



UNIVERSIDAD DE TALCA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA



Ansiedad, alimentación y satisfacción vital, alimentaria y corporal en
deportistas en el contexto de Pandemia

Proyecto de Memoria para optar al título de Psicólogo

Autores

Faúndez Soto, Camila Viviana

Puebla Pinto, Sebastián Andrés

Profesor guía

Jiménez Figueroa, Andrés Eduardo

TALCA
Diciembre 2021

CONSTANCIA

La Dirección del Sistema de Bibliotecas a través de su unidad de procesos técnicos certifica que el autor del siguiente trabajo de titulación ha firmado su autorización para la reproducción en forma total o parcial e ilimitada del mismo.



Talca, 2023

Índice

Resumen	2
Abstract	2
Introducción	3
Ansiedad	7
Ansiedad, Alimentación y Satisfacción corporal (Autoestima corporal).	11
Ansiedad y Satisfacción Vital	14
Metodología	17
Diseño y tipo de estudio	17
Participantes	17
Instrumentos	18
Inventario de ansiedad estado-rasgo	18
Escala de conducta alimentaria (EAT-26)	19
Escala de autoestima corporal	19
Escala de satisfacción con la vida	20
Escala de satisfacción con la alimentación	20
Procedimiento	20
Plan de Análisis	21
Resultados	21
Identificación de niveles de ansiedad.	21
Tabla 1. Ansiedad de estado-rasgo de los deportistas.	22
Tabla 2. Ansiedad de estado-rasgo distribuido por sexo.	22
Tabla 3. Ansiedad de estado-rasgo distribuido por edad.	23
Tabla 4. Ansiedad de estado-rasgo distribuido por tipo de rendimiento.	25
Análisis de los puntajes en las diferentes Escalas.	25
Tabla 5. Distribución de los puntajes en las diferentes escalas.	26
Correlación entre los niveles de ansiedad y las diferentes escalas.	27
Discusión y Conclusión	28
Referencias	33
Anexos	43
Anexo 1. Descripción de la muestra según sexo, edad y rendimiento.	43
Anexo 2. Inventario de ansiedad Estado-Rasgo	43
Anexo 3. Conducta alimentaria (EAT-26)	45
Anexo 4. Escala de Autoestima Corporal (EAC)	46
Anexo 5. Escala de Satisfacción con la vida	47
Anexo 6. Escala de Satisfacción con la Alimentación.	48
Anexo 7. Consentimiento informado.	48

Resumen

El estudio buscó determinar la relación entre la ansiedad y la conducta alimentaria, la autoestima corporal, la satisfacción alimentaria y la satisfacción vital en deportistas chilenos durante la pandemia por Covid-19. La muestra se obtuvo por un procedimiento intencional, evaluándose a 104 deportistas, siendo el 63% hombres y 37% mujeres, de los cuales el 47% tienen entre 18 a 29 años, el 34% tienen entre 30 y 39 años y el 19% tienen entre 40-50 años; además el 58% practican deporte recreativo, 28% deporte competitivo y 16% de alto rendimiento. Se evaluó a los deportistas con el Inventario de ansiedad estado-rasgo, la Escala de conducta alimentaria (EAT-26), la Escala de autoestima corporal, la Escala de satisfacción con la alimentación y la Escala de satisfacción con la vida. Se encontró que el 50% de los deportistas se sentían medianamente ansiosos y que el 45% poseían rasgos ansiosos. Además, la ansiedad de estado y rasgo presentaron correlaciones bajas y negativas con el autoestima corporal, satisfacción alimentaria y satisfacción vital, mientras que sólo la ansiedad de rasgo tiene una relación positiva con la conducta alimentaria; siendo todas significativas.

Palabras clave: Ansiedad, conducta alimentaria, autoestima corporal, satisfacción con la alimentación, satisfacción con la vida, deportistas.

Abstract

The study sought to determine the relationship between anxiety and eating behavior, body self-esteem, satisfaction with food and life satisfaction in Chilean athletes during the Covid-19 pandemic. The sample was obtained by an intentional procedure, evaluating 104 athletes, 63% being men and 37% women, of which 47% are between 18 to 29 years old, 34% are between 30 and 39 years old and 19% they are between 40-50 years old;

Furthermore, 58% practice recreational sports, 28% competitive sports, and 16% high-performance sports. The athletes were evaluated with the State-Trait Anxiety Inventory, the Eating Behavior Scale (EAT-26), the Body Self-Esteem Scale, the Food Satisfaction Scale and the Life Satisfaction Scale. It was found that 50% of the athletes felt moderately anxious and that 45% had anxious features. Furthermore, state and trait anxiety have low and negative correlations with body self-esteem, satisfaction with food and life satisfaction, while only trait anxiety has a positive relationship with eating behavior; all being significant.

Keywords: Anxiety, eating behavior, body self-esteem, satisfaction with food, life satisfaction, athletes, Covid-19.

Introducción

En marzo de 2020 se decretó una pandemia a nivel mundial debido al Covid-19 (World Health Organization, 2020). Esto trajo consigo que diversos equipos deportivos, a nivel mundial, autorizaran a sus deportistas a volver a sus hogares, cumpliendo con aislamiento obligatorio al momento de retorno, siguiendo las medidas impuestas por el gobierno del país (Jukic *et al.*, 2020).

Chile no queda ajeno a esto, y el mes de marzo, el ministerio del deporte tomó medidas debido al Covid-19, decretando la suspensión de talleres y clases tanto en los recintos administrados por el instituto nacional de deportes (IND) como en recintos privados, municipales y Centros Elige Vivir Sano (Ministerio del Deporte, 2020a).

En cuanto a los representantes nacionales en ciclo olímpico en preparación para los torneos clasificatorios o futuros Juegos Olímpicos los venideros pueden mantener sus entrenamientos en recintos municipales bajo consideraciones específicas (Ministerio del

Deporte, 2020a). Además, en abril del 2021 empezó a regir un sistema de banda horaria Elige Vivir Sano, la cual determina que tanto en las comunas en cuarentena como las que se encuentran en transición las personas podrán realizar actividad física individual al aire libre en un horario específico durante las mañanas, desde las 5:00 a.m. hasta las 9:00 a.m durante los días de semana, y desde las 7:00 a.m. hasta las 10:00 a.m. los fines de semana y días festivos (Ministerio de Desarrollo Social y Familia, 2021).

Para el propósito de esta investigación, hablaremos de deportistas tomando en cuenta quienes practiquen deporte de tipo recreativo, de competición o de alto rendimiento; el deporte recreativo es aquel en el que las actividades física se efectúan en el tiempo libre, con exigencias alcanzables para toda persona y de acuerdo con su estado físico y edad, siendo practicadas según reglas de las especialidades deportivas o establecidas en común acuerdo con los participantes; el deporte competitivo o de competición refiere a las prácticas sistemáticas de especialidades deportivas, las cuales están sujetas a normas y reglamentación específica, además de cumplir con una programación y calendarios de competencias y eventos; finalmente, el deporte de alto rendimiento hace referencia a una práctica sistemática y de alta exigencia en alguna especialidad deportiva. (Ministerio del Deporte, 2016).

El aislamiento no permite que los deportistas realicen su entrenamiento y calendario de competición con normalidad, esto puede causar un impacto significativo en el estado físico y mental de los deportistas (Jukic *et al.*, 2020). Asimismo, se ha demostrado que periodos de inactividad, aislamiento de los equipos deportivos y la falta del apoyo social (como son fanáticos, organizaciones deportivas, medios de comunicación, entre otros) pueden llegar a causar una alta angustia emocional y psicológica por parte de los deportistas (Reardon *et al.*, 2019).

Lo anterior puede traer como consecuencia ansiedad en los deportistas como se puede apreciar en lo expuesto. Según la federación internacional de futbolistas profesionales (FIFPRO) (2020), que menciona que el número de futbolistas profesionales que reportan síntomas de ansiedad ha aumentado desde que tomaron medidas para reducir el contagio del Covid-19, pues, esto causó la suspensión de actividades del fútbol profesional. Siendo un 18% de las mujeres y un 16% de los hombres quienes presentan síntomas consistentes con el diagnóstico de ansiedad generalizada (FIFPRO, 2020).

Además, la suspensión de temporadas deportivas y la cancelación de competiciones puede provocar frustración, tristeza, estrés y ansiedad significativa en los deportistas, por esto existe impacto psicológico en deportistas competitivos, ya que, la eliminación de su red de apoyo social y su rutina de entrenamiento normal son componentes críticos del manejo de depresión o ansiedad (Toresdahl y Asif, 2020).

En Chile las actividades deportivas han tenido un retorno gradual, las cuales deben cumplir con ciertos protocolos impuestos por el Ministerio del Deporte (Ministerio del Deporte, 2020b). Sin embargo, el tema de la ansiedad sigue presente, pues según Huarcaya (2020), existe una mayor presencia de ansiedad en la población en general debido al Covid-19, y estas condiciones pueden llegar a agravar el estado mental de las personas.

Ahora bien, en el ámbito deportivo según Lim (2018) existe una correlación entre la reducción del rendimiento atlético y factores que se presentan con la ansiedad psicológica en los deportistas. Además, en deportistas el distanciamiento físico y la cancelación de actividades deportivas puede tener consecuencias en la salud mental, pues, no cuentan con el apoyo social entre compañeros de equipo, el cual se considera un factor protector (Graupensperger *et al.*, 2020).

Por otra parte, es relevante mencionar que las prácticas deportivas se vinculan con

variables psicológicas adaptativas, como sería la satisfacción vital, es por esto que el ejercicio físico aumenta el bienestar subjetivo de las personas. Además en lo que refiere al deporte de alto rendimiento la competencia se relaciona positivamente con la satisfacción vital, por lo tanto, la falta de práctica deportiva podría relacionarse negativamente con esta (Hernández, 2021).

