

# Motivación, ansiedad, depresión y estrés en deportistas universitarios en tiempos de restricciones sanitarias producidas por la pandemia del covid 19

## Motivation, anxiety, depression and stress in university athletes in times of health restrictions caused by the covid 19 pandemic

Daniel Alejandro Hernández Sáez<sup>1</sup>

Daniel Alejandro Hernández Sáez  
Universidad de Magallanes  
[daniel.hernandez@umag.cl](mailto:daniel.hernandez@umag.cl)  
<https://orcid.org/0009-0005-9848-9581>

### RIAF. Revista Internacional de Actividad Física

Universidad de Guayaquil, Ecuador

**Periodicidad:** Semestral

Vol. 1, núm. 2, 2023

[revista.riaf@ug.edu.ec](mailto:revista.riaf@ug.edu.ec)

**Recepción:** 15 de mayo de 2023

**Aprobación:** 19 de junio de 2023

**URL:** <https://revistas.ug.edu.ec/index.php/riaf>

**DOI:** <https://doi.org/10.53591/riaf.v1i2.184>

Los autores que publican en RIAF conocen y aceptan las siguientes condiciones: Los autores retienen los derechos de copia (copyright) sobre los trabajos, y ceden a RIAF el derecho de la primera publicación del trabajo, bajo licencia internacional Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 que permite a terceros compartir la obra siempre que se indique su autor y su primera publicación esta revista. Los autores conservan los derechos de autor y garantizan a RIAF el derecho de publicar el trabajo a través de los canales que considere adecuados. Los autores son libres de compartir, copiar, distribuir, ejecutar y comunicar públicamente la versión

**Resumen:** En tiempos de pandemia, han sucedido una serie de procesos adaptativos para toda la población mundial, particularmente en esta investigación se busca indagar sobre las variables psicológicas de motivación, ansiedad, estrés y depresión en deportistas universitarios que vuelven a la actividad presencial en el mes de julio 2022, tanto académica y deportiva, pero aún con restricciones sanitarias a causa del Covid-19. Desde el año 2020, cuando inicia la pandemia en Chile, no se ha realizado actividad presencial en ningún centro universitario. En este contexto, surge la necesidad de conocer el estado de las variables antes mencionadas en los deportistas universitarios, ya que el nuevo proceso adaptativo a la presencialidad, junto con no poder tener objetivos competitivos nacionales 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, aun cuando se mantienen las medidas de restricción por la pandemia del Covid-19. La metodología que se utiliza es de carácter cuantitativo, con un diseño exploratorio de corte transversal. Los resultados que se presentan en este estudio manifiestan una relación entre la motivación con la depresión ( $<.001$ ) y la ansiedad ( $<.001$ ), mientras que con el estrés no ( $<.079$ ), usando un p valor  $<.05$ . Todo esto analizado a través del coeficiente de correlación de Spearman. Se concluye que, si bien la relación es baja (rho de Spearman ansiedad  $<.339$ , depresión  $<.289$  y estrés  $<.152$ ), el estudio muestra un alto grado de autodeterminación en la motivación (media 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 investigada durante el regreso a las actividades universitarias deportivas y académicas.

**Palabras claves:** Motivación, ansiedad, depresión, estrés, universitarios.

del trabajo publicado en RIAF, haciendo reconocimiento a su publicación en esta revista. Se autoriza a los autores a difundir electrónicamente sus trabajos una vez que sean aceptados para publicación.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

**Abstract:** In times of pandemic, a series of adaptive processes have taken place for the entire world population, particularly in this research it seeks to investigate the psychological variables of motivation, anxiety, stress and depression in university athletes who return to face-to-face activity in the month of July 2022, both academic and sports, but still with sanitary restrictions due to Covid-19. Since 2020, when the pandemic began in Chile, no face-to-face activity has been carried out at any university center. In this context, the need arises to know the status of the aforementioned variables in university athletes, since the new adaptive process to face-to-face, together with not being able to have national competitive objectives 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, even when the restriction measures are maintained due to the Covid-19 pandemic. The methodology used is quantitative, with a cross-sectional exploratory design. The results presented in this study show a relationship between motivation with depression ( $<.001$ ) and anxiety ( $<.001$ ), while not with stress ( $<.079$ ), using a p value  $< .05$ . All this analyzed through Spearman's correlation coefficient. It is concluded that, although the relationship is low (Spearman's rho anxiety  $<.339$ , depression  $<.289$  and stress  $<.152$ ), the study shows a high degree of self-determination in motivation (mean 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 investigated during the return to university sports and academic activities.

