

PRÁCTICAS DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y DE ENTRETENIMIENTO DE DEPORTISTAS FEDERADOS DURANTE EL PERÍODO DE CONFINAMIENTO Y SU GRADO DE OPTIMISMO

PHYSICAL AND LEISURE ACTIVITIES OF FEDERATED ATHLETES DURING THE LOOKDOWN PERIOD AND THEIR DEGREE OF OPTIMISM

Borges Hernández, P. J.¹, Hernández-Sánchez, A. J.¹, Hernández-Pérez, M.², Hernández Álvarez, A.¹

1. Facultad de Educación. Universidad de La Laguna (ULL). España.

2. Máster en Psicología General Sanitaria por la ULL. España.

Dirección para correspondencia: Correo electrónico pborgesh@ull.edu.es

Resumen

La necesidad de seguir entrenando por parte de los deportistas en período de confinamiento por Covid-19 y mantener un estado de forma óptimo y acorde con la categoría que ostentan, ha provocado la aparición de alternativas a las sesiones ordinarias de entrenamiento para mitigar la disminución en su cantidad y calidad. Este estudio describe y analiza las características y el tiempo dedicado, por deportistas federados de Canarias, a sus entrenamientos alternativos y a actividades de entretenimiento y sueño durante ese período; así como la relación existente entre horas de entrenamiento y optimismo percibido por los mismos. Se utilizó el cuestionario Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire y el Life Orientation Test-Revised de manera telemática a una muestra representativa de 425 deportistas, 314 hombres (73,88%) y 111 mujeres (26,12%), con una edad (M=37,25 y DT=15,14 años). Se observa en el período de confinamiento, que los deportistas optimistas y de mayor nivel destinaron más tiempo a actividades físicas y a pantallas que los pesimistas y deportistas de ámbito regional. Se concluye que el tiempo de actividad física y/o entrenamiento destinado por los deportistas de mayor nivel se vio disminuido, principalmente por las limitaciones espaciales que confiere su domicilio. Asimismo, el uso de pantallas predomina en la ocupación del tiempo libre de los deportistas, en gran medida supeditado a los entrenamientos virtuales que se desarrollaban por estos medios. Por todo ello, parece necesario seguir profundizando en las repercusiones deportivas y personales que supuso el confinamiento de los deportistas.

Palabras Clave: Actividad física, entretenimiento, optimismo, confinamiento, Covid-19.

Abstract

The need to continue training by athletes in a lockdown period of Covid-19 and maintain an optimal state in accordance with the category they hold, has led to the emergence of alternatives to ordinary training sessions to mitigate the decrease in its quantity and quality. This study describes and analyzes the characteristics and time spent by federated athletes from the Canary Islands, to their alternative training, leisure activities and sleep time during that period; as well as the relationship between hours of training and optimism perceived by them. The Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire and the Life Orientation Test-Revised were used telematically to a representative sample of 425 athletes, 314 men (73.88%) and 111 women (26.12%), with an age (M = 37.25 and DT = 15.14 years). It is observed in the lockdown period, the optimistic and higher level athletes spent more time on physical activities and screens than pessimists and regional athletes. It is concluded that the time of physical activity or training allocated by higher level athletes was decreased, mainly due to the home spatial limitations. Likewise, the use of screens predominates in the occupation of their free time, due to the virtual trainings that were developed by these means. Therefore, it seems necessary to continue delving into the sports and personal repercussions that it meant the lockdown of athletes.

Key words: Physical activity, screen time, optimism, lockdown, Covid-19.

Introducción

Con respecto a la práctica de actividades físico-deportivas hay un extenso consenso dentro del mundo científico sobre los beneficios que el deporte y la actividad física (AF) generan en la vida de las personas (ACSM, 2007; OMS, 2008; González & Rivas, 2018). En ese sentido, cada vez son más las investigaciones que desde la década de los años 80 evalúan sus beneficios con relación a la salud (OMS, 2008; González & Rivas, 2018), dejando en evidencia los riesgos de una vida sedentaria para la salud física y mental (Reiner, Niermann, Jekauc, & Woll, 2013).

Ahora bien, en el ámbito deportivo existen diferentes niveles, que para Mahamud, Tuero y Márquez (2005) comprenden desde las prácticas como aficionado hasta las de alto rendimiento, constituyendo el objetivo final del entrenamiento del deporte competitivo el ampliar y poner a punto los recursos físicos, técnicos y táctico-estratégicos de los deportistas; asociándose normalmente a largas horas de entrenamiento y elevadas exigencias físicas y psicológicas. Williams y James (2001), señalan al respecto que el rendimiento deportivo es multifactorial, vinculado a un conjunto de aspectos propios del deportista (habilidades, capacidades físicas, variables psicológicas, etc.) y ajenos al mismo (arbitraje, terreno de juego, rival, etc.).