Por otro lado, uno de los mecanismos utilizados durante el aislamiento es la comida como medio de consuelo en respuesta a sentimientos de ansiedad, lo cual puede llevar a una ingesta de alimento excesiva para sentirse mejor. Este mayor estado de ansiedad por comer se da en mayor medida por mujeres que en hombres (Di Renzo *et al.*, 2020).

Esto puede significar un problema en el ámbito deportivo, pues en algunos deportes los atletas con bajo peso corporal tienen una clara ventaja en su rendimiento al momento de competir, sin embargo, la búsqueda de esto puede llevar a problemas de salud como la anorexia atlética, esto debido a que los deportistas deben seguir un régimen calórico y hacer gran cantidad de ejercicio para lograr mantener su masa corporal y reducir su grasa, esto puede llevar a alteraciones metabólicas y endocrinas, lo cual a largo plazo puede llevar a trastornos alimenticios (Sudi *et al.*, 2004).

Además, según Vardar (2007), las atletas que poseen conductas alimentarias desorganizadas tienen altos niveles de ansiedad por estado y rasgo. Sin embargo, existiría una diferencia importante en la posible presencia de desórdenes alimenticios en los deportistas con alta identidad deportiva, competitivos y no competitivos, pues, estos últimos poseen una falta de conciencia, lo que puede ser un factor de riesgo al hablar de trastornos alimenticios (Palermo y Rancourt, 2019).

En contraste, Hernández y Berengüí (2016) relacionan la identidad deportiva como

un factor de riesgo, ya que, a mayores niveles de esta puede existir una mayor obsesión a la delgadez, insatisfacción corporal, alienación personal, perfeccionismo y ascetismo. Así mismo la internalización del ideal atlético se asocia con conductas de alimentación desorganizada, lo que implica dietas, síntomas bulímicos e incluso el ejercicio compulsivo. (Bell *et al.*, 2016).

Mehrsafar *et al.* (2020) menciona la importancia del cuidado psicológico de los deportistas, ya que, si bien un cierto nivel de ansiedad por el Covid-19 es normal, los altos niveles de ansiedad pueden afectar devastadoramente la vida diaria, lo cual, según psicólogos deportivos puede necesitar mayor atención en el ámbito deportivo, ya que, los atletas durante la pandemia enfrentan el miedo a infectarse, pero además la ansiedad por la recuperación física en caso de infección, la falta de acceso a los establecimientos deportivos, posibles alteraciones del sueño, trastornos alimentarios, trastorno obsesivo compulsivo y conflictos familiares.

Este estudio busca contribuir a la literatura existente, enriqueciendo al conocimiento con respecto a los graves impactos de la pandemia de covid-19 en los deportistas en relación a la salud mental, además de proporcionar referencias útiles para las entidades responsables de la formulación de políticas en lo que respecta a la actividad física, además de contribuir con conocimiento en bien de prevenir y detectar la aparición de crisis psicológicas entre los deportistas a futuro.

Ansiedad

Diferentes estudios han demostrado un aumento significativo en los niveles de ansiedad de las personas, un estudio realizado por Lee *et al.*, (2020) al inicio de la

pandemia en adultos del Reino Unido determinó que la prevalencia de ansiedad por Covid-19 fue de 21,3%, teniendo una diferencia significativa en cuanto al género, según lo cual se observa una mayor prevalencia en mujeres (24, 6%) en comparación a los hombres.

Otro estudio realizado en España durante los meses de marzo y abril del 2020, determinó la existencia de niveles elevados en problemas emocionales tales como depresión, ansiedad y estrés (Sandín *et al.*, 2020).

Además, dos estudios realizados en población China tuvieron resultados similares con respecto a la ansiedad, los estudios de Wang *et al.*,(2021) indican que un 16,5% de los participantes mostró síntomas depresivos de moderados a graves, un 28, 8% presentaba síntomas de ansiedad moderados a graves y un 8,1% mostraba niveles de estrés moderados a graves. Por otra parte, Cao *et al.*, (2020) identificó que un 0,9% de las personas experimentaron graves niveles de ansiedad, 2,7% niveles de ansiedad moderada y un 21, 3% niveles leves de ansiedad, mencionando además que el hecho de vivir en zonas urbanas, vivir con los padres y tener estabilidad económica son factores protectores contra la ansiedad; y siendo en contraparte un factor de riesgo el conocer o tener familiares infectados de Covid-19.

La investigación realizada por Andrades *et al.*, (2021) en una población chilena mostró que la situación de pandemia ha afectado de manera similar la salud mental de las personas, pues se puede apreciar un aumento de estados de ansiedad en la población, presentando un 43.3% de los participantes ansiedad leve o superior, siendo la edad un factor relevante en esto, ya que, las niveles superiores de ansiedad se encuentran en las personas de entre 18 a 30 años de edad, lo cual se relacionaría con la etapa evolutiva en la que se presentan, siendo la pandemia una amenaza clara a los proyectos de los adultos

jóvenes, además de la importancia de sus relaciones sociales, las cuales han sido impedidas de manera presencial por el confinamiento.

Por otra parte, el ser mujer se asocia con mayores niveles de ansiedad y estrés frente al Covid-19 (Trzebiński *et al.*, 2020), lo cual visto desde una perspectiva de género se debe a que las mujeres han debido trasladar sus rutinas laborales a sus hogares, por lo cual se han visto en la posición de desempeñar multiplicidad de roles (Andrades-Tobar *et al.*, 2021).

En lo que respecta a la actividad física y la ansiedad, los estudios realizados en una población universitaria por Kartal (2021), mostraron que existe un aumento de la ansiedad debido al Covid-19, lo cual ha provocado una disminución de 0,353 en la participación de la actividad física, sin embargo, el mismo estudio encontró que los estudiantes que realizan actividad física tienen un estado mental más saludable.

En los deportistas durante la pandemia se ha visto una correlación negativa entre el nivel de actividad física y los síntomas de salud mental (Şenişik *et al.*, 2020). Además, tanto la ansiedad como los síntomas depresivos son frecuentes en esta población, y la presencia del Covid-19 puede aumentar el riesgo de síntomas psicológicos debido al miedo a la exposición durante una competencia o, por otra parte, la incertidumbre con respecto a la participación de estos en sus entrenamientos y actividades (Sanborn *et al.*, 2021).

Şenişik *et al.*, (2020) realizó un estudio comparativo de los niveles de ansiedad entre personas deportistas y no deportistas en el contexto de pandemia, cuyos resultados mostraron que tanto la ansiedad como la depresión fueron menores en los deportistas. Así mismo, el estudio de Sanborn *et al.*, (2021) realizado en estudiantes-atletas de la División I

de la Asociación Nacional de Atletismo Colegiado, mostró que un 0,2% presentaban síntomas de ansiedad por encima del límite debido al Covid-19.

Sin embargo, estos bajos niveles de ansiedad por Covid-19 en los estudiantes-atletas puede deberse a factores protectores tales como son el conocimiento de la salud o la capacidad de la regulación de las emociones que poseen los deportistas, por otro lado, también podría deberse a la tendencia de la población a minimizar los síntomas psicológicos (Sanborn *et al.*, 2021).

Por otra parte, un estudio cualitativo realizado con 19 atletas mostró que uno los temas descritos principalmente y de manera repetitiva fueron el pánico, la ansiedad y la frustración, estos asociados al miedo por contraer la enfermedad, o por el severo control impuesto para evitar la propagación del virus, también se puede mencionar la ansiedad que genera la amplia cobertura de los medios de información sobre la enfermedad (Norouzi, 2020).

Además, en el estudio de Şenışık *et al.*, (2020) se observa que los síntomas de depresión, ansiedad y estrés se presentan de manera similar en los atletas de equipo y en atletas individuales, esto se explica pues mayor parte de los participantes se encontraban en sus hogares durante el periodo de aislamiento y reducción de su comunicación con las personas de sus alrededores, es así que se puede esperar una disminución del apoyo social que sienten los deportistas, como consecuencia de la separación de sus compañeros de equipo y equipos de entrenamiento.

Asimismo, se ha observado que en términos del nivel de ansiedad no existen diferencias estadísticamente significativas entre atletas individuales, atletas de equipo y no

atletas, pero el nivel de ansiedad es significativamente menor en los atletas de equipo en comparación con los no atletas (Şenişik *et al.*, 2020).

En cuanto a las diferencias de género en los deportistas durante la pandemia, Şenişik *et al.*, (2020) encontró en sus estudios que los síntomas de depresión, ansiedad y estrés eran similares en hombres y mujeres. Por otra parte, el estudio de Sanborn *et al.*, (2021) mostró que las mujeres tienen niveles de ansiedad significativamente más altos que los hombres. Así mismo, en lo que referente a los deportistas, la investigación de Utku *et al.*, (2021) muestra que la ansiedad y miedo frente al COVID-19 es más alta en mujeres, tanto si estas son deportistas como las no deportistas.

Ansiedad, Alimentación y Satisfacción corporal (Autoestima corporal).

Desde la perspectiva de Ciarma y Mathew (2017) la ansiedad puede manifestarse a través de los trastornos alimentarios, pues la dificultad para hacer frente a las situaciones estresantes llevan a las personas a desahogarse a través de conductas alimenticias desorganizadas. De esta manera, la calidad de la alimentación se asocia de manera inversa con la presencia de niveles de ansiedad elevados (Ramón *et al.*, 2019).