**Keywords:** Motivation, anxiety, depression, stress, university students.

## 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 adicionalmente las medidas básicas de higiene, el distanciamiento social y las medidas preventivas de aislamiento como generadores de una sensación de incertidumbre y ansiedad, provocando un impacto negativo sobre la salud mental de la ciudadanía general y estudiantil.

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 Llédo (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 como los estudiantes han adaptado sus hábitos de actividad física y estilo de vida a la situación de confinamiento, en 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 en los jóvenes. Algunos estudios recientes como el de Pajarito et al. (2020), en países árabes y asiáticos, han identificado como factores protectores tales la religiosidad, la familia y el apoyo de los profesores para poder enfrentar las exigencias académicas en un contexto de pandemia que ha llevado la educación a la virtualidad, lo cual ha sido un duro enfrentamiento y desafío para todos los miembros de una universidad.

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

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 como 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 para la atención, así lo describen Bustamante et al. (2020), habiendo sobre todo en tiempos de pandemia 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 constante, siendo deportistas que frecuentan salas de máquinas u otras prácticas deportivas, quienes estaban presentando sentimientos y aprensiones hacia la vida que llevaban, manifestando problemáticas en el plano emocional y mental.

Por lo expuesto anteriormente, es que se realiza este estudio con el motivo de conocer y evaluar las variables psicológicas más preponderantes en la población universitaria en el regreso a la actividad presencial (aún con algunas restricciones sanitarias), quienes perdieron la posibilidad de practicar deporte afectando fuertemente a su vida de manera íntegra. También, se relaciona el grado

## **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**

El inicio del proceso de investigación consiste en una búsqueda bibliográfica exhaustiva para la posterior elección del tema, establecer la problemática, población de muestra del estudio y escoger las variables, con su correspondiente herramienta de medición validada para el contexto en el cual se aplicará. Luego, protocolarmente se establecen reuniones con los encargados del sector en donde se realiza la investigación, (universidades de la ciudad de Punta Arenas). En esta situación, se da a conocer toda la información relacionada al estudio (quien es el investigador principal y sus apoyos, protocolo de cada escala, etc.), para firmar un consentimiento informado con las respectivas autoridades, lo cual permite llevar a cabo el estudio de manera formal.

La recogida de datos se realizó a través de los instrumentos seleccionados (EMD-2 y DASS-21) y el consentimiento informado, se establece un periodo máximo de 30 días (durante el mes de julio 2022) en coordinación previa con cada encargado/entrenador y deportistas involucrados/as, donde se realiza la aplicación de las escalas correspondientes dentro de las instituciones. Para ir finalizar, se procede al análisis e interpretación de los datos.

El estudio es dirigido bajo el siguiente objetivo general: 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: 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**

La ciudad de Punta Arenas, es la capital de la región de Magallanes, enumerada como la número XII de Chile. Por la distancia que separa a la zona del resto del país, las costumbres son diferentes y particulares, describiendo Punta Arenas como un lugar de personas tranquilas, trabajadoras, solidarias y de hábitos australes en cuanto a la manera de alimentarse y compartir. El contexto de la población de muestra, es situada en un entorno deportivo, académico y universitario, dentro de las tres instituciones de educación superior existentes en esta ciudad. Se recopilo información en un total de 135 sujetos perteneciente a las universidades existentes y activas (INACAP, Universidad de Magallanes y Santo Tomás), quienes practican y están presente activamente en las actividades deportivas en el regreso a la actividad presencial, la cual aún cuenta con restricciones sanitarias

deportivas en el regreso a la actividad presencial, la cual aún cuenta con restricciones sanitarias producto de la pandemia. Son estudiantes que comprenden un rango de edad entre 18 y 38 años de edad.

Los criterios de inclusión para el estudio fueron: sujeto universitario entre 18 y 38 años, que practique deporte de manera activa, 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 también son motivo de ser eliminados.

## **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, 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 trabajo final. Esta 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 como se puede visualizar en los anexos 2 y 3.

## **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 mencionadas, 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 (Ítems 1, 7 y 13).

Depresión: variable continua de tipo escala, obtenida a través de la subescala de depresión en el DASS-21 (ítems 3, 5, 10, 13, 16, 17 y 21).

