



Facultad de Educación y Ciencias Sociales
Carrera de Educación Física

Efectos de la pandemia COVID-19 en la práctica deportiva de jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub-14 y sub-16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

Seminario para optar al título de Profesor de Educación Física para la Educación General Básica y al grado de Licenciado en Educación

AUTORES

Nicolás Alejandro Álvarez Ella
Fabián Ignacio Osiadacz Cosmelli
María Jesús Paci Navarro
María Trinidad Pereira Domínguez
Francisca Jesús Pérez Araneda
Vicente Ignacio Soto Cifuentes
Sophie Victoria Thiermann Bianchi
Bernardita María Zorzano Saenger
Profesora guía
Mg. Claudia Alejandra Arancibia Cid

Santiago, Diciembre 2020

Índice

1. Introducción	9
1.1 Planteamiento del Problema	10
1.2 Pregunta de Investigación	12
1.3 Justificación	12
1.4 Viabilidad	15
1.5 Objetivos	16
2. Marco teórico	16
2.1. Práctica deportiva.	17
2.2 Deporte	18
2.3. Deporte Competitivo	18
2.4. Deporte colectivo	19
2.5 Hockey	20
2.6 Universidad Católica	20
2.7 Prince of Wales Country Club	22
2.8 Categoría Sub 14	23
2.9 Categoría Sub 16	23
2.10 Alto rendimiento	23
2.11 Pandemia	24
2.12 COVID-19	25
2.12.1 Qué son los Coronavirus	26
2.12.2 Dónde surge el COVID 19	27
2.12.3 Medidas sanitarias	27
2.12.4 Cuarentena	28
2.13 PCR	29
2.13.1 Caso sospechoso	30
2.13.2 Caso confirmado	30
2.13.3 Contacto estrecho	30
2.13.4 Caso probable	31
2.13.5 Caso confirmado asintomático	32
2.13.6 Grupos vulnerables	32
2.14. El plan de reinserción	33
2.14.1 Paso 1: Cuarentena	34
2.14.2 Paso 2: Transición	35
2.14.3 Paso 3: Preparación	37
2.14.4 Paso 4: Apertura inicial	38
2.14.5 Paso 5: Apertura avanzada	39
2.14.6 Protocolo de retorno a la actividad física y deportiva	40
3. Estado del arte	42

4. Marco metodológico	45
4.1. Tipo de estudio	45
4.2. Diseño de la investigación	46
4.3. Enfoque y paradigma de la investigación	46
4.4. Universo, Población y Muestra	47
4.5. Caracterización y tipo de muestra	48
4.6 Criterios de inclusión y exclusión	48
4.6.1 Criterio de inclusión	49
4.6.2 Criterio de exclusión	49
4.7 Hipótesis	49
4.8 Hipótesis nula	49
4.9 Variables de la investigación	49
4.10. Instrumento de recogida de datos	49
4.11. Pasos previos para la recolección de datos	49
4.12. Procedimiento metodológico de aplicación de instrumentos	50
5. Resultados y Muestra	51
5.1Análisis de los resultados en respuesta a nuestros objetivos	68
5.1.1 Análisis Psicológico	68
5.1.2 Análisis físico	69
5.1.3 Análisis modalidad de entrenamiento	70
5.1.4 Análisis objetivos deportivos	71
5.2 Discusión	72
6. Conclusión	73
7. Anexos	75
7.1 Encuesta	75
Bibliografía	91

Agradecimientos

Quiero dar las gracias a todas las personas con las cuales compartí y conocí en la Universidad Andrés Bello, de las cuales aprendí muchas cosas como persona y como futuro docente, destacando a un gran amigo y compañero Ignacio Maldonado, del cual estoy muy contento y agradecido de haberlo conocido.

También quiero darle infinitas gracias a mi familia por haberme apoyado en todos los ámbitos. Y por último agradecer a la profesora Claudia Arancibia por habernos apoyado y ayudado con todas las dudas que tuvimos en este proceso.

Nicolás Alejandro Álvarez Ella

Para comenzar, quiero agradecer a toda mi familia, sin importar cuantas dificultades se presentaron en mi camino, ellos siempre estuvieron ahí para apoyarme. Continuando, quiero agradecer de manera particular a mi madre, la cual siempre estuvo presente en toda mi formación, sin importar cual fuese la situación ella se mantuvo a mi lado de manera incondicional. No puedo dejar de nombrar a mis preciados compañeros de carrera, con los cuales he vivido infinidad de momentos, los cuales definen el profesor que quiero ser a futuro. Por último, quiero dar gracias a todos los docentes y miembros de la comunidad que aportaron en mi formación profesional.

Fabián Ignacio Osiadacz Cosmelli.

Agradezco a mi familia por apoyarme constantemente en este proceso de formación. Agradecer a cada uno de los profesores que me brindaron sus conocimientos y que me entregaron distintas herramientas, no sólo para poder desenvolverme en el ámbito laboral como docente, sino que también para enfrentar situaciones que se me vayan presentando en la vida. También dar gracias a mis compañeros y compañeras que estuvieron en este proceso. Por otro lado, agradecer a los clubes, Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club que colaboraron con nuestra investigación a pesar de la difícil situación que está viviendo el país. Por último, muchas gracias a la profesora Claudia Arancibia que nos acompañó en todo nuestro proceso final, apoyándonos y ayudándonos en lo que necesitáramos.

María Jesús Paci Navarro

Para comenzar, quiero dar las gracias especialmente a mis padres por apoyarme durante todo este proceso y a lo largo de toda la carrera profesional. Además, agradecer a todas las personas que conocí en la Universidad Andrés Bello, pero más aún a todos aquellos profesores que me enseñaron cosas muy valiosas, que podré utilizar en el futuro como profesional. Además, agradecer a mis hermanos por apoyarme día a día en mis estudios, siempre atentos a mi rendimiento y ayudándome cuando lo necesitaba. Por último, agradecer a la profesora Claudia Arancibia por guiarnos en este proceso, estando siempre dispuesta a contestar nuestras dudas con muy buena disposición.

María Trinidad Pereira Domínguez.

Parto por agradecer a mis padres quienes estuvieron entregando su confianza y apoyo incondicional durante todo mi proceso universitario, a mis amistades escolares que siempre estuvieron entregándome comentarios positivos y alentadores para continuar creciendo como persona y profesional. Agradecer también a las amistades que generé durante la carrera, quienes pasaron a ser un pilar fundamental y un apoyo constante durante estos cuatro años.

Por último, a los docentes que marcaron una diferencia y potenciaron mis aprendizajes marcando un antes y un después enriqueciendo mis conocimientos y capacidades como futura docente.

Francisca Pérez Araneda

Quisiera en primer lugar agradecer a mi familia, sobre todo a mis padres que sin importar cuantas veces me equivoque y las dificultades que se presentaron durante este largo camino nunca dejaron de darme su apoyo e incentivo. Quiero agradecerles por la formación integral que me dieron y que me permite hoy en día ser la persona que soy. También quiero dar gracias a todos los compañeros que de alguna manera marcaron mi paso por la universidad, viviendo muchos momentos alegres y aprendizaje que al fin y al cabo es lo que más me queda en la memoria.

Por último, quisiera agradecer a todos los profesores, auxiliares y miembros de la comunidad EFI, que contribuyeron a mi formación como futuro profesor.

Vicente Soto Cifuentes.

Primero que nada, quiero dar las gracias a mis padres por entregarme su apoyo y guía durante la totalidad de este proceso, aguantando los ruidos y trabajos durante la noche, a mis hermanas y abuelos por la motivación constante para poder superar cada obstáculo que se presentaba. También agradecer a los profesores que causaron grandes impactos, potenciando mi carrera en la docencia gracias a su apoyo, paciencia y comprensión constante, a mis compañeros que generaron grandes cambios en mi como persona, al igual de aguantar los horarios extras para trabajar.

Sophie Victoria Thiermann Bianchi

Quiero dar las gracias a mi familia que me apoyó durante toda la carrera, a mis amigas que hicieron que mi estadía en Santiago lograra ser grata y entretenida, a los profesores que me ayudaron en mi formación como futura docente, brindando herramientas y conocimientos fundamentales para mi desarrollo y, por último, a todos mis compañeros y compañeras que aportaron un granito de arena en mi formación y que agradezco haberme cruzado en mi camino.

Bernardita María Zorzano Saenger

Resumen

En el año 2020 la población mundial se vio enfrentada a una nueva pandemia mundial producto del virus COVID-19, el cual inició en Wuhan, China, afectando en pocos meses a todos los rincones del mundo. Esto obligó a tomar una serie de adaptaciones y medidas inmediatas para la contención del virus, entre las que se encuentran el uso obligatorio de mascarillas y a un proceso de cuarentena obligatoria.

El mundo deportivo se vio altamente impactado debido a esta última medida, en consecuencia, surge la idea de investigar los efectos de la pandemia COVID-19 en las jugadoras de hockey sobre césped de las categorías sub14 y sub16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

Para esta investigación se utilizó una encuesta, la cual contenía diferentes preguntas para determinar los objetivos específicos del estudio. La población estuvo compuesta por 74 jugadoras, las cuales 62 eran del Club Deportivo Universidad Católica y 12 jugadoras del Prince of Wales Country Club, de las categorías Sub 14 y Sub 16. Es por esto, que la muestra es de carácter no probabilística por conveniencia. Por otro lado, los datos obtenidos fueron traspasados a gráficos a través de la plataforma Excel, para determinar e interpretar los resultados y así dar respuesta a los objetivos planteados en la investigación.

Gracias a los resultados arrojados por la encuesta, se pudo evidenciar que la pandemia tuvo efectos negativos en el ámbito físico y a los objetivos competitivos, debido a que bajaron el rendimiento y los resultados esperados se vieron disminuidos, además de que los objetivos se vieron postergados

En el ámbito psicológico, los objetivos deportivos y en la modalidad deportiva, se demostraron efectos negativos como consecuencia de la cuarentena, aun cuando se mantuvieron optimistas con relación a seguir.

Abstract

In 2020, the world population was faced with a new global pandemic caused by the COVID-19 virus, which began in Wuhan, China, affecting all corners of the world in a few months. This made it necessary to take a series of adaptations and immediate measures to contain the virus, including the mandatory use of masks and a mandatory quarantine process.

The sports world was highly impacted due to this last measure, consequently, the idea arises to investigate the effects of the COVID-19 pandemic on field hockey players in the Under 14 and Under 16 categories of the Club Deportivo Universidad Católica and Prince of Wales Country Club.

For this research, a survey was used, which contained different questions to determine the specific objectives of the study. The population consisted of 74 players, of which 62 were from the Club Deportivo Universidad Católica and 12 players from the Prince of Wales Country Club, from the Under 14 and Under 16 categories. This is why the sample is non-probabilistic for convenience. On the other hand, the data obtained was transferred to graphs through the Excel platform, to determine and interpret the results and thus respond to the objectives set in the research.

Thanks to the results of the survey, it was possible to show that the pandemic had negative effects on the physical environment and competitive objectives, due to the fact that performance dropped, and the expected results were diminished, in addition to the fact that the objectives were postponed.

Regarding The Psychological Field, sporting objectives and the sporting modality, negative effects were demonstrated as a consequence of the quarantine, even when they remained optimistic in relation to continuing.

1. Introducción

En la siguiente investigación se hará referencia a los efectos que provocó la pandemia COVID-19 en la práctica deportiva de jugadoras de hockey de la categoría Sub 14 y Sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club. Para esto, se indagarán los efectos psicológicos, físicos, las modalidades de entrenamiento y los objetivos deportivos de las hockistas, y así determinar si éstos se vieron o no afectados.

A nivel país, se tuvo que tomar ciertas medidas de precaución, para evitar el aumento de personas contagiadas y para detener la propagación del virus. Algunas de estas medidas fueron mantener un distanciamiento social de un metro y medio, el uso de mascarilla permanente, cierre de establecimientos educacionales y deportivos, parques, instituciones, malls, oficinas y todo espacio común que pueda ser un riesgo para la salud de las personas, además de difundir la principal medida de precaución, cuarentena.

Es por lo anterior que surge la inquietud de cómo se han visto afectadas las jugadoras de hockey de la categoría Sub 14 y Sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club, las cuales no han podido asistir a sus respectivos entrenamientos presenciales, por lo que los entrenadores debieron cambiar las planificaciones, sus lugares de entrenamiento, sus macrociclos, incluso mesociclos, y así una serie de adaptaciones que se debieron tomar rápidamente. Debido a lo mencionado anteriormente, surge la pregunta de si fue afectada la práctica deportiva en las jugadoras, y si es que fue así, que tan alterada resultó.

1.1 Planteamiento del Problema

Para analizar el contexto en el que se encuentran las jugadoras, primero se debe describir el contexto a nivel país. A finales del 2019, comenzó a propagarse en Wuhan, un virus llamado COVID-19, perteneciente a la familia de los coronavirus, los cuales causan enfermedades como el resfriado común y el Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS), es por lo anterior que este virus lleva el nombre de síndrome respiratorio agudo grave coronavirus 2 (SARS-CoV-2). El COVID-19 provocó una epidemia no sólo en China, sino que trascendió a nivel mundial, debido a que este virus tiene un alto porcentaje de propagación entre las personas. El contagio de este virus se produce debido a gotículas que se emiten al hablar, toser, estornudar o respirar, las cuales, a través del aire, pasan directamente a otro individuo y se traspa el virus (Mayo Clinic, 2020). Es así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en Marzo del año 2020 el brote de COVID-19 como pandemia.

El miércoles 18 de marzo del año 2020 decretan en Chile cuarentena total a nivel país, debido a esta emergencia sanitaria. Fue por esta razón que se comenzaron a tomar una serie de medidas impartidas por el gobierno, específicamente el Ministerio de Salud, entre las cuales se encuentra la prohibición de libre circulación sin el permiso correspondiente, prohibición de tránsito entre regiones, siendo regulado por cordones sanitarios, estado de emergencia y toque de queda. “Las nuevas medidas apuntan a controlar la evolución de la epidemia en Chile, disminuir los desplazamientos entre regiones y garantizar el cumplimiento de cuarentenas en personas diagnosticadas”. (Gobierno de Chile, 2020)

Estas medidas prohibieron la realización de actividades deportivas en espacios comunes, ya que la práctica de deporte al aire libre, como caminar rápido o correr puede suponer una mayor capacidad de dispersión de partículas del COVID-19 y, por tanto, se genera un mayor riesgo de transmisión del virus (Blocken, B., T, F. M., Druenen, v., & Marchal, T., 2020). En consecuencia, a lo anterior, los recintos y espacios deportivos debieron mantenerse cerrados

impidiendo el entrenamiento de muchos deportistas, entre éstos, las hockistas de los clubes Universidad Católica y Prince of Wales Country Club, las cuales quedaron confinadas en sus hogares por más de cuatro meses, sin saber cuándo podrían volver a realizar deporte en sus lugares de entrenamiento y, así, seguir sus rutinas deportivas programadas anteriormente.

Esto no sólo les impedía entrenar con sus compañeras de equipo, entrenadores, kinesiólogos, entre otros, sino que también podían surgir problemas como no contar con los implementos necesarios, el espacio adecuado y las condiciones aptas para realizar su entrenamiento de manera eficaz y completa en sus hogares. Esto se vio reflejado en un estudio que realizó el Comité Olímpico de Chile que fue publicado en el diario El Mercurio, el mes de Junio del 2020, donde dieron a conocer algunas cifras de los resultados de la encuesta realizada a un grupo de 557 atletas chilenos donde el 85% eran atletas seleccionados “un 60% de los deportistas piensan que la calidad de sus entrenamientos ha decaído considerablemente durante esta época, mientras un 18% se sintieron desmotivados por la inestabilidad de sus entrenamientos y sólo el 22% cree han mantenido la calidad”. (Comité Olímpico de Chile, 2020)

Además, se les podría presentar otra consecuencia importante a considerar debido al confinamiento como plantea la siguiente cita:

En esta época de confinamiento se produce un desentrenamiento de todas las capacidades físicas de los deportistas que provoca por lo tanto una pérdida de masa muscular y por ende una disminución de la fuerza, de la potencia y del equilibrio. Se pierde también capacidad de resistencia aeróbica, anaeróbica, fuerza, flexibilidad y velocidad. También se pierden capacidades del gesto deportivo. (María del Pilar Martín, 2020)

Por lo mencionado anteriormente, surge la duda de cuáles fueron los efectos físicos y psicológicos que provocó la pandemia de COVID-19 en las jugadoras de

la rama de hockey del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

1.2 Pregunta de Investigación

- ¿Qué efectos provocó la pandemia de COVID-19 en la práctica deportiva de las jugadoras de la rama de hockey sobre césped del Club Universidad Católica y Prince of Wales Country Club?