Rosenbaum y White (2015), mencionan la existencia de una asociación importante entre la ansiedad y los atracones, de esta manera la ingesta excesiva de alimento puede servir en las personas con estrés elevado como un mecanismo para la reducción de la ansiedad.

Se ha visto que los cambios impuestos debido a la pandemia han traído consigo una gran angustia a nivel psicológico, lo cual involucra depresión, ansiedad y estrés, teniendo

estos consecuencias como comportamientos alimentarios desorganizados. Es así que el impacto psicosocial debido al Covid-19 se puede asociar a temas como la alimentación emocional y la alimentación descontrolada, lo cual parece explicarse por factores tales como la ansiedad (Ramalho *et al.*, 2021).

De acuerdo con Ramalho *et al.*, (2021) las personas que experimentan cambios notables en su vida diaria debido a la contingencia sanitaria experimentarán una mayor angustia psicológica, que, a su vez, resultará en conductas alimentarias desorganizadas.

Por otra parte, Yannakoulia *et al.*, (2008) mencionan que comer puede servir como un consolidador y/o compensación frente a la adversidad, de esta manera, las personas comen para reconfortarse, ingiriendo típicamente alimentos de alto contenido calórico, esto en un intento de reducir las respuesta tanto de estrés como de ansiedad, ya que, algunas investigaciones han logrado asociar la ingesta de grasas con la disminución de la ansiedad. De esta manera, se puede observar una diferencia de patrones dietéticos de las personas más ansiosas en comparación con las menos ansiosas, y desde esta perspectiva debe tenerse en cuenta el estado de ansiedad cuando se realiza una evaluación de la ingesta alimentaria, pues es un factor que impacta de manera directa en la elección del alimento (Yannakoulia *et al.*, 2008).

Por otro lado, se ha observado que las mujeres tienen factores estresantes distintos a los de los hombres, como serían los mensajes sociales específicos con respecto a la imagen corporal, lo cual puede llegar a contribuir a una mayor prevalencia de ansiedad, estrés y atracones (Rosenbaum y White, 2015).

La importancia de los temas alimenticios en los deportistas toman una relevancia en este contexto de pandemia y aislamiento, pues al igual que sucede en situaciones de lesión

o retiro, las conductas alimentarias pueden diferir debido a la falta de entrenamiento o la reducción de la frecuencia de los entrenamientos (Acar y Yilmaz, 2021).

Según la investigación de Acar y Yilmaz (2021), durante la pandemia de Covid-19 se ha observado altos niveles de preocupación por la grasa o fobia a las grasas en deportistas, mientras que en lo que respecta a la ansiedad por su físico se presenta en niveles moderados. Sin embargo, los deportistas que no entrenan regularmente tienen una mayor ansiedad en lo que respecta a su físico en comparación a los que sí lo hacen.

Además, se observó que los cambios en la apariencia física debido a la inmovilidad y el aislamiento pueden llegar a aumentar los niveles de ansiedad por el físico en los deportistas. Es relevante mencionar que en esta investigación los deportistas con niveles más bajos de ansiedad con respecto al físico fueron los varones que practican deportes individuales, mientras que los niveles más altos fueron los de las deportistas femeninas que participan en deportes grupales o de equipos. También se observó que los niveles de ansiedad por el físico en deportistas disminuyen cuando se realiza ejercicio o actividad física, lo cual a raíz de la pandemia se ha visto amenazado.

El estudio realizado por Buckley *et al.*, (2021) demostró que un gran número de deportistas han experimentado un empeoramiento en lo que respecta a su imagen corporal y los trastornos alimentarios en respuesta de la pandemia, siendo un tema relevante la mención de la ansiedad en sus relatos, la cual se da como consecuencia a preocupaciones relacionadas con el cuerpo, el control de los alimentos y la gestión desadaptativa del ejercicio en tiempos de transición. Además, se ha mostrado que los deportistas presentan niveles altos de ansiedad respecto a su físico y mayores niveles de fobia a las grasas cuando su índice de masa corporal (IMC) aumenta (Acar y Yilmaz, 2021).

Es así que dentro del estudio cualitativo de Buckley *et al.*, (2021) los deportistas mencionan que la ansiedad con la comida se ve provocada por el cambio de rutinas debido a la pandemia, ya que, las compras no se pueden realizar tan frecuentemente lo que imposibilita la compra de verduras frescas. Además, no poder comer con amigos y la vuelta a sus hogares familiares provoca ansiedad, pues tener una variedad más amplia de alimentos no saludables les hace sentir que tienen falta de control.

Cabe señalar, que los deportistas indican que “liberan” su ansiedad realizando deporte y la pandemia les ha imposibilitado esto. Por otra parte, ciertos estudios muestran que los deportistas que se preocupan por su nutrición durante el encierro poseen menores niveles de ansiedad, sin embargo, las personas que se preocupan por su peso poseen una mayor ansiedad, así mismo, quienes no están preocupados por su peso demuestran una menor ansiedad (Utku *et al.*, 2021).

Ansiedad y Satisfacción Vital

Múltiples estudios han revelado que la ansiedad puede afectar directamente a la satisfacción vital de las personas, el estudio Trzebiński *et al.*, (2020) expuso resultados en los cuales la ansiedad se asocia positivamente con la reacción al coronavirus, y ambas cosas se relacionaron negativamente con la satisfacción con la vida.

Por otra parte, Duong (2021), reveló que la ansiedad y el miedo están fuertemente relacionados con la angustia psicológica y la satisfacción con la vida, dentro de sus hallazgos principales se observó que el miedo y la ansiedad provocada por el Covid-19 redujeron la satisfacción vital a través de la angustia psicológica que esta provoca.

Otro estudio realizado por Rogowska *et al.*,(2020) dio como resultado en un análisis correlacional que altos niveles de ansiedad se relacionan con mayor estrés, peor salud, menores niveles de satisfacción vital y un frecuente uso de estilos de afrontamiento orientados a la evitación y a las emociones.

El estudio de Gawrych *et al.*, (2020) llevado a cabo durante la pandemia en una población de adultos polacos reveló que el nivel de satisfacción vital es un predictor importante de depresión y factores de ansiedad.

Por otra parte, en lo que refiere a la población deportista, se observó que quienes poseen menores niveles de ansiedad debido a su preocupación por la nutrición durante el aislamiento también poseen una mayor satisfacción con la vida, y que por otra parte, las personas que poseen una mayor ansiedad debido a su preocupación por el peso durante el aislamiento muestran poseer menor satisfacción con la vida. (Utku *et al.*, 2021).

Así mismo, un estudio realizado en una muestra de tenistas en el contexto de pandemia encontró una relación negativa significativa entre la ansiedad cognitiva y la satisfacción vital en las mujeres, sin embargo, no se encontró relación entre la ansiedad somática y la autoconfianza en relación a la satisfacción vital. Por último, en los tenistas masculinos no se identificó relación alguna entre las puntuaciones de ansiedad y la satisfacción vital (Keskin *et al.*, 2021).

Desde el comienzo de la pandemia se ha comenzado a estudiar las consecuencias que esta puede provocar en la población en general, esto no se ha visto ajeno a estudio en la psicología del deporte, ya que, desde los inicios de esta contingencia sanitaria se a observado una preocupación por la salud mental de los deportistas debido al aislamiento y la falta de entrenamiento de estos mismos (Mc Gee & Sanders, 2021), siendo uno de los

primeros artículos publicados el “The Effect of Isolation on Athletes’ Mental Health During The COVID-19 Pandemic” (Şenışık *et al.*, 2020), en el cual se plantea que la pandemia ha afectado de manera diferente a los deportistas debido a las actividades que practican, y se han visto interrumpidas por el proceso de aislamiento.

Se ha planteado, de acuerdo a lo expuesto en Mc Gee y Sanders (2021), se requieren más estudios e investigaciones para concluir cuales son las consecuencias de los deportistas en lo que refiere a su salud mental durante la pandemia.

Debido a lo planteado anteriormente, los deportistas en el contexto de pandemia han estado lejos de sus entrenamientos, competencias y actividades cotidianas, exponiéndose a mucho estrés, lo cual aumenta los factores de riesgo en lo que respecta a temas alimentarios, afectando negativamente su satisfacción corporal, satisfacción con la alimentación y satisfacción vital. ¿Cómo se ha manifestado la ansiedad, la satisfacción corporal, satisfacción con la alimentación y satisfacción vital en los deportistas en el contexto de pandemia?

Para esta investigación se busca describir la relación que existe entre la ansiedad y las conductas alimentarias, satisfacción vital, satisfacción alimentaria y satisfacción corporal en deportistas en el contexto de Pandemia. Para ello se pretende describir los niveles de ansiedad en los deportistas, describir la existencia de desorganización alimenticia en relación a los niveles de ansiedad y, por último, describir la satisfacción vital, insatisfacción corporal y satisfacción alimentaria en relación a los niveles de ansiedad en los deportistas durante el contexto de pandemia.

Se espera que los niveles de ansiedad en los deportistas sean altos. También esperamos que estos niveles de ansiedad se relacionen positivamente con las conductas alimenticias desorganizadas, pero que se relacionan negativamente con la satisfacción

corporal, satisfacción alimentaria y satisfacción vital en este contexto de pandemia.

Metodología

Diseño y tipo de estudio

La siguiente investigación es de carácter cuantitativo y de tipo correlacional ya que busca encontrar la relación entre las variables que estudiamos (Hernandez, Fernandez, y Baptista, 2014). Nuestras variables a estudiar son la Ansiedad en deportistas y como esta ha impactado en las conductas alimentarias, satisfacción vital, satisfacción alimentaria y satisfacción corporal en deportistas en el contexto de Pandemia.