Ansiedad: variable continua de tipo escala, obtenida a través de la subescala de ansiedad en el DASS-21 (Ítems 2,4,7,9,15,19 y 20).

Estrés: variable continua de tipo escala, obtenida a través de la subescala de estrés en el DASS-21 (ítems 1,6,8,11,12,14 y 18).

## **Hipótesis**

En relación con 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 siguientes 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.

## **Análisis de datos**

Para el análisis, interpretación y presentación de resultados, el software utilizado fue el estadístico IBM Spss versión 29. 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	Estadístico	gl	Sig.
Motivación intrínseca	.156	135	<.001
Depresión	.158	135	<.001
Ansiedad	.186	135	<.001
Estrés	.152	135	<.001

*Nota: Obtenido del análisis a través del software IBM Spss version 29.*

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	6.00
Rango	5
Mínimo	2
Máximo	7

*Nota: Obtenido del análisis a través de la Escala EMD.2.*

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	4.00
Rango	21
Mínimo	0
Máximo	21

*Nota: Obtenido de datos recogidos a través de la Escala DASS-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 valido	135
Perdidos	0
Media	4.03
Mediana	2.00
Rango	20
Mínimo	0
Máximo	20

*Nota: Obtenido de datos recogidos a través de la Escala DASS-21.*

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 valido	135
Perdidos	0
Media	7.01
Mediana	6.00
Rango	18
Mínimo	0
Máximo	18

Nota: Obtenido de datos recogidos a través de la Escala DASS-21.

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 ansiedad.

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

Nota: Obtenido del análisis a través del software IBM Spss versión 29.

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	Ansie
Motivación intrínseca		Coeficiente de correlación		
Rho de		Sig. (bilateral)		
Spearman	Ansiedad	N		

Nota: Obtenido del análisis a través del software IBM Spss versión 29.

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	Estré
		Coeficiente de correlación	
		Sig. (bilateral)	
		N	
Rho de Spearman	Estrés		

*Nota: Obtenido del análisis a través del software IBM Spss versión 29.*

## **Discusión**

Este estudio realizado tuvo como propósito evaluar las variables psicológicas de motivación, depresión, ansiedad y estrés, en estudiantes universitarios que se encuentran en un plan de retorno a la presencialidad en sus actividades deportivas y académicas aun existiendo algunas restricciones sanitarias producidas por la pandemia del Covid-19. Se busco relacionar las variables mencionadas, donde se identifica vínculos en un bajo grado entre la motivación intrínseca con la depresión y la ansiedad, no así con el estrés, lo cual es posible estimar un efecto favorable de la autodeterminación en el que hacer deportivo en el estado mental de los estudiantes para enfrentar el semestre académico presencial. A continuación, se discutirán los principales hallazgos en esta investigación.

Tampoco puede decirse que estos resultados obtenidos relativamente positivos sean inesperados, considerando el contexto y el momento en el cual se busca recolectar la información y evidencia para su estudio es dentro de un periodo de vulnerabilidad hacia un paso de mayor ‘libertad’ de acción en su cotidianidad, sobre todo en la posibilidad de poder volver a practicar deporte, lo cual trae implícitos efectos positivos 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 2 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 siendo atingente a este estudio en el área universitaria, en donde cambio a la virtualidad en la educación ha generado 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 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, prácticas, etc), junto con tener espacios de esparcimiento contrarios al encierro provocado por el confinamiento (Barahona y Ojeda, 2019).

Es posible encontrar en los diferentes estudios que hacen alusión a la población universitaria durante el proceso estricto de confinamiento que comprende desde marzo 2020 hasta abril/ mayo del año 2022, es de 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 la información recopilada en este estudio, donde los estudiantes al estar de regreso en un nuevo semestre académico y deportivo de manera presencial, presentan un estado mental favorable, mostrando un grado leve de ansiedad y depresión, pero con un deseo elevado de practicar deporte por motivos personales, propios del placer de realizar la actividad que tiene repercusiones en el bienestar general de cualquier persona (Huamán y Barrial, 2022), lo cual conduce a un desarrollo positivo en cuando a enfrentar el proceso universitario junto con las demandas y exigencias que requieran aun así esta nueva "normalidad" (Bustamante et al., 2020).

