



Cómo citar este artículo:

Hernández Sáez, D. A. & Hernández Cruz, L. J. (2023). Motivación, ansiedad, depresión y estrés en deportistas universitarios en tiempos de restricciones sanitarias producidas por la pandemia del Covid 19. *MLS Sport Research*, 3(1), 74-86. doi: 10.54716/mlssr.v3i1.1871

MOTIVACIÓN, ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y ESTRÉS EN DEPORTISTAS UNIVERSITARIOS EN TIEMPOS DE RESTRICCIONES SANITARIAS PRODUCIDAS POR LA PANDEMIA DEL COVID 19

Daniel Alejandro Hernández Sáez

Universidad Europea del Atlántico (España)

daniel.hernandez@alumnos.unini.edu.mx · <https://orcid.org/0009-0005-9848-9581>

Leonardo de Jesús Hernández Cruz

Universidad Internacional Iberoamericana (Angola)

leonardo.hernandez@unib.org · <https://orcid.org/0000-0003-0451-479X>

Resumen. En el regreso a las actividades universitarias presenciales posterior al confinamiento estricto y total iniciado en marzo del año 2020 en Chile, surge la necesidad de conocer el estado de las variables psicológicas en deportistas universitarios, ya que el nuevo proceso adaptativo a entrenamientos de manera presencial, junto con nuevas normas sanitarias y no poder tener objetivos competitivos aún, son un problema a resolver. El objetivo del estudio es evaluar las variables de motivación, ansiedad, estrés y depresión en deportistas universitarios activos en la vuelta a la presencialidad de actividades académicas y deportivas, así también conocer si existe relación entre la motivación y las demás. La metodología que se utiliza es de carácter cuantitativo, con un diseño exploratorio de corte transversal, con participación de 135 sujetos. Los resultados que se presentan en este estudio manifiestan a través del coeficiente de correlación de Spearman entre la motivación con la depresión ($<.001$) y la ansiedad ($<.001$), mientras que con el estrés no ($<.079$), usando un p valor $.05$. Se concluye que, si bien la relación es baja (rho de Spearman ansiedad $<.339$, depresión $<.289$ y estrés $<.152$), también se evidencia en la muestra un alto grado de autodeterminación en la motivación (M 5,76) y como esta tiene una relación favorable con las demás variables de estudio, los cuales presentan la puntuación de un estado mental estable en la población de deportistas durante el regreso a las actividades universitarias deportivas y académicas.

Palabras clave: motivación, ansiedad, depresión, estrés, universitarios.

MOTIVATION, ANXIETY, DEPRESSION AND STRESS IN UNIVERSITY ATHLETES IN TIMES OF HEALTH RESTRICTIONS CAUSED BY THE COVID 19 PANDEMIC

Abstract. In the return to face-to-face university activities after the strict and total confinement initiated in March 2020 in Chile, there is a need to know the state of psychological variables in university athletes, since the new adaptive process to face-to-face training, together with new health regulations and not being able to have competitive objectives yet, are a problem to be solved. The objective of the study is to evaluate the variables of

motivation, anxiety, stress and depression in active university athletes in the return to face-to-face academic and sports activities, as well as to know if there is a relationship between motivation and the others. The methodology used is quantitative, with an exploratory cross-sectional design, with the participation of 135 subjects. The results presented in this study show through Spearman's correlation coefficient between motivation with depression ($<.001$) and anxiety ($<.001$), while not with stress ($<.079$), using a p value of .05. It is concluded that, although the relationship is low (Spearman's rho anxiety $<.339$, depression $<.289$ and stress $<.152$), it is also evident in the sample a high degree of self-determination in motivation (M 5.76) and how this has a favorable relationship with the other study variables, which present the score of a stable mental state in the population of athletes during the return to university sports and academic activities.

Keywords: motivation, anxiety, depression, stress, university.

Introducción

La pandemia del Covid-19 iniciada a principios del año 2020, ha sido una de las grandes crisis sanitarias de la última década, y debido a ello la población mundial debió caer en un confinamiento extenso en el tiempo por la rápida propagación del virus a lo largo y ancho del planeta, siendo recién el año 2022 una época donde comienza a restablecerse la llamada "nueva normalidad", donde las restricciones sanitarias son menos severas y permiten el regreso a las actividades presenciales en los diferentes contextos sociales, laborales, educacionales y deportivos. Particularmente los dos últimos contextos mencionados, son los cuales han sufrido un retraso mayor para el retorno presencial, y es en el campo universitario, donde la presente investigación se focaliza.