El período Covid-19 y la pandemia obligaron a modificar hábitos a muchos deportistas, lo que sumado al aumento del ocio sedentario y a la distorsión de las rutinas de entretenimiento y descanso, además de la obligación de permanecer en sus viviendas lejos de la vida activa a la que estaban habituados, hizo aumentar las secuelas psicológicas como la generación de preocupaciones, el aumento de la ansiedad y el estrés en personas de todo el mundo (OMS, 2020; [Majumdar, Biswas, & Sahu, 2020](#); Wang & Zhao, 2020).

Por ello, el optimismo entendido como la creencia estable de que acontecerán sucesos positivos y a la habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas (Gómez-Díaz, 2016), parece jugar un importante papel en el despliegue de conductas de afrontamiento adaptativas (Scheier & Carver, 1985), así como en el bienestar psicológico y físico (Chang, D'Zurilla, & Maydeu, 1994).

En este sentido, la bibliografía sobre optimismo en el ámbito del rendimiento afirma que el hecho de ser un deportista optimista puede ser un buen pronóstico de éxito, especialmente ante las dificultades. Ya Seligman (2004), afirmaba que el optimismo es un constructo de las personas que constituyen un factor clave cuando el deportista se encuentra ante situaciones de presión. En esta línea, Martin-Krumm, Sarrazin, Perterson, & Famose (2003) afirman que el optimismo marca en numerosas ocasiones la diferencia en la gestión de situaciones adversas por parte de los deportistas; y, por tanto, se puede afirmar que el optimismo es, sin duda, un factor protector vinculado a una gama de resultados beneficiosos para la salud y el rendimiento (Hamby, Grych, & Banyard, 2013).

Al respecto, en España, el impacto de esta pandemia ha generado cambios en las rutinas, entrenamientos y en la cancelación de actividades, fundamentales para la vida del individuo, aumentando los trastornos del sueño y reducción de prácticas de AF (Chtourou et al., 2020). De ahí que se considere interesante analizar las características y dedicación de las prácticas de AF y entretenimiento (AE) en las condiciones de confinamiento.

Por todo lo anteriormente expuesto, el objetivo general de este estudio es conocer y analizar las características y el tiempo dedicado por deportistas federados a la práctica de actividades Físicas (AF), actividades de entretenimiento (AE) y tiempo de sueño (TS) en período de confinamiento y su relación con el optimismo.

Materiales y método

La investigación ha seguido un diseño descriptivo de sección transversal, constituyéndose como un estudio instrumental siguiendo un diseño ex post facto retrospectivo (Montero & León, 2007), contando con el consentimiento del Comité de bioética de la universidad y procediendo de acuerdo con la Declaración de Helsinki de 2013 en relación con la conducción de investigación clínica.

En este estudio participaron 425 deportistas, 314 hombres (73,88%) y 107 mujeres (25,18%) y 4 que decidieron no comunicar su sexo, con edades comprendidas entre los 11 y 70 años ($M=37,25$ y $DT=15,14$ años) de 38 disciplinas deportivas diferentes y dependientes de las federaciones territoriales de las Islas Canarias. La selección se realizó de manera incidental en la que la distribución de la muestra fuese proporcional a la población deportista federada de la región, de los que 84 (19,76%) competían a nivel insular, 46 (10,82%) a nivel provincial, 76 (17,88%) a nivel regional, 111 (26,12%) a nivel nacional, y 79 (18,59%) a nivel internacional. Además, quiero señalar que 29 deportistas (6,82%) afirmaron no competir antes del período de confinamiento.

Instrumentos y medidas

El estudio se realizó a través de una versión adaptada del cuestionario (MLTPAQ) Minnesota Lesuire Time Physical Activity Questionnaire (Taylor et al., 1978), uno de los instrumentos más utilizado y empleado con adolescentes tanto internacionalmente (Slinde, 2003), como en España (Ruiz et al., 2011). Mientras que para evaluar la variable optimismo, se empleó la adaptación al castellano del test (LOT-R) "Life Orientation Test – Revised" (Scheier & Carver, 1985).

