

Anexo 1

Material distribuido entre expertos

Validación de un cuestionario orientado a deportistas para medir el grado de afectación de las rutinas de entrenamiento y de hábitos a partir de la pandemia de covid-19

Lo hemos convocado para participar como experto en la validación de un cuestionario destinado a deportistas.

El cuestionario tiene por objetivo medir el impacto de la COVID-19 y las intervenciones sanitarias destinadas a contener su transmisión sobre distintos aspectos relacionados con el entrenamiento del deportista. En particular, **interesa mensurar el grado de recuperación de las prácticas de entrenamiento comparado a los niveles habituales pre-pandemia.**

El cuestionario se divide en 3 partes: un primer bloque contiene preguntas básicas (género, edad, nivel educativo). El segundo bloque aborda si el deportista padeció COVID-19. Ambos bloques tienen por función obtener información que puede afectar o condicionar al entrenamiento. Finalmente, el tercer bloque está formado por preguntas específicas de la dimensión de **ENTRENAMIENTO**.

El cuestionario forma parte de un estudio más general, donde, también, se abordan, mediante cuestionarios separados, otras temáticas ligadas a la actividad del deportista, que se pueden haber visto afectadas por la COVID-19 y las medidas de restricción a las actividades, como la alimentación, el estado de ánimo o el rendimiento. En este caso, Ud. solo deberá responder por las preguntas de **ENTRENAMIENTO**.

El cuestionario está dirigido a deportistas de todas las edades o sus responsables (en caso de deportistas menores de edad) y será distribuido en la mayor cantidad de países posible (una vez validado será traducido a varios idiomas).

Ud. deberá puntuar cada pregunta con números de 1 a 5, valorando si considera a la pregunta **VÁLIDA** para el objetivo planteado, es decir, **si es relevante y capta efectivamente la variación del entrenamiento**, luego de las medidas para contener la COVID-19. Al finalizar, le pediremos una evaluación global sobre varios aspectos.

Como experto debe consignar las puntuaciones otorgadas en las celdas grisadas

Bloque información básica

- B1. ¿En qué país vives actualmente? (abierta)
 B2. ¿En qué ciudad vives actualmente? (abierta)
 B3. ¿Qué edad tienes?
 B4. ¿Con qué género te identificas? Mujer /Varón / Otro / Prefiere no responder
 B5. ¿Qué deporte practicas regularmente? Si practicas más de uno, indícanos aquel al que le dedicas más tiempo: fútbol / básquet / vóley / hándbol / jockey / tenis / golf / natación /

- ciclismo / atletismo / equitación / arquería / otro (especificar)
 B6. (pregunta de control). Se trata de una actividad: grupal / individual
 B7. En 2019 ¿participabas de competencias oficiales? si / no / no sé
 B8. ¿En qué tipo de liga o torneos competías hasta 2019? internacional / nacional / regional / local / no competía en torneos
 B9. En 2021 ¿participaste en competencias oficiales? Sí, participé, todavía no, pero planeo hacerlo, abandone la actividad, no lo sé
 B10. ¿Desde hace cuánto que te dedicas a este deporte? menos de 1 año de 1 a 5 años más de 5 años
 B11. ¿Cuál es el máximo nivel educativo que has alcanzado? hasta primario completo secundario incompleto secundario completo terciario / técnico incompleto terciario / técnico completo universitario incompleto universitario completo
 B12. ¿Percibes actualmente ingresos o pagos por esa actividad deportiva? Si No – SALTA A PREGUNTA B14.
 B13. ¿Esos ingresos eran tu principal fuente de sustento? Si / No
 B14. Antes de 2020 ¿tomabas medicación habitualmente? Si / No

Bloque COVID-19

- C15. ¿Tuviste COVID-19? si no – SALTA A SIGUIENTE BLOQUE
 C16. ¿En qué mes y año? 2020/2021 ene / feb / mar / abr / may / jun / jul / ago / set / oct / nov / dic /
 C17. ¿Has recibido el alta médica por COVID-19? Si Todavía no -- SALTA A PREGUNTA C20
 C18. ¿Te has realizado controles luego del alta de COVID? (opción múltiple)
 No me he realizado ningún otro control -- SALTA PREGUNTA C20
 Si, de pulmón
 Si, de corazón
 Si, neurológicos
 Si, otros
 C19. El resultado de esos controles marca que no han quedado secuelas han quedado secuelas. ¿Cuáles? (abierta)
 C20. ¿Cuánto tiempo demoraste en reponerte y volver a tener una vida "normal"?
 Aún no me he recuperado
 Menos de 1 semana
 1 a 2 semanas
 3 a 4 semanas
 Mas de 4 semanas
 C21. ¿Tuviste que ser hospitalizado por COVID-19? Si / No
 C22. Luego de transitar COVID-19, ¿notas que tienes más problemas de concentración/ cansancio generalizado/ pérdida de fuerza? Si / No