1.3 Justificación

La investigación tiene como objetivo identificar los efectos que provocó la pandemia de COVID-19 en la práctica deportiva de jugadoras de hockey de la categoría Sub 14 y Sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club. Frente a esto, es necesario cuestionarse el por qué se decidió realizar este estudio. En base a lo señalado en el problema de investigación, se ha visto que durante el periodo de pandemia se pueden presentar distintos efectos en las deportistas, tanto en sus entrenamientos, como en sus objetivos, en el ámbito psicológico, técnico y también físico.

Las jugadoras han debido adaptarse a cambios drásticos en su desarrollo, alteración en sus metodologías de aprendizaje donde todas las clases se impartieron vía online, lo que llevó a que las niñas estuvieran muchas horas al día sentados frente a una pantalla, y a esto sumarle que en el tiempo de ocio tenían la prohibición de recreación al aire libre, lo que podría causar algunos problemas psicológicos, de ansiedad y estrés.

En solo semanas la población infanto-juvenil ha visto radicalmente transformada su vida cotidiana: cierre de colegios, escuelas y jardines infantiles; situaciones de estrés al interior de la familia por la incertidumbre laboral y económica; dificultades para acceder a plataformas de educación a distancia; prohibición de salir a la calle o jugar en plazas y parques. (Facultad de Ciencias sociales, Universidad de Chile, 2020)

Esta es una declaración de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, la cual afirma los cambios que debieron adoptar los estudiantes, de manera muy repentina e inesperada, provocando incertidumbre e inquietud en los niños y niñas. Esto se ve reflejado fuertemente en la falta de estímulos físicos que necesitan para mantener la concentración durante periodos inactivos, por ejemplo, las clases teóricas.

Las deportistas, por su lado, mantienen una rutina estricta donde se incluyen los entrenamientos, periodos de recuperación, tiempos de estudio y competencias. Esta rutina se vio fuertemente impactada frente a la complejidad de una cuarentena total, incrementando el estrés e incertidumbre en los deportistas.

Por otra parte, esta investigación se decidió realizar con el fin de poder dar a conocer los posibles efectos que se han podido presentar en las jugadoras de hockey de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club durante el periodo de pandemia y confinamiento, para así poder brindarle la información a los clubes sobre sus respectivas deportistas. De esta manera las instituciones pueden utilizar los resultados de este estudio para implementar adaptaciones en las cargas de entrenamiento a las cuales se verán enfrentados sus deportistas, dependiendo en el estado que se encuentren tanto físico como psicológico y así, poder llevar a cabo un correcto reintegro deportivo.

BarçaInnovationHub es un centro de conocimiento y de innovación deportiva, el cual comenzó una serie de estudios, en los cuales afirmó que:

Las asociaciones y organismos médicos deportivos han advertido de que una interrupción indeseada e indefinida de la actividad profesional de los atletas y su aislamiento podría acarrear, entre otras consecuencias, miedo a quedarse atrás en la preparación física, pérdida de los apoyos familiares y sociales por el confinamiento, preocupación por los posibles contagios de

COVID-19 de familiares y amigos, miedo a la enfermedad, tendencia a pensar excesivamente sobre el futuro y los próximos pasos que debería dar y preocupaciones financieras. (Barça InnovationHub, 2020)

En la afirmación anterior se ve reflejada, una de las consecuencias que ha traído el COVID-19 en el ámbito psicológico de los deportistas, ya que como se menciona anteriormente, produce grados de estrés, inseguridad y preocupación en las deportistas.

Hay estudios que muestran que tras cinco semanas de desentrenamiento se produce un aumento de la masa grasa, un aumento del perímetro de la cintura, que esto se asocia con una disminución del consumo máximo de oxígeno (V_{O2} máx.) y la tasa metabólica en reposo disminuye. Otra de las consecuencias del confinamiento es una alteración en la estructura ósea por disminución de la densidad ósea y de la mineralización producida por disminución del ejercicio y de las horas de exposición al sol. Tal y como hemos indicado, se produce una alteración y una disminución de la masa muscular con modificación de la distribución de algunas fibras musculares, la musculatura se acorta y se pierde elasticidad. Esto produce una disminución importante del glucógeno en el músculo y que afecta a los esfuerzos. (Escudero, M. d., 2020)

Explicando lo mencionado anteriormente, el cuerpo humano sufre cambios de manera muy rápida e invasiva, a nivel fisiológico, muscular y cardiovascular. Los cambios fisiológicos se empiezan a notar en menos de dos semanas de inactividad, esto puede demorar más, sucediendo de igual manera, cuando el deportista sigue entrenando, pero a cargas e intensidades menores a las que era expuesto antes.

1.4 Viabilidad

La siguiente investigación, tiene como objetivo principal, identificar los efectos de la pandemia COVID-19 en la práctica deportiva de jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

Esta investigación es viable, debido a que los participantes cuentan con el tiempo necesario para llevarla a cabo. Durante las primeras semanas, se trabajará en la recolección de datos e información relevante para poder realizar mediciones, con instrumentos de investigación que no requieren la presencia física para poder llevarlos a cabo, debido al contexto actual de pandemia.

Respecto al punto anterior, el instrumento a utilizar será una encuesta online elaborada por los integrantes de la presente investigación y con la previa autorización y rectificación de Diego Amoroso, Head Coach de la rama de hockey del Club Universidad Católica y de Emiliano Monteleone, Head Coach de la rama de hockey del Prince of Wales Country Club, encuesta que será aplicada a las diferentes deportistas integrantes de las categorías Sub 16 y Sub 14 del club Universidad Católica y del club Prince of Wales Country Club, en efecto sólo se utilizarán los datos de las deportistas con el rango etario escolar.

Debido a que la aplicación de la encuesta es de forma online, no es de gran complejidad abarcar una gran cantidad de población, sino que sólo se requerirá de quienes respondan el instrumento, el cual contiene ciertas preguntas sobre los datos generales que luego servirán para analizar las respuestas obtenidas.

En cuanto al recurso humano para elaborar esta investigación, se cuenta con ocho estudiantes de la Universidad Andrés Bello, cursando el último año de Educación física. Éstos cuentan con el tiempo necesario para llevar adelante la encuesta, tabulación e interpretación de los datos obtenidos, para poder adquirir conclusiones relevantes para este estudio. Asimismo, se cuenta con la constante evaluación, supervisión y apoyo de la Profesora Claudia Alejandra Arancibia Cid,

las ramas de hockey de los clubes Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

Por lo mencionado anteriormente, la investigación no conlleva una alta necesidad de recursos monetarios, facilitando su realización. La universidad Andrés Bello otorga a los estudiantes una plataforma online, que permite conectarse con el profesor guía y llevar un trabajo de manera eficiente. Encontrándose así al alcance de los estudiantes los aspectos más importantes para llevar a cabo de manera óptima esta investigación.

1.5 Objetivos

Objetivo General

- ✓ Identificar los efectos de la pandemia COVID-19 en la práctica deportiva de jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

Objetivos específicos

- Determinar los efectos en el ámbito psicológico que causó la cuarentena en las deportistas.
- Determinar los efectos en el rendimiento físico-técnico que causó la cuarentena en la práctica deportiva de las jugadoras.
- Definir cómo se vieron afectados los objetivos deportivos y competitivos de las deportistas.
- Determinar cómo se vieron afectadas las modalidades de entrenamiento de las deportistas.

2. Marco teórico

El marco teórico que fundamenta esta investigación brinda al lector una idea más clara del tema, dándole a conocer los conceptos básicos necesarios para el entendimiento del desarrollo de la investigación. Se describirán los siguientes términos, entre los cuales se encuentran práctica deportiva, hockey, deporte, deporte colectivo, entre otros, y así, una serie de palabras claves y esenciales para respaldar y dar a entender lo que será resuelto posteriormente.

Para dar a entender la cuestión a la que se ven enfrentadas las deportistas participantes, se definirán conceptos relacionados a la situación sanitaria actual entre los cuales se encuentran, pandemia, COVID-19, medidas sanitarias, entre otros.

2.1. Práctica deportiva.

Según Pérez Porto y Gardey definen que “La práctica deportiva consiste en la realización de una actividad física concreta con afán competitivo, en la cual se deben respetar una serie de reglas”. (Pérez Porto y Gardey, 2008) Como se mencionó en la cita anterior la práctica deportiva es una actividad física con fines competitivos, por lo que cada práctica deportiva debe tener y respetar un reglamento para todos.

Por otro lado, García Ferrando afirma que la mayoría de jóvenes entre la población realizan práctica deportiva fundamentalmente por hacer ejercicio, mantenerse en forma y pasar el tiempo con los amigos. Por consiguiente, el concepto de práctica deportiva no va solo con un fin competitivo, sino que también puede ser realizado con un fin de salud y bienestar, recreativo y social. (García Ferrando, 1996)

La hegemonía alcanzada por el deporte como fenómeno cultural puede explicar que actualmente haya diversos modos y maneras de realizar ejercicios físicos y juegos, todos ellos diferentes al deporte tradicional o del deporte moderno y puedan considerarse o denominarse también prácticas deportivas.

2.2 Deporte

Es definido como “actividad física, ejercida como juego o competición, cuya práctica supone entrenamiento y sujeción a normas” (RAE, 2019) es decir, un juego reglado que puede ser de manera individual o grupal, y que implica entrenamiento, compromiso y responsabilidad a la hora de practicarse.

Es fundamental, también, resaltar la importancia del deporte en la salud, cómo éste repercute en las personas de manera positiva y beneficiosa, es por esto, que se destaca en la siguiente cita;

La perspectiva tradicional presenta al deporte, con sus múltiples y variadas expresiones como una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, como un elemento esencial del sistema educativo que contribuye al mantenimiento de la salud, de corrección de los desequilibrios sociales, y a mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad. Este punto de vista actúa como un determinante en la calidad de vida de los ciudadanos en la sociedad contemporánea. (Sergio Quiroga, 2001)

Es por esto, que el deporte se define como una actividad que desarrolla el ámbito físico de las personas, las cuales lo llevan a cabo por diversos motivos, por ejemplo, recreativos, social, de competición o simplemente por búsqueda de salud física o mental, siendo así un aspecto de suma importancia para el bienestar de quienes lo practican.

2.3. Deporte Competitivo

Este concepto, hace referencia a aquellas prácticas deportivas que tienen como objetivo vencer a un contrario o a sí mismos. (Blazquéz, 1999). Explicado de otra manera, consiste en superar a otra persona que participa como contrincante en la misma prueba o en el mismo ámbito, y también en el ámbito individual, en el cual el mismo deportista debe superar sus propias marcas o metas. Es por esto, que se basa en un entrenamiento planificado, riguroso y personalizado para el individuo. Este concepto es lo contrario a una actividad recreativa, la cual busca divertirse o entretenerse sin la búsqueda de superación.

Según Sánchez Bañuelos, esta orientación se rige por el principio de selectividad, de forma que la elite deportiva constituye un colectivo minoritario por definición, y comporta un gran sacrificio. (Sánchez Bañuelos, 2000)

Como se menciona en el párrafo anterior, el deportista debe cumplir con ciertas expectativas para pertenecer en las diferentes categorías o en el equipo que quiere participar, realizando un gran esfuerzo, sacrificio, y entregando la responsabilidad que se necesita para clasificar.

2.4. Deporte colectivo

Bayer (1992) entiende por deporte colectivo aquella situación de juego en la que un equipo se encuentra en oposición a otro y ambos buscan batir al adversario en la consecución de un objetivo previamente definido. (Bayer, 1992)

Por otro lado, Hernández (1994) denomina deportes de cooperación-oposición a aquellos en que la acción de juego es la resultante de las interacciones entre participantes, de forma que un equipo coopera entre sí para oponerse a otro

que actúa también en cooperación y que a su vez se opone al anterior. (Hernández, 1994)

Los deportes colectivos son aquellos que se practican entre equipos opuestos, donde los jugadores interactúan entre ellos de manera simultánea para alcanzar un objetivo. Este, normalmente, involucra a los miembros de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un conjunto de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos.

2.5 Hockey

El hockey sobre césped es un deporte colectivo que consta del enfrentamiento entre dos equipos rivales, los cuales se constituyen por 11 jugadores que compiten para introducir la pelota en la portería contraria con la ayuda de un palo. El equipo vencedor será aquel que anote más goles antes de que se acabe el tiempo reglamentario. (Gabriela Briceño V., s.f)

Otra definición para este concepto es la de Campo S (2003), el cual afirma que el hockey sobre hierba es un deporte de equipo, en el que dos equipos de 11 jugadores cada uno, se enfrentan para introducir la bola en la portería del equipo contrario con un stick o bastón curvado. El equipo que más marque, al contrario, resulta ser el vencedor. (Eduardo Correa, 2017)

Con dichas definiciones se da a entender el deporte en el cual se está llevando a cabo el estudio.

2.6 Universidad Católica

El conocido Club Deportivo Universidad Católica, se estructura en base de doce ramas deportivas en la actualidad. Sin embargo, todo este proyecto nace en 1980, con la construcción del complejo deportivo San Carlos de Apoquindo ubicado en Circunvalación Las Flores 13000, Las Condes, Región Metropolitana.

La amplitud de actividades deportivas de la UC y la complejidad que significaba su conveniente manejo fue gestando la idea de transformar el club deportivo en una entidad autónoma, con personería jurídica propia, independiente económica y administrativamente de la Universidad; propietaria de sus bienes, capaz de proyectar planes y políticas de corto, mediano y largo plazo. En definitiva, se trataba de crear una organización con libertad de emprender.

Así nació, el 27 de enero de 1982, la Fundación Club Deportivo Universidad Católica encabezada por Alfonso Swett". (Católica C.d, s.f)

La fundación Universidad Católica cuenta con una misión y una visión. Su misión es buscar fomentar y desarrollar en sus deportistas y socios, el deporte competitivo, formativo y recreativo, y así promover sus valores y la integración de sus miembros. Por otro lado, su visión es buscar ser un referente en el ámbito deportivo, mejorar continuamente su nivel competitivo y desarrollo a través del deporte. (Católica C.d, s.f)

Una de las doce ramas deportivas con la que cuenta la institución es el hockey en césped, la cual nació en 1987, teniendo un desarrollo rápido y obteniendo un puesto en los torneos nacionales, especialmente en el ámbito femenino. (Católica C.d, s.f)

El complejo de hockey césped UC, cuenta con una serie de infraestructuras, las cuales facilitan y brindan todo lo necesario para el óptimo desarrollo que las deportistas necesitan. Todos los implementos con los que cuenta el club son de vital importancia para los logros que se propone tanto el equipo como la institución. Las principales características son; cancha de agua construida en base a medidas oficiales, gimnasio, cancha de arena de seven, oficina, quincho y graderías.

La rama de hockey césped, cuenta con una cantidad muy amplia de categorías. Estas categorías comienzan desde una edad muy temprana,

comenzando desde los seis años y avanzando progresivamente cada dos años por categoría, es decir, la primera categoría es sub 8, luego sub 10, avanzando de esta forma hasta llegar a la categoría adulta. En todo este proceso en el cual se busca entrenar y enseñar sobre este deporte, el club “Funciona con un total cercano a los 230 deportistas, damas y varones, en todas sus categorías, más una Escuela compuesta por aproximadamente 50 alumnos. Hoy es la Rama más grande del Club”. (Católica C.d, s.f)

2.7 Prince of Wales Country Club

El Prince of Wales Country Club es un club deportivo y social fundado en 1925 por el Príncipe de Gales posicionando la primera piedra del futuro club house además de plantar el primer Roble de la cancha de golf la cual fue inaugurada en 1928.

Tal como cuentan en Chile Golf,

El concepto del Country era mucho más amplio que una simple cancha de golf, pues lo que se buscaba era que fuera realmente un club de campo donde -con elegancia y sencillez- los socios pudieran mantener sus tradiciones británicas y disfrutaran de la naturaleza. (Chile golf, s.f)

Es así como se cumple con el objetivo inicial del club el cual es mantener a la colonia británica unida en el país.

Aun cuando el club fue inicialmente dirigido al desarrollo del Golf, durante los años de su fundación e incluso cuando no se construía el Club House, las ramas de Hockey y Rugby empiezan a armarse, sumándose durante los años, hasta la actualidad, las ramas de fútbol, tenis, squash, ballet y danza, natación y pádel. También tiene diferentes actividades deportivas, tales como, fitness, clases de

acondicionamiento físico, natación, escuela polideportiva, escuela de ballet y danza y summer/Winter actividades.