El cuestionario autoadministrado evaluó el periodo de la semana anterior a la encuesta, durante el confinamiento, y se distribuyó telemáticamente, consistiendo en una serie de preguntas divididas en dos secciones para la AF y ocho relativas a AE, contabilizando 25 ítems respecto a las AF para cada clasificación; pero en este caso por razones inherentes al confinamiento se redujo la cantidad a 15 ítems en la condición de AF moderada y 13 vigorosas, teniendo en cuenta las posibilidades que este entorno permitía e incluyendo algunas actividades específicas del hogar. El test LOT-R permitió evaluar el optimismo disposicional, es decir las expectativas de las personas sobre de los resultados favorables que obtendrán en su futuro, estructurado en 10 ítems (6 referidos a la dimensión de optimismo, 3 hacia una vertiente positiva, 3 hacia el polo negativo y los otros 4 neutros), con formato de respuesta tipo Likert con una escala de 1 a 5 puntos en función del grado de acuerdo.

Análisis estadístico de los datos

Si bien el tiempo dedicado a los entrenamientos y competiciones semanales de los deportistas federados son muy dispersos, generalmente superiores a los datos 720 min., casos de amateurs de fútbol sala (Álvarez, Manonelles, & Corona, 2004) o de triatletas amateurs de corta y media distancia (Berrio-López, Rodríguez-Pérez, Casimiro-Andújar, & García-Artero, 2020), se utilizó el criterio basado en los deportistas que cumplían las recomendaciones de la OMS en cuanto a tiempo de AF. Para ello que se consideró, en cuanto a tiempo de práctica física, la realización de al menos de seis sesiones semanales de AF, con una duración mínima de 10 min. y que la duración semanal de todas fuera al menos de 420 min. semanales (OMS, 2018), datos para población en general.

En cuanto a la medición de las AE, se consideró la suma total del tiempo dedicado a ver la televisión, uso de videojuegos, uso de ordenadores por diversión, lectura, arte y/o estar con la familia, cumpliendo las recomendaciones aquellos que no superaran los 120 min. diarios (American Academy of Pediatrics, 2016). En lo concerniente al TS, se consideró que cumplían las recomendaciones los participantes que decían dormir entre 8 y 10 horas diarias (Paruthi et al., 2016).

En consecuencia, se procedió mediante estadística descriptiva a estimar de cada variable su media y desviación estándar. Además, se efectuaron contrastes estadísticos de significación individual, comparación de medias (U de Mann-Whitney) y las posibles asociaciones entre la práctica de AF, AE y TS con relación al optimismo y nivel deportivo del deportista. El nivel de significación fue fijado en $p<.05$, empleando para su análisis el paquete estadístico SPSS versión 24.0 (IBM Corp., Armonk, NY, USA 2017).

Resultados

Aunque los análisis estadísticos desarrollados muestran diferencias en función del sexo para prácticamente todas las AF consideradas, no se aprecian diferencias en función del nivel, experiencia, tipo deporte practicado, nivel de

optimismo o grado de cumplimiento de las recomendaciones de AF, AE y/o TS. Por lo que solo se muestran en la figura 1 y 2 los datos descriptivos de aquellas actividades más relevantes en cuanto al número de participantes que dicen desarrollar esa actividad y el tiempo dedicado a ella.

La AF Moderada (AFM), que dicen haber realizado durante más tiempo los deportistas durante el período de confinamiento fue "bici", seguida de "caminar", actividad que realiza aproximadamente un 50% de la muestra. Además, se aprecia que el promedio de AFM realizada por las deportistas femeninas es mayor que el de los deportistas masculinos. Respecto a las AF Vigorosas (AFV), la actividad más realizada ha sido "subir y bajar escaleras" así como "levantar pesas". Apreciando que, de la muestra considerada, cumplen las recomendaciones de AF la totalidad, hallando que únicamente 22 mujeres y 53 hombres cumplen las tres recomendaciones al mismo tiempo. Destaca además que en el colectivo femenino el descenso en la práctica, una vez que se han retirado de la práctica federada es mucho menor que entre los deportistas masculinos. En este sentido se encuentra que las mujeres reducen su tiempo de AF semanal alrededor de 100 min. a la semana (764,77 AFM_activas vs. 664,76 AFM_retiradas) y 50 min. a la semana (569,53 AFV activas vs. 519,52 AFM_retiradas); mientras que en los hombres esta se reduce alrededor de los 200 minutos a la semana (610,67 AFM_activos vs. 416,67 AFM_retiradas), y (421,74 AFV_activos vs. 252,78 AFM_retiradas). En lo referente a la media de minutos semanales de AF, los resultados son de 928,38 min. para los hombres y 1304,86 min. en las mujeres.

En este sentido, tal y como se aprecia en las figuras 1 y 2, el móvil es la principal actividad de entretenimiento realizada por los deportistas, superando al tiempo dedicado a la TV y/o a estar con la familia. Asimismo, solo se aprecian diferencias significativas, en el caso del tiempo dedicado a los videojuegos activos y al móvil entre quienes cumplen las recomendaciones de práctica de AF y los que no. No encontrándose diferencias en el empleo de videojuegos activos entre los que cumplen las recomendaciones de AE y los que no. Destaca el tiempo dedicado a estudiar por parte del colectivo femenino (un 62% superior) que el de los deportistas masculinos.

