



INCIDÈNCIA DE LA PANDÈMIA COVID-19 A LA SALUT MENTAL D'ADOLESCENTS: EFECTES DE LA PRÀCTICA ESPORTIVA SOBRE LA SALUT MENTAL

Autoria: Núria Ros Garcia i Eric Roig Hierro

Resum:

La situació generada arrel de la pandèmia de la COVID-19 i el conseqüent confinament han tingut grans efectes sobre la població en general, veient-se en el focus d'aquesta afectació la salut mental, principalment, dels i de les adolescents. El present article pretén conèixer més a fons l'estat de la salut mental dels adolescents després de la pandèmia i a la vegada defensar la pràctica esportiva com una eina per la millora de la salut, en aquest cas, mental, dels i de les participants.

Resulta evident la gran quantitat de beneficis físics que acompanyen la pràctica esportiva en els i les adolescents; però, no són els únics beneficis que es poden relacionar amb la pràctica esportiva. Molts estudis ho tenen clar: els beneficis que se'n poden extreure de la pràctica esportiva no són únicament físics, sinó també socials, personals i mentals, anant, més enllà d'uns beneficis tangibles i observables quantitativament.

D'aquesta manera, el present article pretén fer un repàs del gran llistat de beneficis que es poden relacionar amb la pràctica esportiva, sent el centre la millora de la salut mental en el context actual.

Paraules clau: Pràctica esportiva, Salut Mental, Pandèmia

Aquest treball és propietat de la Diputació de Barcelona.

La seva redacció ha estat encarregada a Núria Ros i Eric Roig el maig de 2022.

INTRODUCCIÓ

La situació viscuda arrel de la pandèmia de la COVID-19 ha vingut acompanyada de la necessitat d'adaptar-se a noves maneres de relacionar-se, d'expressar-se, de sentir-se, de compartir... de viure, en general.

En el present article pretenem indagar quines conseqüències a nivell de salut mental va suposar la COVID-19 i principalment el confinament domiciliari que vam viure durant uns mesos. Principalment el nostre estudi se centra en l'etapa de l'adolescència, que tal com compartirem posteriorment, és una etapa de molts canvis i importància de la relació entre iguals i la socialització.

Per altra banda, pretenem indagar en la relació entre la salut mental i la pràctica esportiva, destacant-ne la influència a nivell mental dels participants. Aquesta relació pot suposar una nova manera d'entendre i viure la pràctica esportiva, donant la importància que mereix i destacant els beneficis que pot suposar en el dia a dia dels individus i de la societat en general. Tenint en compte el context post-pandèmic en el qual ens trobem, s'ha de valorar la pràctica esportiva, també sota l'objectiu de minimitzar les conseqüències i reprendre la normalitat.

En cada un dels apartats de l'article es partirà d'una hipòtesis inicial per part de l'equip investigador, la qual pretenem respondre al llarg del redactat fins a les conclusions finals.

LA PANDÈMIA DE LA COVID-19 VA AFECTAR LA SALUT MENTAL DE PERSONES ADOLESCENTS?

Sota el nostre punt de vista l'afectació de la pandèmia sobre les persones adolescents va ser multifactorial, tot i que el factor més rellevant va ser el confinament. Alhora va afectar moltes dimensions de la persona, entre elles, la salut mental. La nostra opinió és que les mesures restrictives i el canvi de context que va suposar el confinament van propiciar l'aparició de majors símptomes perjudicials per a la salut mental dels i de les adolescents.

Més enllà de les conseqüències directes de passar la malaltia per infecció del virus SARS-CoV-2, la pandèmia de la COVID-19 va afectar la vida d'adolescents en moltes direccions: reduint les xarxes de socialització, desafiant estructures socials i els recursos disponibles, trencant rutines preestablertes i interrompent l'aprenentatge presencial, o condicionant l'accés a la sanitat o a les activitats recreatives, entre d'altres (Samji et al., 2022).