El ingreso a la universidad por esencia trae consigo una serie de procesos de adaptación, maduración y crecimiento por parte de las personas, tanto en el primer año como en los posteriores, por lo que la pandemia sin duda tuvo efectos negativos y otros positivos (aumento del conocimiento tecnológico), creando situaciones difíciles de sobrellevar y generando una nueva conciencia en diferentes frentes de la cotidianidad, como clases virtuales, protocolos de salud, deporte, entre otros (Vilca et al., 2022). Es en este punto que se hace interesante conocer el estado mental de los estudiantes universitarios que son parte de las diversas disciplinas deportivas en las cuales se desenvuelven dentro de sus casas de estudios.

La propagación de la pandemia ha causado sentimientos de temor en las personas debido al riesgo de morir por un agente biológico; activando emociones difíciles de controlar a nivel poblacional. Expresan Ruiz et al. (2022), que las medidas sanitarias, como el distanciamiento social o cuarentenas, generan sensación de incertidumbre y ansiedad, provocando un impacto negativo sobre la salud mental de las personas.

El mundo se ha desestructurado abruptamente en esa cotidianidad social y contemporánea, el confinamiento ha generado un enfrentamiento de las personas con ellas mismas, incrementando un extraño estrés a medida que la pandemia se fue prolongando, bien afirma González (2020), que afecta de manera significativa a los procesos académicos, mentales y sociales de los diversos grupos de estudiantes universitarios, no solo en Chile, sino en la gran mayoría de los países del mundo. En este contexto, el estudiante considera como angustiantes la mayoría de las situaciones a las que se enfrenta en su proceso formativo, ya que atribuye que sus estrategias de afrontamiento son insuficientes o poco efectivas para hacerle frente a las exigencias de su medio escolar, lo que favorece, a su vez, a la aparición de reacciones como agotamiento físico, ansiedad, insomnio, bajo rendimiento académico, desinterés por la carrera, ausentismo e incluso deserción escolar. Como bien lo señala Lledo (2014), la respuesta al estrés, por ejemplo, en el ámbito universitario depende de la disposición del estudiante para hacer

frente a las demandas que impone el medio educativo. Es importante resaltar que las estrategias de afrontamiento pueden ser consideradas como efectos y variables que modulan los niveles de estrés en el ámbito universitario y deportivo.

En países como España, investigadores han implementado hacia la actualidad estudios sobre la población universitaria para comprender cómo los estudiantes han adaptado sus hábitos de actividad física y estilo de vida a la situación de confinamiento, donde ratifican información como la entregada por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que es mantener la recomendación de realizar 150 minutos de actividad física moderada por semana, traducido en aproximadamente 30 minutos diarios (Andreu 2020; Bustamante et al., 2022). Uno de los beneficios encontrados se basa en que la actividad física ayuda a disminuir el proceso inflamatorio pulmonar generado por este virus, así como también a reducir los niveles de depresión y ansiedad. Es por ello que Andreu (2020), dice que la práctica se volvió algo destinado a los aspectos benéficos que esta tiene en favor de la salud, más que cualquier otro motivo.

El repentino cambio a la modalidad de educación a distancia, provocó un cierto desamparo que afecta los anteriores niveles de motivación y estrés en el ámbito educacional, los cuales se suman al proceso que ya se vive durante esta etapa de la vida universitaria en los jóvenes. Estudios como el de Pajarito et al. (2020), muestra como factores protectores tanto la familia, como el apoyo de profesores, siendo las personas facilitadoras en los estudiantes para enfrentar el contexto académico en pandemia de mejor manera.

En cuanto a lo que es el estrés académico (el estrés que se hace presente en mayor medida en la etapa estudiantil), se ha definido como "la situación de tensión física y emocional vinculada a las exigencias del mundo académico" (González, 2020). La percepción del estudiante sobre su capacidad para enfrentar exitosamente las exigencias académicas, pueden generar pensamientos y emociones negativas, afectación física como sueño, dolor de cabeza, ansiedad, desconcentración, desorganización y problemas de adaptación. Dentro del contexto de la educación superior, tanto en primer año como en posteriores, se suma también el aumento o descontrol por momento de los niveles ansiedad, y suele ser parte del día a día, debido a las responsabilidades y exigencias que genera la vida universitaria (Andrade et al., 2015). Junto con ello, hay épocas que suelen ser más complejas de abordar por muchos, tal es el periodo de pruebas, trabajos, prácticas y exámenes finales. La pandemia y las adaptaciones en la educación a distancia ha sido un punto de inflexión en cómo tratar estas situaciones.