Por otra parte, se aprecian diferencias significativas en el tiempo dedicado a los deberes entre los optimistas y pesimistas, así como en el tiempo a subir y bajar escaleras entre los deportistas masculinos optimistas y los que no. Destacan las diferencias halladas entre la población femenina optimista y pesimista en cuanto al tiempo dedicado a subir y bajar escaleras, a las actividades dirigidas y al empleo del móvil, resultando este tiempo superior en las pesimistas.

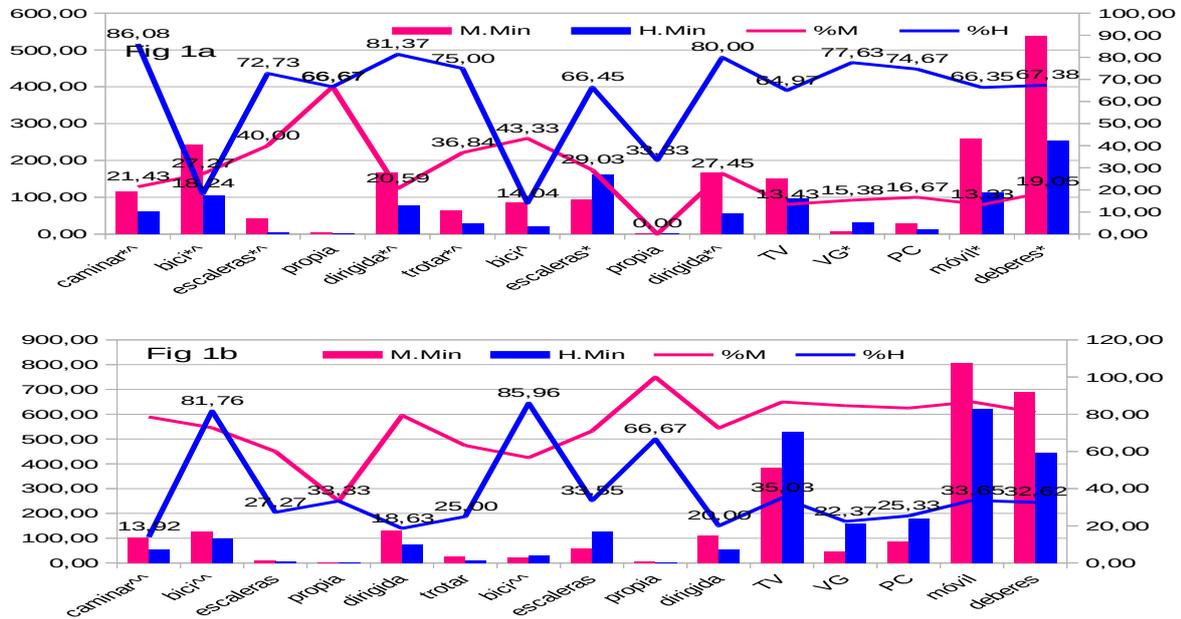


Figura 1. Porcentaje de tiempo dedicado a las actividades consideradas en función del sexo (H=Hombres, M=Mujeres) y el porcentaje de participantes (%H=hombres y %M=mujeres) que siguen las recomendaciones (Fig. 1a) o no (Fig. 1b) en AF, AE y TS y (*) Significación estadística (p<.001), en las comparaciones de medias t-test en función del género. (^) Significación estadística (p<.01) en función del cumplimiento de las recomendaciones en mujeres. (^^) Significación estadística (p<.01) en función del cumplimiento de las recomendaciones en hombres.