Además, este estudio es no experimental, puesto que no existe la manipulación de variables, y al ser una medición en un solo momento, el estudio se define de corte transversal (Hernandez, Fernandez, y Baptista, 2014).

Participantes

La muestra cuenta con 104 participantes, que deben cumplir con la condición de practicar deporte recreativo, competitivo o de alto rendimiento; de los cuales 66 son hombres y 38 mujeres. Además, 55,8% de los participantes practican deporte recreativo, 27,9% practican deportes competitivos y 16,3% de alto rendimiento. También, el 47,1% de participantes tienen entre 18 a 29 años de edad, el 33,7% tienen entre 30 y 39 años, mientras que el 19,2% tienen entre 40-50 años (ver anexo 1).

De acuerdo al región de procedencia, el 71 participantes son de la región del Maule formando parte del 68,3% de la muestra, 16 son de la región de O'Higgins, 9 de la Región Metropolitana, 3 de la Región de Valparaíso y Biobío, 1 de la Región de La Araucanía y

Los Lagos.

En relación a los deportes más practicados por los deportistas de nuestra muestra se encuentra Pádel (36 participantes), Tenis (11 participantes), Entrenamiento funcional (8 participantes) y Fútbol (7 participantes), entre otros.

En términos del tipo de muestreo, esta investigación es no probabilística por conveniencia (Hernandez, Fernandez, y Baptista, 2014), es decir, se escogen según la disponibilidad de las personas o la institución deportiva.

Instrumentos

La encuesta se presenta dividida en seis apartados, el primero contiene la descripción de este estudio y el consentimiento informado, el segundo apartado recopila los antecedentes sociodemográficos de la muestra y con esto se da paso a los instrumentos en específico, los cuales están destinados a medir las variables en estudio (desde el apartado 3 al apartado 6).

Inventario de ansiedad estado-rasgo

Este instrumento se utiliza para identificar la variación de intensidad y fluctuación de los estados de ansiedad, contemplando también que la ansiedad se presenta de manera diferente dependiendo de la persona y su rasgo de personalidad. Asimismo, el Inventario mide a través de dos dimensiones o escalas, el estado que hace referencia a lo que siente el sujeto en el momento de la aplicación y el rasgo que se relaciona con el sentir de la persona generalmente (ver anexo 2). Cada una de estas escalas consta de 20 afirmaciones en las cuales el sujeto debe indicar cómo se siente en el momento de la aplicación

(Spielberger, y Díaz, 1975). El cuestionario cuenta con un alfa de Cronbach de 0,91 en su totalidad, mientras que en las escala Ansiedad Estado, su confiabilidad es de 0,85 y la escala Ansiedad Rasgo un 0,90 (Pino, 2013).

Escala de conducta alimentaria (EAT-26)

La escala de conducta alimentaria (Eating Attitude Test o EAT-26) se utiliza para detectar la presencia de actitudes alimentarias anómalas, especialmente, las relacionadas con el miedo a ganar peso, el impulso de adelgazar y la presencia de patrones alimentarios restrictivos (Madrid *et al.*, 2001). La escala se compone de cuatro dominios: 1) dieta-bulimia y preocupación por la comida, 2) dieta, 3) control oral-dieta y 4) control oral-bulimia (ver anexo 3). Por otra parte, posee una validez de alfa de Cronbach de 0.89 (Constaín *et al.*, 2017).

Escala de autoestima corporal

La escala de autoestima corporal (EAC) consta de 26 ítems que evalúan la autoestima corporal integrando dos aspectos de la misma, la satisfacción corporal (SC), el cual hace referencia a la evaluación del contenido cognitivo de la imagen corporal, y el atractivo corporal (AC), el cual evalúa el contenido emocional. La EAC se compone de ítems en los cuales las personas deben autoevaluar el grado de satisfacción en relación a cada ítem con una escala likert de 1 a 10 (1= muy insatisfecho, 10= muy satisfecho). La estructura de la escala es de 26 ítems con una estructura unidimensional, de los cuales 20 ítems valoran el aspecto cognitivo (SC) y 6 ítems que evalúan el aspecto emocional (AC) (ver anexo 4). Además, posee una alta consistencia interna y validez de constructo, por lo que se aconseja en el ámbito de la detección precoz de factores de riesgo en problemas

emocionales, de autoestima y de trastornos alimentarios. Su Alpha de Cronbach fue medido en mujeres y hombres, en el caso de las primeras la confiabilidad del test completo fue de 0.95, con una confiabilidad en la escala Satisfacción Corporal (SC) de 0,95 y para la escala Atractivo Corporal (AC) un 0,92. En relación a los hombres, la escala completa tiene un alpha de Cronbach del test completo fue de 0,96, un 0,95 para SC y un 0,92 en AC.

Escala de satisfacción con la vida

La escala de satisfacción con la vida (Satisfaction with Life Scale o SWLS) se utiliza para evaluar juicios cognitivos globales acerca de la propia vida. Contiene una sola dimensión, la cual se compone de cinco ítems (ver anexo 5). Posee un Alpha de Cronbach de 0.82. (Morales *et al.*, 2014; Schnettler *et al.*, 2013).

Escala de satisfacción con la alimentación

La escala de satisfacción con la alimentación (Satisfaction with Food-related Life o SWFL), se utiliza para evaluar juicios acerca de la propia alimentación. Contiene una sola dimensión (ver anexo 6), la cual se compone de cinco ítems y posee un Alpha de Cronbach 0.81 (Morales *et al.*, 2014; Schnettler *et al.*, 2013).

Procedimiento

La aplicación de estos instrumentos se llevará a cabo mediante la aplicación on-line producto de la pandemia. Se les enviará el cuestionario digitalizado por medio de GoogleForms a las personas o instituciones interesadas, con el consentimiento informado

adjunto (ver anexo 7). La encuesta se divide en seis apartados, el primero contiene la descripción de este estudio y el consentimiento informado, finalizando con la pregunta “quieres responder la encuesta” con respuestas “sí” o “no”. Si la persona responde “no”, la encuesta se termina al instante, mientras que al responder “sí” la encuesta avanza al siguiente apartado. En este, se recopila la descripción de la muestra por medio del sexo, la edad, la región de residencia, el tipo de deporte que se practica y un apartado para que puedan escribir qué deporte es. Al contestar, se da paso a los instrumentos en específico, los cuales son en formato de escala Likert. Este cuestionario está diseñado para realizarse entre 1 hora a 1 y media aproximadamente, sin embargo, no existe tiempo límite para su contestación y puede tomarse el tiempo que se desee.

Plan de Análisis

En primer lugar, realizaremos un análisis descriptivos que nos muestre las puntuaciones de la Escala de Ansiedad Estado de toda la muestra y luego analizaremos la Ansiedad de Estado y Rasgo en relación al Sexo, Edad y Rendimiento. Finalmente procederemos a realizar una correlación bivariada para visualizar si existe relación entre la Ansiedad de Estado y Rasgo con cada una de las variables que miden las escalas. Solo si existe una relación entre la Ansiedad de Estado y Rasgo, se procederá a realizar una regresión para conocer si la relación entre las variables es causal.

Resultados

Identificación de niveles de ansiedad.

Se describen los datos obtenidos de acuerdo al Inventario Ansiedad Estado Rasgo de acuerdo a los puntajes y su respectivo cluster (bajo, medio, alto) en cada una de las Ansiedades (Estado y Rasgo), y según el sexo, la edad y el tipo de rendimiento.

De acuerdo a la Ansiedad de Estado, el 50% de los participantes se sienten medianamente ansiosos, el 31,7% se sienten muy ansiosos y 18,3% se sienten poco ansiosos. En el caso de la Ansiedad de Rasgo, el 45,2% de la muestra poseen rasgos medianamente ansiosos, el 43,2% muestran rasgos poco ansiosos y el 11,5% presentan rasgos muy ansiosos (ver tabla 1).

Tabla 1. Ansiedad de estado-rasgo de los deportistas.

AE*	N*	%*	AR*	N*	%*
Bajo	19	18,3	Bajo	45	43,3
Medio	52	50	Medio	47	45,2
Alto	33	31,7	Alto	12	11,5

* AE = ansiedad de estado, AR = ansiedad de rasgo, N = total de deportistas y % = porcentaje de deportistas.

En relación al sexo, el 55,3% de las mujeres se sienten medianamente ansiosas, el 31,6% se sienten muy ansiosas y el 13,2% se sienten poco ansiosas. El 47% de los hombres se sienten medianamente ansiosos, el 31,8% se sienten muy ansiosos y el 21,2% se sienten poco ansiosos. En el caso de la ansiedad de rasgo, el 52,6% de las mujeres muestran rasgos medianamente ansiosos, el 36,8% muestran rasgos poco ansiosos y el 10,5% muestran rasgos muy ansiosos. El 47% de los hombres muestran rasgos poco

ansiosos, el 40,9% muestran rasgos medianamente ansiosos y el 12,1% muestran rasgos muy ansiosos (ver tabla 2).

Tabla 2. Ansiedad de estado-rasgo distribuido por sexo.

Sexo	AE*	N*	%*	AR*	N*	%*
Mujer	Bajo	5	13,2	Bajo	14	21,2
	Medio	21	55,3	Medio	31	47
	Alto	12	31,6	Alto	21	31,8
Hombre	Bajo	14	36,8	Bajo	31	47
	Medio	20	52,6	Medio	27	40,9
	Alto	4	10,5	Alto	8	12,1

* AE = ansiedad de estado, AR = ansiedad de rasgo, N = total de deportistas y % = porcentaje de deportistas

En relación a la edad, el 46,9% de las personas entre 18 y 29 años se sienten medianamente ansiosas, el 30,6% se sienten muy ansiosas y el 22,4% se sienten poco ansiosas. El 51,4% de las personas entre 30 y 39 años se sienten medianamente ansiosas, el 34,3% se sienten muy ansiosas y el 14,3% se sienten poco ansiosas. El 55% de las personas entre 40 y 50 años se sienten medianamente ansiosas, el 30% se sienten muy ansiosas y 15% se sienten poco ansiosas (ver tabla 3).

