

& Laursen, 2013), que consistía en 30 segundos de trabajo por 15 segundos de recuperación, por 4 rondas totales. Y por último, un bloque de vuelta a la calma, donde se realizaban ejercicios de movilidad de la zona del tronco y flexibilidad estática.

$$B^{*14})^{*}, >^{*}F \quad >8?@ 0A \quad 2(C()^{*}\&2\&1 2(>\&GC) >^{*}F$$

$$0'B \ 9 \ 9 \quad 1^{*}6= \ 19.5$$

Se realizó la estadística descriptiva de los datos, a través de estadígrafos de media y desviación estándar en todas las variables. La normalidad y homocedasticidad de los datos se comprobó a través de la prueba de normalidad Shapiro-Wilk y Levene. Para ver las diferencias estadísticamente significativas se utilizó la prueba t de Student para muestras relacionadas presentando los valores “t” y “p”. Toda la estadística mencionada hasta aquí se llevó a cabo a través del programa IBM SPSS statistics versión 24.0°, utilizando valores de significancia de $p < 0.05$. La fiabilidad absoluta es el grado para cuyas mediciones repetidas varían para individuos (Atkinson & Nevill, 1998), y esta se expresó a través del coeficiente de variación (CV) presentado como porcentaje (Hopkins, 2000), calculado para cada periodo a través de las medias semanales por variable usando la ecuación 1, y entre periodos se promediaron los CV de cada periodo (Turner et al., 2015). El porcentaje de cambio (PC) entre periodos se calculó a través de las medias, dejando las medias del primer periodo como el 100%. La fórmula se muestra en la ecuación 2 (Merino-Muñoz et al., 2020). Se determinó el tamaño del efecto (TE) de la diferencia, para cuantificar los cambios en ambos periodos, utilizando las ecuaciones 3 y 4 (Turner et al., 2015). Luego para comparar las diferencias de tamaño del efecto se usaron los umbrales (0.2, 0.6, 1.2, 2.0 y 4.0 para trivial, pequeño, moderado, grande, muy grande y extremadamente grande respectivamente) (Hopkins et al., 2009). Como último paso se calculó el mínimo cambio significativo (MCS); este se puede calcular de diferentes formas (Hopkins et al., 1999), y corresponde a una proporción del tamaño del efecto, que representa la magnitud de la mejora en una variable, en función de la desviación estándar (DE) de los sujetos, utilizando como factor “0.2” (Hopkins, 2004), que representa hipotéticamente el cambio más pequeño que se podría producir entre periodos en la población investigada (Hopkins, 2000), presentada en la ecuación 5.

$$PC = (Media_{periodo1} - Media_{periodo2}) / Media_1 * 100 \quad \text{[Ecuación 2]}$$

$$TE = (Media_{periodo1} - Media_{periodo2}) / DE \text{ agrupada} \quad \text{[Ecuación 3]}$$

$$DE \text{ agrupada} = \sqrt{[(DE_{periodo1} + DE_{periodo2}) / 2]} \quad \text{[Ecuación 4]}$$

$$MCS = 0.2 * DE_{periodo1} \quad \text{[Ecuación 5]}$$

RESULTADOS

La estadística descriptiva e inferencial de las variables de ambos periodos está presente en la Tabla 1. Diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) fueron encontradas entre el periodo competitivo y el periodo de confinamiento, en FT ($t = 2.5$; $p = 0.0$), SO ($t = 2.71$; $p = 0.01$), ES ($t = 5.07$; $p = 0.0$), EA ($t = 1.82$; $p = 0.08$) y T ($t = 4.87$; $p = 0.0$). Se reflejó un TE pequeño en la variable EA y DM ($d = 0.7$; $d = 0.4$ respectivamente), moderados en FT y SUE ($d = 1.0$; $d = 1.2$ respectivamente) y muy grandes en ES y T ($d = 2.1$; $d = 2.0$ respectivamente). Los PC y CV entre periodos para las variables de bienestar fueron para FT 11% y 11.6%, para DM 5.3% y 13.1%, para SO 9.3%; 7.5%, ES 11.6% y 5.9, para EA 3.9%; 5.2%, y finalmente para T 8.1% y 4.0% respectivamente. Ningún MCE fue mayor que el CV entre periodos, por lo que se tomó en consideración el CV para tomar en cuenta los verdaderos cambios.