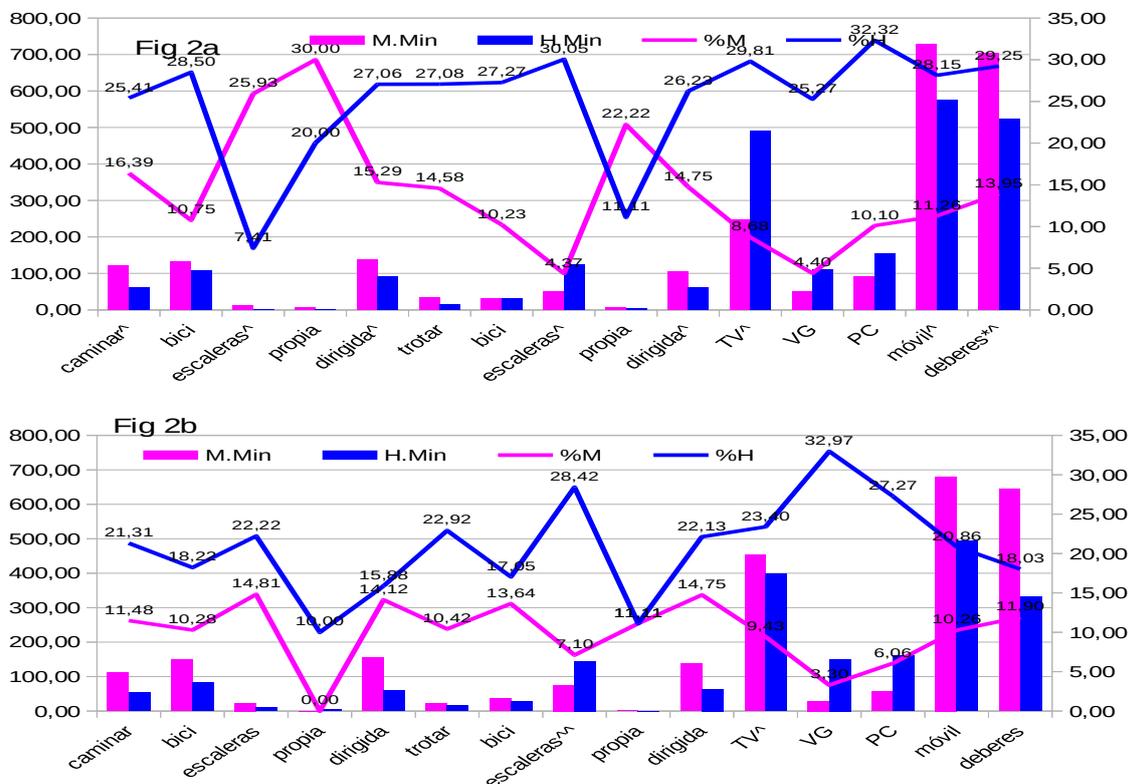


Figura 2. Porcentaje de tiempo dedicado a las actividades consideradas en función del sexo (H=Hombres, M=Mujeres), así como el porcentaje de participantes (%H=hombres y %M=mujeres) que son optimistas y cumplen las recomendaciones (Fig. 1a) o no (Fig. 1b) en AF, AE y TS y (*) Significación estadística (p<.001), en función del nivel de optimismo. (^) Significación estadística (p<.01) en función del nivel de optimismo en mujeres. (escaleras^^) Significación estadística (p<.01) en función del nivel de optimismo en el sexo masculino.

Respecto a los espacios que disponían los deportistas para la realización de AF, tal y como se muestra en la figura 3, se puede apreciar que los 425 participantes disponían de 1236 espacios para la práctica de AF, siendo el espacio más utilizado la terraza (380 elecciones, 89% de los participantes); seguido por el garaje (332, 78% de los participantes). Por contra, quiero destacar que 50 participantes no disponían de espacio adecuado para la realización de AF y que ningún deportista utilizó el salón para la práctica de AF.



Figura 3. Cantidad de participantes que disponían de espacio para realizar AF.

Por otra parte, la tabla 1, muestra la percepción que tiene el deportista sobre si ha realizado más o menos AF y AE durante el confinamiento, en la que sobresale una gran disminución de práctica de AF en el grupo masculino, donde concretamente el 73,17% percibe realizar menos AF durante el confinamiento. Del mismo modo, que los deportistas pesimistas, que dicen hacer menos AF durante el confinamiento son menos que los optimistas.

Tabla 1. Percepción del alumnado acerca de la realización de AF y uso de pantallas en comparación con tiempos de no Covid-19.

Nivel	Mujeres				Hombres				Total			
	+ PA	%	+LA	%	+ PA	%	+LA	%	+ PA	%	+LA	%
Insular	6	28,57	11	52,38	13	22,41	25	43,10	19	23,75	36	45,00
Provincial	4	40,00	3	30,00	8	22,22	18	50,00	12	26,09	21	45,65
Regional	0	0,00	4	44,44	20	30,30	36	54,55	20	26,67	40	53,33
Nacional	11	31,43	18	51,43	20	28,17	32	45,07	31	29,25	50	47,17
Internacion al	4	16,67	9	37,50	14	27,45	25	49,02	18	23,68	34	44,74
Retirado	2	33,33	4	66,67	7	30,43	15	65,22	9	31,03	19	65,52
Optimista	11	26,83	22	53,66	29	24,37	57	47,90	40	25,00	79	15,63
Pesimista	8	22,22	17	47,22	33	31,13	49	46,23	41	28,47	66	19,77
Total	27	25,71	49	46,67	82	27,06	151	49,83	109	26,52	200	48,66

Leyenda: +AF +AE= Participantes que realizan más AF o más AE que en una semana habitual. %= Porcentaje respecto a submuestra que cumplen la condición (+AF o +AE).