Otra variable que es necesario considerar, es la ansiedad, la cual suele manifestarse de manera cognitiva, limitando la posibilidad de atender y concentrarse para enfrentar clases, prácticas o exámenes, teniendo repercusiones sobre el desempeño académico (Trunce et al, 2020; Núñez y García, 2017). Si bien las universidades locales suelen tener departamentos o unidades que apoyen a sus estudiantes en aspectos psicológicos, es complejo favorecer a un porcentaje mayor de estudiantes para su atención, así lo describen Bustamante et al. (2020), mencionando que sobre todo en tiempos de pandemia, ha existido un aumento considerable de la ansiedad y otras patologías que van en desmedro del rendimiento académico.

Junto con la ansiedad y el estrés, una de las patologías que se asocian a los estudiantes universitarios, es la depresión, la cual en Chile tiene una prevalencia en sus diversos síntomas con un 14,4%, siendo una cifra alarmante considerando que esta va en aumento (Rossi et al., 2019). El proceso o etapa universitaria, como se ha venido expresando en párrafos anteriores, es un momento de la vida donde se definen aspectos importantes de esta y que son parte de la identidad que forman al joven en su crecimiento hacia una adultez que alcance una madurez suficiente para aspectos como la independencia personal. Para aquellos estudiantes deportistas, la depresión también suele estar asociada al abandono deportivo, por lo cual la pandemia a

golpeado duro en muchos, pero han podido resolver y tener paciencia para el momento del regreso a la actividad (Mendoza et al., 2022; Reche et al., 2018).

Otro factor que afecta a los universitarios, indiscutiblemente es la motivación, la cual sufre producto de enfrentar los nuevos métodos académicos ajustados a la virtualidad durante la pandemia y el hecho de no poder practicar deporte a causa del confinamiento. La motivación es entendida como la energía, dirección, persistencia y finalidad de los comportamientos de las personas, la cual incluye las intenciones y acciones (Deci y Ryan, 2008; Stover et al., 2017). Esta es un factor fuertemente vinculado con los estados emocionales de las personas, así lo manifiesta en su estudio Bustamante (2020), que durante la pandemia y bajo diversas restricciones sanitarias, estudiantes universitarios presentaron un nivel disminuido de actividad física y motivación hacia el movimiento.

Por lo expuesto anteriormente, es que se realiza este estudio con motivo de conocer y evaluar estas variables psicológicas de la población universitaria en el regreso a la actividad presencial (aún con restricciones sanitarias), quienes perdieron la posibilidad de practicar deporte como se acostumbraba. También, se relaciona el grado de motivación con las demás variables de ansiedad, depresión y estrés, considerando esencialmente la motivación intrínseca como la de mayor autodeterminación en el ser humano.

Método

El estudio tiene como metodología un origen cuantitativo, de tipo exploratorio con un corte de carácter transversal. La investigación se llevó a cabo durante el mes de julio del año 2022.

Diseño

Se desarrolló un estudio aplicando dos escalas psicométricas por formularios en plataformas virtuales, y así evaluar cuatro variables psicológicas en una población de estudiantes universitarios que practican deporte durante el regreso a la presencialidad tras el aumento en la libertad de acción al disminuir las restricciones sanitarias y el confinamiento. Fueron cuatro semanas de duración para la recolección de datos, considerando los permisos correspondientes por parte de las autoridades de cada institución para la realización de la investigación y la aplicación de los instrumentos a cargo de dos profesionales, para su posterior análisis.

El objetivo general del estudio es evaluar las variables de motivación, ansiedad, depresión y estrés en deportistas universitarios activos en la vuelta a la presencialidad de actividades académicas y deportivas, aun cuando se mantienen las medidas de restricción por la pandemia del Covid-19. Como objetivos específicos se establece analizar los datos obtenidos en población de la muestra universitaria a través del software IBM Spss versión 29; describir e identificar el estado mental a través de las variables de motivación, ansiedad, depresión y estrés de los deportistas en cada una de las dimensiones del instrumento aplicado; identificar si se presentan orientaciones positivas o negativas relacionadas a las diferentes variables de estudio; correlacionar los resultados entre las variables de motivación, ansiedad, depresión y estrés; diseñar tablas que expresen los resultados obtenidos en la investigación.

