir entrenando en casa”.</p> <p>“A partir de nuestro cumplimiento podemos salir de esta pandemia”.</p> <p>“Al estar encerrados nos vemos obligados a seguir con nuestros deberes por voluntad propia y eso requiere de mucha disciplina”.</p> <p>“El desarrollo deportivo nos permite salir del estrés y la monotonía del confinamiento”.</p>
	tiempo	<p>“Por motivos del teletrabajo tuve que distribuir todo mi tiempo adecuadamente”.</p> <p>“Al no tener la misma rigurosidad de entrenamiento, hay demasiado tiempo libre que tiende a ser mal utilizado, ya que no se pudo adelantar un trabajo diferente para el confinamiento”.</p> <p>“Para disfrutar de todo lo que pueda hacer”.</p> <p>“Porque pasaremos mucho tiempo juntos”.</p>

	paciencia	“Por la necesidad que tenemos todos de aguardar por la normalidad de nuevo en nuestras vidas”. “Paciencia que las cosas llegan a su tiempo”.
	fe	“Dios todo lo puede”. “Confiar en las cosas que nos dicen de lo que está sucediendo”. “Fe ante todas las cosas”.
	Tecnología	“Soluciones prácticas”.
Cuidado de la salud de sí mismo y de otros	autoestima	“Porque debemos de tener aprecio y amor por nuestra misma salud”.
	protección	“Debemos de cuidar de nuestra vida y la de nuestros seres queridos”. “Bienestar y atención para conservar la salud de todos”. “El cuidado es el principal método propio que debemos tomar”. “Porque para eso es el confinamiento para cuidarme”. “Si me cuido yo, puedo cuidar y proteger a los demás”. “Seguir los protocolos”. “Previniendo el contacto social y respetando los protocolos, evito contagiarme”. “Es deber de cada uno cuidarse a sí mismo”. “Debemos proteger a nuestros seres queridos”. “Un confinamiento tiene como principal objetivo prevenir la propagación de la enfermedad y/o virus”. “El confinamiento se hace para el cuidado de todos”. “Al confinarnos nos cuidamos nosotros mismos y cuidamos a los demás”
	respeto	“Respeto por la vida de los demás”.
	responsabilidad	“Es algo que todos debemos asumir para nuestro bienestar”. “Para salir bien librado del confinamiento”. “Debemos ser responsables con todo y todos en nuestro entorno”. “Debemos actuar con mucha responsabilidad ante situaciones tan serias y drásticas”. “Cuidándome yo cuido a los demás. Eso es responsabilidad”. “Debemos mantener una responsabilidad con el confinamiento, cumplir con las normas de bioprotección, porque si no se es responsable en cómo tomamos esta pandemia va a ser muy complejo que salgamos de esto”.
	salud	“Estar en confinamiento para el cuidado de la salud”. “Cuidar la vida”. “Para evitar el contagio”. “Si seguimos todas las normas podemos gozar de una buena salud”. “Es para bienestar de todos”.

**Tabla 4.** Palabras asociadas a confinamiento por cada nivel de estrés presente en los ciclistas profesionales

	estrés alto y muy alto		estrés medio		estrés bajo	
	F		F		F	
Encierro	34		Encierro	17	Protección	17
Estrés	18		Protección	16	Encierro	16
Protección	17		Estrés	8	Aprendizaje	10
Aburrimiento	11		Restricción	6	Familia	7
Restricción	10		Aburrimiento	4	Restricción	5



En los tres niveles de estrés se asocian las palabras: encierro, protección, restricción.

Tanto en los niveles de estrés alto, muy alto (presentan estrés) y medio (tendencia a presentar), las palabras asociadas son las mismas citadas con diferente frecuencia y hacen referencia a las afectaciones emocionales (estrés, aburrimiento), y al significado propio de la medida el encierro como medida de protección frente al contagio pero que restringe la actividad laboral, es decir, la práctica del ciclismo.

En el nivel de estrés bajo (no presentan), las palabras asociadas también están relacionadas al confinamiento como medida de protección a través del encierro que restringe la práctica deportivo-laboral. Sin embargo, existe una diferencia importante en dos palabras vistas como factores de protección y estrategia de afrontamiento: la familia y la visión de la contingencia como una oportunidad para el aprendizaje, el crecimiento y fortalecimiento laboral (deporte), sociofamiliar y personal.