2.8 Categoría Sub 14

Tal como el nombre lo sugiere, la categoría Sub 14 participan jugadoras con edad inferior a los 14 años cumplidos en ese año, es decir que, si la jugadora en el año 2020 cumple 14 años, está en la categoría correcta, mientras que si ya tiene 14 años y va a cumplir 15 en ese año debe jugar por la siguiente categoría.

Según el sistema de torneo 2020 las jugadoras oficiales de sub 14 son las nacidas en los años 2006 y 2007. Adicional a lo anterior, existe una “participación libre de jugadoras inscritas en categoría Sub 12 en categoría Sub 14 por fecha.” (Federación Chilena Hockey sobre Césped, 2020)

2.9 Categoría Sub 16

En la categoría Sub 16 participan jugadoras con edad inferior o similar a los 16 años cumplidos en el año de competición, es decir que si la jugadora el año 2020, cumple 16 años está en la categoría correcta, más no si la jugadora ya tiene 16 años y va a cumplir 17 ese año debe jugar en la siguiente categoría.

Según el sistema de Torneo 2020 y el artículo 16 del reglamento FEHOCH “Edad mínima de 13 años cumplidos en el año de juego, y hasta los 16 años cumplidos en el año de juego”. (Federación Chilena Hockey sobre Césped, 2020)

2.10 Alto rendimiento

Vílchez declara que “El concepto de alto rendimiento deportivo hace referencia a la optimización del aprovechamiento de los recursos físicos y técnicos del deportista, con la finalidad de desarrollar nuevas habilidades a través del

entrenamiento, alcanzando un gran nivel competitivo (EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL, 2020), es decir, son disciplinas que requieren de un compromiso y responsabilidad muy significativo y demandante, ya que compiten de manera profesional y con un nivel de entrenamiento exigente.

El término conocido como alto rendimiento se utiliza para referir el desempeño individual o colectivo en una contienda deportiva, no obstante, es aplicable también a los equipos profesionales, las organizaciones y las empresas, para nombrar a los grupos de trabajo capacitados para lograr metas específicas. (Uranga, E, 2014)

Esta cita destaca la importancia de la especificidad y especialización en los deportes, ya que, si bien tienen objetivos claros y en algunos casos, similares, cada deportista tiene sus propias metas y metodologías para llegar a éstas.

2.11 Pandemia

Desde su origen, que se remonta a los textos clásicos de Hipócrates, Aristóteles y Galeno, que usaron también “endemia” y “epidemia” con significados similares a los actuales, la palabra “pandemia” designa una enfermedad que afecta a todos (“pan”) los pueblos (“demos”). El término “pandemia” podría aplicarse a cualquier epidemia que logre extenderse ampliamente, como lo afirma el Diccionario de la lengua española, cuando dice “enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región”. (Roselli, D, 2020)

De todas formas, es importante destacar la definición actual de pandemia, determinada por la Organización Mundial de la Salud.

Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad. Se produce una pandemia de gripe cuando surge un nuevo virus gripal que se

propaga por el mundo y la mayoría de las personas no tienen inmunidad contra él. Por lo común, los virus que han causado pandemias con anterioridad han provenido de virus gripales que infectan a los animales. (OMS, 2010)

Cómo se define anteriormente el término pandemia deja en claro la situación actual a nivel mundial de la propagación de un virus que afectó a miles de países con múltiples consecuencias.

2.12 COVID-19

La COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. (OMS, 2019)

Otra definición para aclarar en qué consiste esta enfermedad mundial que se está propagando es:

El coronavirus es un grupo de virus que causan enfermedades que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como neumonía, síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y síndrome respiratorio agudo grave (SARS). Cabe destacar que la cepa de coronavirus (2019-nCoV) que ha causado el brote en China es nueva y no se conocía previamente. (Bupasalud, 2020)

El COVID-19, nombre otorgado por la OMS, no se había identificado antes en humanos. Los coronavirus son causantes de diferentes enfermedades, las cuales involucran desde un resfriado suave y común, hasta enfermedades más graves o peligrosas, como lo es la Insuficiencia Respiratoria Aguda Grave. (Gobierno de Chile, 2020)

La última definición, es la cual brindó el gobierno de Chile a sus ciudadanos, para que se mantengan informados y al tanto de lo que está ocurriendo. Esto es importante, para que éstos le tomen el peso e importancia a la situación, la cual es alarmante y peligrosa sino se toman las precauciones y las medidas necesarias.

2.12.1 Qué son los Coronavirus

Es necesario entender qué es lo que se está propagando, es por esto, que es importante analizar desde lo más básico para entender y estar informados de la manera correcta. Las siguientes definiciones explican el origen del virus y cómo éste logró surgir.

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV). Un nuevo coronavirus es una nueva cepa de coronavirus que no se había encontrado antes en el ser humano. (OMS, 2020)

Otra definición que declara que son los coronavirus es la siguiente;

Los coronavirus son una gran familia de virus que pueden causar enfermedades que varían ampliamente en severidad. La primera enfermedad grave conocida causada por un coronavirus surgió con la epidemia del Síndrome Respiratorio Agudo Severo (SARS) de 2003, también en China. Un segundo brote de enfermedad grave comenzó en 2012 en Arabia Saudita con el Síndrome Respiratorio del Medio Oriente (MERS). (Kristian Andersen , 2020)

Esta cita describe las diferentes formas en que puede afectar el virus, esto quiere decir, que en cada persona puede impactar de manera diferente, ya sea como un resfriado, o como una enfermedad de mayor gravedad.

2.12.2 Dónde surge el COVID 19

Aún cuando no se conoce el origen definitivo del virus COVID-19, los primeros casos de este virus fueron reportados en el mercado mayorista de alimentos en Wuhan.

Las muestras ambientales tomadas de este mercado en diciembre de 2019 dieron positivo para SARS-CoV-2, lo que sugiere además que el mercado de la ciudad de Wuhan fue la fuente de este brote o jugó un papel en la amplificación inicial del brote. (OMS, 2020)

Es por esto, que se suele mencionar Wuhan, como la ciudad que comenzó a propagar el virus hasta llegar alrededor del mundo.

2.12.3 Medidas sanitarias

Este concepto se hizo fundamental a lo largo de la pandemia, ya que en todos los establecimientos se debieron emplear medidas sanitarias y de cuidado, sin dejar de priorizar la salud y bienestar de las personas. Es por esto, que se tuvieron que tomar decisiones de manera rápida y eficaz, para comenzar a salir esporádicamente.

Las Medidas Sanitarias y Fitosanitarias (MSF) son todas aquellas leyes, reglamentos, prescripciones y procedimientos, establecidos por los

países, necesarias para proteger la vida y la salud de las personas y los animales o para preservar los vegetales, previendo que no se introduzcan en sus territorios, plagas o enfermedades que atenten contra el bienestar nacional. (Ministerio de agricultura de República Dominicana, 2012)

2.12.4 Cuarentena

A lo largo de la pandemia provocada por el virus COVID 19, se tuvo que implementar ciertas medidas para seguir evitando la propagación de éste, de las cuales una de ellas fue poner en cuarentena a distintas comunas, lo cual significaba que las personas no pudiesen salir de sus hogares sin un permiso legal, con el fin de controlar la circulación de personas en lugares con altos índices de contagio.

Las siguientes citas, describen de manera clara y concisa la definición del término mencionado anteriormente.

Respecto al concepto de cuarentena, hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados. Durante este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad, para lo cual se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación. (National Library of Medicine, 2020)

A su vez, también se les declara cuarentena obligatoria a las personas contagiadas o a aquellas que estuvieron, en los últimos días, con una persona que dio positivo en su examen PCR, ya que puede ser un posible portador. Como consecuencia, debe resguardarse para no seguir propagando esta enfermedad. Es por esto, que se adjunta la siguiente definición;

“El término cuarentena implica la separación y restricción del movimiento de las personas que han estado potencialmente expuestas a una enfermedad contagiosa para determinar si estas enferman, reduciendo así el riesgo de que infecten a otros”. (Vanessa Elizabeth Canosa Acosta y Sebna Omar Gutiérrez Rodríguez, 2020)

2.13 PCR

Este concepto es importante, ya que es el examen que determina si la persona que se lo realizó presenta el virus COVID-19, es por esto, que es necesario tener clara su definición.

El Ministerio de Ciencia e Innovación del gobierno de España declara;

La PCR, siglas en inglés de 'Reacción en Cadena de la Polimerasa', es una prueba de diagnóstico que permite detectar un fragmento del material genético de un patógeno. En la pandemia de coronavirus, como en tantas otras crisis de salud pública relacionadas con enfermedades infecciosas, se está utilizando para determinar si una persona está infectada o no con coronavirus. A esta herramienta se están sumando en los últimos días los test de diagnóstico rápido, más sencillos y rápidos. (Ministerio de Ciencias e Innovación del Gobierno de España, 2020)

Si bien existen los test de diagnóstico rápidos, el nivel de efectividad es menor que el de la PCR, es por esto, que es este examen el que se hacen la mayoría de las personas para determinar si presentan el virus o no.

2.13.1 Caso sospechoso

La siguiente definición explica cuando una persona está denominada como caso sospechoso según el Gobierno de Chile; "Paciente que presenta un cuadro agudo con al menos 2 de los síntomas compatibles con Covid-19: Fiebre (37,8°C o más), tos, disnea, dolor torácico, odinofagia, mialgias, calofríos, cefalea, diarrea, o pérdida brusca del olfato (anosmia) o del gusto (ageusia)". (Ministerio de Salud, 2020)

Es importante que cada persona que presente síntomas tome las medidas de prevención necesarias antes de seguir circulando con normalidad, es por esto, que se describen los diferentes casos.

2.13.2 Caso confirmado

A lo largo de la pandemia vivida en el país, la gente fue presentando diferentes síntomas. Para poder verificar si realmente la persona estaba contagiada con COVID- 19, se debía realizar la PCR, en donde si éste arrojaba un resultado positivo, esto quería decir que estabas infectado y que eras un caso confirmado portador del virus.

Si una persona es confirmada con COVID-19, por el laboratorio de infección, es un caso confirmado, sin importar que no presente signos ni síntomas determinantes de la enfermedad. (Ministerio de Salud, 2020)

2.13.3 Contacto estrecho

El siguiente concepto, hace referencia a las personas que deben entrar en cuarentena por 14 días, debido a haber estado en contacto con una persona diagnosticada con COVID-19, ya que tiene probabilidades de haber sido contagiada.

Debido a lo mencionado anteriormente, el Ministerio de Salud del Gobierno de Chile, declara que; “Todas las personas diagnosticadas con COVID-19 deben realizar aislamiento por 14 días y las definidas como contacto estrecho con 14 días de cuarentena”. (Ministerio de Salud, 2020)

En consecuencia, a lo declarado en el párrafo anterior, es fundamental que las personas que estuvieron en contacto estrecho con una persona que presentaba el virus, esté informada de este suceso, para que cumpla con su cuarentena y no siga saliendo de su casa. Esta medida es de suma importancia para prevenir mayores contagios.

Otra información relevante sobre esta definición es cómo alguien se define como contacto estrecho, lo cual también lo aclara el Ministerio de Salud;

Está cara a cara, a menos de un metro de distancia con alguien que es o resulta positivo para coronavirus, durante al menos 15 minutos sin usar mascarilla, o compartir un espacio cerrado por más de dos horas sin el uso de mascarillas. (Ministerio de Salud, 2020)

La cita anterior deja explicado de manera clara, quienes deben catalogarse como contacto estrecho y, por lo tanto, cumplir con cuarentena durante 14 días.

2.13.4 Caso probable

Paciente que cumple con la definición de caso sospechoso en el cual el resultado de la PCR es indeterminado. Esa es la definición que entrega el Gobierno de Chile para este caso en particular.

Es de suma importancia aclarar que las personas que han estado en contacto estrecho con una persona que dio positivo en su examen, que presenta al menos uno de los síntomas determinantes de la enfermedad y que, además, estuvo

hace menos de 14 días con el contagiado, no tiene como obligación hacerse el examen PCR, pero lo que sí debe cumplir es: aislamiento por 14 días a partir de la fecha de inicio de los síntomas, identificación y cuarentena de sus contactos estrechos y por último, licencia médica si corresponde. Todo lo mencionado anteriormente es información que entrega el Gobierno de Chile, a través del Ministerio de Salud. (Ministerio de Salud, 2020)

2.13.5 Caso confirmado asintomático

El gran problema del COVID-19 es que puede existir una persona sin presentar síntomas, por lo que ésta nunca sabrá si es portador del virus o no hasta que se realice la PCR, y en el caso de que arroje positivo el examen, esta persona será denominada, caso confirmado asintomático.

“Toda persona sin síntomas, identificada a través de estrategia de búsqueda activa en la prueba de SARS-CoV2 resultó «positiva» (RT-PCR)”. (Ministerio de Salud, 2020) La definición anterior, fue la entregada por el Ministerio de Salud de Chile.

2.13.6 Grupos vulnerables

Específicamente para esta investigación es importante detallar lo que significa grupo vulnerable en el ámbito de la salud, es así como el World Health Organization (OMS) declara que;

Son vulnerables a casos más severos de la COVID-19, las personas mayores o que padecen afecciones médicas subyacentes. Éstas últimas, pertenecen a este grupo, debido a que requieren de tratamientos y cuidados continuos en vista de los efectos del virus. (OMS, 2020)

Es de vital importancia aclarar qué grupos son población de riesgo, es decir, que tienen más dificultades para enfrentar los síntomas que afectan a los contagiados. En la siguiente cita, se presentan las enfermedades que influyen en la defensa por parte del sistema inmune de las personas, principalmente las que se encuentran envueltas en el ámbito deportivo evaluado;

Los grupos vulnerables como algunos para-atletas, practicantes y funcionarios con afecciones médicas pueden tener mayor riesgo de

infección. ... Atletas / para-atletas con afecciones médicas crónicas que incluyen: (i) enfermedades respiratorias o cardíacas, (ii) lesión medular a nivel torácico o cervical, (iii) hipertensión, (iv) diabetes, (v) obesidad y (vi) inmunosupresión debida a una enfermedad o medicación pueden estar en mayor riesgo (Gobierno de Chile, 2020)

2.14. El plan de reinserción

Es necesario aclarar cuáles fueron las medidas y cómo éstas fueron progresando o retrocediendo, es por esto, que se tuvieron que tomar una serie de prevenciones para detener la propagación del virus. Cada vez que se presenta una mejora en la cantidad de contagiados, es decir, disminuyen la cantidad de casos, la sociedad va incorporando nuevas actividades u obteniendo más libertad que en la fase anterior. Es por esto, que se emplea un protocolo que se debe respetar y ser seguido, y en los siguientes párrafos, describe de manera detallada, todos los pasos a seguir.

La pandemia ha causado inesperados y constantes cambios en las rutinas y libertades del día a día, incluso en el mundo deportivo donde exigen mayores restricciones. Intentando prevenir todos los posibles escenarios de contagios, el Ministerio de Salud publicó el día 12 de Julio del año 2020 el Plan Paso a Paso, el cual entrega las barreras de confinamiento y libertades de cada persona, dividiendo por comunas y regiones, creando así un avance o retroceso con respecto a las cifras y situación en cada sector mencionado anteriormente.

Dentro de estas prohibiciones y escenarios permitidos se encuentran las restricciones para el mundo del deporte, alto rendimiento y educación, los cuales pueden afectar directamente a la preparación, competición y objetivos de los deportistas, es así como se incluye el protocolo al retorno de la actividad física, con el fin de establecer parámetros para la vuelta segura de los deportistas y técnicos nacionales.

El Plan Paso a Paso es una estrategia gradual para enfrentar la pandemia según la situación sanitaria de cada zona en particular. Se trata de 5 escenarios o pasos graduales, que van desde la Cuarentena hasta la Apertura Avanzada, con restricciones y obligaciones específicas. El avance o retroceso de un paso particular a otro está sujeta a indicadores epidemiológicos, red asistencial y trazabilidad. (Ministerio del Deporte, 2020)

2.14.1 Paso 1: Cuarentena

Este fue el primer paso dictado por el Ministerio de Salud, el cual tiene la mayor cantidad de restricciones para detener de manera exponencial la propagación del virus.