Participantes

Los participantes son de la ciudad de Punta Arenas, capital de la región de Magallanes, Chile. Por la distancia que separa a la zona geográficamente, las costumbres son diferentes y

particulares al resto del país, describiendo a la comunidad como un lugar de personas tranquilas, de hábitos australes en cuanto a la manera de alimentarse, vestir y compartir. El contexto de la población de muestra, es situada en un entorno deportivo, académico y universitario. Se recopiló información en un total de 135 sujetos matriculados en las universidades locales, que mantienen la práctica de actividades deportivas en el regreso a lo presencial.

Los criterios de inclusión para el estudio fueron: sujeto universitario entre 18 y 38 años, que practique deporte de manera activa según registro de asistencia en los entrenamientos universitarios, y que se encuentre matriculado en cualquiera de las 3 universidades de la ciudad. Los criterios de exclusión para el estudio fueron: padecer algún tipo de trastorno mental, tomar medicamentos que alteren estados mentales y consumir drogas de carácter ilegal. Los criterios de eliminación para el estudio fueron: responder las escalas y no establecer ser practicante activo de algún deporte. La incoherencia e inconsistencia en las respuestas entregadas bajo análisis del software.

Instrumento

Para la medición de las variables de ansiedad, depresión y estrés, se escogió un instrumento existente validado para el contexto universitario en Chile, que lleva el nombre de Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (sus siglas en inglés conocido como DASS-21). Esta fue traducida y adaptada en Chile por Vinet, Rehbein, Román y Saiz (2008), siendo esta última versión la utilizada. El DASS-21 cuenta con 21 ítems, con cuatro alternativas de respuesta en formato Likert, las cuales van desde 0 (“No describe nada de lo que me pasó o sentí en la semana”) hasta 3 (“Sí, esto me pasó mucho, o casi siempre”). Para responder, la consigna establece indicar en qué medida la frase describe lo que le pasó o sintió la persona durante la última semana. Este instrumento tiene la ventaja de ser una escala de auto reporte, breve, fácil de administrar y responder, siendo su interpretación sencilla. El instrumento fue validado en el contexto universitario chileno por Antúnez y Vinet (2011).

El instrumento de medición que se ajusta a la presente investigación para valorar la variable de motivación, corresponde a la Escala de Motivación en el Deporte 2 (EMD-2), adaptada al contexto chileno (Vallejo et al., 2017). Este estudio fue validado en deportistas universitarios de diversas disciplinas y categorías, con edades entre los 18 y 38 años, lo cual lo hace pertinente de aplicar en este estudio. La EMD-2 cuenta con 6 dimensiones, las cuales son: motivación intrínseca, regulación integrada, regulación identificada, regulación introyectada, regulación externa y amotivación. En total son 18 ítems que deben contestar los deportistas, y cada dimensión cuenta con 3 ítems.

Variables

Las variables que se presentan en esta investigación, se logran medir a través de escalas psicométricas que permiten valorizar el nivel de la motivación, depresión, ansiedad y estrés. Todas estas variables suelen sufrir variabilidad en sus niveles, según los diversos contextos que se manifiestan y el cómo son procesados por cada persona. La pandemia ha tenido un efecto sobre la vida, y este estudio busca identificar la implicancia y relación entre los niveles de motivación intrínseca y las demás variables antes mencionada, arrojando también datos sobre su estado mental. A continuación, una descripción de cada una:

Motivación intrínseca: variable continua de tipo escala, obtenida a través de la primera dimensión de la EMD-2.

Depresión: variable continua de tipo escala, obtenida a través de la subescala de depresión en el DASS-21.

Ansiedad: variable continua de tipo escala, obtenida a través de la subescala de ansiedad en el DASS-21.

Estrés: variable continua de tipo escala, obtenida a través de la subescala de estrés en el DASS-21.

Hipótesis

En relación a la hipótesis que se plantean en la presente investigación, se describen a continuación la hipótesis 1 o alterna y la hipótesis 0 o nula:

Hipótesis 1: "El grado de motivación intrínseca está relacionado favorablemente con el estado mental (depresión, ansiedad y estrés) de los estudiantes universitarios deportistas tras el regreso a la presencialidad".

Hipótesis 0: "El grado de motivación intrínseca no tiene relación con el estado mental (depresión, ansiedad y estrés) de los estudiantes universitarios deportistas tras el regreso a la presencialidad".

Análisis de datos

El procesamiento de toda la información recopilada en esta investigación, se realiza a través del software IBM Spss v29, en el cual se realizan los análisis correspondientes descritos en los siguiente párrafos.