#### Análisis prototípico: núcleo central y periférico de las representaciones sociales de confinamiento

Se incluyeron palabras evocadas por al menos dos participantes; obteniéndose el prototipo de las representaciones sociales con los elementos hipotéticamente centrales, aquellos más frecuentes y evocados en los primeros lugares de la lista de palabras asociadas. En la Tabla 5 se muestra el prototipo (frecuencia por rango de evocación) de las representaciones sociales de confinamiento en los ciclistas profesionales.

Entre las expresiones que los ciclistas asociaron a estos términos se tienen: “medida adoptada por el gobierno”, “para proteger a mis seres queridos y la salud pública”, “la falta de eventos y lento

ritmo de vida conduce a estrés ya que el trabajo como deportista se encuentra frenado”, “el cambio de ritmo de vida de un deportista que está al aire libre y con compañeros todos los días lleva a depresión y aburrimiento”, “evento que pone en alto riesgo una persona o sociedad”, “es una situación nueva para mí tengo que estar tranquilo”.

## DISCUSIÓN

El confinamiento para los ciclistas profesionales del Valle del Cauca es una medida gubernamental orientada a proteger la propia vida, de sus seres queridos y de la salud pública en general frente al riesgo de la pandemia causada por el nuevo coronavirus. Como medida de salud, tiene implicaciones biopsicosociales en los deportistas <sup>12</sup> dado que les limita el ejercicio de su profesión, el contacto social y con compañeros de trabajo (ciclistas), la participación en eventos competitivos propios de sus demandas laborales. Enfrentar y aceptar con tranquilidad los cambios ocurridos por esta contingencia, <sup>13</sup> mantener una rutina de acondicionamiento físico en confinamiento, <sup>14</sup> así como fortalecer los vínculos sociofamiliares ayuda a mitigar estas implicaciones psicosociales.

De acuerdo con las representaciones de los deportistas, se observó, al igual que otros investigadores, <sup>15</sup> un proceso de adaptación emocional en los ciclistas que va desde la incertidumbre por los cambios abruptos del confinamiento hacia los ajustes en la rutina deportiva, familiar, económica favorecido por el focalizarse en los aspectos positivos que puede ofrecer esta situación. La incertidumbre genera afectaciones emocionales, sociales y comportamentales (Tabla 3) para las cuales se establecen estrategias de afrontamiento centradas en la solución del problema y en los factores de protección mencionados por los deportistas. Estos hallazgos ponen de relieve la importancia del apoyo psicológico en

**Tabla 5.** Prototipo (frecuencia por rango de evocación) de las representaciones sociales de confinamiento en ciclistas profesionales

	Rango Menor a 3.4			Rango Mayor a 3.5		
		F	R		F	R
Frecuencia Mayor a 12.9	encierro	64.2	2.5	restricción	24.5	4.0
	protección	54.7	3.3	familia	20.8	3.6
	estrés	30.2	3.5	aprendizaje	20.8	4.6
	aburrimiento	24.5	3.2			
	pandemia	13.2	2.9			
	tranquilidad	13.2	3.0			
Frecuencia Menor a 12.8	pereza	11.3	3.33	tiempo	9.4	4.0
	disciplina	11.3	3.17	salud	9.4	3.8
	responsabilidad	11.3	2.5	fe	5.7	4.0
	oportunidad	9.4	2.8	hambre	3.8	3,5
	unión	7.5	3.3	chinos	1.9	4.0
	tristeza	5.7	3.3	respeto	1.9	5.0
	soledad	3.8	3.0	inestabilidad	1.9	5.0
	paciencia	3.8	2.5	tecnología	1.9	5.0
	autoestima	1.9	1.0	desorden	1.9	5.0
	malgenio	1.9	3.0	problemas	1.9	5.0

los equipos deportivos durante las contingencias o emergencias que impliquen confinamientos o cambios abruptos en la rutina de entrenamiento.