Però més enllà dels exemples pràctics anteriors, la pandèmia va condicionar específicament el benestar saludable de les persones adolescents. En aquest sentit, es destaca el creixement preocupant dels símptomes a curt i llarg termini de malalties mentals com a conseqüència de l'impacte de la pandèmia recent viscuda (Llach & Vieta, 2021). Concretament, s'han identificat creixements significatius en els símptomes d'ansietat i depressió en comparació als nivells prepandèmics (Robinson et al., 2022; Samji et al., 2022). En un estudi realitzat a Catalunya, Raventós et al. (2022) va destacar un increment dels casos d'ansietat en conseqüència de la pandèmia; però, més enllà de l'anterior, el més destacable de l'estudi és que el major increment de casos d'ansietat i depressió detectats a Catalunya no va ser durant el confinament, sinó durant el primer trimestre del 2021, destacant efectes a mig i llarg termini produïts per la pandèmia iniciada al març del 2020 (a Catalunya) (Raventós et al., 2022). Els estudis longitudinals que analitzen l'evolució de la salut mental durant la pandèmia corroboren l'efecte a mig termini (Daly et al., 2020). Alhora, a mesura que les persones obtenien major informació sobre la COVID-19 els valors d'ansietat i depressió tendien a normalitzar-se (Zhou et al., 2020).

A més dels valors de l'ansietat i la depressió, un altre indicador emprat per destacar l'impacte de la pandèmia sobre la salut mental són els pensaments suïcides i les conductes auto lesives en adolescents. En una revisió sistemàtica realitzada per Samji et al. (2022) es van destacar increments en els pensaments de suïcidi reportats per les persones joves:

- El 17.5% d'adolescents canadencs reportava pensaments de finalitzar la seva vida, en comparació al 5.8% que ho feia al 2017 (Ellis et al., 2020).
- El 30% d'adolescents xinesos reportava pensaments de suïcidi durant la pandèmia. Els nivells prepandèmics eren del 23% (Zhang et al., 2020).
- El 37% d'adolescents estatunidencs reportava pensaments de suïcidi durant la pandèmia, mentre que el 17% ho va fer al 2017 (Murata et al., 2021).

De fet, a Madrid, un dels principals motius de visita a urgències durant la pandèmia va ser per lesions derivades de comportaments auto lesius (Díaz de Neira et al., 2021).

Un altre indicador que s'ha emprat per determinar l'impacte de la pandèmia sobre la salut mental va ser l'angoixa mental o sobre el propi estat mental. En un estudi realitzat al Regne Unit amb més de 50000 persones es va trobar que el nivell d'angoixa havia augmentat del 19% en el 2018 al 27% durant el confinament (Pierce et al., 2020).

L'afectació de la pandèmia no és igual per a totes les persones

Per aquests motius, alguns autors parlen d'un decrement de la salut mental a partir de la pandèmia, observat a partir dels increments significatius dels símptomes de malaltia mental (Robinson et al., 2022). No obstant l'anterior, existeixen factors individuals que condicionen l'aparició de més o menys símptomes provocats per la pandèmia. Un d'ells és el gènere, essent les adolescents de gènere femení les que acostumaven a preocupar-se i tenir més por en relació a la COVID-19 (Ellis et al., 2020); sobretot en noies que vivien en les zones més desfavorides i pobres de Catalunya (Raventós et al., 2022). Aquests resultats van en la línia dels que aporten Samji et al. (2022) en relació a les persones més vulnerables a nivell social i econòmic, que van ser les que més van veure condicionada la seva salut mental arrel de la pandèmia.

Per què la pandèmia va afectar la salut mental de les persones?

Arribats a aquest punt cal plantejar-nos els motius pels quals es produeixen aquests detriments en la salut mental arrel de la pandèmia. La majoria estan vinculats a les mesures restrictives imposades pels governs (Abdulah et al., 2021); tot i que algunes de les mesures van comportar efectes positius en algunes persones, gràcies a un increment del temps amb la família, del suport entre iguals per superar la situació o del temps de relaxació sense treball (Pompili, 2021).