En relación a la ansiedad de rasgo, el 53,1% de los participantes entre 18 y 29 años presentan rasgos medianamente ansiosos, el 34,7% presentan rasgos poco ansiosos y el 12,2% presentan rasgos muy ansiosos. El 54,3% de los participantes entre 30 y 39 años presentan rasgos poco ansiosos, el 31,4% presentan rasgos medianamente ansiosos y el 14,3% presentan rasgos muy ansiosos. El 50% de los participantes entre 40 y 50 años

presentan rasgos medianamente ansiosos, el 45% presentan rasgos poco ansiosos y el 5% presentan rasgos muy ansiosos (ver tabla 3).

Tabla 3. Ansiedad de estado-rasgo distribuido por edad.

Edad	AE	N	%	AR	N	%
18-29	Bajo	11	22,4	Bajo	17	34,7
	Medio	23	46,9	Medio	26	53,1
	Alto	15	30,6	Alto	6	12,2
30-39	Bajo	5	14,3	Bajo	19	54,3
	Medio	18	51,4	Medio	11	31,4
	Alto	12	34,3	Alto	5	14,3
40-50	Bajo	3	15	Bajo	9	45
	Medio	11	55	Medio	10	50
	Alto	6	30	Alto	1	5

* AE = ansiedad de estado, AR = ansiedad de rasgo, N = total de deportistas y % = porcentaje de deportistas.

Por último, de acuerdo a los distintos tipos de rendimiento, el 53,4% de los participantes que practican deporte recreativo se sienten medianamente ansiosos, el 27,6% se sienten muy ansiosos y el 19% se sienten poco ansiosos. El 51,7% de los participantes que practican deporte competitivo se sienten medianamente ansiosos, el 31% se sienten muy ansiosos y el 17,2% se sienten poco ansiosos. El 47,1% de los participantes que practican deporte de alto rendimiento se sienten muy ansiosos, el 35,3% se sienten medianamente ansiosos y el 17,6% se sienten poco ansiosos (ver tabla 4).

En relación a la ansiedad de rasgo, el 50% de los participantes que practican deporte recreativo presentan rasgos poco ansiosos, el 39,7% presentan rasgos medianamente ansiosos y el 10,3% presentan rasgos muy ansiosos. El 44,8% de los

participantes que practican deporte competitivo presentan rasgos medianamente ansiosos, el 41,4% presentan rasgos poco ansiosos y el 13,8% presentan rasgos muy ansiosos. El 64,7% de los participantes que practican deporte de alto rendimiento presentan rasgos medianamente ansiosos, el 23,5% presentan rasgos poco ansiosos y el 11,8% presentan rasgos muy ansiosos (ver tabla 4).

Tabla 4. Ansiedad de estado-rasgo distribuido por tipo de rendimiento.

TR*	AE**	N**	%**	AR**	N**	%**
RE*	Bajo	11	19	Bajo	29	50
	Medio	31	53,4	Medio	23	39,7
	Alto	16	27,6	Alto	6	10,3
CO*	Bajo	5	17,2	Bajo	12	41,4
	Medio	15	51,7	Medio	13	44,4
	Alto	9	31	Alto	4	13,8
AR*	Bajo	5	17,2	Bajo	12	41,4
	Medio	15	51,7	Medio	13	44,4
	Alto	9	31	Alto	4	13,8

* TR = tipo de rendimiento, RE = recreativo, CO = competitivo y AR = alto rendimiento.

** AE = ansiedad de estado, AR = ansiedad de rasgo, N = total de deportistas y % = porcentaje de deportistas.

Análisis de los puntajes en las diferentes Escalas.

Se describen los resultados obtenidos de acuerdo a cada una de las escalas aplicadas para medir las variables de acuerdo a su puntuación y el cluster correspondiente (ver tabla 7).

En primer lugar, en la Escala de Conducta Alimentaria se obtuvo que el 80,8% de los participantes presenta una conducta alimentaria organizada, mientras que el 19,2% presenta una conducta alimentaria desorganizada.

Por otra parte, en la Escala de Autoestima Corporal se obtuvo que el 57,7% de los participantes poseen una autoestima positiva hacia su cuerpo, mientras que el 40,4% presentan una autoestima neutra y el 1,9% presentan una autoestima negativa hacia su cuerpo.

En relación a la Escala de Satisfacción con la Alimentación, el 53,8% se sienten extremadamente satisfechos con su propia alimentación, el 34,6% se sienten satisfechos, el 9,6% se sienten medianamente satisfechos y el 1,9% se sienten insatisfechos con su alimentación.

Por último, las puntuaciones en la Escala de Satisfacción con la Vida, el 41,4% de los participantes se sienten satisfechos con la vida, el 33,7% se sienten extremadamente satisfechos, el 21,2% se sienten medianamente satisfechos y el 3,8% se sienten insatisfechos con la vida.

Tabla 5. Distribución de los puntajes en las diferentes escalas.

CA*	N*	%*	AC*	N*	%*
CO*	84	19,2	AN*	2	1,9
			AO*	42	40,4
CD*	20	80,8	AP*	60	57,7
SA**	N*	%*	SV**	N*	%*
EI**	0	0	EI**	0	0
IN**	2	1,9	IN**	4	3,8
MS**	10	9,6	MS**	22	21,2
ST**	36	34,6	ST**	43	41,4
ES**	56	53,8	ES**	35	33,7

* N = total de deportistas, % = porcentaje de deportistas, CA = conducta alimentaria, CO = conducta organizada, CD = conducta desorganizada, AC = autoestima corporal, AN = autoestima negativa, AO = autoestima neutra y AP = autoestima positiva.

** SA = satisfacción alimentaria, SV = satisfacción vital, EI = extremadamente insatisfecho, IN = insatisfecho, MS = medianamente satisfecho, ST = Satisfecho, ES = extremadamente satisfecho.

Correlación entre los niveles de ansiedad y las diferentes escalas.

Se describen las correlaciones obtenidas de acuerdo a las puntuaciones de Ansiedad de Estado y Ansiedad de Rasgo como variables independientes con cada una de las escalas (ver tabla 6).

En relación a las variables correlacionadas con la Ansiedad de Estado, se encontraron relaciones bajas, significativas y negativas entre Satisfacción Corporal ($r = -0,28$; $p = 0,00$), Satisfacción con la Alimentación ($r = -0,27$; $p = 0,00$) y Satisfacción Corporal

($r = -0,260$; $p = 0,00$). La única variable que no tiene relación con la Ansiedad de Estado resulta ser la Conducta Alimentaria ($r = ,15$; $p = ,15$) (ver tabla 7).

En relación a la Ansiedad de Rasgo, todas las relaciones fueron bajas y significativas, existiendo una correlación positiva con la Conducta Alimentaria ($r = ,30$; $p = ,00$), mientras la correlación resultó ser negativa para la Satisfacción con la Alimentación ($r = -,27$; $p = ,00$), Satisfacción con la Vida ($r = -,27$; $p = ,00$) y Autoestima Corporal ($r = -,20$; $p = ,00$).

Tabla 6. Matriz de correlaciones ansiedad de estado-rasgo y las diferentes escalas.

	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo
Conducta Alimentaria	,15	,30**
Autoestima Corporal	-,28**	-,20*
Satisfacción Alimentaria	-,27**	-,27**
Satisfacción Vital	-,26**	-,27**

* La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral)

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Como no existe una correlación alta entre las escalas no se dará paso a un Regresión Lineal Simple con ninguna de las variables.

Discusión y Conclusión

De acuerdo a los resultados expuestos durante esta investigación se observa que la primera hipótesis no se cumple, ya que se esperaba que los niveles de ansiedad estado fueran altos y la mayoría de los participantes se sienten medianamente ansiosos. Esto se explica según lo descrito por Sanborn *et al.*, (2021) a través de sus investigaciones, pues se

ha observado que los atletas presentan niveles bajos de ansiedad debido a factores protectores como el conocimiento de la salud o la capacidad de la regulación de las emociones; sin embargo también puede asociarse a que los deportistas poseen una tendencia a minimizar los síntomas psicológicos.

Asimismo, Duarte (2021) indica que los deportistas se han visto menos afectados en lo que refiere a la salud mental, pues evalúan el tiempo fuera de sus actividades como provechoso, mencionando que si bien han tenido factores estresores tales como la incertidumbre, preocupaciones en torno a la salud familiar, aburrimiento e inquietud por entrenar; han sido capaces de utilizar este tiempo en actividades de interés personal o de preparación física, además de haber utilizado este tiempo para reflexionar y aprender sobre la importancia de la familia, la higiene, el cuidado personal, la toma conciencia de dificultades técnicas, ser capaces de mantener la motivación y no frustrarse ante la postposición de sus proyectos, así como sentirse capaces de enfrentar las dificultades.

Nuestra segunda hipótesis tampoco se confirma ya que la ansiedad de estado no se relaciona con las conductas alimentarias de riesgo, pero existe una relación positiva con la ansiedad de rasgo, es decir, que mientras más rasgos ansiosos posean los deportistas, es más probable que puedan manifestar conductas alimentarias de riesgo. Esto se puede deber a que cuando los deportistas no se preocupan por la nutrición o por su peso, los niveles de ansiedad disminuyen (Utku et al., 2021). Es decir, existen otros factores que influyen en la conducta alimentaria.