Prohibido:

- El funcionamiento de Clubes y Centros de día de Adulto Mayores
- El funcionamiento de cines, teatro, pubs, discotecas y lugares análogos.
- La atención de público en restaurantes y cafés
- El funcionamiento de gimnasios abiertos al público
- La realización de actividad deportiva que requiera salir de la casa
- La realización de eventos y reuniones sociales y recreativas
- La entrada y salida a Centros SENAME y ELEAM
- El traslado a residencia no habitual
- El libre tránsito por fronteras terrestres y aéreas.
- Las clases presenciales de establecimientos educacionales

Permitido:

- Debes quedarte en casa, y sólo puedes salir a hacer compras o trámites puntuales y esenciales con un permiso individual que puedes obtener en comisariavirtual.cl (dos a la semana).
- Debes respetar el toque de queda, que implica que no puedes salir entre las 23:00 y las 05:00 horas salvo que tengas un salvoconducto por emergencia médica o el fallecimiento de un familiar directo.

- Puedes ir a trabajar si es que trabajas en algún servicio esencial, y tienes un permiso de desplazamiento colectivo o un permiso único colectivo.
- Si eres mayor de 75 años, los días lunes, jueves y sábado podrás salir a pasear una vez al día, por 60 minutos, entre las 10:00 y las 12:00 horas o entre las 15:00 y las 17:00 horas, hasta 200 metros a la redonda de tu casa.
- Si la comuna lleva más de 14 días en cuarentena, los niños, niñas y adolescentes pueden salir una vez al día los martes, miércoles y viernes, entre 10.00 y 12.00 horas o entre 16:00 y 18:00 horas, por máximo 90 minutos y un kilómetro a la redonda de su domicilio. Los menores de 14 años deberán ir acompañados. Este permiso está disponible también para residentes de centros del SENAME.
- Cada vez que salgas, con la autorización correspondiente, debes usar mascarilla, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel.

2.14.2 Paso 2: Transición

El segundo paso por seguir fue la fase de transición, la cual dio más libertades de circulación, pero sin dejar de lado las precauciones esenciales para prevenir el aumento de contagios.

Prohibido:

- El funcionamiento de Clubes y Centros de día de Adulto Mayores.
- El funcionamiento de cines, teatros, pubs, discotecas y lugares análogos.
- La atención del público en restaurantes y cafés.
- El funcionamiento de gimnasios abiertos al público.
- La realización de actividad deportiva que requiera salir de la casa durante los días sábados, domingos y festivos.

- La realización y participación de eventos y reuniones sociales y recreativas durante el horario de toque de queda, y además durante todo el día los sábados, domingos y festivos.
- El traslado a residencia no habitual.
- La entrada y salida a Centros ELEAM, y de Centros SENAME sin autorización.
- El libre tránsito por fronteras terrestres y áreas.
- Las clases presenciales de establecimientos educacionales.

Permitido:

- Puedes salir de lunes a viernes, pero no puedes ir a un lugar en cuarentena.
- Debes quedarte en casa los fines de semana y los feriados, días en que solo podrás salir a hacer compras o trámites puntuales y esenciales con un permiso individual que puedes obtener en comisariavirtual.cl (un permiso a la semana).
- Debes respetar el toque de queda, que implica que no puedes salir entre las 23:00 y las 05:00 horas salvo que tengas un salvoconducto por emergencia médica o el fallecimiento de un familiar directo.
- Puedes ir a trabajar si es que trabajas en un lugar que no esté en cuarentena, a no ser que sea servicio esencial, y tengas un permiso de desplazamiento colectivo o un permiso único colectivo.
- Participar en reuniones sociales y recreativas de máximo 20 personas en lugares abiertos y 10 en lugares cerrados (adicionales a las de la residencia).
- Las actividades deportivas están permitidas sólo de lunes a viernes, y sólo en lugares abiertos públicos o privados. Los deportes colectivos pueden realizarse con máximo 10 personas. Sin público.
- Residentes de Centros SENAME pueden salir hasta 3 veces/semana, con autorización y supervisión. También se permiten visitas de vínculos significativos.
- Cada vez que salgas, con la autorización correspondiente, debes usar mascarilla, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel.

2.14.3 Paso 3: Preparación

Se levanta la cuarentena para la población general (excepto para los grupos de riesgo), ya que presentaron un buen comportamiento epidemiológico, al pasar de cuarentena a transición. Es fundamental, que la población esté atenta a las nuevas autorizaciones y medidas que van surgiendo para que no se cometan errores. Si bien la fase de preparación es un signo de mejora, es necesario que se sigan respetando los protocolos y medidas de prevención.

Prohibido:

- El funcionamiento de Clubes y Centros de día de Adulto Mayores.
- El funcionamiento de cines, teatros, pubs, discotecas y lugares análogos.
- El funcionamiento de gimnasios abiertos al público.
- La realización de actividad deportiva con más de 25 personas en lugares abiertos y más de 5 en lugares cerrados.
- La realización y participación de eventos y reuniones sociales y recreativas de más de 25 personas en espacios cerrados y 50 en lugares abiertos, y durante el horario de toque de queda.
- La entrada y salida a Centros SENAME y ELEAM sin supervisión.
- El traslado a residencia no habitual.
- El libre tránsito por fronteras terrestres y áreas, a no ser que la autoridad competente indique lo contrario.
- Las clases presenciales de establecimientos educacionales, salvo situaciones excepcionales, previa solicitud del alcalde y cumpliendo las condiciones sanitarias.

Permitido:

- Todos, incluidos los mayores de 75 años, pueden salir, pero no ir a lugares en cuarentena.
- Debes respetar el toque de queda, que implica que no puedes salir entre las 23:00 y las 05:00 horas salvo que tengas un salvoconducto por emergencia médica o el fallecimiento de un familiar directo.

- Puedes ir a trabajar si es que trabajas en un lugar que no esté en cuarentena, a no ser que sea servicio esencial, y tengas un permiso de desplazamiento colectivo o un permiso único colectivo.
- Participar en eventos, reuniones sociales y recreativas de máximo 25 personas en espacios cerrados y 50 en espacios abiertos, menos en horario de toque de queda.
- Realizar actividad deportiva y participar en deportes colectivos con máximo 5 personas en lugares cerrados (excepto gimnasios de acceso público) y 25 en lugares abiertos. Sin público.
- Residentes de Centros SENAME pueden salir hasta 5 veces/semana, con supervisión. También se permiten visitas de vínculos significativos y salidas con fines laborales.
- Cada vez que salgas, debes usar mascarilla, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel.

2.14.4 Paso 4: Apertura inicial

Esta fase es un signo de mejora considerable, ya que proporciona nuevas actividades que generan mayor tránsito de personas, como los son el funcionamiento de clubes, pubs, y así otros puntos de encuentro, pero debido a que los casos de contagio bajaron exponencialmente, se logra llegar a esta etapa.

Prohibido:

- El funcionamiento de Clubes y Centros de día de Adulto Mayores.
- El funcionamiento de pubs, discotecas y lugares análogos.
- El funcionamiento de gimnasios abiertos al público.
- La realización y participación de eventos y reuniones sociales y recreativas de más de 50 personas en lugares cerrados y 100 en lugares abiertos, y durante el horario de toque de queda.
- La entrada y salida a Centros ELEAM, y de Centros SENAME sin autorización.
- El traslado a residencia no habitual.

Permitido:

- Todos, incluidos los mayores de 75 años, pueden salir, pero no ir a lugares en cuarentena.
- Debes respetar el toque de queda, que implica que no puedes salir entre las 23:00 y las 05:00 horas salvo que tengas un salvoconducto por emergencia médica o el fallecimiento de un familiar directo, hasta que la autoridad lo modifique.
- Puedes ir a trabajar si es que trabajas en un lugar que no esté en cuarentena, a no ser que sea servicio esencial, y tengas un permiso de desplazamiento colectivo o un permiso único colectivo.
- Participar en reuniones sociales y recreativas de máximo 50 personas en espacios cerrados y 100 en espacios abiertos, menos en horario de toque de queda.
- Realizar actividad deportiva y participar en deportes colectivos con máximo 10 personas en lugares cerrados (excepto gimnasios de acceso público) y 50 personas en lugares abiertos. Sin público.
- Residentes de Centros SENAME pueden salir, con autorización y supervisión. También se permiten visitas de vínculos significativos y salidas con fines laborales y educacionales.
- Cada vez que salgas, debes usar mascarilla, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel.

2.14.5 Paso 5: Apertura avanzada

La apertura avanzada es el último paso que seguir antes de volver a circular libremente. En esta fase siguen existiendo restricciones, para que no se genere ningún tipo de retroceso, pero logra dar atribuciones de responsabilidad a la población y dar libertades de circulación.

Prohibido:

- El funcionamiento de Clubes y Centros de día de Adulto Mayores.

- La realización y participación de eventos y reuniones sociales y recreativas de más de 100 personas en espacios cerrados y 200 en espacios abiertos, y durante el horario de toque de queda.

Permitido:

- Todos, incluidos los mayores de 75 años, pueden salir, pero no ir a lugares en cuarentena.
- Debes respetar el toque de queda, que implica que no puedes salir entre las 23:00 y las 05:00 horas salvo que tengas un salvoconducto por emergencia médica o el fallecimiento de un familiar directo, hasta que la autoridad lo modifique.
- Puedes ir a trabajar si es que trabajas en un lugar que no esté en cuarentena, a no ser que sea servicio esencial, y tengas un permiso de desplazamiento colectivo o un permiso único colectivo.
- Participar en eventos, reuniones sociales y recreativas de hasta 100 personas en espacios cerrados y 200 en espacios abiertos, menos en horario de toque de queda.
- Trasladarte a una residencia distinta a la habitual, sólo si también se encuentra en un lugar que esté en Apertura Avanzada.
- Realizar actividades deportivas. Si es con público, puede ser con hasta el 50% de la capacidad del recinto.
- Cada vez que salgas, debes usar mascarilla, mantener la distancia física y recordar medidas como lavado de manos o uso de alcohol gel. (Gobierno de Chile, 2020)

2.14.6 Protocolo de retorno a la actividad física y deportiva

Debido a las consecuencias que trajo la pandemia por el COVID-19 , se tuvieron que cerrar los centros deportivos y lugares donde se pudiera realizar actividad física y deportiva , pero a medida que los índices de contagio fueran disminuyendo se podría volver a realizar actividad física con un restrictivo protocolo para resguardar

la salud de las personas, por lo que el ministerio del deporte creó el siguiente protocolo para el retorno de la actividad física y deportiva.

- Ingresos y salidas únicas
- Bloques de ocupación
- Capacidad de ocupación
- Triage de ingreso
- Coordinador supervisor de recinto
- Insumos y comportamiento de higiene personal
- Box de paciente sospechoso/aislamiento
- Personal calificado para aseo terminal
- Ventilación de espacios
- Espacios comunes
- Área médica

Las medidas preventivas más importantes y que deben ser cumplida en todo momento son:

- Lavado frecuente de manos.
- Estornudar o toser en el antebrazo o en pañuelo desechable.
- Uso de mascarilla cuando no se está realizando la actividad física y deportiva (se entiende por mascarilla cualquier material que cubra la nariz y boca para evitar la propagación del virus, ya sea de fabricación artesanal o industrial (numeral 25, Resolución Exenta N°341, Ministerio de Salud)).
- Distanciamiento social de al menos 1 metro cuando no se está realizando la actividad física y deportiva.
- Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.
- No compartir artículos de higiene ni de alimentación.
- Evitar saludar con la mano o dar besos.
- Mantener ambientes limpios y ventilados.
- Estar alerta a los síntomas por COVID-19.
- En caso de dificultad respiratoria acudir a servicio de urgencia, o de lo contrario llamar a Salud Responde.

Las sugerencias de distanciamiento durante las diferentes actividades deportivas o físicas son:

- Caminata o actividades en el lugar: 5 metros (en todas las direcciones).
- Trote a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Trote a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a baja-mediana intensidad/velocidad (hasta 14 km/h): al menos 10 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral.
- Ciclismo a alta intensidad/velocidad (sobre 14 km/h): al menos 20 metros estando uno detrás de otro y 5 metros de manera lateral. (Ministerio del Deporte, 2020)

3. Estado del arte

El siguiente estudio tiene como objetivo explorar la resiliencia psicológica en deportistas que sufrieron el encierro por COVID-19.

El trabajo que se presenta destaca la necesidad de realizar estudios que exploren la resiliencia psicológica en el ámbito de la Psicología del Deporte en deportistas en la etapa de confinamiento generada por la pandemia de la Covid 19. Se realizan orientaciones psicológicas a los deportistas y también en los casos pertinentes, a entrenadores y padres. Se revela la importancia y actualidad del tema, pues el no aprender a ser resilientes puede contribuir a la aparición de consecuencias negativas para el desarrollo y el rendimiento de los atletas durante el proceso de entrenamiento y competencia y en su reinserción a la etapa de la normalidad. (Marta Cañizares, 2020)

En el estudio anterior, podemos ver reflejado la importancia de estudiar las consecuencias psicológicas que pudieron surgir en las deportistas, para así entender su funcionamiento y poder respetar sus necesidades. Si no se toma en cuenta esto, se pueden generar adaptaciones negativas tanto psicológicas como físicas afectando el rendimiento deportivo. Esto se puede ver reflejado en nuestra

investigación en donde se abarca tanto los efectos psicológicos y físicos que causó la pandemia en las hockistas.

Although inevitable as an alternative to contain COVID-19 contamination, social withdrawal can damage the immune system, compromise sports performance by altering body composition, impairing cardiorespiratory fitness, muscle strength and control, and mental and physical health. Therefore, understanding these damages is essential to adopt a strategy to minimize these losses. (Ana Carolina Ramos, 2020)

En el estudio al cual pertenece la cita anterior, se desarrollan numerosos puntos relacionados con esta investigación, tales como los efectos negativos de la cuarentena en los deportistas, refiriéndose a la alteración en la composición corporal, disminuciones en variadas capacidades físicas y principalmente el efecto sobre la salud mental y física. Además, propone que comprendiendo los daños se pueden adoptar estrategias para minimizar los efectos negativos en los deportistas.

In relation to the athlete's mental health, two main aspects are more challenging, as Huremović says: isolation and uncertainty. The effects of social interaction in mental health promotion and prevention are well known. The affection bond and social support are considered the most important. In a context of social isolation, it is natural that the interactions keep another way, if they don't cease completely. This could promote feelings of solitude and changes in mood. Athletes and physical active people have the irrelationship connections facilitated by the sports activity and ending it can cause prejudice and effects in the subjective well-being. (Ana Carolina Ramos, 2020)

El enunciado anterior tiene directa relación con lo que se espera obtener como resultado de los datos entregados por medio de la encuesta utilizada en la

investigación. Se desarrollan claramente los puntos esenciales de la interacción con otros, lo cual se impide gracias a la cuarentena, además de los efectos que conlleva el aislamiento como el sentimiento de soledad y cambios de humor. Incluso se enfoca en los efectos en la salud mental que experimentan los deportistas como consecuencia de la medida implementada. Entre estas se encuentran el vínculo afectivo y el apoyo social, que es aún más trascendental en los deportes colectivos al ser deportes de constante interacción y comunicación con el equipo.

La importancia de mantenerse activo durante esta etapa de confinamiento contribuye significativamente en la prevención de contagio del SARS-CoV-2 y el cuidado de la salud. El ejercicio debe procurar ser individual, específico, atendiendo los objetivos y las metas individuales, con una planeación estructurada y el manejo de las cargas apropiadas. Antes de pensar en mejorar el rendimiento o la capacidad física en estos tiempos de pandemia, debe pensarse en un ejercicio seguro y eficiente que cuide la salud tanto física como mental, garantizando la adaptación, el progreso o el mantenimiento de la condición física saludable. (AndresVillaquiran, 2020)

La cita anterior plantea la importancia de mantenerse saludable y estable durante las dificultades que se están atravesando, es por esto, que más que buscar una mejora en el rendimiento o en las cualidades físicas, se debe crear un entrenamiento consciente, seguro, competente a la situación en la cual se encuentran insertas y así, se logrará cuidar el bienestar de las deportistas.

Este estudio es fundamental para aclarar que las deportistas estaban viviendo un proceso que consta de varias adaptaciones que debieron vivir y lograr en un tiempo limitado, por lo tanto, los entrenadores debían ser cuidadosos a la

hora de exigir y realizar los entrenamientos, ya que, si éstos no se ejecutaban de la manera correcta, podían ser más perjudiciales que beneficiosos.

4. Marco metodológico

El siguiente estudio tiene la intención de dar a conocer los efectos de la pandemia COVID-19 en la práctica deportiva de las jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince Of Wales Country Club. Para esto se presenta a continuación la metodología de trabajo que busca alcanzar los objetivos propuestos anteriormente, esto se desarrollará en base a una encuesta de formulario de Google enviada a las jugadoras de las categorías mencionadas, recolectando así los datos arrojados para el análisis de la investigación.