No obstant l'anterior, l'aïllament continuat i reiterat durant el confinament va ser molt desafiant per a la salut mental tant a curt com a llarg termini (Wang et al., 2020). Si ens centrem en els i les adolescents podem destacar els canvis en el sistema escolar que van facilitar el distanciament físic i que van contribuir a generar contextos estressants i increment dels sentiments de soledat que es van correlacionar amb més ansietat i depressió (Loades et al., 2020). Les mesures també van implicar restriccions en els espais de recreació on les persones podien interactuar físicament (Raventós et al., 2022). En aquest sentit, les opcions de realitzar activitat física es van limitar considerablement, fet que va poder comprometre la salut física, social i mental de les persones adolescents.

HI HA BENEFICIS SOBRE LA SALUT MENTAL DELS I DE LES PARTICIPANTS D'ACTIVITATS ESPORTIVES?

En el present apartat es pretén conèixer quins efectes, més enllà dels físics, té la pràctica esportiva en el cas dels i de les adolescents, partint de la hipòtesis de que els beneficis i millores a nivell de salut mental són evidents en els i les adolescents que realitzen pràctica esportiva.

La pràctica esportiva, en les últimes dècades, ha agafat un pes considerable en el sistema social, influint de manera directa i indirecta a la vida i el dia a dia de les persones (Romero, et al., 2019). Aquest fet es pot deure a la relació de la pràctica esportiva amb els beneficis físics que suposa, i les conseqüències negatives en cas d'inactivitat i sedentarisme, tal com malalties cardiovasculars, degeneratives i metabòliques, entre d'altres (Pérez, 2014). D'aquesta manera, resulten evidents els beneficis físics que es poden relacionar amb la pràctica esportiva, en tant que són els més observables i tangibles.

Aquests beneficis no són els únics que donen valor a la pràctica esportiva, sinó que s'acompanyen d'altres com els beneficis socials i psicològics (Barbosa & Urrea, 2018). Així doncs, son detectables els beneficis en la salut psicosocial dels qui realitzen pràctica esportiva (Barbosa & Urrea, 2018), esdevenint la pràctica un punt de trobada pel desenvolupament personal i social (Pelegrín, et al., 2010).

Darrerament la salut mental i el tractament corresponent han agafat la importància que els pertocava i han pres protagonisme en el dia a dia de les persones i el seu estat. Tal com hem vist anteriorment, la pandèmia i el confinament viscut recentment han afectat directament a la salut mental de tota la població, provocant greus conseqüències directes en les etapes d'infància i adolescència. Cal recordar que l'adolescència es considera una etapa crítica en la qual s'assenten molts hàbits i valors que prendran importància en la resta de la seva vida, desenvolupant gran part de la seva identitat personal i social (Reigal, et al., 2012), a la vegada que és una època de molts canvis, no únicament físics (Romero-Acosta, et al., 2017). A més, és una època en la qual la pràctica esportiva pren un paper clau en el desenvolupament psicològic dels propis adolescents (Adelantado-Renau & Moliner-Urdiales, 2018).

Reigal, et al., destacaven l'any 2012 la importància d'adoptar estils de vida actius, els quals es vinculen estretament amb un benestar psicològic; estils de vida que van quedar completament bloquejats durant l'etapa de confinament domiciliari, amb els conseqüents efectes mentals, personals i socials entre iguals.