Para la fiabilidad de los instrumentos se utiliza la prueba del coeficiente Alfa de Cronbach. Para procesar los datos recolectados, se realizó inicialmente la prueba de normalidad de Kolmogorov Smirnov, para determinar si la muestra aleatoria presenta una distribución normal, lo cual permite dar una orientación si se debe utilizar pruebas paramétricas o no paramétricas. Se aplica un análisis descriptivo de cada una de las variables y dimensiones que la conforman en las escalas aplicadas a la población de muestra. En ello se incluyó la media, la mediana y desviación estándar de cada una, junto con la elaboración de tablas que favorecen a su comprensión.

Para establecer si hay una relación entre la variable motivación intrínseca de la escala EMD-2 y las variables de depresión, ansiedad y estrés de la escala DASS-21, se calculó el coeficiente de correlación de la rho de Spearman con una significancia de $<.05$.

Resultados

Se realizaron pruebas de normalidad, estadística descriptiva de las medias, medianas y desviación de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados, donde se presentan tablas para su comprensión. Para identificar y relacionar las variables, se aplicó el coeficiente de correlación de Spearman.

Los resultados del análisis de las pruebas de normalidad que se visualizan en la tabla 1, al tener una significancia de $<.001$, debajo del nivel $<.05$, establece que: no se presenta una distribución normal, por lo tanto se estableció el uso de pruebas no paramétricas en los análisis posteriores del estudio.

Tabla 1*Prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov*

| | Kolmogorov-Smirnova | | |
|-----------------------|---------------------|-----|-------|
| | Estadístico | gl | Sig. |
| Motivación intrínseca | .156 | 135 | <.001 |
| Depresión | .158 | 135 | <.001 |
| Ansiedad | .186 | 135 | <.001 |
| Estrés | .152 | 135 | <.001 |

La puntuación máxima por cada dimensión de la EMD-2, es de 7 puntos en una escala de Likert del 1 al 7. En lo que comprende a la dimensión de la motivación intrínseca, la que se considera como la más autodeterminada, presenta una media de 5,76 en la tabla 2, lo cual expresa un alto grado de autodeterminación, entendiendo la práctica deportiva como parte de un placer propio de la realización de la actividad, donde el individuo se mueve por causas personales y no ajenas al contexto. Considerar que los datos fueron obtenidos iniciando un semestre de manera presencial, se infiere el alto puntaje como una necesidad ante la vuelta a la actividad física y social producida por el deporte.

Tabla 2*Análisis descriptivo de la motivación intrínseca.*

| Motivación intrínseca | |
|-----------------------|------|
| N validos | 135 |
| Perdidos | 0 |
| Media | 5.76 |
| Mediana | 6 |
| Rango | 5 |
| Mínimo | 2 |
| Máximo | 7 |

Dentro del instrumento DASS-21 validado para la población universitaria de Chile, una puntuación entre 5 y 6, manifiesta un estado mental el cual padece una leve depresión, y como se presenta en la tabla 3, es posible afirmar la presencia de este padecimiento en la población de deportistas universitarios que están retornando a la actividad deportiva y académica de manera presencial. El aislamiento y las restricciones causadas por la pandemia, son parte del problema que puede generar argumentos para la aparición de esta variable en las personas.

Tabla 3*Análisis descriptivo de la depresión.*

| Depresión | |
|-----------|------|
| N validos | 135 |
| Perdidos | 0 |
| Media | 5.36 |
| Mediana | 4 |
| Rango | 21 |
| Mínimo | 0 |
| Máximo | 21 |

La puntuación de la media que se presenta en la tabla 4.6., dentro del instrumento utilizado para su medición, expresa que 4 puntos es la manifestación de una ansiedad leve en

las personas, estado que puede ser variable, entendiendo las circunstancias que es posible vive cotidianamente para enfrentar las situaciones que puedan darse. El regreso a la presencialidad puede aumentar los niveles de ansiedad después de un periodo de encierro, sin embargo, es un puntaje que es posible estimar como favorable.

Tabla 4

Análisis descriptivo de la ansiedad.

| Ansiedad | |
|-----------|------|
| N validos | 135 |
| Perdidos | 0 |
| Media | 4.03 |
| Mediana | 2 |
| Rango | 20 |
| Mínimo | 0 |
| Máximo | 20 |

La tabla 5, presenta una descripción del estrés con una media aproximada de 7, donde según el DASS-21, es un puntaje por debajo de la manifestación de un estrés leve, en cual se encuentra entre los 8 y 9 puntos. Es posible inferir que, en un periodo de regreso a las actividades presenciales, luego de un gran receso de estar encerrado en casa con muchas limitantes, es favorable para esta variable mental, por lo liberador que es volver a tener cierta "normalidad" en el diario vivir.