TABLA 1
Medias y desviación estándar de las variables para cada periodo, coeficientes de variación, porcentajes de cambio, mínimos cambios esperados entre periodos, valores de t y p (t de Student) y tamaños del efecto

	Periodo competitivo		Periodo de confinamiento		Entre periodos			t de Student	Tamaño del efecto (TE)	
	X ± DE	CV	X ± DE	CV	PC	CV	MCS (%)	t / p		
FT	3.6 ± 0,4	12.8	3.2 ± 0.3	10.4	11.0	11.6	0.09 (2.7)	2.50 / 0.00*	1.0	moderado
DM	3.4 ± 0,4	11.2	3.2 ± 0.5	15.0	5.3	13.1	0.08 (2.3)	0.92 / 0.37	0.4	pequeño
SO	4.1 ± 0,1	3.5	3.7 ± 0.4	11.5	9.3	7.5	0.03 (0.7)	2.71 / 0.01*	1.2	moderado
ES	3.6 ± 0,2	5.1	3.2 ± 0.2	6.8	11.6	5.9	0.04 (1.1)	5.07 / 0.00*	2.1	muy grande
EA	4.2 ± 0,2	3.8	4.0 ± 0.3	6.7	3.9	5.2	0.03 (0.8)	1.82 / 0.08	0.7	pequeño
T	18.9 ± 0,9	4.9	17.4 ± 0.6	3.1	8.1	4.0	0.19 (1.0)	4.87 / 0.00*	2.0	muy grande

*diferencias significativas al nivel $p < 0.05$; X media; DE desviación estándar; CV coeficiente de variación; PC porcentaje de cambio; MCE mínimo cambio esperado; FT fatiga percibida; DM dolor muscular; SO sueño; ES estrés; EA estado de ánimo; T grado de bienestar general.

DISCUSIÓN

Desde principios del 2020, el mundo se enfrenta a un desafío sin precedentes: la pandemia del coronavirus (He et al., 2020). El fútbol, siendo una de las industrias más globalizadas, ha debido suspender gran parte sus operaciones (Tovar, 2020). Durante el periodo de cuarentena producto del COVID-19 las personas deportistas están expuestas a cierto nivel de desentrenamiento (Mujika & Padilla, 2000). El permanecer con aislamiento obligatorio en el hogar puede traer consigo efectos como una nutrición inadecuada, mala calidad del sueño, adicciones, soledad, entre otras (Jukic et al., 2020). Es por esto que se hace necesario identificar los efectos que puede producir el aislamiento obligatorio y el impacto que tiene en el estado físico y mental (Martinuzzi et al., 2020; Jukic et al., 2020). A modo de solución de esta problemática, hoy los clubes deportivos están brindando programas de entrenamientos por vía remota a sus jugadores y jugadoras, a través de modalidades virtuales, con el fin de aminorar los efectos negativos producidos por el aislamiento obligatorio en casa (Sarto et al., 2020). Además, se hace necesario mantener la comunicación con el equipo, con el fin de contribuir al bienestar de sus integrantes y ayudar de manera activa en lograr una estabilidad socioemocional, tan necesaria durante el tiempo de confinamiento (Blanco García & Blanco García, 2020). De esta manera, se pretende conocer las diferencias en el estado de bienestar, entre el periodo competitivo y el periodo de confinamiento debido al COVID-19 en jugadores de fútbol profesional de Chile.

Los principales hallazgos de este estudio fueron las disminuciones significativas en las variables FT, SO, ES y T, que coincidieron con los cambios moderados a muy grandes, como también que los PC fueran mayores que los CV entre periodos, de estas mismas variables, por lo que se pueden considerar estos cambios como reales, un efecto real del confinamiento. Estos hallazgos concuerdan con lo que se menciona en la literatura, donde el confinamiento, a través de prolongados periodos de inactividad física (Krivoschekov & Lushnikov, 2017), podría tener efectos negativos en los niveles de estrés, y estos podrían tener consecuencias sobre la calidad del sueño (Altena et al., 2020). En cambio, no se detallan variaciones significativas en DM y EA de los componentes de bienestar, por lo que no es posible atribuir algún efecto del periodo de confinamiento en el grado de bienestar en estas variables. Si bien el DM no evidenció diferencias entre periodos, esto concuerda con algunas estrategias o tratamientos que disminuyen el dolor muscular y mejoran el rendimiento, como ejercicios de estiramiento estático (Cheung et al., 2003) en un plazo de 72 horas posteriores al ejercicio y la realización de ejercicio ligero (Herbert & Gabriel, 2002) o concéntrico de manera frecuente (Zainuddin et al., 2006). Tales estrategias estuvieron presentes en los programas de entrenamiento tanto del periodo de competencia como de confinamiento. La variable de EA tampoco manifestó variaciones entre los periodos, lo que podría presentar explicación en la propuesta que establece Andreu (2020) determinando que en periodos de cuarentena por COVID-19, la mantención de rutinas diarias, entre ellas el ejercicio físico, constituye una herramienta importante contra los efectos psicológicos de estados de ánimo durante el confinamiento.

En el estudio de Villaseca-Vicuña et al. (2021) donde compararon el grado de bienestar y la carga de entrenamiento entre los periodos de confinamiento y competitivo, a través del mismo instrumento de evaluación en la selección femenina de fútbol de Chile, solo encontraron diferencias entre periodos en las variables FT, DM, ES, EA y T. La diferencia de resultados con los aportes de Villaseca-Vicuña et al. (2021) en DM podría tener explicación en las cargas de entrenamiento efectuadas por los jugadores, debido a que un mayor número de acciones físicas que incluyan desaceleraciones o de orden excéntrico podrían aumentar biomarcadores de daño muscular, como lo son las desaceleraciones u acciones excéntricas (Freire et al., 2020). Los resultados obtenidos por Villaseca-Vicuña et al. (2021) en el EA también difieren de los del presente trabajo, la experiencia de los jugadores determina un rol importante en el manejo de los EA donde Esteves et al. (2020) menciona que a mayor experiencia en el fútbol, menor es la ansiedad y cambios de EA demostrados por los futbolistas, logrando inferir que el mayor tiempo de formación de los futbolistas masculinos podría minimizar variaciones del EA en comparación con el menor tiempo de formación en futbolistas mujeres.