En aquest sentit, la pràctica esportiva pot servir com aliat en processos d'intervenció d'alguna de les patologies psicològiques més detectables, tals com l'estrès, l'ansietat i la depressió; actuant a la vegada com element protector de les mateixes (Barbosa & Urrea, 2018). Precisament, l'ansietat i la depressió eren un dels indicadors que més havien crescut arrel de la pandèmia. Per tant, es pot entendre la pràctica esportiva tant com una eina rehabilitadora, com terapèutica o preventiva, principalment de símptomes de la depressió i l'ansietat, a més de ser una eina efectiva contra el deteriorament cognitiu (OMS, 2020) i l'abús additiu de substàncies tòxiques (Ramos, et al., 2012; Galán, et al., 2020). Cal tenir en compte que l'OMS, l'Organització Mundial de la Salut preveia que al 2020 el trastorn depressiu ocuparia el segon lloc entre els trastorns mentals i físics, fent-nos entendre la importància del treball de la salut mental com a problema de salut pública (Romero-Acosta, et al., 2017).

Entrant directament als beneficis en la salut mental concrets en adolescents que realitzen pràctica esportiva, observem una menor presència de símptomes de depressió, segons l'OMS al 2020. A més, la pràctica esportiva genera diferències significatives en l'autoconcepte físic a favor de qui practica esport, aspecte determinant en l'adolescència (Reigal, et al, 2012). De fet, els mateixos autors partien de la hipòtesis de que els infants i adolescents que fan pràctica esportiva, tenen millors nivells d'autoconcepte, una millor percepció de salut i una major satisfacció vital; entenent la satisfacció vital com l'encreuament entre una bona salut física, una salut mental positiva i una intensa i extensa xarxa social de recolzament. A la mateixa hipòtesis se sumaven Ramos, et al., els qui l'any 2012 apostaven per la teoria de que els i les adolescents amb un major nivell de pràctica esportiva i un menor sedentarisme, mostraven millor salut biopsicosocial; i també s'hi sumen amb la seva hipòtesis Pelegrín, et al., l'any 2010 aportant que els i les adolescents que fan pràctica esportiva mostren menors actituds agressives i conseqüentment majors conductes extravertides, respectuoses i disciplinades, desenvolupant així qualitats com la lleialtat, la cooperació, la resolució, l'autodomini, la perseverança o la força de voluntat, d'entre altres valors.

A aquestes hipòtesis, molts altres autors se sumen a la teoria de l'impacte positiu que té la pràctica esportiva sobre la salut mental, destacant-ne una millora en l'autoestima, l'estat d'ànim, la creativitat, les relacions socials, la comunicació, una millora en les funcions cognitives així com la concentració, la memòria i l'atenció (Desiderio & Bortolazzo 2019; Romero-Acosta, et al., 2017), una millor autopercepció (Ramos, et al., 2012) i un enfortiment de llaços afectius i construcció de xarxes de recolzament entre iguals que faciliten l'evasió del dia a dia i els problemes i preocupacions que l'acompanyen (Reigal, et al., 2012). Barbosa i Urrea, l'any 2018, destacaven també altres beneficis a nivell psicològic així com una millor tolerància a l'estrès, una major sensació de benestar, diferències notables en la regulació dels cicles de son i millors processos de socialització. A més d'aquestes millores significativament vinculades a la salut mental, s'hi destaca la reducció d'altres processos determinants en la salut mental, tal com l'apatia, la manca d'iniciativa, la manca d'autoconfiança i l'aïllament social (Galán, et al., 2020).

D'aquesta manera, podem concloure que la participació en activitats vinculades a la pràctica esportiva té una influència considerable positiva al benestar psicològic (Adelantado-Renau & Moliner-Urdiales, 2018), reconeixent la pràctica esportiva com un recurs més pel tractament de la salut mental. I en aquest tancament sorgeix la següent pregunta: Són les entitats esportives conscients del pes que pot tenir la pràctica esportiva sobre el tractament de problemàtiques de salut mental en l'etapa de l'adolescència? En el següent apartat podrem conèixer una proposta de bona pràctica nascuda arrel de la pandèmia i del fet de destacar i valorar la pràctica esportiva com un recurs a considerar.