Tabla 5

Análisis descriptivo del estrés.

| Estrés | |
|-----------|------|
| N validos | 135 |
| Perdidos | 0 |
| Media | 7.01 |
| Mediana | 6 |
| Rango | 18 |
| Mínimo | 0 |
| Máximo | 18 |

En la tabla 6. se presenta un p valor de $<.001$, menor al .05, indicando que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El coeficiente de rho de Spearman al ser el negativo $-.289$, lo que indica que la relación entre las variables es inversa y su grado bajo. Esto expresa una relación negativa baja, lo cual resulta favorable en el sentido de que, a mayor motivación intrínseca, se expresan bajo niveles de depresión.

Tabla 6*Análisis de correlación entre la motivación intrínseca y la depresión.*

| | | | Motivación intrínseca | Depresión |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------|
| Rho de Spearman | Motivación Intrínseca. | Coefficiente de correlación | 1.000 | -.289** |
| | | Sig. (bilateral) | . | <.001 |
| | | N | 135 | 135 |
| | Depresión | Coefficiente de correlación | -.289** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | <.001 | . |
| | | N | 135 | 135 |

En la tabla 7. se presenta un p valor de <.001, menor al <.05, indicando que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. El coeficiente de rho de Spearman al ser el negativo -.339, lo que indica que la relación entre las variables es inversa y su grado bajo. Esto expresa una relación negativa baja, lo cual resulta favorable en el sentido de que, a mayor motivación intrínseca, se expresan bajo niveles de ansiedad.

Tabla 7*Análisis de correlación entre la motivación intrínseca y la ansiedad.*

| | | | Motivación intrínseca | Ansiedad |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|----------|
| Rho de Spearman | Motivación Intrínseca. | Coefficiente de correlación | 1.000 | -.339** |
| | | Sig. (bilateral) | . | <.001 |
| | | N | 135 | 135 |
| | Ansiedad | Coefficiente de correlación | -.339** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | <.001 | . |
| | | N | 135 | 135 |

En la tabla 8. donde se analiza la correlación entre la motivación intrínseca y el estrés, al presentar un p valor de .79, resultado mayor que <.05, manifiesta que no existe una relación entre ambas variables estadísticamente.

Tabla 8*Análisis de correlación entre la motivación intrínseca y el estrés.*

| | | | Motivación intrínseca | Estrés |
|-----------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------|---------|
| Rho de Spearman | Motivación Intrínseca. | Coefficiente de correlación | 1.000 | -.152** |
| | | Sig. (bilateral) | . | .079 |
| | | N | 135 | 135 |
| | Estrés. | Coefficiente de correlación | -.152** | 1.000 |
| | | Sig. (bilateral) | .079 | . |
| | | N | 135 | 135 |

Discusión

Los resultados obtenidos dentro de esta investigación son destacados como positivos y esperados, considerando el contexto y el momento en el cual se busca recolectar la información es dentro de un periodo de vulnerabilidad en transición a un avance hacia mayor "libertad" de acción en su cotidianidad como estudiantes, sobre todo en la posibilidad de poder volver a practicar deporte, lo cual trae implícitos efectos favorables sobre el organismo y la mente de las

personas con alto grado de motivación (González et al., 2020; Andrade et al., 2015; Pérez et al., 2015). Además, no es extraño encontrar, aunque sean bajos, niveles de ansiedad y depresión leve en la población de estudio, ya que durante el desarrollo de la pandemia estas variables fueron en aumento de manera creciente debido a diversos momentos de crisis, desde lo económico hasta lo social y académico, donde estos últimos dos aspectos suelen tener efectos adversos si la adaptación viene de un brusco cambio (Bustamante et al., 2020; Anicama et al., 2021).

Según los estudios de Vilca et al. (2020), donde muestra como la pandemia del Covid-19 ha generado evidentemente cambios en la forma de vivir, y atendiendo a este estudio en el área universitaria, donde el principal cambio se notó mayormente en la transición a la educación virtual, la cual generó niveles elevados de estrés y estrés académico, ha sido una adaptación que no se ha logrado del todo durante la pandemia (Ruiz et al., 2022), por lo cual, los resultados obtenidos en los niveles de estrés en esta investigación se muestran bajos, entendiendo que si bien deben volver adaptarse ahora de lo virtual a lo presencial, es una situación que favorece a enfrentar de mejor manera las diversas áreas de desempeño universitario (módulos, deportes, servicio social, practicas, etc), junto con tener espacios de esparcimiento diferentes al encierro y cuarentenas provocadas por el confinamiento (Barahona y Ojeda, 2019).