Finalmente se llevó a cabo un test de regresión entre la AF desarrollada y el tiempo dedicado a AE, que muestra la siguiente formula: $AFM = 136.978 + T_deberes * 0.092 + T_arte * 0.088 * LA$. Asimismo, se obtiene que el modelo explica el 9% ($R^2=0.092$) de la varianza de la AF. Encontrando además un tamaño del efecto calculado usando la prueba d de Cohen, $d= -1.07$ (large). $AF = 1.85 + T_deberes * 0.005 + T_arte * 8.99e-05 * LA$.

Discusión

Considerando el impacto en la salud mental (Alsalhe et al., 2020; Wang y Zao, 2020) del período de confinamiento y los perjuicios que acarreará la falta de entrenamiento a medio plazo, se ha querido conocer y analizar las características y el tiempo de AF y AE de deportistas canarios y como se ha comprobado por los resultados obtenidos, se aprecia que la media de práctica de AF de los deportistas (1018,96 min.), prácticamente triplica las recomendaciones de AF de la OMS (2018) y supera las referenciadas de 720 min, de fútbol sala y triatlétas amateurs (Álvarez, Manonelles, & Corona, 2004, Berrio-López et al., 2020). Asimismo, Pozo (2008) afirma que no existen diferencias entre las horas de sueño en función de las horas de entrenamiento desarrolladas por deportistas de diferente nivel. Pero ¿este tiempo ha sido suficiente para mantener el nivel competitivo de los deportistas?

De igual forma, se aprecia como durante el confinamiento 157 deportistas (36,94% de la muestra) no cumplieron las recomendaciones en lo concerniente al tiempo destinado a AE, superando en un 33% los 120 min. diarios recomendados por la American Academy of Pediatrics (2016); si bien, respecto al TS, 102 deportistas (24%) no

cumplen con las recomendaciones de los organismos oficiales, siendo estos datos similares a los reportados por Paruthi et al. (2016).

Cabe destacar que 53 participantes (27 mujeres y 26 hombres) cumplieron con las tres recomendaciones simultáneamente (AF, AE y TS) y 18 no cumplen ninguna de las tres recomendaciones de los organismos. Del mismo modo el porcentaje de mujeres que cumplen las tres recomendaciones triplica al de los hombres (27 vs 26), encontrando además que 16 pesimistas (11,25%) y 18 optimistas (11,27%) cumplen las tres recomendaciones. Asimismo, al segregar por sexo, el segmento femenino destina más tiempo a AFM y AFV, como del mismo modo los deportistas que más AF realizan en casa son los de nivel provincial y regional, dado que los deportistas de nivel nacional e internacional tenían un dispendio para poder seguir acudiendo a sus centros de entrenamiento.

Con la intención de comparar si los deportistas, durante el confinamiento, realizaron más, igual o menos AF que en una semana tipo, se ha podido comprobar que al igual que Ingram, Maciejewski y Hand (2020), con una muestra de adultos escocesa, que son más los participantes que hacen menos AF que los que hacen igual o más. En este caso, los datos obtenidos muestran que un 26,52% de los deportistas realizó más práctica de AF, datos que no se aproximan a los datos italianos de Di Renzo et al. (2020), y a los españoles de López-Bueno et al. (2020).

Otro de los aspectos destacables fue el que aproximadamente la mitad de la muestra destinó más tiempo a AE durante la semana de confinamiento, obteniéndose valores superiores en los deportistas masculinos que en los femeninos. En cualquier caso, estos valores son muy superiores a los reportados por Iglesias (2015) en una muestra de escolares canarios durante una semana cotidiana; igualmente, vuelve a apreciarse, como indican estudios previos (Borges, de la Vega, & Ruiz-Barquín, 2012; Iglesias, 2015) que los jóvenes que más tiempo dicen dedicar a la práctica de AF destinan también mayor tiempo a AE. Además, se observa en esta muestra la poca influencia que ejerce el nivel de optimismo con relación a la realización de más AF durante la pandemia. Aun así, parecería pertinente que futuros estudios dilucidarán, una vez que se ha salido de la situación de confinamiento, como han afrontado los deportistas optimistas y pesimistas, el retorno a los entrenamientos presenciales; así como analizar los resultados deportivos que han cosechado unos y otros tras esta etapa. En esta línea se encuentra que los optimistas destinan más tiempo a estar con su familia (579,44 vs. 410,42 min/sem) y a hacer deberes o estudiar (462,69 vs. 311,81 min/sem).