Por ejemplo, en un estudio Vilcas y Davila, (2021) se encontró que los deportistas con ansiedad moderada mostraron una relación de alta significancia con hábitos alimentarios no saludables antes y durante la pandemia, es decir, que esta ansiedad que se

mantiene en el tiempo, en nuestro caso, la ansiedad de rasgo, tiene una relación significativa en relación a conductas de alimentación desorganizada.

En cuanto a nuestra tercera hipótesis, se confirma, obteniendo que a mayor ansiedad menor satisfacción con la vida. Lo cual coincide con las investigaciones de Trzebiński et al., (2020) quien describe que la ansiedad se asocia negativamente con la satisfacción con la vida. Asimismo, Rogowska *et al.*, (2020) habría observado una relación correlacional entre los altos niveles de ansiedad y menores niveles de satisfacción vital.

Igualmente, Lukanović *et al.*, (2020) refiere que existe una correlación moderadamente negativa entre los niveles de ansiedad y la satisfacción con la vida en los atletas, sin embargo, destaca que es posible que ciertas personas posean rasgos ansiosos y se encuentren complacidos con su vida al mismo tiempo, lo cual explicaría el porcentaje de deportistas con altos niveles de ansiedad que se mantienen satisfechos con la vida.

Por otra parte, en cuanto a la satisfacción con la alimentación, se afirmó la hipótesis obteniendo que a mayor nivel de ansiedad, menor satisfacción con la alimentación. Esto puede relacionarse a lo expuesto por Ramón et al., (2019), quién describe una asociación inversa entre los niveles de ansiedad elevados y la calidad de la alimentación, lo cual refiere a que a mayor ansiedad se presentan patrones de alimentación de menor calidad, lo cual puede recaer en una insatisfacción con la alimentación.

También, Solé (2019), menciona que existe el hambre emocional que implica el sentimiento de ansiedad por comer, no es saciable ni tampoco disfrutable, ya que, a pesar de comer lo que se desea, comúnmente alimentos ricos en grasas, sal y azúcar, no satisface, y sólo genera una vacío que produce más ansiedad.

Por último, se confirmó nuestra última hipótesis, existiendo una relación negativa entre ansiedad y satisfacción con el cuerpo, es decir, que a mayor nivel de ansiedad, menor satisfacción con el cuerpo. Lo cual coincide con la investigación de Buckley *et al.*, en la cual se observa que un gran número de deportistas mencionan de manera relevante la ansiedad durante la pandemia, refiriendo un empeoramiento en lo que respecta a su imagen corporal.

Cabe mencionar que Rosenberg (1962) explica la relación entre la ansiedad y el autoestima, indicando que existe una clara relación inversa entre los niveles de estas variables. Esto quiere decir que a mayor ansiedad, menor autoestima. En este sentido, las investigaciones explican que la relación se da desde la autoestima como variable independiente, siendo esta un factor protector contra la ansiedad (Rossi *et al.*, 2020).

En relación a los límites de nuestra investigación, hubiera sido más representativo poder tener una muestra homogénea entre hombres y mujeres, ya que la mayoría de las investigaciones hacen una diferenciación por sexo cuando se trata de deporte, alimentación y ansiedad.

Otra limitante está relacionada con la literatura. Las distintas variables que se trabajaron en esta investigación siguen siendo recientes en deportistas, además que la mayor cantidad de investigaciones sugieren que se deben profundizar en estos temas. Asimismo, la variable satisfacción con la alimentación es una de las temáticas menos estudiadas.

Es por estas limitantes que se propone para futuras investigaciones que se puedan dirigir a la diferenciación por grupos, tanto diferencia por sexo como diferencia por edad, ya que dentro de los datos obtenidos en la ansiedad de estado, los jóvenes deportistas entre

18 y 30 años de edad se presentan un poco más ansiosos que los otros grupos etáreo, lo que concuerda con la investigación realizada por Andrades *et al.* (2021) en la que se demostró que la salud mental no variaba mucho entre personas, pero que aun así, las personas entre 18 a 30 años de edad, se sienten más ansiosos porque la pandemia implicó una amenaza a los proyectos de los adultos jóvenes además de la importancia de sus relaciones sociales, las cuales han sido impedidas de manera presencial por el confinamiento.

También, al igual que otras investigaciones, sugerimos que estas temáticas puedan seguir siendo variables a estudiar en cuanto a los deportistas, ya que se estudió la relación que existen entre la ansiedad con otras variable, pero no qué relación existe entre ellas, por ejemplo, correlación entre conductas alimentarias desorganizadas o de riesgo, con la satisfacción con el cuerpo.

Referencias

- Acar, K., y Yilmaz, A. (2021). The Effect of Isolation on Social Physique Anxiety and Fat Phobia in Athletes During the Covid-19 Pandemic. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/351124355_The_Effect_of_Isolation_on_Social_Physique_Anxiety_and_Fat_Phobia_in_Athletes_During_the_Covid-19_Pandemic
- Andrades, M., García, F., Concha, P., Valiente, C., y Lucero, C. (2021). Predictores de síntomas de ansiedad, depresión y estrés a partir del brote epidémico de COVID-19. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 26(1), 13-22. <https://doi.org/10.5944/rppc.28090>
- Bell, H., Donovan, C., y Ramme, R. (2016). Is athletic really ideal? An examination of the mediating role of body dissatisfaction in predicting disordered eating and compulsive exercise. *Eating behaviors*, 21, 24-29. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.012>
- Buckley, G., Hall, L., Lassemillante, A., y Belski, R. (2021). Disordered Eating & Body Image of Current and Former Athletes in a Pandemic-What Can We Learn From COVID-19 to Support Athletes Through Transitions?. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-145763/v1>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., y Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry research*, 287, 112934. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>

- Ciarra, J., y Mathew, J. (2017). Social anxiety and disordered eating: The influence of stress reactivity and self-esteem. *Eating behaviors*, 26, 177-181. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2017.03.011>
- Constaín, G., de los Ángeles, M., Jiménez, G., Vásquez, G., Cardona, L., y Vélez, J. (2017). Validez y utilidad diagnóstica de la escala Eating Attitudes Test-26 para la evaluación del riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en población masculina de Medellín, Colombia. *Atención Primaria*, 49(4), 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.02.016>
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., Bianco, F., Caparello, C., Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Ginnattasio, S., Leggeri, C., Tiziana, R., Lo Presti, L., Tarsitano, M., y De Lorenzo, A. (2020). Psychological aspects and eating habits during COVID-19 home confinement: Results of EHLC-COVID-19 Italian Online Survey. *Nutrients*, 12(7), 2152. <https://doi.org/10.3390/nu12072152>
- Duarte, R. B. (2021). Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(3). Recuperado de: <http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/465>
- Duong, C. (2021). The impact of fear and anxiety of Covid-19 on life satisfaction: Psychological distress and sleep disturbance as mediators. *Personality and Individual Differences*. *Elsevier*, 178. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110869>

Federación internacional de futbolistas profesionales (FIFPRO). (2020). *Coronavirus shutdown: sharp rise in players reporting depression symptoms*. Recuperado de: <https://www.fifpro.org/en/health/coronavirus-covid-19-page/coronavirus-shutdown-sharp-rise-in-players-reporting-depression-symptoms>

Gawrych, M., Cichoń, E., y Kiejna, A. (2020). COVID-19 pandemic fear, life satisfaction and mental health at the initial stage of the pandemic in the largest cities in Poland. *Psychology, health & medicine*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/13548506.2020.1861314>

Graupensperger, S., Benson, A., Kilmer, J., y Evans, M. (2020). Social (Un) distancing: Teammate interactions, athletic identity, and mental health of student-athletes during the COVID-19 pandemic. *Journal of Adolescent Health*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.001>

Hernández, M. (2021). Deporte y bienestar personal: nivel de competición, hábitos de salud, personalidad y necesidades psicológicas básicas. Recuperado de: <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/22387>

Hernández, N., y Berengüí, R. (2016). Identidad deportiva y Trastornos de la Conducta Alimentaria: Estudio preliminar en deportistas de competición. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 37-44. Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-84232016000200005&script=sci_abstract&tlng=en

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. *Editorial McGraw Hill*.