Los estudios que hacen alusión a la población universitaria durante el proceso estricto de restricciones sanitarias, muestran un aumento en los niveles de ansiedad y depresión, y una decreciente motivación por la actividad académica y deportiva desde el plano de la virtualidad como único recurso de realización (Mendoza et al., 2022; Ruiz et al., 2022), lo cual contrasta con los datos obtenidos de los estudiantes al estar de regreso en un nuevo semestre académico y deportivo de manera presencial tras el confinamiento, donde presentan un estado mental favorable, con un deseo elevado de practicar deporte (Huamán y Barrial, 2022), lo cual permite enfrentar el proceso universitario de manera óptima, respetando y aceptando las normas establecidas en la nueva "normalidad" (Bustamante et al., 2020).

La implicancia correlativa de la motivación sobre el nivel de depresión y ansiedad, permite la posibilidad de exploración en investigaciones que indaguen y ratifiquen el hecho de que esto es así, ya que inferir en esto está sujeto a mayor evidencia científica y estudios que se introduzcan en el contexto universitario como tal en tiempos posteriores a los problemas causados por la pandemia (López y Pineda, 2015; Caro et al., 2019).

Conclusiones

Los deportistas universitarios, al igual que la población en general, tuvieron que experimentar procesos adversos durante la pandemia, y la evaluación psicológica de los efectos de esta constante adaptación que tuvieron y tendrán que enfrentar, permitió ver y deducir en este estudio que la transición del confinamiento hacia una mayor libertad, arrojó estados mentales equilibrados con una tendencia motivacional hacia la práctica deportiva que tiene relación al disfrute de poder realizarla, fuera de la necesidad de tener eventos competitivos para entrenar o participar en alguna disciplina. En esto se refuerzan las ideas del deporte como una herramienta útil para el bienestar general de las personas, aún en tiempos adversos.

Al describir e identificar en la población los parámetros de las variables psicológicas investigadas, se refleja una orientación positiva de los resultados obtenidos, donde la hipótesis planteada expresaba que la motivación intrínseca elevada era un factor a considerar al relacionarse con las demás variables de estrés, ansiedad y depresión. En este caso, la motivación intrínseca se presenta en un alto grado, correlacionado con el menor grado de presencia de

ansiedad, depresión y estrés. Este resultado es un elemento determinante de comprender, ya que puede existir herramientas o medios de intervención para trabajar particularmente sobre la motivación intrínseca de los estudiantes-deportistas para mejorar otras condicionantes mentales.

Los niveles altos de motivación intrínseca en el regreso a la actividad presencial deportiva, permite dar cuenta que es una necesidad en los universitarios, donde al volver a practicar su deporte no es causa de la búsqueda de reconocimiento o estímulos externos, más bien por el placer de querer realizarlo, sentirse pleno, siendo un factor protector frente al desarrollo de patologías tales como la ansiedad y la depresión particularmente. Es importante mencionar de manera especial que los resultados del estudio arrojaron la relación de que, a mayor motivación intrínseca, menor es la manifestación patológica de estas dos variables, por lo tanto, entendiendo que durante un gran periodo de tiempo se estuvo confinados con una implicancia mental, social y deportiva desfavorable, volver a la presencialidad repercutió de manera positiva, y en los estudiantes que practican deporte se logró ver un estado mental estable para volver a enfrentar la etapa universitaria.