SÓN LES ENTITATS ESPORTIVES CONSCIENTS DEL PES QUE POT TENIR LA PRÀCTICA ESPORTIVA SOBRE EL TRACTAMENT DE PROBLEMÀTIQUES DE SALUT MENTAL EN L'ETAPA DE L'ADOLESCÈNCIA?

Partim de la hipòtesis de que sí, les entitats esportives són conscients de tots els beneficis que aporta la pràctica esportiva en l'etapa de l'adolescència, destacant-ne els beneficis a nivell mental, personal i social.

Arrel de la pandèmia de la COVID-19 i les conseqüències a nivell de salut mental, diverses entitats esportives han optat per oferir un treball de reducció d'aquestes conseqüències mitjançant la pràctica esportiva, partint de l'evidència científica dels beneficis que suposa la pràctica esportiva en el treball de salut mental d'adolescents, tal com hem vist anteriorment.

Un exemple d'aquesta nova tendència és el Projecte "FES! Fem Esport i Salut" de La Unió de les Federacions Esportives de Catalunya (UFEC) amb la col·laboració de diverses Federacions Catalanes Esportives participants com la de Voleibol, la d'Activitats Subaquàtiques, la de Pàdel i el club Patí Vela Barcelona.

L'objectiu del projecte FES és reduir, a través de la pràctica esportiva, entre d'altres activitats que s'ofereixen, els efectes negatius a nivell de salut mental de joves i adolescents arrel de la pandèmia de la COVID-19.

Els altres objectius principals del projecte FES són, en relació a la pràctica esportiva i la salut mental: facilitar l'accés a la pràctica esportiva, crear hàbits saludables, millorar les relacions entre iguals i amb professionals, treballar en equip, fomentar la cooperació versus l'individualisme i finalment validar l'activitat esportiva com a oci alternatiu.

D'aquesta manera, els beneficiaris del projecte són adolescents i joves d'entre 16 i 25 anys derivats i derivades d'entitats com ACATHI, Accem, Barcelona Actua, Sant Joan de Déu, Càrites Barcelona, entre d'altres. Aquests i aquestes participants són principals patidors de les conseqüències de la pandèmia, sumant-se, a més en certs casos, certa vulnerabilitat o exclusió social que actuen com a factors que agreugen les conseqüències a nivell de salut mental.

El disseny del projecte, d'una durada de tres mesos, el qual a hores d'ara ja s'està desenvolupant en diversos espais, proposa una combinació de sessions esportives amb sessions d'aprenentatge en habilitats socials i l'aprenentatge de la llengua estrangera amb l'objectiu de reduir conductes de risc i afavorir a la socialització entre iguals.

Centrant-nos en la proposta esportiva del projecte, l'objectiu és treballar diferents esports amb la finalitat de millorar el benestar psicològic individual i grupal dels i de les participants, a partir de dues sessions setmanals on durant dues hores es realitzarà la pràctica esportiva, la qual es complementarà posteriorment amb una hora de sessió d'habilitats socials o d'aprenentatge de la llengua estrangera.

Les opcions esportives que s'ofereixen, en col·laboració a les Federacions corresponents, tal com s'ha comentat anteriorment, són: Paddle Surf, Vòlei Platja, Activitats Subaquàtiques i Pàdel.

Cada una d'aquestes propostes esportives està estrictament vinculada amb algun benefici a nivell de salut mental. El Paddle Surf i les activitats subaquàtiques, al realitzar-se en un entorn natural marítim permeten reduir l'estrès que ens acompanya en el dia a dia. El Voleibol Platja, permet treballar en equip, reforçant les relacions entre els i les participants i creant vincle entre iguals. En darrer lloc, el Pàdel, és una activitat de fàcil realització que permetrà divertir-se en parelles mentre realitzen esport.