4.1. Tipo de estudio

Según Sampieri, Fernández y Baptista (2014), un estudio exploratorio tiene como objetivo examinar un tema o problema de investigación que ha sido poco estudiado, el cual no se ha abordado antes o hay muchas dudas sobre éste. Por ejemplo, aquellos investigadores que analizan fenómenos desconocidos o novedosos, como lo sería en este caso, la pandemia COVID 19. Si bien este tema se está investigando de manera exponencial, sigue siendo un tema incierto del cual se está recopilando información. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

Los estudios de este tipo sirven para llevar a cabo una investigación más íntegra sobre el tema que se está abordando, ya que se están identificando conceptos o variables promisorias, se están indagando nuevos problemas, sugerir postulados, establecer prioridades para investigaciones futuras y así, una serie de consecuencias positivas y relevantes para la presente y futuras investigaciones. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

“Los estudios exploratorios en pocas ocasiones constituyen un fin en sí mismos. Generalmente determinan tendencias, identifican áreas, ambientes, contextos y situaciones de estudio, relaciones potenciales entre variables; o establecen el

“tono” de investigaciones posteriores más elaboradas y rigurosas.” (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014). Como se menciona anteriormente, este tipo de estudio abarca temas que están empezando a surgir y que sitúan situaciones en un contexto.

4.2. Diseño de la investigación

Según lo establecido en el libro de Sampieri, Fernández y Baptista, “Metodología de la Investigación 6ta° Edición”, da a entender que una investigación no experimental es aquel estudio que se realiza sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014) Dando a conocer esta definición, la presente investigación es de carácter no experimental, ya que la variable independiente, que en este caso es la pandemia COVID-19, es una situación que no se puede manipular ni alterar, en otras palabras, no se tiene control directo ni se puede influir en ella, al igual que los efectos que trajo, en este caso, en la práctica deportiva de las jugadoras de hockey de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

Dentro de las investigaciones no experimentales se encuentran 2 tipos de diseño, los transversales y longitudinales. Para esta investigación se acudirá a un diseño transversal ya que, por lo que dice Sampieri, Fernández y Baptista, un diseño transversal son aquellas investigaciones que recopilan datos en un momento único, como lo es en esta investigación, ya que el instrumento de evaluación se envió en una sola oportunidad para que las deportistas respondiesen. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

4.3. Enfoque y paradigma de la investigación

El enfoque de la investigación es catalogado mixto, ya que entrega datos tanto cuantitativos como cualitativos. Es así como se describe en el libro de Sampieri, Fernández y Baptista, como se adjunta en el siguiente párrafo:

Johnson et al. (2006) en un “sentido amplio” visualizan la investigación mixta como un continuo en donde se mezclan los enfoques cuantitativo y

cualitativo, centrándose más en uno de ellos o dándoles el mismo “peso”, donde cabe señalar que cuando se hable del método cuantitativo se abreviará como CUAN y cuando se trate del método cualitativo como CUAL. Asimismo, las mayúsculas-minúsculas indican prioridad o énfasis. (Johnson, 2006)

Otra cita relevante para aclarar este paradigma es la siguiente:

Los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (meta inferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

Nuestro estudio utilizará como instrumento una encuesta que abarca distintos enfoques a través de las preguntas planteadas, como, por ejemplo, el plan de entrenamiento de las deportistas, el distanciamiento social (enfoque cuantitativo) y los aspectos psicológicos (enfoque cualitativo). El primer enfoque mencionado son cifras medibles y cuantificables, en cambio, el segundo, “utiliza el análisis de datos para revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación”. (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

4.4. Universo, Población y Muestra

Universo	Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.
----------	---

Población	Jugadoras de Hockey del Club deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club de las categorías sub-14 y sub-16.
Muestra	62 jugadoras del Club deportivo Universidad Católica y 12 jugadoras del Prince of Wales Country Club.

4.5. Caracterización y tipo de muestra

La siguiente cita, servirá como introducción al tipo de muestra que se incorporó en el estudio;

Las muestras dirigidas son de varias clases: 1) muestra de sujetos voluntarios, 2) muestra de expertos, 3) muestra de casos tipo, 4) muestreo por cuotas y 5) muestras de orientación a la investigación cualitativa (muestra variada, homogénea, muestra por cadena, muestra de casos extremos, muestras por oportunidad, muestra teórica, muestra confirmativa, muestra de casos importantes y muestra por conveniencia). (Sampieri, Fernández y Baptista, 2014)

Como se mencionó anteriormente, existe la muestra por conveniencia, la cual es no probabilística y la cual fue utilizada en esta investigación, ya que fueron consideradas todas las deportistas que respondieron la encuesta, sin discriminación ni selección de respuestas.

4.6 Criterios de inclusión y exclusión

A continuación, se describirán los criterios que determinarán qué sujetos del universo, serán considerados como población para este estudio.

4.6.1 Criterio de inclusión

Jugadoras de la rama de hockey césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

4.6.2 Criterio de exclusión

Jugadoras de la rama de hockey césped no perteneciente a la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

✓ 4.7 Hipótesis

- ✓ La pandemia COVID 19 afectó negativamente en la práctica deportiva de jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

4.8 Hipótesis nula

- ✓ La pandemia COVID 19 no afectó negativamente en la práctica deportiva de jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club.

4.9 Variables de la investigación

- Variable dependiente: Práctica deportiva
- Variable independiente: Pandemia COVID-19

4.10. Instrumento de recogida de datos

Para desarrollar este estudio se utilizó una encuesta vía formulario Google, la cual dejó de manera explícita información crucial para el transcurso de la investigación.

4.11. Pasos previos para la recolección de datos

Los investigadores discutieron las preguntas que iban a ser abordadas en la encuesta, para así poder obtener la información precisa y concisa de acuerdo con el estudio planteado.

Se utilizó Google Forms para la realización de la encuesta online.

La encuesta se formó de 38 preguntas de las cuales 9 pertenecen a la categoría de Antecedentes Personales, 5 pertenecen a la categoría de distanciamiento social, 18 pertenecen a la categoría de entrenamiento y 6 pertenecen a la categoría de psicología.

El medio para difundir la encuesta será a través de un link, que se les hará llegar a los Head Coaches de los distintos clubes para que se las hagan llegar a sus jugadoras.

4.12. Procedimiento metodológico de aplicación de instrumentos

El procedimiento que se utilizará para la aplicación del instrumento será una encuesta vía Formulario Google compuesta de 41 preguntas abiertas y cerradas, que será previamente aprobada por los Head Coaches de los diferentes clubes, Diego Amoroso quien representa a la muestra de Club Deportivo Universidad Católica y Emiliano Monteleone representante del club Prince Of Wales Country. Serán ellos quienes difundirán la encuesta a sus deportistas pertenecientes a las categorías sub 14 y sub 16 para ser contestada.

Una vez ya contestada la encuesta, se realizarán diferentes gráficos, a través de la plataforma Excel, para interpretar los resultados y así, lograr desarrollar y describir la investigación.

5. Resultados y Muestra

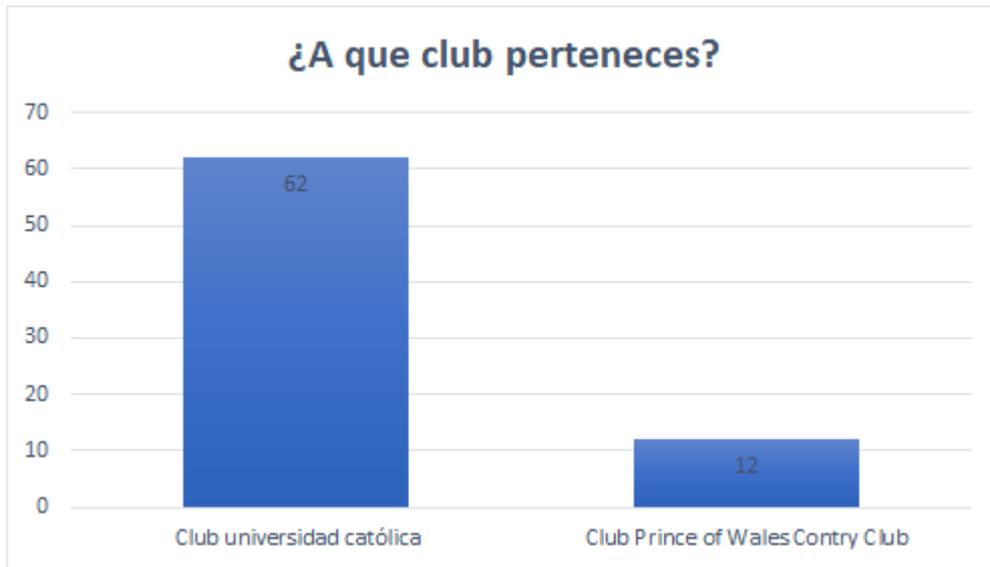


Figura 1. Club al cual pertenece la jugadora.

Prince of Wales Country Club (PWCC) y el Club Universidad Católica (UC) son los dos clubes participantes de la encuesta de investigación llevada a cabo. Aun cuando estos clubes corresponden a los más grandes a nivel nacional, la participación de cada institución y categoría refleja una disminución en los números considerados dentro de la muestra. Tal como se puede apreciar en la figura n°1 existe una gran diferencia entre la participación de las deportistas de UC y PWCC con un 83,8% y 16,2% respectivamente.

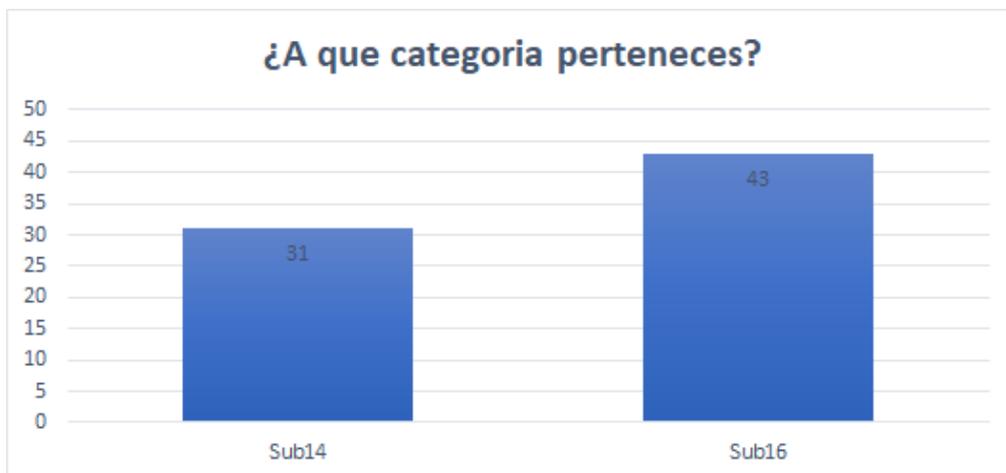


Figura 2. Categoría a la cual pertenece la jugadora.

Aun cuando la diferencia entre la participación de cada club es alarmante, con respecto a los porcentajes entre las deportistas de cada categorías son más constantes entregando un resultado de encuesta que abarca todas las edades establecidas. El 41,9% de las hockistas participantes del estudio pertenecen a la categoría de Sub 14, la cual abarca las edades de 13 y 14 años, mientras que el 58,1% de ellas se encuentran en la categoría de Sub 16 con las edades de 15 y 16 años.



Figura 3. Cuánto afectó anímicamente el encierro a la jugadora.

Para medir el efecto de la cuarentena sobre el estado de ánimo de las deportistas se dispuso una escala de Bohr donde el valor de 1 correspondía a Nada, cuatro es Más o Menos y el siete significaba Mucho. Tal como se demuestra en la figura n^o4, un número de 28 deportistas, correspondiente al 37,8% de la muestra, expresa que el encierro afectó en un valor de cinco, mientras que mayor porcentaje que le sigue es de 25,7% correspondiente a cuatro. En el otro extremo, se puede apreciar que solo una jugadora expresa que la cuarentena no le afectó en su estado anímico.

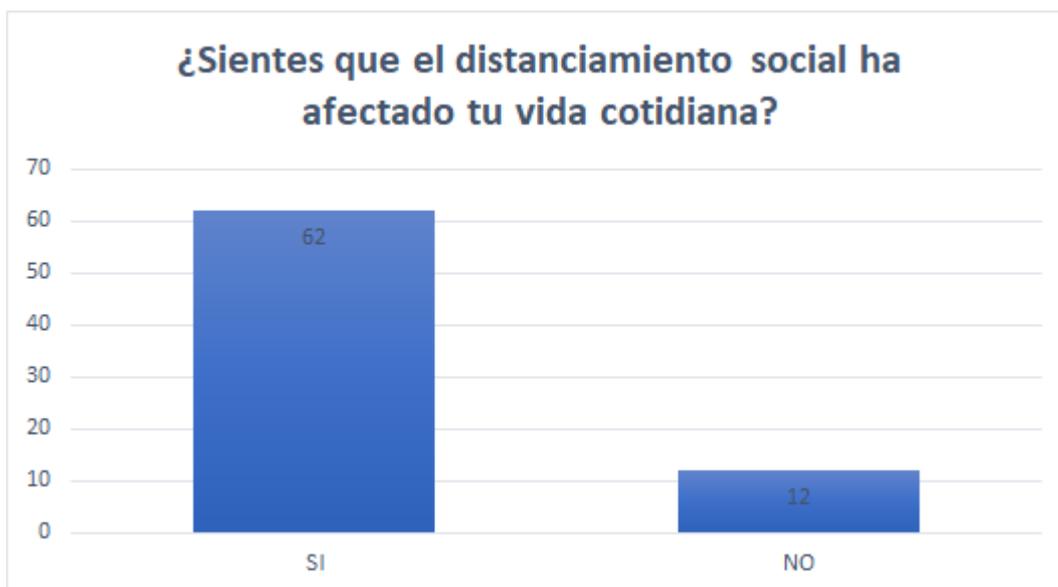


Figura 4 Distanciamiento social.

Un 83,8% de la muestra encuestada se vio afectada en el día a día debido al distanciamiento social que es requerido por la emergencia sanitaria, mientras que solo 12 deportistas equivalente al 16,2% encuentra que su vida cotidiana no se vio afectada.



Figura 5. Veces por semanas que la jugadora realizaba ejercicio físico durante la pandemia

En la figura n°5, se describe la frecuencia con que realizaban ejercicio las hockistas. Un 27% de las encuestadas, respondieron que entrenaban cuatro veces por semana, lo cual equivale a un total de 20 deportistas, la cual fue la respuesta más reiterada.



Figura 6. Horas de ejercicio que dedicaban las jugadoras en cada una de sus sesiones.

En la figura n°6 se demuestra que la mayoría de las deportistas, entrenan entre 30 y 90 minutos, completando un total de 55 personas, de las cuales 30 pertenecen al rango entre 60 y 90 minutos, lo cual es una cifra significativa e importante de tener en cuenta, ya que equivale a un 40,5%. A pesar de que debían llevar a cabo su entrenamiento frente a una pantalla, las hockistas destinaban este tiempo a su responsabilidad deportiva.

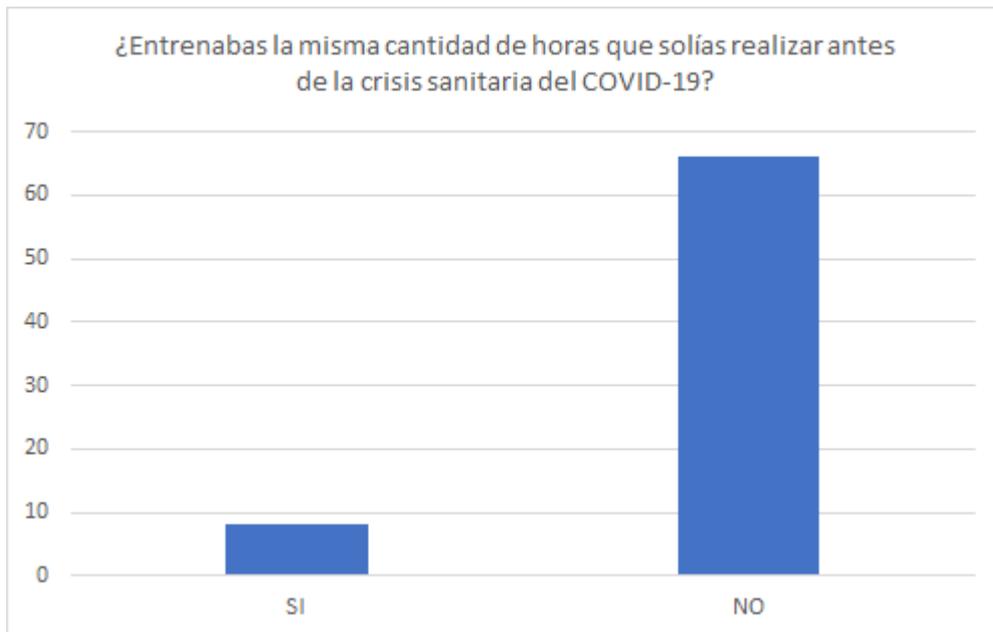


Figura 7. Cantidad de horas que la jugadora entrenaba antes de la crisis sanitaria.