En cuanto a la sintomatología de estrés, se observan altas frecuencias de afectaciones del sueño lo que coincide con otros estudios en los que se analizaron las implicaciones del confinamiento en los ciclos de sueño – vigilia en deportistas mexicanos de alto rendimiento,<sup>16</sup> Al igual que otros estudios relacionados con deportistas de alto rendimiento<sup>17-20</sup> los ciclistas presentaron altos y muy altos niveles de estrés percibido durante el confinamiento. Es fundamental, por lo tanto, una constante vigilancia de la salud física de los deportistas debido a las patologías que puedan derivarse del estrés.

## CONCLUSIONES

Se encontró que el confinamiento por COVID-19 ha generado estrés laboral en los ciclistas profesionales. Por tanto se recomienda que las empresas adopten estrategias de apoyo con el fin de atenuar el estrés en el ámbito laboral, teniendo en cuenta que este ha sido provocado a causa de la pandemia, la cual obligó un estado de aislamiento donde el ciclista profesional se ha visto sometido a la falta de competencias, afectando su estado de ánimo; <sup>21</sup> por lo tanto los equipos deportivos de ciclismo deben, además de tener protocolos de actuación frente al contagio <sup>22</sup> y programas de recuperación física y emocional postcontagio, <sup>23,24</sup> brindar soporte psicológico de apoyo colectivo y de telepsicología<sup>25</sup> a sus corredores para que el impacto de salud física y mental no llegue a ser devastador. Muy importante mantener una vigilancia epidemiológica de la salud mental y el establecimiento de acciones de intervención en la pandemia y postpandemia para la prevención de estrés postraumático y otras alteraciones emocionales temporales o permanentes. Finalmente, proteger la estabilidad laboral de los deportistas es fundamental <sup>26</sup> así como facilitar la recontratación una vez se puedan retomar las actividades y competencias deportivas.

## REFERENCIAS

1. Dunlop C, Howe A, Li D, Allen LN. The coronavirus outbreak: the central role of primary care in emergency preparedness and response. *BJGP Open*. 2020; 4(1). [bjgpopen20X101041](https://doi.org/10.3399/bjgpopen20X101041). DOI: 10.3399/bjgpopen20X101041
2. Sánchez-Duque JA, Arce-Villalobos LR, Rodríguez-Morales AJ. Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina: papel de la atención primaria en la preparación y respuesta. *Aten Primaria* [Internet]. 2020; 52(6): 369–372. DOI: 10.1016/j.aprim.2020.04.001
3. Rodríguez-Morales AJ, Sánchez-Duque JA, Hernández Botero S, Pérez-Díaz CE, Villamil-Gómez WE, Méndez CA, et al. Preparación y control de la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19) en América Latina. *Acta Medica Peru*. 2020; 37(1): 3–7.
4. Ferreira JRR, Rita LPS. Impactos da Covid-19 na economia: limites, desafios e políticas. *Cadernos Prospecção*. 2020; 13(2): 459. [10.9771/cp.v13i2.36183](https://doi.org/10.9771/cp.v13i2.36183)
5. Di Pasquale EA, Barboni G, Florio EM, Ibarra FL, Savino JV. El impacto del aislamiento social preventivo y obligatorio por COVID-19 sobre el trabajo, los ingresos y el cuidado en la ciudad de Mar del Plata. *Trab Soc*. 2020; 21(35): 83–108.
6. Sandin B, Chorot P, Santed MA, Valiente RM. Estrés y salud: relación de los sucesos vitales y el estrés diario con la sintomatología somática y la enfermedad. *Ansiedad Estrés*. 2002; 8(1): 73–87.
7. Villalobos SJI. Estrés y su relación en el rendimiento laboral del personal de la empresa Circolo Sportivo Italiano, Pueblo Libre, 2019. Trabajo de grado. Lima, Peru: Escuela de Administración, Universidad César Vallejo; 2020. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/52842>
8. Ministerio de Salud y Protección Social. Problemas y trastornos mentales previos a la cuarentena estarían exacerbándose. *Boletín de Prensa No 350*; 2020. Citado: 2020 Sep 15. Available from: <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Problemas-y-trastornos-mentales-previos-a-la-cuarentena-estarian-exacerbandose.aspx>
9. Ministerio de la Protección Social; Pontificia Universidad Javeriana, Subcentro de Seguridad Social y Riesgos Laborales. Cuestionario para la evaluación del estrés Tercera versión. 3rd ed. Bogotá DC: Ministerio de la Protección Social de Colombia; 2010.
10. Piermattéo A, Tavani JL, Monaco GLO. Improving the study of social representations through word associations: validation of semantic contextualization. *Field methods*. 2018; 30(4): 329–44.
11. Mora M. La teoría de las representaciones sociales de Serge Moscovici. *Athenea Digit Rev Pensam Investig Soc*. 2002; 1(2): 1–25.
12. Walter D, Desiderio A, Bortolazzo C. Impact of the covid-19 pandemic on athletes. *Asoc Médica Argentina*. 2020; 133(4): 50–5.
13. Betsch C, Wieler LH, Habersaat K. Monitoring behavioural insights related to COVID-19. *Lancet*. 2020; 395(10232): 1255–6. Doi : 10.1016/S0140-6736(20)30729-7.
14. Pezo FKP, Mera LMF. Clima laboral y síndrome de burnout en colaboradores del centro de salud San Martín durante la crisis por covid-19. Trabajo de grado. Psicología, Facultad de Ciencias Histórico Sociales y Educación, Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. 2019. Available from: <https://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9819>
15. Véliz BA, Moreno LG, Villasana LP. Percepción de deportistas chilenos respecto a los efectos emocionales del distanciamiento social. *Comunidad Salud*. 2020; 18(2): 28–34.
16. Zapata SJ, Ríos EJA, De los Santos RS. Confinamiento por COVID-19 y detección de trastornos no orgánicos del ciclo sueño-vigilia en deportistas de alto rendimiento. *Nov Sci*. 2021; 13(2016): 1–19. Doi: 10.21640/ns.v13ie.2735
17. Martínez-Alvarado JR, Horacio L, Palacios A, Padilla-Bautista JA, Infante D V, Sicairos MJG, et al. Estrés percibido en deportistas mexicanos durante la pandemia por COVID-19: diferencias por sexo y nivel de rendimiento. *Retos*. 2022; 2041: 767–73.