CONCLUSIONS

La salut mental de les persones adolescents s'ha vist afectada arrel de la pandèmia provocada per la COVID-19 i les seves conseqüències. Entre les més destacables es troba la reducció o limitació de la pràctica esportiva i lúdica, un aspecte que sense ser-ne conscients va afectar a la salut mental de les pròpies adolescents. Partint de les hipòtesis plantejades en cada un dels apartats, podem concloure que la pràctica esportiva condueix cap a una bona salut física, social i mental i una xarxa social de qualitat que incrementa la satisfacció vital (Castro i Sánchez, 2000).

Des d'aquesta perspectiva proposem que l'activitat i la pràctica esportiva es tingui en compte com una estratègia destinada al benefici de la salut mental. És per això, que els organismes implicats en la promoció del benestar mental i emocional de les persones haurien de tenir en compte tot el que la pràctica esportiva regular pot oferir.

BIBLIOGRAFIA

ABDULAH, D. M., ABDULLA, B. M. O., & LIAMPUTTONG, P. (2021). Psychological response of children to home confinement during COVID-19: A qualitative arts-based research. *International Journal of Social Psychiatry*, 67(6), 761–769. <https://doi.org/10.1177/0020764020972439>

ADELANTADO-RENAU, M., & MOLINER-URDIALES, D. (2018). Pràctica esportiva i benestar psicològic en adolescents: Projecte Dados. *Anuari de l'Agrupació Borrionenca de Cultura*, 29, 55-62

BARBOSA, S.H., & URREA, Á.M. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, 25, 141-159.

CASTRO, A., & SÁNCHEZ, M.P. (2000). Objetivos de vida y satisfacción autopercebida en estudiantes universitarios. *Psicothema*, 12(1), 87-91.

DALY, M., SUTIN, A., & ROBINSON, E. (2020). Longitudinal changes in mental health and the COVID-19 pandemic: Evidence from the UK Household Longitudinal Study. *Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/S0033291720004432>

DESIDERIO, W.A., & BORTOLAZZO, C. (2019). Actividad física recreativa en niños y adolescentes: situación actual, indicadores y beneficios. *Rev. Asoc. Méd. Argent*, 132(4), 20-24

DÍAZ DE NEIRA, M., BLASCO-FONTECILLA, H., GARCÍA MURILLO, L., PÉREZ-BALAGUER, A., MALLOL, L., FORTI, A., DEL SOL, P., & PALANCA, I. (2021). Demand Analysis of a Psychiatric Emergency Room and an Adolescent Acute Inpatient Unit in the Context of the COVID-19 Pandemic in Madrid, Spain. *Frontiers in Psychiatry*, 11(January), 1–7. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.557508>

Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2020.

ELLIS, W. E., DUMAS, T. M., & FORBES, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177–187. <https://doi.org/10.1037/cbs0000215>

GALÁN, D., CANGAS, A., & MORALEDA, A. (2020). La importància de l'activitat esportiva en la recuperació i la inclusió social de persones amb trastorn mental greu. *Educació social: revista d'intervenció socioeducativa*, 75, 10-13

LLACH, C. D., & VIETA, E. (2021). Mind long COVID: Psychiatric sequelae of SARS-CoV-2 infection. *European Neuropsychopharmacology*, 49, 119–121. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.04.019>

LOADES, M. E., CHATBURN, E., HIGSON-SWEENEY, N., REYNOLDS, S., SHAFRAN, R., BRIGDEN, A., LINNEY, C., MCMANUS, M. N., BORWICK, C., & CRAWLEY, E. (2020). Rapid systematic review: The impact of social isolation adolescents in the context of COVID-19. *Journal of the American of Child & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.

MURATA, S., REZEPPA, T., THOMA, B., MARENGO, L., KRANCEVICH, K., CHIYKA, E., HAYES, B., GOODFRIEND, E., DEAL, M., ZHONG, Y., BRUMMIT, B., COURY, T., RISTON, S., BRENT, D. A., & MELHEM, N. M. (2021). The psychiatric sequelae of the COVID-19 pandemic in adolescents, adults, and health care workers. *Depression and Anxiety, 38*(2), 233–246. <https://doi.org/10.1002/da.23120>

PELEGRÍN, A., GARCÉS DE LOS FAYOS, E., & CANTÓN, E. (2010). Estudio de conductes prosociales y antisociales. Comparación entre niños y adolescentes que practican y no practican deporte. *Informació psicològica, 99*, 64-78.