La figura n°7, demuestra que un 89,2% de las encuestadas disminuyeron sus horas de entrenamiento debido a la cuarentena, lo cual demuestra que no se logró llevar a cabo el entrenamiento con la misma efectividad y frecuencia que se tenía planificado.



Figura 8. Tipo de entrenamiento que realizaba la jugadora en casa.

En la figura n°9, se puede ver cómo un 47,3% de las deportistas, realizaban trabajo de fuerza, un 33,8% trabajaba entrenamiento técnico de hockey y un 13,5 % trabajaba su flexibilidad. Esos fueron los porcentajes más reiterados, por lo tanto, los más abordados durante los entrenamientos.



Figura 9. Eficiencia del entrenamiento online, para cumplir metas u objetivos deportivos.

La pregunta anterior tiene un enfoque en las metas que se habían propuestos las deportistas para llevar a cabo durante el año, diferentes aspiraciones que, mediante la disciplina y el entrenamiento, pudiesen haber alcanzado. Sin embargo, un total de 39 hockistas respondieron que no lograron alcanzar estos objetivos, lo cual equivale a un 52,7% del total.

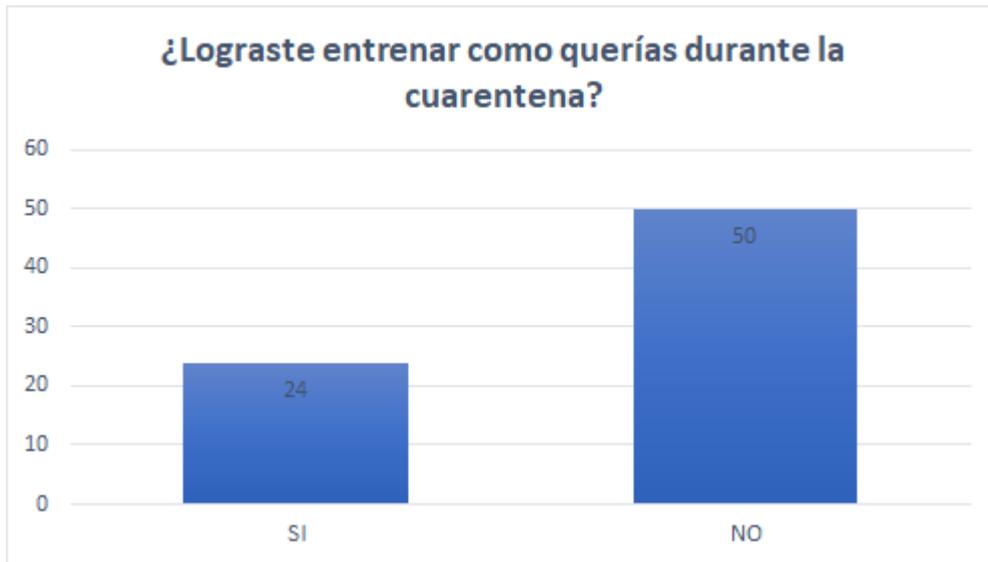


Figura 10. Entrenamiento en cuarentena.

Se puede apreciar de la siguiente figura, si las encuestadas lograron entrenar como sus querían durante el periodo de cuarentena. De un total de 74 encuestadas se puede observar porcentualmente cómo un 64% no pudo entrenar como quería durante esta cuarentena mientras que un 32 % pudo cumplir con sus expectativas a la hora de entrenar.



Figura 11. Supervisión del entrenamiento de la jugadora por un profesional.

La figura nº11 muestra si es que las hockistas encuestadas al momento de realizar sus entrenamientos en modalidad online fueron supervisadas por un profesional (entrenador/profesor) al momento de ejecutarlo. Con el 71% de respuestas afirmativas, las encuestadas fueron supervisadas por un profesional al momento de realizar las sesiones de entrenamiento, mientras que el 28% de las hockistas no fue supervisada por un profesional.



Figura 12. Tiempo que estuvo la jugadora sin recibir entrenamiento por parte del entrenador o club.

En la figura nº 12 se aprecia la cantidad de tiempo, que las encuestadas pasaron sin recibir entrenamiento por parte de su club, desde el momento que se decreta cuarentena total a nivel nacional. Con un 29% dos semanas fue el periodo en el que la mayoría de las encuestadas pasó sin recibir entrenamiento por parte de su club. Un 13% de las hockistas no tuvo suspensión de sus entrenamientos durante la época de cuarentena, un 10% de las hockistas sufrieron la suspensión de sus entrenamientos por 1 mes.

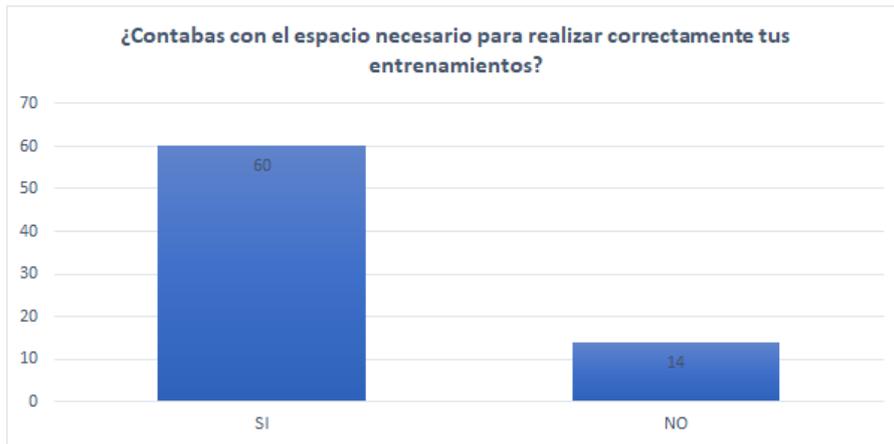


Figura 13. Espacio necesario para realizar correctamente los entrenamientos.

Se describe en la figura sobre la pregunta si es que las jugadoras contaron con suficiente espacio para realizar sus entrenamientos, durante la cuarentena. Con un 81% del total de la población encuestada, contaba con el espacio necesario para la realización de sus rutinas de entrenamiento. Mientras que sólo el 18% de las encuestadas no contó con el espacio suficiente para los entrenamientos.

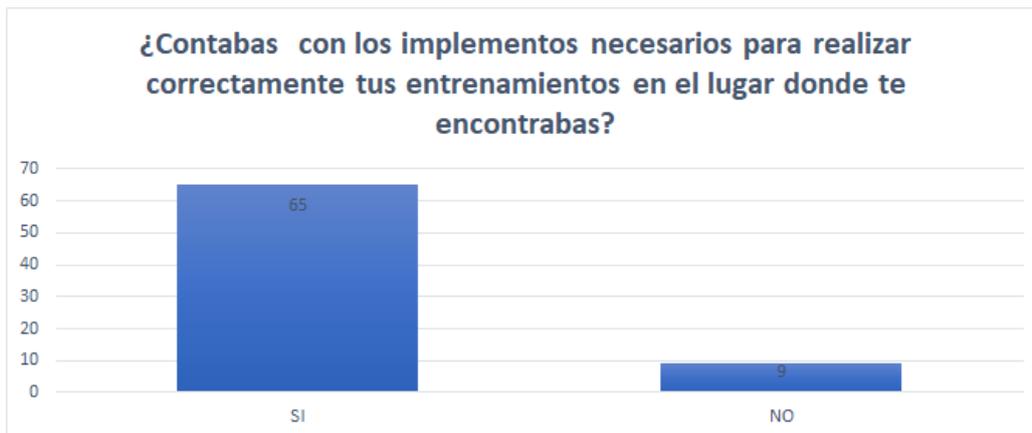


Figura 14. Implementos necesarios para realizar correctamente los entrenamientos.

Como se puede ver en la figura 14, 60 de las encuestadas, lo cual equivale a un 81,1%, afirmaron que contaban con los materiales necesarios para llevar a cabo sus entrenamientos, lo cual demuestra que este factor no fue un impedimento para llevarlos a cabo de manera efectiva.



Figura 15. Espacio que disponía la jugadora para entrenar.

En la figura N° 15 se da a conocer el espacio con el que disponían las hockistas al momento de realizar sus entrenamientos. Se puede ver que de las 74 jugadoras 60 disponían del patio para entrenar, lo cual equivale a un porcentaje de 81%.

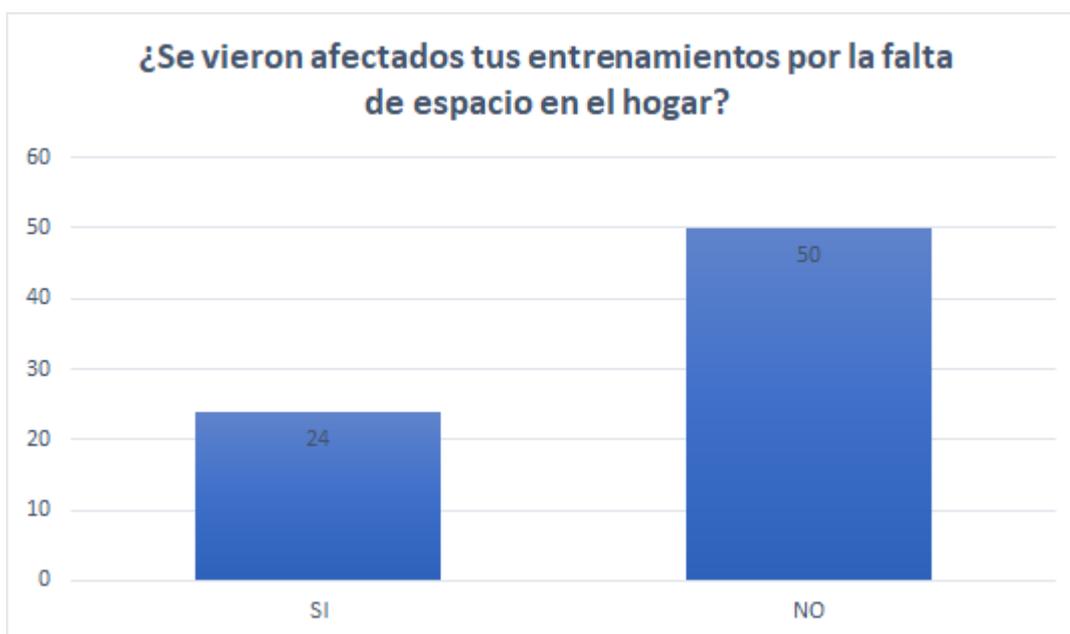


Figura 16. Entrenamiento y espacio en el hogar

En la figura se ve cuán afectados se vieron los entrenamientos de las jugadoras por falta de espacio en el hogar, en donde la mayoría de las deportistas, equivalente a un 67,6% no se vio afectada por falta de espacio. Esto refleja que la gran mayoría pudo continuar con sus entrenamientos.



Figura 17. Trabajo de aspectos tácticos con herramientas digitales durante el confinamiento.

Más de la mitad de las encuestadas (55,4%), afirman que fueron pocas las ocasiones en que pudieron abarcar los aspectos tácticos con herramientas digitales durante sus entrenamientos online, esto no quiere decir que no se abordaron estos aspectos, sino que no se utilizaron nuevas plataformas o implementos digitales para implementar esta estrategia.



Figura 18. Satisfacción con los entrenamientos realizados vía online.

La figura N°18 está enfocada en el cómo se sintieron las jugadoras con los entrenamientos realizados vía online, este resultado fue positivo, ya que 52 de las hockistas respondieron que estaban satisfechas, lo que equivale a un 70,3% lo cual corresponde a una muestra significativa. Mientras que 22 hockistas, lo que equivale a un 29,7% no se sintió satisfecha con sus entrenamientos.



Figura 19. Rendimiento de las jugadoras producto a las postergaciones de torneos.

En la figura N°19 se ve reflejado el rendimiento de las deportistas debido a la postergación de los torneos, en donde 49 jugadoras representando el 66,2% bajaron su rendimiento, mientras que el 33,8% equivalente a 25 jugadoras que no bajaron su rendimiento.

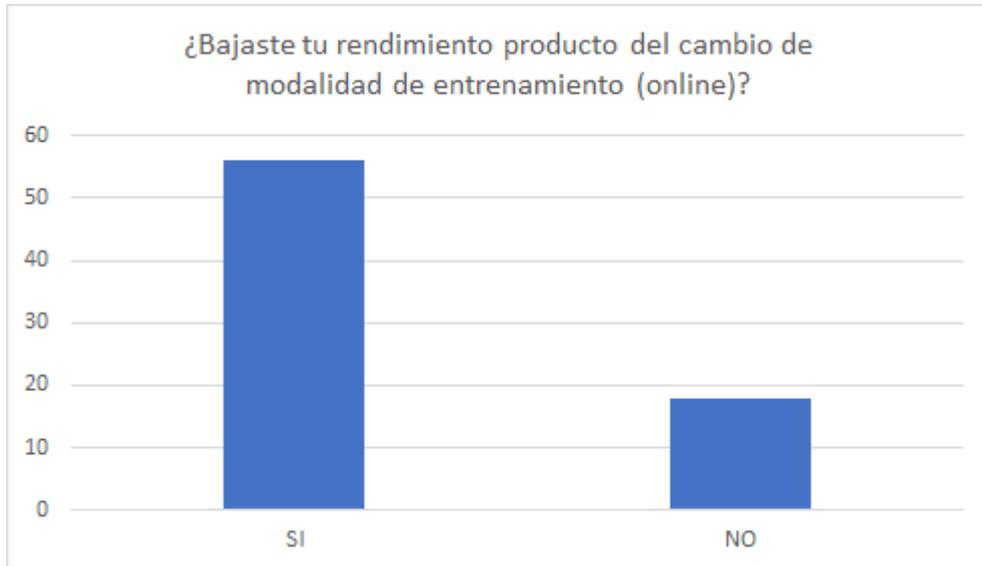


Figura 20. Rendimiento producto del cambio de modalidad de entrenamiento.

En la figura N°20 se muestra el rendimiento de las jugadoras con respecto a la modalidad online, en donde el 75,7% equivalente a 56 jugadoras bajó su rendimiento producto a la modalidad online, mientras que 18 jugadoras correspondientes al 24,3% no bajó su rendimiento.



Figura 21. Ganas de entrenar de la jugadora.

En la figura N°21 se puede observar en base a la pregunta sobre si han disminuido tus ganas de entrenar, un 33,8%, se vio regularmente afectada su motivación a la hora de realizar su entrenamiento en tiempo de pandemia, un 10% de las encuestadas, respondió que las ganas de entrenar durante la pandemia se vieron duramente afectadas. Por último, un 37,8% de las hockistas encuestadas respondieron que no afectó sus ganas de entrenar.



Figura 22. Efecto psicológico en la jugadora.

En la figura N°22 se muestra la pregunta sobre el efecto psicológico que provocó la cuarentena, para ello se llevó a cabo una escala numerada del 1 al 4. Más de la mitad de las encuestadas afirmó haber sido afectada psicológicamente por la pandemia, sin embargo, un 2,7% de las hockistas encuestadas no sufrió efectos psicológicos.



Figura 23. Ansiedad en la jugadora.

Se puede apreciar de la figura N° 23, cuánta ansiedad han sentido las jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club. Un 47,3% de las hockistas asegura haber sentido mucha ansiedad durante la pandemia, mientras que sólo un 5,4% de las encuestadas no sintió ansiedad durante la pandemia.



Figura 24. Nivel de depresión.

En la figura N° 24 , en base a la pregunta sobre ¿cuán deprimida te sientes durante la cuarentena? , se muestra una escala del 1 al 4 donde se puede observar que un 43,2% de las encuestadas declara sentirse deprimida por los efectos que causa la pandemia. Mientras que un 8,1% dice no haberse sentido deprimida durante la cuarentena.



Figura 25. Deporte como método de distracción.