El estudio refleja y deja en evidencia una relación entre las variables de motivación con la depresión y la ansiedad, la cual parece ser interesante de estudiar en el sentido que a mayor grado de motivación intrínseca, menor es el nivel de depresión y ansiedad, dejando la posibilidad de exploración en otra investigaciones donde se pueda ratificar el hecho de que esto es así, ya que la posibilidad de inferir en esto está sujeto a mayor evidencia científica, si bien existen múltiples estudios donde estas variables suelen ser investigadas en conjunto para recopilar información e incidentes del estado mental en lo cotidiano, laboral, académico, deportivo, entre otros (López y Pineda, 2015; Caro et al., 2019), sería interesante saber que sucede con la investigación en la era posterior a la última pandemia mundial, la cual ha dejado estragos en diversas áreas de la vida de los jóvenes deportistas y personas de instituciones universitarias, donde se busquen respuestas para favorecer al trabajo en el desarrollo y crecimiento integral en la educación superior.

## **Discusión**

Para iniciar con las conclusiones y de acuerdo a los objetivos trazados en esta investigación como una guía para el desarrollo de la misma, es posible destacar el logro de cada uno de ellos, esencialmente en cuanto al poder identificar y relacionar las variables que se pretendían evaluar (motivación, depresión, ansiedad y estrés), las cuales dan contenido para un amplio abanico de cuestiones y preguntas que desarrollan dentro de la psicología del deporte un espectro interesante de abordar para estudios posteriores. El trabajar sobre una población de estudiantes universitarios, suele ser interesante, considerando que es una etapa de la vida que viene a definir y establecer de cierto modo quienes serán y las áreas en las cuales se devolverán, por lo cual siguen moldeando su personalidad sometiéndose a exigencias que afectaran su estabilidad mental, académica y deportiva.

La población en términos generales presentó niveles óptimos, lo cual significa lógicamente una orientación positiva de los resultados obtenidos, los cuales, según la hipótesis planteada, eran de esperarse si la motivación intrínseca era un factor para considerar si al relacionarse con las demás variables que inciden en el estado mental saludable en las personas eran de mayor o menor nivel. Es decir, que, si la motivación era de un grado mayor, significaría una disminución en las demás variables (es importante mencionar que no existía una relación con el estrés), siendo algo que uno podría estimar, se logró verificar mediante este estudio, lo cual resulta estimulante al lograrlo y comprender que puede existir posiblemente algún tipo de intervención si se trabaja sobre ello.

Uno de los aspectos interesantes que se hallan en este estudio, se relaciona a los niveles altos de motivación intrínseca y grado de autodeterminación en el regreso a la actividad presencial deportiva, porque permite dar cuenta que es algo que se presenta como una necesidad en los deportistas

universitarios, que trata sobre volver a practicar su deporte, donde no es tema el recibir reconocimiento o estímulos externos, más bien el placer por querer hacerlo, el sentirse pleno, lo cual se visualiza como un factor protector frente al desarrollo de patologías tales como la ansiedad y la depresión. Es importante mencionar que los resultados 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 todo lo que esto implica en el aspecto mental, social y deportivo, volver a la presencialidad repercutió de manera positiva, y al menos en la población de universitarios que practican deporte, se logró ver un estado mental estable para volver a enfrentar la etapa universitaria, pero esta vez no detrás de una pantalla.

Limitaciones propias del estudio es su corte transversal, donde además fue realizado en un periodo donde las restricciones sanitarias limitaban algunos aspectos logísticos y acercamiento con la muestra de estudio, haciendo un tanto impersonal algunos aspectos en momentos de acción dentro del diseño.

Para futuras investigaciones, queda abierta la posibilidad de indagar sobre como trabajar en la variable de la motivación y el grado de autodeterminación en el quehacer de las personas para afecta positivamente sobre la prevención o tratamiento de patologías como la depresión y la ansiedad. En este sentido, encontrar herramientas facilitadoras o estrategias que fomenten la motivación intrínseca para mejorar el bienestar general de las personas naturales y deportistas. de intervención si se trabaja sobre ello.

## **Referencias Bibliográfica**

- 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., Vallenás, F., Aguirre, M., & Villanueva, L. (2021). Evidencias psicométricas del inventario ansiedad estado-rasgo: IDARE en universitarios de Lima en tiempos de covid-19. *Psychología. Avances de la Disciplina*, 15(2), 49-62. <https://doi:10.21500/19002386.5911>

- 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). Adultez emergente y características culturales de la etapa en universitarios chilenos. *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. & Garces 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. Doi: 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., Tejeda, 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.
- 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>
- 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. & Februanti, 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>