PÉREZ, B. (2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de nutrición, 27*(1), 119-128.

PIERCE, M., HOPE, H., FORD, T., HACTH, S., HOTOPF, M., JOHN, A., KONTOPANTELIS, E., WEBB, R., WESSELY, S., MCMANUS, S., & ABEL, K. (2020). Mental health before and during the COVID-19 pandemic: a longitudinal probability sample survey of the UK population. *Lancet Psychiatry, 7*(July), 883–889.

POMPILI, M. (2021). Can we expect a rise in suicide rates after the Covid-19 pandemic outbreak? *European Neuropsychopharmacology, 52*, 1–2. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.05.011>

RAMOS, P., RIVERA, F., MORENO, C., & JIMÉNEZ-IGLESIAS, A. (2012). Análisis de clúster de la actividad física y las conductes sedentarias de los adolescentes españoles, correlación con la salud biopsicosocial. *Revista de Psicología del Deporte, 21*(1), 99-106.

RAVENTÓS, B., PISTILLO, A., REYES, C., FERNÁNDEZ-BERTOLÍN, S., ARAGÓN, M., BERENGUERA, A., JACQUES-AVIÑÓ, C., MEDINA-PERUCHA, L., BURN, E., & DUARTE-SALLES, T. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on diagnoses of common mental health disorders in adults in Catalonia, Spain: A population-based cohort study. *BMJ Open, 12*(4). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057866>

REIGAL, R., VIDERA, A., PARRA, J.L., & JUÁREZ, R. (2012). Actividad físico Deportiva, autoconcepto físico y bienestar psicológico en la adolescencia. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación, 22*, 19-23.

ROBINSON, E., SUTIN, A. R., DALY, M., & JONES, A. (2022). A systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies comparing mental health before versus during the COVID-19 pandemic in 2020. In *Journal of Affective Disorders, 296*, 567-576. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.098>

ROMERO, S., MADARIAGA, A., & IRAURGI, I. (2019). Práctica Deportiva y discapacidad física: una aproximación desde la perspectiva del ocio serio. *Revista española de educación física y deportes, 426*, 154-162.

ROMERO-ACOSTA, K., CONDE-PASCUAL, E., & MUÑOZ, I. (2017). La actividad física y la salud mental en la adolescencia. *Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano, 1*, 76-88.

SAMJI, H., WU, J., LADAK, A., VOSSEN, C., STEWART, E., DOVE, N., LONG, D., & SNELL, G. (2022). Review: Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth – a systematic review. In *Child and Adolescent Mental Health, 27*(2), 173-189. <https://doi.org/10.1111/camh.12501>

WANG, G. H., ZHANG, Y. T., ZHAO, J., ZHANG, J., & JIANG, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Journal of Shanghai Jiaotong University (Medical Science)*, 40(3), 279–281. <https://doi.org/10.3969/j.issn.1674-8115.2020.03.001>

ZHANG, L., ZHANG, D., FANG, J., WAN, Y., TAO, F., & SUN, Y. (2020). Assessment of Mental Health of Chinese Primary School Students before and after School Closing and Opening during the COVID-19 Pandemic. *JAMA Network Open*, 3(9), 2020–2023. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.21482>

ZHOU, S. J., WANG, L. L., YANG, R., YANG, X. J., ZHANG, L. G., GUO, Z. C., CHEN, J. C., WANG, J. Q., & CHEN, J. X. (2020). Sleep problems among Chinese adolescents and young adults during the coronavirus-2019 pandemic. *Sleep Medicine*, 74(January), 39–47. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.06.001>