Como se puede observar en la figura N° 25 en relación con la pregunta sobre el deporte como método de distracción se ve reflejado que un 59,5% de las encuestadas sintió que el deporte sirvió como distractor durante la cuarentena. Sólo un 5,4% de las jugadoras siente que el deporte no sirvió como un agente distractor durante la cuarentena.



Figura 26. Afectó la pandemia los entrenamientos.

En esta figura se refleja claramente que la pandemia sí afectó en los entrenamientos de las jugadoras, respondiendo 71 de ellas, correspondiente a un 95,9% que sí y en cambio tan solo un 4,1% que no.

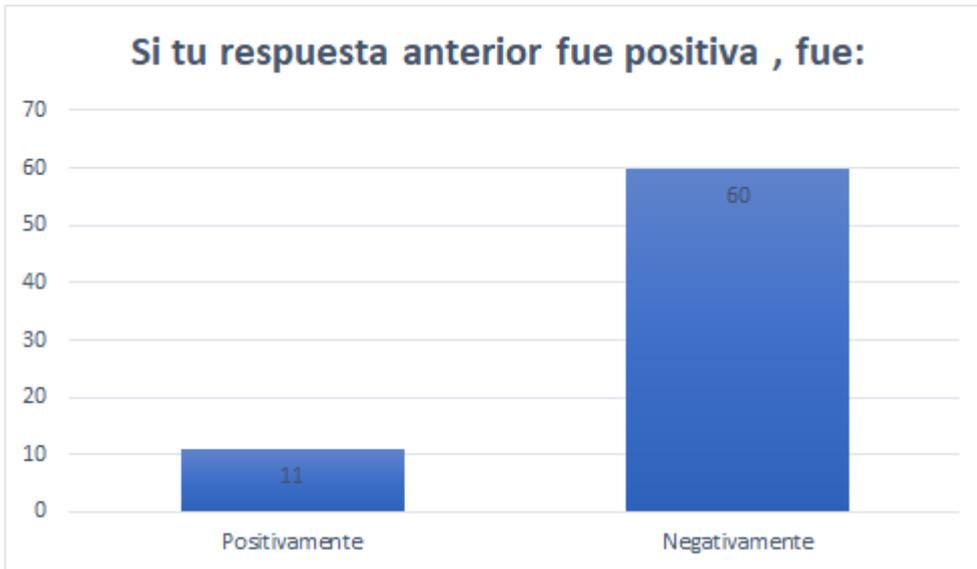


Figura 27. Afectó positiva o negativamente la pandemia.

Esta figura se relaciona a la pregunta anterior, ya que las jugadoras que respondieron que sí le afectó la pandemia al entrenamiento, respondieron si esta había sido de manera positiva o negativa. La respuesta fue que 60 de ellas, correspondiente a un 81,1% de la muestra sintió que la pandemia les afectó negativamente a sus entrenamientos mientras que un 14,9%, ya que solo 11 de ellas sintió que fue positivo para sus entrenamientos.

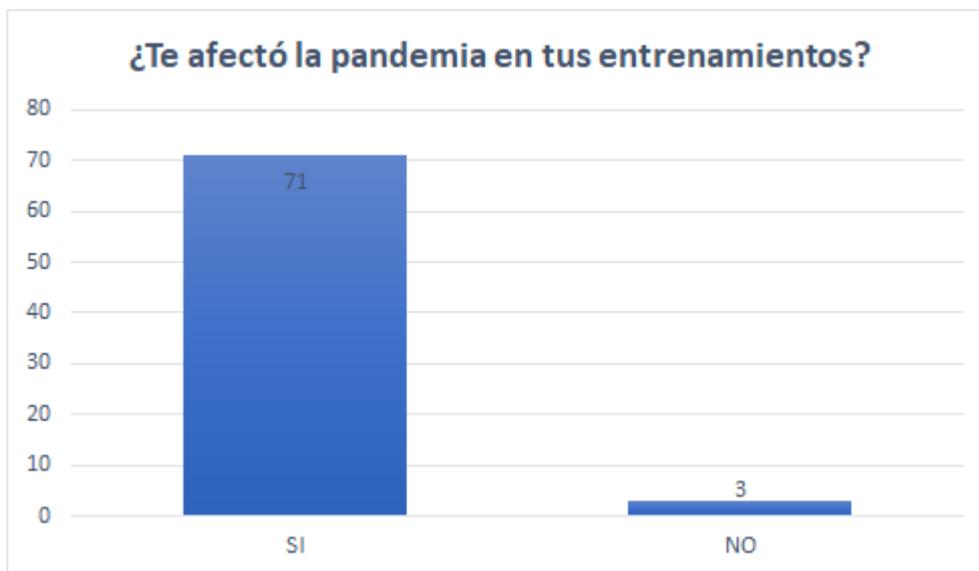


Figura 28. Cambios en los objetivos o metas deportivas en la jugadora por causa de la pandemia.

Esta figura señala que 40 hockistas, correspondiente al 54,1% no cambiaron sus objetivos o metas deportivas por causa de la pandemia, mientras que un 45,9%, ósea 34 jugadoras si cambiaron sus objetivos o metas deportivas.

Figura 29. Metas competitivas

Esta figura señala que 41 jugadoras, correspondiente a un 55,4%, se vieron afectadas con sus metas competitivas debido a la pandemia, mientras que 33 de ellas, equivalente a un 44,6% de la muestra sintió que estas metas no se vieron afectadas en este periodo.



5.1 Análisis de los resultados en respuesta a nuestros objetivos

5.1.1 Análisis Psicológico

Indagando en los resultados sobre los aspectos psicológicos que arroja la encuesta, se puede evidenciar que a un 37,8 % de las jugadoras enfrentaron una disminución en sus ganas de entrenar, un 47,3% sintió que sus niveles de ansiedad habían aumentado. Otro dato significativo, es que un 74,3% se sintió deprimido durante la pandemia. En tanto un 59,5%, sintió que el deporte le sirvió como método de distracción durante la pandemia.

Según estos datos, la mayoría de las jugadoras vieron afectado su ámbito psicológico, esta encuesta arrojó como resultado que a casi todas las hockistas, la pandemia les afectó negativamente. Sin embargo, la gran mayoría pudo mantener sus ganas de participar de los entrenamientos, utilizándolo además como método de distracción.

5.1.2 Análisis físico

Interpretando los resultados entregados por la encuesta realizada, específicamente enfocándose en las preguntas relacionadas al aspecto físico y de entrenamiento, un 95,9% de las deportistas vieron afectados sus entrenamientos, dentro de las que un 81,1% experimentó un efecto negativo, pudiendo ser por numerosos motivos, mientras que un 19% encontró ese efecto positivo, lo cual puede reflejar la instancia de concentración en sus metas y sesiones.

Por otro lado, se puede evidenciar que un 27% de las jugadoras entrenaban 4 veces por semana, lo cual demuestra un aumento en la cantidad de estímulos semanales en comparación con los que se entregaban en cancha, ya que normalmente los clubes entrenan 2 o 3 veces a la semana y el partido del fin de semana. Pese a lo anterior, se puede apreciar que un 89,2% de las deportistas manifestó que sus horas de entrenamiento se vieron disminuidas a causa de la cuarentena establecida, esto se ve reflejado en que un 40,5% de las jugadoras destinaban entre 60-90 minutos a su sesión lo cual, en comparación con los 90-120 minutos dedicados a los entrenamientos presenciales. Debido a que la duración de los entrenamientos era menor a la correspondiente en cancha, se demostró un aumento en la cantidad de sesiones para suplir esos minutos perdidos.

Por lo que respecta al tipo de entrenamiento, los resultados demuestran, en sus porcentajes mayores, que un 47,3% realizó entrenamiento de fuerza y un 33,8% realizó entrenamiento técnico. Aun cuando la diferencia entre los porcentajes de ambos tipos de entrenamiento es de solo un 13,5, la preferencia de realizar más entrenamiento físico que técnico puede verse reflejado en que el hockey sobre césped, al ser deporte colectivo, depende de la interacción con otras jugadoras, lo cual se vio completamente imposibilitado en cuarentena, impidiendo la práctica de pases y recepciones al igual que el trabajo de quites a un

contrincante, reduciendo así las opciones y variedad de ejercicios que se podrían haber implementado. Es por lo anterior, que el porcentaje de deportistas que realizan entrenamientos con ejercicios técnicos es menor a la cantidad de jugadoras practicando entrenamientos de preparación física específicamente de fuerza.

Como consecuencia de la carencia en variedad de ejercicios técnicos y además de la falta de motivación para entrenar en modalidad online, un 75,7% experimentó una baja en el rendimiento físico-técnico. Aun cuando eso se refiere a una autoapreciación, debido a que no se pueden realizar evaluaciones físicas, este alto porcentaje refleja una disminución en los aspectos técnicos y físicos esperados para la práctica del hockey sobre césped, donde un 66,2% refleja que es producto a la postergación de los torneos, lo cual no requiere una mejora inmediata en los aspectos mencionados anteriormente reduciendo así la motivación de perfeccionarse.

5.1.3 Análisis modalidad de entrenamiento

Debido a la pandemia mundial que se estaba viviendo, los clubes tuvieron que adaptarse a nuevas modalidades absolutamente desconocidas y nuevas para ellos, es por esto, que no fue fácil comenzar a implementar estos entrenamientos. A pesar de lo mencionado anteriormente, lograron anteponerse a esta situación y luego de 2 semanas sin entrenamiento, un 29% de las deportistas retomaron sus actividades, mientras que un 13,5% nunca dejó de recibir entrenamientos. Otra cifra importante a mencionar es que un 71% de las jugadoras, tuvieron un entrenador supervisando sus entrenamientos, lo cual es fundamental para el correcto desarrollo de las deportistas.

Otro aspecto relevante fue que las deportistas si contaban con espacio y los materiales necesarios para llevar a cabo sus entrenamientos. Es importante considerar que un factor clave para el desarrollo efectivo de un entrenamiento, es contar con los materiales necesarios, tener un lugar cómodo para realizar las actividades, encontrar un espacio donde no sea interrumpido y poder concentrarse, no molestar a otras personas, y así una serie de factores importantes a la hora de

entrenar. Afortunadamente, un 81% de las deportistas si contaban con este espacio y materiales necesarios.

Si bien lograron llevar a cabo sus entrenamientos, hubo un déficit en el trabajo táctico, ya que un 55,4% afirmó que fueron pocas las ocasiones donde se abarcó, a diferencia del modo presencial.

A pesar de que se lograron tomar medidas para implementar esta nueva modalidad, un 64% de las deportistas no pudo entrenar como le hubiese gustado durante este año, lo cual es una cifra importante y significativa a la hora de interpretar los datos.

5.1.4 Análisis objetivos deportivos

Gracias a los resultados entregados por la encuesta realizada a las deportistas, se pudo evidenciar que un 54,1% de ellas no generaron cambios en sus objetivos o metas deportivas durante la pandemia. Esto es debido a que son a largo plazo, por lo que no se vieron afectadas en su totalidad, razón por la que se mantuvieron entrenando durante toda la pandemia.

A pesar de que las metas y objetivos no fueron sujetas a cambios, se pudo apreciar que un 52,7% de las jugadoras sintieron que no lograron alcanzar estos objetivos o metas para este año, por lo que tendrán que ser postergados para la vuelta a las canchas. Es de gran importancia establecer objetivos y metas en la vida de un deportista, ya que mantiene el foco en el trabajo para un logro en específico, creando motivación y expectativas.

Por otro lado, existen las metas orientadas a los resultados competitivos las cuales se vieron afectadas en un 55,4% de los casos, este porcentaje es mayor ya que al no competir durante la pandemia, por sus prohibiciones, los objetivos tuvieron que ser modificados y/o postergados.

5.2 Discusión

Para dar comienzo a la discusión es preciso contextualizar que este estudio fue realizado en tiempos de pandemia, con el objetivo de identificar la percepción de las hockistas encuestadas, frente a los efectos psicológicos, efectos físicos, modalidades de entrenamiento y sus objetivos deportivos que experimentaron durante la cuarentena, debido a la pandemia que causó el COVID-19.

Esta situación de adversidad puede llevar a problemas anímicos y cuadros de ansiedad. Sobre todo, si ya había patologías previas como insomnio, trastornos obsesivos compulsivos o incluso depresión, que en este estado podrían agravarse. Los deportistas se enfrentan a varias fases de transición en su carrera, pero siempre estos cambios son previsibles y están de alguna manera bajo control. Cuando una interrupción de la actividad es en contra de su voluntad, las consecuencias que tiene la parada se pueden comparar a las de una lesión o las del retiro o jubilación deportiva. (Barça InnovationHub, 2020)

Cómo se mencionó en la cita anterior, los profesionales de la salud advierten que la interrupción no deseada de la actividad física puede producir ciertas consecuencias adversas en la salud de las personas. En los resultados obtenidos por la encuesta realizada a las jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub 14 y sub 16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club, se logra apreciar que más de la mitad de las encuestadas se sintió deprimida en algún momento de la pandemia, a su vez al 31,1% de las encuestadas les afectó mucho psicológicamente la pandemia, en tanto un 47,3% ha sentido mucha ansiedad y un 74,3% sintieron un poco de depresión.

A pesar de lo anteriormente mencionado un 59,5% de las encuestadas, sintió que el deporte le sirvió como método de distracción durante la cuarentena y menos de la mitad disminuyó sus ganas de entrenar.

Los resultados demuestran que a pesar de la nueva modalidad que se tuvo que implementar, la cual consiguió abarcar bastantes ámbitos fundamentales, no se logró igualar los entrenamientos vía online, a los entrenamientos presenciales que estaban acostumbradas a tener.

“El deporte también se ha visto afectado, suspendiendo todas las competiciones deportivas y cualquier tipo de práctica de entrenamiento organizado a nivel global”. (Rodrigo Villaseca, 2020)

La pandemia que afectó a nivel mundial conllevó a que no se pudiesen realizar competencias, campeonatos ni ningún tipo de encuentro deportivo para prevenir la propagación del virus. Si bien, las metas y los objetivos de las deportistas no se vieron alterados, ya que su objetivo final sigue siendo el mismo, un ejemplo sería aumentar la eficiencia en el tiro al arco, o querer llegar a un proceso de selección nacional, en cambio sus metas competitivas si tuvieron una modificación, ya que debido a la suspensión de los encuentros deportivos, las deportistas no pudieron competir ni lograr sus metas. “El dejar de competir es un problema adicional para los deportistas, ya que la competencia es considerada como la mejor herramienta para mantener el estado físico y la forma deportiva”. (Rodrigo Villaseca, 2020) La afirmación anterior respalda el hecho de que las competencias son necesarias para la motivación y el compromiso de seguir entrenando y mejorando como deportistas.

6. Conclusión

Para la realización de esta investigación se formularon distintos objetivos los cuales se pudieron llevar a cabo de la manera esperada y lograron dar respuesta al tema central del estudio, el cual es, que efectos provocó la pandemia COVID-19 a las jugadoras de hockey sobre césped de la categoría sub-14 y sub-16 del Club Deportivo Universidad Católica y Prince of Wales Country Club. Se pudieron obtener los datos gracias al instrumento de evaluación que fue de gran ayuda, ya que obtuvimos las respuestas necesarias para poder analizar los objetivos propuestos tanto general como específicos, también contribuyó para aprobar o rechazar la hipótesis planteada.

Respondiendo a los objetivos específicos, en donde el primer objetivo habla de los efectos psicológicos, la encuesta realizada arrojó, que un 31,1% de las encuestadas les afectó mucho psicológicamente la pandemia, en tanto un 47,3% ha sentido mucha ansiedad y un 74,3% sintieron un poco de depresión.

A pesar de lo anteriormente mencionado un 59,5% de las encuestadas, sintió que el deporte le sirvió como método de distracción durante la cuarentena y menos de la mitad disminuyó sus ganas de entrenar. Lo señalado puede tener relación con el efecto que causa el encierro en niños y adolescentes, en donde se pueden observar ciertos trastornos en la personalidad y la importancia del deporte para la salud.

El objetivo número dos, habla sobre los efectos físicos que afectaron a las deportistas, los cuales se vieron reflejados en que un 95,9% de las encuestadas sintieron que se vieron alterados sus entrenamientos, de las cuales un 81,1% afirmó que fue de manera negativa. Además de lo mencionado anteriormente, a través de la encuesta, se reflejó que hubo una disminución en el rendimiento de las deportistas, ya que un 75,7% de ellas lo afirmaron. Lo anterior se puede deber a que el hockey es un deporte colectivo de oposición, que contiene interacciones con sus compañeras, pases, tiro al arco, quites, los cuales no se podían realizar con las clases online desde sus hogares.