18. Caldas NR, Torres ZG. Efectos psicológicos del confinamiento COVID- 19 y su influencia en el rendimiento deportivo en nadadores. *Rev Arbitr Interdiscip Koin*. 2021; 6(2): 137–55.
19. Dirinó PLA. Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19. *Rev Ciencias Educ*. 2020; 30: 1230–44. Available from:
20. Ladines-Flores AG, Bravo-Navarro WH, Ávila-Mediavilla CM, Torres-Palchisaca ZG. Incidencia de la pandemia COVID-19 en la práctica del ajedrez en la provincia del Azuay. *Pol Con*. 2020; 5(11). 368–78. DOI: 10.23857/pc.v5i11.1928.
21. Andreato LV, Coimbra DR, Andrade A. Challenges to athletes during the home confinement caused by the COVID-19 Pandemic. *Strength Cond J*. 2020; 42(3): 1–5.
22. López-López C, Rodríguez Sorroche C, Jiménez-López L. Propuesta del Centro Andaluz de Medicina del Deporte para la realización de pruebas de esfuerzo con análisis de gases a deportistas de élite durante la pandemia por SARS-CoV-2. *Rev Andaluza Med del Deport*. 2021; 14(1): 1–2.
23. Duany DTD, Colás VM. Ergometría cardiovascular en la cultura física y el deporte. *Rev Cubana Med*. 2021; 60(2): e1646.
24. Foresto WM, Languasco F. Consecuencias físicas debido al confinamiento por el covid-19. 14º Congreso Argentino de Educación Física y Ciencias. Ensenada: Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación; 2021. Available from: [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab\\_eventos/ev.14749/ev.14749.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.14749/ev.14749.pdf)
25. Romero CM, Armas SS. Intervenciones telepsicológicas con deportistas cubanos de alto rendimiento durante la pandemia COVID-19. *Rev Cubana Med Deporte Cultura Fisica*. 2020; 15(1):1–18.
26. Buj BA. La COVID-19 y las viejas epidemias. No es la Tercera Guerra Mundial, es el capitalismo. *Rev Electrón Recur Internet Geogr Ciencias Soc*. 2020; 24: 242 Doi: 10.1344/ara2020.242.31379

© Universidad Libre. 2022. Licence Creative Commons CC-by-nc-sa/4.0. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.en>