Referencias

- Andrade, A., Galindo, M., & Cuevas, J. (2015). Análisis multivariante del perfil psicológico de los deportistas universitarios. Aplicación del CPRD en México. *Educación Física y Ciencia*, 17(2), 1-11.
- Andreu, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid 19. *Crecimiento psicológico y afrontamiento de la madurez*, 2 (1), 209-2020. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Anicama, J., Pizarro, R., Pineda, C., Vallenas, F., Aguirre, M., & Villanueva, L. (2021). Evidencias psicométricas del inventario ansiedad estado-rasgo: IDARE en universitarios de Lima en tiempos de covid-19. *Psychologia. Avances de la Disciplina*, 15(2), 49-62. <https://doi:10.21500/19002386.5911>
- Antúnez, Z. & Vinet, E. (2011). Escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21): Validación de la Versión abreviada en Estudiantes Universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 30(3), 49-55. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082012000300005>
- Barahona, G. & Ojeda, H. (2019). Influencia de las habilidades psicológicas sobre los niveles de ansiedad y estrés en el deporte. *Revista Educación las Américas*, 9, 19-28.
- Barrera, A. & Vinet, E. (2017). Adulthood emergent and cultural characteristics of the stage in Chilean university students. *Terapia psicológica*, 35(1), 47-56.
- Bustamante, N., Russell, J., Godoy, A., Merellano, E. & Uribe, N. (2020). Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia 2020. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 17(53), 109-131. <https://doi.org/10.12800/ccd.v17i53.1897>
- Carlin, M., Salguero, A., Márquez, S. & Garcés de los Fayos, E. (2009). Análisis de los motivos de retirada de la práctica deportiva y su relación con la orientación motivacional en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9 (1), 85-99.
- Caro, Y., Trujillo, S. & Trujillo, N. (2019). Prevalencia y factores asociados a sintomatología depresiva y ansiedad rasgo en estudiantes universitarios del área de la salud. *Psychologia*, 13(1), 41-52. <https://doi.org/10.21500/19002386.3726>
- Cuellar, R., Bazán, A. & Araya, G. (2019). Efectos de la práctica de aikido sobre mindfulness y la ansiedad en estudiantes universitarios de Costa Rica. *Retos*, 35, 13-19. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62044>

- Deci, E. & Ryan, R. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*, 49(3), 183-185.
- González, N., Tejada, A., Espinosa, M. & Ontiveros, Z. (2020). Impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos por confinamiento durante la pandemia por Covid-19. *SciELO*, 1-17. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Huamán, A. & Barrial, D. (2022). Estrategias de motivación en la enseñanza remota durante la pandemia Covid-19 en los estudiantes de administración del departamento de Apurímac. *Micaela Revista de Investigación-UNAMBA*, 3(1), 29-34. <https://doi.org/10.57166/micaela.v3.n1.2022.74>
- Lledó, A., Perandones, T., Herrera, L. & Lorenzo, G. (2014). Cansancio emocional, autoestima y satisfacción con los estudios en estudiantes universitarios. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 7, 161-170.
- López, J. & Pineda, A. (2015). Orientaciones de meta, intensidad y dirección de ansiedad precompetitiva en deportistas universitarios. *Ciencia UANL*, 18 (74), 44-50.
- Mendoza, M., Bonifaz, M., Caluña, W. & Tutiven, J. (2022). Depresión y Ansiedad en Universitarios por Covid-19. *Polo del Conocimiento: Revista científico-profesional*, 7(2), 2324-2344.
- Núñez, A. & García, A. (2017). Relación entre el rendimiento y la ansiedad en el deporte: una revisión sistemática, *Retos*, 32, 172-177. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352297>
- Pajarianto, E., Kadir, A., Galugu, P. & Februanty, S. (2020). Study from Home in the Middle of the COVID-19 Pandemic: Analysis of Religiosity, Teacher, and Parents Support Against Academic Stress. *Talent Development & Excellence*, 12(2), 1791-1807.
- Pineda, H., Alarcón, E., López, Z., Trejo, M. & Chávez, C. (2016). Propiedades psicométricas de la escala de Motivación en el Deporte revisada (SMS-II) adaptada al español hablado en México. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 12(44), 107-120.
- Reche, C., De Francisco, C. & Martínez, A. (2018). Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Canales de Psicología*, 34(2), 398-404.
- Rossi, J., Jiménez, J., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L. & Martínez, F. (2019). Sintomatología depresiva y bienestar psicológico en estudiantes universitarios chilenos. *Revista médica de Chile*, 147(5), 579-588. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Ruiz E., Cruz J., Gómez C., García V., & Lemus E. (2022). Comparación de la motivación en alumnos(as) universitarios(as) de modalidad virtual/virtual versus presencial/virtual desde el MSLQ. *Revista mexicana de investigación educativa*, 27(93), 369-386. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14071512002>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F. & Fernández, M. (2017). Teoría de la Autodeterminación: Una revisión teórica. *Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 14(2), 105-115. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483555396010>
- Vallejo, A., Mena, J., Louchbaum, M., Duclos, D., Guerrero, I., & Carrasco, H. (2017). Adaptación y validez de la escala de motivación en el deporte 2 (EMD-2) para estudiantes universitarios chilenos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 63-74. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/265151>
- Vilca, O., Espinoza, N., Ugarte, V., & Ramos, J. (2022). Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq*, 4, 200-206. <https://doi.org/10.37073/puriq.4.1.200>

Fecha de recepción: 03/03/2023
Fecha de revisión: 04/07/2023
Fecha de aceptación: 23/07/2023