- Huarcaya, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2).
<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Jukic I., Calleja-González J., Cos F., Cuzzolin F., Olmo J. y Terrados N. (2020). *Strategies and solutions for teams sports athletes in isolation due to COVID-19. Sports (Basel)*. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Kartal, A. (2021). The Effect of Corona Virus Related Anxiety of Students at Faculty of Sports Science on Their Physical Activity Levels. *Educational Research and Reviews*, 16(4), 118-124. Recuperado de: <https://eric.ed.gov/?id=EJ1296818>
- Keskin, M., Toros, T., y Öztürk, R. (2021). Investigation of state anxiety and life satisfaction characteristics of tennis players. Recuperado de: http://acikerisim.nevsehir.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/20.500.11787/1948/toprak_%20turhan%20-%20toprak_turhan_rabia%202021-%202020TANE%20MAKALE%20International%20Journal%20of%20Life%20Science%20and%20Pharma%20Research.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Lee, S., Jobe, M., y Mathis, A. (2020). Mental health characteristics associated with dysfunctional coronavirus anxiety. *Psychological Medicine*, 1-2.
<https://doi.org/10.1017/S003329172000121X>
- Lim, I. (2018). Comparative analysis of the correlation between anxiety, salivary alpha amylase, cortisol levels, and athletes' performance in archery competitions. *Journal of Exercise Nutrition & Biochemistry*, 22(4), 69.
<https://doi.org/10.20463/jenb.2018.0032>

- Lukanović, B., Babić, M., Katić, S., Čerkez Zovko, I., Martinac, M., Pavlović, M., & Babić, D. (2020). Mental health and self-esteem of active athletes. *Psychiatria Danubina*, 32(suppl. 2), 236-243. Recuperado de: <https://hrcak.srce.hr/file/381773>
- Madrid, H., Pombo, M., y Otero, A. (2001). Evaluación de las actitudes alimentarias y la satisfacción corporal en una muestra de adolescentes. *Psicothema*, 13(4), 539-545. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/727/72713402.pdf>
- Mc Gee, U., & Sanders, E. (2021). Letter to the editor regarding the effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine*, 49(3), 245-245. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1845582>
- Mehrsafar, A., Gazerani, P., Moghadam, A., y Jaenes, J. (2020). Addressing potential impact of COVID-19 pandemic on physical and mental health of elite athletes. *Brain, Behavior, and Immunity*. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.011>
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia (2021). *Banda Horaria Elige Vivir Sano para realizar actividad física individual al aire libre en Cuarentena y Transición*. Recuperado de: <http://eligevivirsano.gob.cl/bandahorariaeligevivirsano/>
- Ministerio del Deporte. (2016). *Política Nacional de Actividad Física y Deporte 2016-2025*. Recuperado de: <https://biblioteca.digital.gob.cl/handle/123456789/380>
- Ministerio del Deporte (2020a). *Ministerio del Deporte informa a comunidad y deportistas medidas a raíz de la Fase 4 del Covid-19*. Recuperado de: <http://www.mindep.cl/medidas-mindep-por-covid19/>
- Ministerio del Deporte. (2020b). *Revisa los protocolos para el retorno seguro a la actividad física y el deporte - Ministerio del Deporte*. Recuperado de:

<http://www.mindep.cl/revisa-los-protocolos-para-el-retorno-a-la-actividad-fisica-y-el-deporte/>

Morales, B., Coria, M., Vargas, H., Maldonado, J., González, M., y Andrade, G. (2014). Satisfaction with life and with food-related life in central Chile. *Psicothema*, 26(2), 200-206. Recuperado de:

<https://reunido.uniovi.es/index.php/PST/article/view/10365>

Norouzi, R. (2020). Understanding Lived Experience of Iranian Professional Athletes from COVID-19 Pandemic (A Phenomenological Approach). *Sport Management Studies*, 12(61), 217-240. Recuperado de:

https://smrj.ssrc.ac.ir/article_2086_262.html?lang=en

Palermo, M., y Rancourt, D. (2019). An identity mis-match? The impact of self-reported competition level on the association between athletic identity and disordered eating behaviors. *Eating behaviors*, 35, 101341.

<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2019.101341>

Peris, M., Maganto, C., y Garaigordobil, M. (2016). Escala de Autoestima Corporal: Datos psicométricos de fiabilidad y validez. *Revista de psicología clínica con niños y adolescentes*, 3(2), 51-58. Recuperado de:

<https://www.redalyc.org/pdf/4771/477152554006.pdf>

Pino, M. (2013). *Adaptación y validación del Inventario Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) en población universitaria de la provincia de Ñuble*. Recuperado de: <http://repobib.ubiobio.cl/jspui/handle/123456789/265>

- Ramalho, S., Trovisqueira, A., de Lourdes, M., Gonçalves, S., Ribeiro, I., Vaz, A., Machado, P., y Conceição, E. (2021). The impact of COVID-19 lockdown on disordered eating behaviors: The mediation role of psychological distress. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 1-10. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01128-1>
- Ramón, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., y Sáez, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios. *Nutrición Hospitalaria*, 36(6), 1339-1345. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.02641>
- Reardon, C., Hainline, B., Aron, C., Baron, D., Baum, A., Bindra, A., Budgett, R., Campriani, N., Castaldelli-Maia, J., Currie, A., Lee, J., Glick, I., Gorczynski, P., Gouttebauge, V., Grandner, M., Hyun, D., McDuff, D., Mountjoy, M., Polat, A., Purcell, R., Putukian, M., Rice, S., Sills, A., Stull, T., Swartz, L., Jing, L., Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667–699. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2019-100715>
- Rogowska, A., Kuśnierz, C., y Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Rosenbaum, D., & White, K. (2015). The relation of anxiety, depression, and stress to binge eating behavior. *Journal of Health Psychology*, 20(6), 887–898. <https://doi.org/10.1177/1359105315580212>

- Rosenberg, M. (1962). The association between self-esteem and anxiety. *Journal of Psychiatric Research*. [https://doi.org/10.1016/0022-3956\(62\)90004-3](https://doi.org/10.1016/0022-3956(62)90004-3)
- Rossi, A., Panzeri, A., Pietrabissa, G., Manzoni, G. M., Castelnuovo, G., & Mannarini, S. (2020). The anxiety-buffer hypothesis in the time of COVID-19: when self-esteem protects from the impact of loneliness and fear on anxiety and depression. *Frontiers in psychology, 11*, 2177. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.02177>
- Sanborn, V., Todd, L., Schmetzer, H., Manitkul, N., Updegraff, J., y Gunstad, J. (2021). Prevalence of COVID-19 Anxiety in Division I Student-Athletes, *Journal of Clinical Sport Psychology, 15*(2), 162-176. Recuperado de: <http://journals.humankinetics.com/view/journals/jcsp/15/2/article-p162.xml>
- Sandín, B., Valiente, R., García, J., y Chorot, P. (2020). Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 25*(1). <https://doi.org/10.5944/rppc.27569>
- Schnettler, B., Denegrí, M., Miranda, H., Sepúlveda, J., Orellana, L., Paiva, G., y Grunert, K. (2013). Hábitos alimentarios y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios del sur de Chile. *Nutrición Hospitalaria, 28*(6), 2221-2228. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.6.6751>
- Şenışık, S., Denerel, N., Köyağasıoğlu, O., y Tunç, S. (2020). The effect of isolation on athletes' mental health during the COVID-19 pandemic. *The Physician and Sportsmedicine, 1-7*. <https://doi.org/10.1080/00913847.2020.1807297>
- Solé, L. (2019). *Adiós al hambre emocional*. Editorial EDAF.

- Spielberger, C., y Díaz, R. (1975). *Inventario de ansiedad: rasgo-estado. México: El manual moderno*. Recuperado de: <https://www.libreriaolejnik.com/fichas/25810.pdf>
- Sudi, K., Öttl, K., Payerl, D., Baumgartl, P., Tauschmann, K., y Müller, W. (2004). Anorexia athletica. *Nutrition*, 20(7-8), 657-661. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2004.04.019>
- Toresdahl, B., y Asif, I. (2020). *Coronavirus disease 2019 (COVID-19): considerations for the competitive athlete*. <https://doi.org/10.1177/1941738120918876>
- Trzebiński, J., Cabański, M., y Czarnecka, J. (2020). Reaction to the COVID-19 pandemic: the influence of meaning in life, life satisfaction, and assumptions on world orderliness and positivity. *Journal of Loss and Trauma*, 25(6-7), 544-557. <https://doi.org/10.1080/15325024.2020.1765098>
- Utku, I., Ustun, N., Tastan, P., y Ustun, U. (2021). *Fear of COVID-19: associations with trait anxiety and life satisfaction*. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1658-1665. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211561658>
- Vardar, E., Vardar, S., y Kurt, C. (2007). Anxiety of young female athletes with disordered eating behaviors. *Eating behaviors*, 8(2), 143-147. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2006.03.002>
- Vilcas, G., & Davila, D. (2021). Valoración de depresión, ansiedad y estrés y hábitos alimentarios en jugadores de la pre-selección de rugby durante el aislamiento social por COVID-19. Recuperado de: <http://200.121.226.32:8080/handle/20.500.12840/4396>

Wang, C., Fardin, M., Shirazi, M., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., McIntyre, R., Tran, B., Quek, T., Husain, S., Wang, J., Ho, C., y Ho, R. (2021). Mental Health of the General Population during the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Pandemic: A Tale of Two Developing Countries. *Psychiatry International*, 2(1), 71-84. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint2010006>

World Health Organization. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. Recuperado de: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Yannakoulia, M., Panagiotakos, D., Pitsavos, C., Tsetsekou, E., Fappa, E., Papageorgiou, C., y Stefanadis, C. (2008). Eating habits in relations to anxiety symptoms among apparently healthy adults. A pattern analysis from the ATTICA Study. *Appetite*, 51(3), 519-525. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.04.002>

Anexos

Anexo 1. Descripción de la muestra según sexo, edad y rendimiento.

Sexo	N*	%*	Edad	N*	%*	TR**	N*	%*
M*	38	36,5	18-29	49	47,1	RE**	58	55,8
			30-39	35	33,7	CO**	29	27,9
H*	66	63,5	40-50	20	19,2	AR**	17	16,3

* N = total de deportistas, % = porcentaje de deportistas, M = mujer y H = hombre.