El siguiente objetivo es el número tres, el cual abarca los objetivos deportivos de las hockistas. Se puede establecer que un 54,1% no cambiaron sus metas deportivas, pero si sintieron que no alcanzaron esos objetivos debido al impedimento del entrenamiento presencial. Esto se puede asociar a que, debido a la prohibición de campeonatos o encuentros deportivos, esas metas no pudieron cumplirse como esperaban y además hubo una postergación para el retorno de éstas.,

Por último, respondiendo al cuarto objetivo específico, el cual abordaba la modalidad de entrenamiento, se puede afirmar que un 81% de las deportistas si contaban con el espacio necesario y los materiales fundamentales para llevar a cabo sus entrenamientos, debido a que contaban con patio, terraza o pieza en la que tenían el espacio suficiente para llevar a cabo sus entrenamientos de manera

cómoda. A pesar de lo mencionado anteriormente, un 64% de las deportistas no pudo entrenar de la manera que les hubiese gustado. Esto se puede deber a que hubo un déficit en el entrenamiento táctico, producto de la ausencia de sus compañeras y del campo de juego, no se podían llevar a cabo estas estrategias y, por lo tanto, se vieron postergadas.

En consecuencia, a lo mencionado anteriormente, se logró identificar cuáles fueron los efectos a los que se debieron enfrentar las hockistas de las categorías sub14 y sub16 de los clubes estudiados, y que realidad debieron enfrentar debido a la pandemia COVID-19.

Para concluir, se aprueba la hipótesis de investigación y se rechaza la hipótesis nula, debido a que la pandemia si afectó negativamente a las deportistas encuestadas.

7. Anexos

7.1 Encuesta

A continuación, se adjuntará la encuesta que fue enviada a las deportistas del Club Universidad Católica y Prince of Wales Country Club, quienes serán la muestra de este estudio.

Efectos de la pandemia en las deportistas del Club Universidad Católica y Prince of Wales Country Club



Estimada encuestada, lea con detención la siguiente información:

Junto con saludar, desear que se encuentre bien durante este difícil momento que se vive de pandemia, te queremos invitar a participar de nuestro estudio.

Somos un grupo de estudiantes de la Universidad Andrés Bello de la carrera de Educación Física que busca indagar en torno a los efectos que trajo el confinamiento a nuestras niñas deportistas del Club Universidad Católica y Prince of Wales Country Club en la rama de hockey en la categoría sub 14 y sub 16 damas .

Tu participación va a ayudar a saber cómo la crisis sanitaria provocada por el virus COVID-19 ha afectado en el rendimiento deportivo de las niñas pertenecientes del Club Universidad Católica y Prince of Wales Country Club. Toda respuesta entregada será confidencial y se mantendrá el anonimato de los participantes.

Dirección de correo electrónico *

Texto de respuesta corta

Pregunta

- He leído la información de forma completa y entiendo.

Pregunta

Comprendo que la información será usada de forma confidencial .

Después de la sección 1 Ir a la siguiente sección

Sección 2 de 7

Antecedentes Personales.



El objetivo de esta sección es conocer las características de las niñas que contestarán esta encuesta, mediante preguntas para recopilar información de sus datos personales.

Indica tu nombre y

Texto de respuesta corta

¿Cuál es tu ciudad y comuna de residencia?

Texto de respuesta corta

¿A qué club perteneces?

- Club Universidad Católica
- Club Prince of Wales Country Club

¿A qué categoría

- Sub 14
- Sub 16

¿Cuál es tu edad?

- 13
- 14
- 15
- 16

¿Por qué elegiste practicar hockey?

- Por gusto
- Por obligación
- Por moda
- Por capacidad

Después de la sección 2 Ir a la siguiente sección

Sección 3 de 7

Preguntas de estudio, COVID-19



El objetivo de esta sección es conocer si alguna de las niñas encuestadas se ha contagiado del virus COVID-19 o ha tenido contacto estrecho con alguien contagiado.

¿Has tenido COVID-19?

- Si
- No

¿Alguna persona con la que convives ha tenido COVID-19 ?

Si

No

¿Has sentido cansancio y/o debilidad durante la pandemia por el COVID-19?

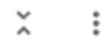
Si

No

Después de la sección 3 Ir a la siguiente sección

Sección 4 de 7

Distanciamiento social



Esta sección busca conocer como has recibido y practicado las conductas de autocuidado recomendadas por el Ministerio de salud y el Gobierno de Chile.

¿Has mantenido el distanciamiento social?

Sí

No

¿Tu lugar de residencia ha estado en cuarentena?

Sí

No

¿Cuánto te ha afectado anímicamente el encierro?

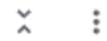
No me afecto para nada 1 2 3 4 5 6 7 Me afecto demasiado

¿Sientes que el distanciamiento social ha afectado tu vida cotidiana?

Sí

No

Entrenamiento



El objetivo de esta sección es conocer como has recibido, desarrollado y realizado el entrenamiento online durante la cuarentena provocada por el COVID-19.

¿Cuántas veces por semana realizabas ejercicio físico durante la pandemia?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

¿Cuántas horas dedicabas a la realización de ejercicio en cada una de tus sesiones?

- Menos de 30 minutos.
- 30 -60 minutos
- 60-90 minutos
- 90-120 minutos
- 120-150 minutos
- 150-180 minutos

¿Entrenabas la misma cantidad de horas que solías realizar antes de la crisis sanitaria del COVID-19?

- Si
- No

Durante la cuarentena, ¿Qué tipo de entrenamiento realizabas en casa? De existir más de una alternativa, marque las correspondientes.

- Fuerza
- Resistencia
- Flexibilidad
- Velocidad
- Coordinación
- Técnico (hockey)

¿Sientes que fue eficiente el entrenamiento vía online, para cumplir con tus metas/ objetivos deportivos?

- Si
- No

¿Lograste entrenar como querías durante la cuarentena?

- Si
- No

¿Tu programa de entrenamiento en cuarentena fue supervisado por un

Sí

No

Si tu respuesta fue "sí" en la pregunta anterior, ¿Quién supervisó tu programa de entrenamiento en la cuarentena?

Texto de respuesta corta
.....

¿Cuánto afectó/ influyó la pandemia en los siguientes ámbitos? *

	Nada	Casi nada	Poco	Mucho
Organización de ho...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Planificación de eje...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Horarios de aliment...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Cuánto tiempo estuviste sin recibir entrenamiento por parte de tu entrenador o

- Nunca tuve suspensión.
- Una semana
- Dos semanas
- Tres semanas
- Un mes
- Dos meses
- Tres meses
- 4 meses
- 5 meses
- 6 meses
- 7 meses
- Recibí entrenamiento de forma inmediata
- Nunca recibí entrenamientos

¿Contabas con el espacio necesario para realizar correctamente tus

Si

No

¿Contabas con los implementos necesarios para realizar correctamente tus entrenamientos en el lugar donde te encontrabas?

Si

No

En tu vivienda disponías para entrenar de:

Patio

Terraza

Balcon

Gimnasio

Living

Pieza

Ninguna de las anteriores

¿Se vieron afectados tus entrenamientos por la falta de espacio en el hogar?

- Sí
- No

¿Se trabajaron aspectos tácticos con herramientas digitales durante el

- Nada
- Poco
- Mucho

¿Te sentiste satisfecha con los entrenamientos realizados vía online?

- Sí
- No

¿Bajaste tu rendimiento producto de las postergaciones de los torneos?

- Sí
- No

¿Bajaste tu rendimiento producto del cambio de modalidad de entrenamiento

- Sí
- No

Después de la sección 5 Ir a la siguiente sección

Sección 6 de 7

Psicología



El objetivo de esta sección es conocer cómo les afecto la pandemia en el aspecto psicológico como deportista.

¿Cuánto te afectó la pandemia en los siguientes ámbitos psicológicos? Siendo el valor de 1 "Nada" y el valor de 4 "Mucho". *

	1	2	3	4
Han disminuido tus...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Te afectó psicológi...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sentiste ansiedad d...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Que tan deprimido t...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Te sirvió el deporte ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuviste trastornos ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuviste repercusion...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

¿Te afectó la pandemia en tus entrenamientos?

- Si
- No

Si tu respuesta anterior fue afirmativa,

Positivamente

Negativamente

¿Cambiaron tus objetivos o metas deportivas por causa de la pandemia?

Si

No

¿Se vieron afectadas tus metas competitivas debido a la pandemia?

Si

No

¿Has tenido cambios en tus hábitos diarios?

Si

No

Sección 7 de 7

¡Gracias por tu participación!



Tu respuesta es de suma importancia para llevar a cabo nuestro estudio.

Bibliografía

- Ana Carolina Ramos. (Octubre de 2020). *Scielo*. Obtenido de <https://doi.org/10.1590/1517-869220202605237107>
- AndresVillaquiran. (2020). *Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19*. Obtenido de <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/view/5530/3195>
- Barça InnovationHub. (Mayo de 15 de 2020). *Equipo Barça InnovationHub*. Obtenido de <https://barcainnovationhub.com/es/consecuencias-del-confinamiento-en-los-deportistas-profesionales/>
- Bayer. (1992). *redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222122001.pdf>
- Blazquez. (1999). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Blocken, B., T, F. M., Druenen, v., & Marchal, T. (2020). *urbanphysics*. Obtenido de http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf
- Bupasalud. (Marzo de 2020). Obtenido de <https://www.bupasalud.com/salud/coronavirus>
- Católica C.d. (s.f). *la católica*. Obtenido de <http://www.lacatolica.cl/informacion-hockey-cesped-uc>
- Católica C.d. (s.f). *la católica*. Obtenido de <http://www.lacatolica.cl/nace-la-fundacion>
- Católica C.d. (s.f). *la católica*. Obtenido de <http://www.lacatolica.cl/vision-y-mision>
- Chile golf. (s.f). *Historia del golf en Chile*. Obtenido de <http://www.historiadelfolfenchile.cl/index.php/prince-of-wales-country-club>
- Comité Olímpico de Chile. (2020). *swimchile*. Obtenido de <https://www.swimchile.cl/2020/06/encuesta-coch-deportistas-chilenos-de-alto-rendimiento-sufren-efectos-del-confinamiento/>
- Eduardo Correa. (2017). *Repositorio Unab*. Obtenido de http://repositorio.unab.cl/xmlui/bitstream/handle/ria/8009/a120875_Correa_E_Resultados_deportivos_en_Hockey_Cesped_2017_Tesis.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Escudero, M. d. . (2020). *Universidad Complutense de Madrid*. Obtenido de <https://www.ucm.es/otri/noticias-en-el-confinamiento-se-produce-la-perdida-de-todas-las-capacidades-fisicas-de-los-deportistas>
- EUROINNOVA BUSINESS SCHOOL. (2020). *Master en alto rendimiento deportivo*. Obtenido de <https://www.euroinnova.edu.es/blog/master-alto-rendimiento-deportivo>
- Facultad de Ciencias sociales, Universidad de Chile. (14 de Abril de 2020). *Programa de Estudios Interdisciplinarios en Infancias* . Obtenido de <http://www.facso.uchile.cl/noticias/162520/declaracion-publica-los-efectos-de-la-crisis-del-covid-19-en-ninos>
- Federación Chilena Hockey sobre Césped. (Febrero de 2020). Sistema de torneo nacional apertura 2020.
- Gabriela Briceño V. (s.f). *Euston*. Obtenido de <https://www.euston96.com/hockey-sobre-hierba/>
- García Ferrando. (1996). Los hábitos deportivos de los estudiantes españoles.

- Gobierno de Chile. (2020). Obtenido de https://s3.amazonaws.com/sigi/files/13462_1_protocolo_de_reapertura_recintos_deportivos_fase_1.pdf
- Gobierno de Chile. (22 de Marzo de 2020). *gob.cl*. Obtenido de <https://www.gob.cl/noticias/gobierno-de-chile-decreta-nuevas-medidas-sanitarias-entre-las-que-se-cuentan-toque-de-queda-nacional-y-controles-mas-estrictos-de-desplazamiento/>
- Gobierno de Chile. (2020). *Gob.cl*. Obtenido de https://www.gob.cl/coronavirus/?gclid=CjwKCAiAINf-BRB_EiwA2osbxRzPobViyY-9Hp29FALsZgwqxWhkNqH5PGx8fbuYT0ykdiTOl_ZLBoCG8UQAvD_BwE
- Hernández. (1994). Obtenido de https://campusvirtual.ull.es/ocw/pluginfile.php/3718/mod_resource/content/0/TEMA11Ide-11-12.pdf
- Johnson. (2006). Obtenido de <http://www.postgradoune.edu.pe/pdf/documentos-academicos/ciencias-de-la-educacion/15.pdf>
- Kristian Andersen . (Marzo de 2020). *Intramed*. Obtenido de <https://www.intramed.net/contenido.asp?contenido=95734>
- María del Pilar Martín. (2020). *Universidad Complutense de Madrid*. Obtenido de <https://www.ucm.es/otri/noticias-en-el-confinamiento-se-produce-la-perdida-de-todas-las-capacidades-fisicas-de-los-deportistas>
- Marta Cañizares. (2020). *Inder.gob.cu*. Obtenido de [http://www.inder.gob.cu/eventos/cocar2020/documentos/Dr._C._Marta_Ca%C3%B1izares__Hern%C3%A1ndez_\(Covid19\)UCCFD.pdf](http://www.inder.gob.cu/eventos/cocar2020/documentos/Dr._C._Marta_Ca%C3%B1izares__Hern%C3%A1ndez_(Covid19)UCCFD.pdf)
- Mayo Clinic. (24 de Noviembre de 2020). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/symptoms-causes/syc-20479963>
- Ministerio de agricultura de República Dominicana. (Abril de 2012). Obtenido de otca.gob.do
- Ministerio de Ciencias e Innovación del Gobierno de España. (Marzo de 2020). Obtenido de https://www.isciii.es/InformacionCiudadanos/DivulgacionCulturaCientifica/DivulgacionISCIII/Paginas/Divulgacion/COVID19_PCR_test.aspx
- Ministerio de Salud. (Junio de 2020). *minsal*. Obtenido de <https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/08/ORD-N-2137.pdf>
- Ministerio de Salud. (9 de Junio de 2020). *minsal*. Obtenido de <https://www.minsal.cl/casos-confirmados-y-contactos-estrechos-deben-cumplir-cuarentena-por-14-dias/#:~:text=La%20autoridad%20explic%C3%B3%20que%20cuando,sin%20el%20uso%20de%20mascarillas%E2%80%9D>
- Ministerio de Salud. (2020). *minsal*. Obtenido de <https://saludresponde.minsal.cl/tipos-de-caso-y-contacto-covid19/>
- Ministerio del Deporte . (Agosto de 2020). Obtenido de https://s3.amazonaws.com/sigi/files/13462_1_protocolo_de_reapertura_recintos_deportivos_fase_1.pdf
- National Library of Medicine. (July de 2020). Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7211640/>
- OMS. (24 de Febrero de 2010). *Organización mundial de la salud*. Obtenido de https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/es/

- OMS. (2019). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>
- OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de [https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#:~:text=Los%20coronavirus%20\(CoV\)%20son%20una,severo%20\(SRAS%2DCoV\)](https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus#:~:text=Los%20coronavirus%20(CoV)%20son%20una,severo%20(SRAS%2DCoV)).
- Perez Porto y Gardey. (2008). *Definición.de*. Obtenido de <https://definicion.de/juegos-predeportivos/>
- RAE. (2019). *Real Academia Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es>
- Rodrigo Villaseca. (2020). *Revistas.unal.edu.o*. Obtenido de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/88480/77032>
- Roselli, D. (Julio de 2020). *Researchgate*. Obtenido de <https://press.ispor.org/LatinAmerica/wp-content/uploads/2020/07/Pandemias.pdf>
- Sampieri, Fernández y Baptista. (2014). Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Sánchez Bañuelos. (2000). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd138/concepto-y-clasificaciones-del-deporte-actual.htm>
- Sergio Quiroga . (Febrero de 2001). *efdeportes*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd30/deporte.htm>
- Uranga, E. (11 de Julio de 2014). *Utel Blog Universidad*. Obtenido de <https://www.utel.edu.mx/blog/rol-personal/que-involucra-el-concepto-de-alto-rendimiento/>
- Vanessa Elizabeth Canosa Acosta y Sebna Omar Gutiérrez Rodríguez. (2020). Obtenido de <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/20527/Resiliencia%20durante%20la%20cuarentena%20por%20COVID-19%20El%20papel%20de%20las%20emociones%20y%20actividades%20saludables.pdf?sequence=1>