Bloque entrenamiento

Por favor, puntúe en la celda de la derecha indicando 1=no es válido, para el objetivo planteado, =5 es válido, para el objetivo planteado

	Puntaje otorgado
E1. Consideras que tu estado físico general HOY con respecto al que tenías en el año 2019 es: Mejor Peor Igual No se	
E2. ¿Cuánto tiempo estuviste sin competir? No deje de competir Menos de 2 semanas De 2 a 4 semanas De 1 a 2 meses De 2 a 4 meses De 4 a 6 meses Más de 6 meses	
E3. Durante el periodo de restricciones, entrenaste fuera de tu lugar habitual con supervisión? Si / No	
E4. ¿Cuánto tiempo estuviste sin recibir entrenamiento por parte de tu entrenador? Nunca tuve suspensión Menos de 2 semanas De 2 a 3 semanas De 1 a 2 meses De 2 a 4 meses De 4 a 6 meses Más de 6 meses Nunca recibí entrenamiento	
E5. Cuando no podías concurrir al lugar habitual de entrenamiento... <u>Experto: requiere 11 puntuaciones, una por cada pregunta Si/No</u> a. ¿Contabas con el espacio necesario? Si / No b. ¿Contabas con los elementos necesarios? Si / No c. ¿Tenías entrenamientos virtuales provistos por la misma institución a la que asistías antes de la pandemia? Si / No d. ¿Tenías entrenamientos virtuales provistos por otra institución diferente de la que asistías antes de la pandemia? Si / No e. ¿Realizabas la misma cantidad de estímulos que antes de la pandemia? Si / No f. ¿Cada estímulo tenía la misma duración? Si / No g. ¿Disminuiste la intensidad que tenías antes de la pandemia? Si / No h. ¿Tenías menos ganas de entrenar? Si / No i. ¿Tenías dificultades para organizar tu horario? Si / No j. ¿Tenías dificultades para planificar tus ejercicios? Si / No k. ¿Sentís que fue suficiente el entrenamiento que hiciste fuera del lugar habitual para cumplir con tus metas/objetivos deportivos? Si / No	
E6. Comparando el entrenamiento que haces ahora con el que hiciste durante los períodos de restricciones <u>Experto: requiere 6 puntuaciones, una por cada pregunta Si/No</u> a. ¿Aumentaste la cantidad de estímulos? Si / No b. ¿Aumentaste la cantidad de tiempo destinado a entrenar? Si / No c. ¿Aumentaste la intensidad de cada estímulo? Si / No d. ¿Has tenido alguna lesión? Si / No e. ¿Aumentó el tiempo de recuperación? Si / No f. ¿Dejaste de entrenar durante la pandemia? Si / No	
E7. Ahora comparemos el entrenamiento que haces ahora con el que tenías ANTES de la pandemia <u>Experto: requiere 5 puntuaciones, una por cada pregunta</u> a. ¿Disminuiste la cantidad de estímulos? Si / No b. ¿Disminuiste la cantidad de tiempo destinado a entrenar? Si / No c. ¿Disminuiste la intensidad de cada estímulo? Si / No d. ¿Dejaste el deporte que practicabas? Si / No e. Si dejaste, ¿por qué? No tengo más ganas de jugar/ competir No tengo más ganas de entrenar Estoy muy fuera de estado y requeriría mucho esfuerzo recuperarlo Cambió mi situación laboral o de estudio No tengo recursos para afrontar los gastos Otros (indicar)	
E8. Comparando tus hábitos antes de la pandemia y ahora: <u>Experto: requiere 7 puntuaciones, una por cada pregunta Si/No</u> a. ¿Duermes peor? Si / No b. ¿Comenzaste a consumir alcohol? Si / No c. ¿Consumías alcohol y ahora consumís más? Si / No d. ¿Estás más tiempo frente a pantallas? Si / No e. ¿Tienes una vida más sedentaria? Si / No f. ¿Fumas? Si / No g. Si fumas, ¿aumentaste el consumo de cigarrillo? Si / No	

<p>E9. En términos globales, de 1 (empeoró mucho) a 5 (mejoró mucho) califica cómo ha sido tu experiencia de entrenamiento desde 2020</p> <p>1 2 3 4 5</p>	
--	--

Evaluación general del experto

De 1 (muy mala) a 5 (muy buena) puntúe cada uno de los siguientes aspectos del cuestionario:

Cobertura de aspectos relacionados con entrenamiento	
Captación suficiente de la diferencia de intensidad del entrenamiento antes y después de la pandemia	
Claridad de las preguntas	
Longitud del cuestionario	

Si en alguno de los aspectos anteriores otorgó un valor menor a 5, por favor indique las preguntas que percibe como problemáticas o cuestiones omitidas. Anote cualquier otra sugerencia que considere pertinente.