** TR = tipo de rendimiento, RE = recreativo, CO = competitivo y AR = alto rendimiento.

Anexo 2. Inventario de ansiedad Estado-Rasgo

Instrucciones: A continuación, encontrará unas frases que se utilizan para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se *siente usted ahora mismo*, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1.- Me siento calmado	0	1	2	3
2.- Me siento seguro	0	1	2	3
3.- Estoy muy tenso	0	1	2	3
4.- Estoy contraído	0	1	2	3
5.- Me siento cómodo (estoy a gusto)	0	1	2	3
6.- Me siento alterado	0	1	2	3
7.-Estoy preocupado ahora por posibles desgracias futuras	0	1	2	3
8.- Me siento descansado	0	1	2	3
9.- Me siento angustiado	0	1	2	3
10.- Me siento confortable	0	1	2	3
11.- Tengo confianza en mí mismo	0	1	2	3
12.- Me siento nervioso	0	1	2	3
13.- Estoy desasosegado	0	1	2	3
14.- Me siento muy “atado” (como oprimido)	0	1	2	3
15.- Estoy relajado	0	1	2	3
16.- Me siento satisfecho	0	1	2	3

17.- Estoy preocupado	0	1	2	3
18.-Me siento aturdido y sobreexcitado	0	1	2	3
19.- Me siento alegre	0	1	2	3
20.-En este momento me siento bien	0	1	2	3

Instrucciones: A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación de 0 a 3 que indique mejor cómo se siente usted en general, en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa cómo se siente usted generalmente.

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21.-Me siento bien	0	1	2	3
22.- Me canso rápidamente	0	1	2	3
23.-Siento ganas llorar	0	1	2	3
24.- Me gustaría ser tan feliz como otros	0	1	2	3
25.- Pierdo oportunidades por no decidirme pronto	0	1	2	3
26.- Me siento descansado	0	1	2	3
27.- Soy una persona tranquila, serena y sosegada	0	1	2	3
28.- Veo que las dificultades se amontonan y no puedo con ellas	0	1	2	3
29.- Me preocupo demasiado por cosas sin importancia	0	1	2	3
30.- Soy feliz	0	1	2	3
31.- Suelo tomar las cosas demasiado seriamente	0	1	2	3
32.- Me falta confianza en mí mismo	0	1	2	3
33.- Me siento seguro	0	1	2	3
34.- No suelo afrontar las crisis o dificultades	0	1	2	3
35.- Me siento triste (melancólico)	0	1	2	3
36.- Estoy satisfecho	0	1	2	3
37.- Me rondan y molestan pensamientos sin importancia	0	1	2	3
38.- Me afectan tanto los desengaños que no puedo olvidarlos	0	1	2	3
39.- Soy una persona estable	0	1	2	3
40.- Cuando pienso sobre asuntos y preocupaciones actuales me pongo tenso y agitado	0	1	2	3

Anexo 3. Conducta alimentaria (EAT-26)

Marca con una X tu respuesta

	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	Bastantes veces	Casi siempre	Siempre
1.- Me da mucho miedo pesar demasiado						
2.- Procura no comer aunque tenga hambre						
3.- Me preocupo mucho por la comida						
4.- A veces me he “atracado” de comida, sintiendo que era incapaz de parar de comer						
5.- Corto mis alimentos en trozos pequeños						
6.- Tengo en cuenta las calorías que tienen los alimentos que como						
7.- Evito, especialmente, comer alimentos con muchos hidratos de carbono (por ejemplo, pan, arroz, patatas, etc.)						
8.- Noto que los demás preferirían que yo comiese más						
9.- Vomito después de haber comido						
10.- Me siento muy culpable después de comer						
11.- Me preocupa el deseo de estar más delgado/a						
12.- Hago mucho ejercicio para quemar calorías						
13.- Los demás piensan que estoy demasiado delgado/a						
14.- Me preocupa la idea de tener grasa en el cuerpo						
15.- Tardo en comer más que las otras personas						
16.- Procuro no comer alimentos con azúcar						
17.- Como alimentos de régimen						

18.- Siento que los alimentos controlan mi vida									
19.- Me controlo en las comidas									
20.- Noto que los demás me presionan para que coma									
21.- Paso demasiado tiempo pensando y ocupándome de la comida									
22.- Me siento incómodo/a después de comer dulces									
23.- Me comprometo a hacer régimen									
24.- Me gusta sentir el estómago vacío									
25.- Disfruto probando comidas nuevas y sabrosas									
26.- Tengo ganas de vomitar después de las comidas									

Anexo 4. Escala de Autoestima Corporal (EAC)

Indica con una X cuán satisfecho/a estás en el momento presente con las siguientes zonas de tu cuerpo, teniendo en cuenta que 1 es igual a nada y 10 es muy satisfecho.

Satisfacción corporal (sc)

Zona corporal	Partes del Cuerpo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Cara	Pelo										
	Ojos										
	Nariz										
	Boca										
	Orejas										
Tronco superior	Hombros										
	Espalda										
	Pecho										
	Estomago										
	Cintura										
Tronco inferior	Tripa										
	Caderas										
	Nalgas										
	Muslos										
	Piernas										
Antropometría	Tono muscular										
	Piel										
	Altura										
	Peso										

	Proporciones												
--	--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Atractivo corporal (AC)											
En qué medida te consideras una persona											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Atractivo corporal	Interesante físicamente										
	Encantadora socialmente										
	Atractiva										
	Sexy										
	Sensual										
	Erótica										

Anexo 5. Escala de Satisfacción con la vida

	Totalmente desacuerdo	En desacuerdo	Algo en desacuerdo	Ni acuerdo ni en desacuerdo	Algo de acuerdo	En acuerdo	Totalmente de acuerdo
En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal							
Las condiciones de mi vida son excelentes							
Estoy satisfecho con mi vida							
Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida							
Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida							

Anexo 6. Escala de Satisfacción con la Alimentación.

Indique el grado de acuerdo o desacuerdo con las siguientes afirmaciones respecto a su alimentación (Marca sólo una respuesta por cada fila)

	Totalmente desacuerdo	Bastante en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Un poco de acuerdo	Bastante de acuerdo	Totalmente de acuerdo
Los alimentos y comidas son elementos muy positivos en su vida						
Está muy complacido/a con su alimentación						
Su vida en relación a los alimentos y comidas se acerca al ideal						
Respecto a los alimentos, su condición de vida es excelente						
Los alimentos y comidas le proporcionan gran satisfacción en su vida diaria						

Anexo 7. Consentimiento informado.

Patrocinante: Universidad de Talca, Facultad de psicología.

Estimado Sr. (Sra.):

Este documento tiene como propósito entregar la información necesaria para que usted pueda decidir libremente si desea participar en la investigación que será planteada a continuación.

¿Quién está realizando esta investigación?

La persona a cargo de esta investigación es Andrés Jiménez Figueroa (anjimenez@utalca.cl), profesor de la facultad de psicología de la Universidad de Talca.

El estudio está conducido por Camila Faúndez Soto (cfaundez17@alumnos.utalca.cl) y Sebastián Puebla Pinto (spuebla17@alumnos.utalca.cl) en el marco de la tesis de pregrado.

¿De qué trata esta investigación?

Actualmente nos encontramos desarrollando nuestra memoria de pregrado para optar al título de psicóloga. Esta memoria se enmarca en el contexto actual de Pandemia y como esta puede estar afectando a los deportistas en temáticas relacionadas como la ansiedad, la satisfacción, autoestima corporal y hábitos alimenticios desorganizados. Por esta razón se busca mediante esta investigación recabar información de cómo dichas variables han afectado a los deportistas competitivos y recreacionales. Esto con la intención de expandir y aportar al conocimiento científico en el área de la salud mental.

Por lo tanto, el objetivo general que guiará esta investigación es “Identificar de qué manera la ansiedad ha afectado la salud mental en cuanto a temas alimentarios y satisfacción de los deportistas chilenos durante el contexto de pandemia”.

¿Cómo se llevará a cabo?

Se llevará a cabo mediante la aplicación de diferentes cuestionarios en formato escala likert. La aplicación de dichos cuestionarios le tomará desde 1 hora a 1 y media aproximadamente, sin embargo, no existe tiempo límite para su contestación y puede tomarse el tiempo que usted desee.

La aplicación de los cuestionarios se llevará a cabo en los lugares de entrenamiento o práctica de los deportistas en los que sea posible o mediante aplicación on-line producto de la pandemia.

¿Existen beneficios por participar de esta investigación?

Usted no recibirá ningún beneficio material o económico como participante de esta investigación. Sin embargo, su participación contribuirá a ampliar el conocimiento, en relación a la salud mental, en el ámbito deportivo en tiempos de Covid-19.

¿Existen riesgos al participar de esta investigación?

No existe ningún riesgo para usted al participar en esta investigación. Sin embargo, debe saber que si en algún momento a lo largo de su participación siente incomodidad usted podrá darlo a conocer y/u optar por no contestar los cuestionarios y abandonar su participación en la investigación sin ninguna repercusión o consecuencia.

¿Qué se hará con sus respuestas?

Todos los resultados obtenidos a lo largo de su participación a través de los cuestionarios en esta investigación serán utilizados con fines académicos, específicamente, para aportar en el desarrollo de la tesis de grado.

¿Existe algún costo?

Su participación en esta investigación no tiene ningún costo asociado. La aplicación de los cuestionarios no implica ningún costo que usted deba asumir, sin embargo, se debe contar con accesibilidad a internet en caso de que la aplicación deba realizarse de manera online.

¿Cómo será resguardada la información confidencial de su participación?

La información obtenida durante la recolección de datos sólo tiene fines de investigación, por lo que los datos no serán divulgados asegurando así la confidencialidad de ellos, para este propósito también los participantes tendrán la opción de incluir o no su nombre al momento de contestarlos cuestionarios.

¿Con quién se comunica si surgen dudas?

Si usted tiene preguntas relacionadas a esta investigación puede contactar a Andrés Jimenez Figueroa (anjimenez@utalca.cl) Fono :71 2201616.

Si usted tiene preguntas acerca de sus derechos como participante o quejas acerca de esta investigación, puede contactar al Comité de Ética de la Facultad de Psicología de la Universidad de Talca (joulloa@utalca.cl).

Desde ya muchas gracias, saluda cordialmente a usted.

Andrés Jimenez Figueroa