Por otra parte, y con la intención de describir el tipo de AF realizada durante el periodo de confinamiento en función de los espacios de práctica disponibles, se ha podido comprobar que la "bici" es la actividad con mayor acogida, seguida por "subir y bajar escaleras" y otro tipo de actividades dirigidas, relacionadas con los entrenamientos grupales realizadas por sus clubs durante el estado de confinamiento. Datos que no se han podido contrastar con estudios sobre la práctica de AF en periodos de confinamiento.

En cuanto al TS, en contra de lo esperado y expuesto por Iglesias (2015) y por Gómez et al. (2019), los deportistas dormían menos tiempo durante el fin de semana que a diario, apreciando en cualquier caso que es indiferente el haber cumplido o no las recomendaciones de AF o AE, en el TS de los deportistas. Asimismo, y una de las limitaciones de este estudio ha sido únicamente considerar el TS y no la calidad de este, puesto que Ingram, Maciejewski y Hand (2020), encontraron que el confinamiento ha producido una peor calidad del sueño, comprobándose en ese estudio como los adolescentes dicen dormir menos que en una semana cotidiana. Información que podría ofrecer una idea de las necesidades de apoyo psicológico que puedan necesitar los deportistas respecto a sus repercusiones y ante futuros confinamientos, así como proporcionar herramientas para programar actividades desde sus clubs para paliar sus efectos (Chtourou et al., 2020; Ingram, Maciejewski, & Hand, 2020; Wang & Zhao, 2020).

Conclusiones

Los resultados de este estudio muestran que la mayoría de los deportistas en período de confinamiento cumplieron con las recomendaciones de tiempo semanal para la práctica de AF recomendados para la población general, pero

la mayoría de ellos indicaron que realizaban menos AF que en el período precovid, concretamente un 73,48%. En cuanto a las AF más representativas, encontramos que la bici se ha convertido en la actividad estrella copando el primer puesto con un 50,35% de deportistas realizando esta actividad durante el confinamiento y, la terraza, el lugar de realización de AF por excelencia. Además, dentro de las AE, destaca de sobremanera el tiempo destinado a realizar deberes en el sexo femenino, mientras que, si analizamos el tiempo de optimismo, únicamente aparecen diferencias significativas en el tiempo destinado a estar con la familia y a la realización de deberes o estudiar, siendo el uso del móvil la actividad a la que más tiempo se ha destinado durante el confinamiento. Resultados que apuntan a la necesidad de plantear estrategias orientadas a mantener las rutinas de entrenamiento durante etapas de confinamiento y sobre todo a intervenir con los deportistas con objeto de mantener el nivel de optimismo y la motivación por la continuidad de las rutinas de entrenamiento.

Agradecimientos

Los autores quieren agradecer a los participantes y las federaciones su participación en este estudio.

Conflicto de interés

Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Referencias

Alsalhe, T. A., Aljaloud, S. O., Chalghaf, N., Guelmami, N., Alhazza, D. W., Azaiez, F., & Bragazzi, N. L. (2020). Moderation Effect of Physical Activity on the Relationship Between Fear of COVID-19 and General Distress: A Pilot Case Study in Arabic Countries. *Frontier*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570085>.

Álvarez, J., Manonelles, P., & Corona, P. (2004). Planificación y cuantificación del entrenamiento en una temporada regular de fútbol sala. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(76), 48-52.

American Academy of Pediatrics (2016). Media use in school-aged children and adolescents. *Pediatrics*, 138(5), e20162592.

Berrio-López, A., Rodríguez-Pérez, M. A., Casimiro-Andújar, A. J., & García-Artero, E. (2020). Hábitos de entrenamiento del triatleta amateur de media y larga distancia. *Revista de Psicología del Deporte*, 29(Suppl. 1), 59-68.

Borges, P. J., de la Vega, R., & Ruiz-Barquín, R. (2012). Descripción de los hábitos de práctica física y uso de videojuegos en escolares, en función de su nivel percibido de autoeficacia motriz y en videojuegos. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(2), 323-337.

Chang, E. C., D'Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1994). Assessing the dimensionality of optimism and pessimism using a multimeasure approach. *Cognitive therapy and research*, 18(2), 143-160.

Chtourou, H., Trabelsi, K., H'mida, C., Boukhris, O., Glenn, J. M., Brach, M., et al. (2020). Staying Physically Active During the Quarantine and Self-Isolation Period for Controlling and Mitigating the COVID-19 Pandemic: A Systematic Overview of the Literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 1708.

Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., et al. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian Survey. *Journal of Translational Medicine*, 18, 229. doi: 10.1186/s12967-020-02399-5

Gómez-Díaz, M. (2016). *Psicología positiva y bienestar psicológico*. En M. García- Gómez; P. Sánchez-Cobarro, M. S. Delgado-Gómez, R. Gómez-Sánchez, & M. Gómez-Díaz (Eds.), *Bienestar emocional*, pp. 17-38. Madrid: Dykinson. Recuperado de: <https://bit.ly/35TVw6Y>

Gómez, S. F., Lorenzo, L., Ribes, C., & Homs, C. (2019). *Informe estudio PASOS 2019*. Gasol Foundation, Sant Boi de Llobregat, Barcelona.

González, N. F., & Rivas, A. D. (2018). *Actividad física y ejercicio en la mujer*. *Revista Colombiana de Cardiología*, 25(51), 125-131. <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2017.12.008>

Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., et al. (ACSM, 2007). *Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association*. *Circulation*, 116(9), 1081.

Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. L. (2013). *Life paths research measurement packet*. Sewanee, TN: Life Paths Research Program.

Iglesias, G. (2015). *Actividad Física, sedentarismo, rendimiento académico y atractivo de la Educación Física en jóvenes de educación secundaria*. (Tesis Doctoral no publicada) Universidad de La Laguna, España. Recuperado de: <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=16F874VNbd8%3D>

Ingram, J., Maciejewski, G., & Hand, C. J. (2020). *Changes in diet, sleep, and physical activity are associated with differences in negative mood during COVID-19 lockdown*. *Frontiers in Psychology*, 11, 2328.

López-Bueno, R., Calatayud, J., Casaña, J., Casajús, J. A., Smith, L., Tully, M. A., et al. (2020). *COVID-19 Confinement and health risk behaviors in Spain*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1426. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01426

Mahamud, J., Tuero, C., & Márquez, S. (2005). *Características psicológicas relacionadas con el rendimiento: comparación entre los requerimientos de los entrenadores y la percepción de los deportistas*. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(2), 237-251. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2351/235119230004.pdf>

Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). *COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India*. *Chronobiology International*, 37 (8), 1191-1200. <https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>

Martin-Krumm, C. P., Sarrazin, P. G., Peterson, C., & Famose, J. P. (2003). *Explanatory style and resilience after sports failure*. *Personality and individual differences*, 35(7), 1685-1695.

Montero, I., & León, O. G. (2007). *A guide for naming research studies in Psychology*. *International Journal of clinical and Health psychology*, 7(3), 847-862.

OMS (2008). *El aumento de la actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y la diabetes, Aplicación de la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Ginebra. Organización mundial de la salud.

OMS (2018). *Recomendaciones Mundiales sobre actividad física para la salud*. Ginebra. Organización Mundial de la Salud.

OMS (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*. Geneva: WHO.

Paruthi, S., Brooks, L. J., D'Ambrosio, C., Hall, W. A., Kotagal, S., Lloyd, R. M., et al. (2016). Recommended amount of sleep for pediatric populations: a consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785-786.

Pozo, A. (2008). Horas de sueño diario en deportistas jóvenes. Relación con algunas variables. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 3(2), 201-214.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Beneficios para la salud a largo plazo de la actividad física: una revisión sistemática de estudios longitudinales. *Salud pública SMC*, 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>.

Ruiz, J. R., Ortega, F. B., Martínez-Gómez, D., Labayen, I., Moreno, L. A., De Bourdeaudhuij, I., et al. (2011). Objectively measured physical activity and sedentary time in European adolescents: the HELENA study. *American journal of epidemiology*, 174(2), 173-184.

Seligman, M. E. (2014). *Aprenda optimismo*. Madrid: Debolsillo. Recuperado de: <https://bit.ly/3nU1HxP>.

Scheier, M., & Carver, C.S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implication of Generalized Outcome Expectancies. *Health Psychology*, 4, 219-247.

Slinde, F., Arvidsson, D., Sjoberg, A. y Rossander-Hulthén, L. (2003). Minnesota leisure time activity questionnaire and doubly labeled water in adolescents. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(11), 1923-1928.

Taylor, H. L., Jacobs, D. R., Schucker, B., Knudsen, J., Leon, A. S., & Debacker, G. (1978). A questionnaire for the assessment of leisure time physical activities. *Journal of chronic diseases*, 31(12), 741-755.

Williams, C. A. & James, D. V. (2001). *Science for Exercise and Sport*. Nueva York: Routledge. Recuperado de: <https://bit.ly/3itLqyQ>

[Wang, C., & Zhao, H. \(2020\). The Impact of COVID-19 on Anxiety in Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, 11, 1168.](#)