Se reconocen limitaciones del trabajo presentado; la más importante es el bajo monitoreo de la carga de entrenamiento de los jugadores, ya que algunos estudios mencionan que el grado de bienestar ha demostrado asociaciones con variables internas de carga de entrenamiento, como la percepción subjetiva del esfuerzo (Thorpe et al., 2016), inclusive con la carga externa, a través de las distancias recorridas en altas intensidades (Thorpe et al., 2015). Por otra parte, varios estudios comparan los estados de bienestar sobre los diferentes días con respecto al día de partido (Thorpe et al., 2016), distintos periodos de la temporada (Buchheit et al., 2016) y los viajes durante esta última (Rabbani & Buchheit, 2016). Por lo que todas estas consideraciones pueden afectar el análisis de las variables de bienestar.

Para futuros estudios se debería considerar la carga del entrenamiento definida por percepción subjetiva del esfuerzo (PSE), volumen (minutos) y carga de entrenamiento (PSE x minutos) (Impellizzeri et al., 2004), con el propósito de evaluar si las diferencias entre estas también pueden tener un efecto sobre el estado de bienestar en el periodo de confinamiento y relacionarlas con las variables de bienestar en dicho periodo (Thorpe et al., 2017).

CONCLUSIÓN

A partir de los resultados obtenidos, es posible concluir que el estado de bienestar en jugadores profesionales de fútbol de un equipo de la primera B de Chile se vio afectado negativamente en el periodo de confinamiento respecto al de competición, encontrándose cambios significativos en las variables FT, SO, ES y T, que coincidieron con cambios de moderados a muy grandes de estas mismas variables, como también que los PC fueron más grandes que el CV entre periodos; por lo que podríamos considerar estos cambios como reales, y que pudiesen ser un efecto atribuible al aislamiento obligatorio. Sería aconsejable que los cuerpos técnicos monitoreen el estado de bienestar durante el periodo de confinamiento y que continúen haciéndolo de forma constante, tanto de manera colectiva como individual, para individualizar las estrategias o medidas a aplicar, de acuerdo con las necesidades de cada jugador.

REFERENCIAS

- Altena, E., Baglioni, C., Espie, C. A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B., Schlarb, A., Frase, L., Jernelöv, S., & Riemann, D. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID - 19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT - I Academy. *Journal of Sleep Research*, 29(4), 1-7. <https://doi.org/10.1111/jsr.13052>
- Andreu Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 209-220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Atkinson, G. & Nevill, A. M. (1998). Statistical methods for assessing measurement error (reliability) in variables relevant to sports medicine. *Sports Medicine*, 26(4), 217-238. <https://doi.org/10.2165/00007256-199826040-00002>
- Blanco García, M., & Blanco García, M.-E. (2020). Emociones a flor de piel: Comunicación y vínculos de equipos deportivos en tiempos de cuarentena. *Revista Española de Sociología*, 29(3), 1-8. https://www.researchgate.net/publication/340862845_Emociones_a_flor_de_piel_Comunicacion_y_vinculos_de Equipos_deportivos_en_tiempos_de_cuarentena
- Bosquet, L., Berryman, N., Dupuy, O., Mekary, S., Arvisais, D., Bherer, L. & Mujika, I. (2013). Effect of training cessation on muscular performance: A meta-analysis. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 23(3), 140-149. <https://doi.org/10.1111/sms.12047>
- Buchheit, M., Racinais, S., Bilsborough, J. C., Bourdon, P. C., Voss, S. C., Hocking, J., Cordy, J., Mendez-Villanueva, A., & Coutts, A. J. (2013). Monitoring fitness, fatigue and running performance during a pre-season training

- camp in elite football players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 16(6), 550-555. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2012.12.003>
- Buchheit, M., Cholley, Y. & Lambert, P. (2016). Psychometric and physiological responses to a preseason competitive camp in the heat with a 6-hour time difference in elite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(2), 176-181. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0135>
- Buchheit, M., & Laursen, P. B. (2013). High-intensity interval training, solutions to the programming puzzle: Part II: Anaerobic energy, neuromuscular load and practical applications. *Sports Medicine*, 43(10), 927-954. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0066-5>
- Cheung, K., Hume, P., & Maxwell, L. (2003). Delayed onset muscle soreness: treatment strategies and performance factors. *Sports Medicine*, 33(2), 145-164. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333020-00005>
- Esteves, N. S., De Brito, M. A., Soto, D. A. S., Müller, T., Aedo-Muñoz, E., Brito, C. J., & Miarka, B. (2020). Effects of the covid-19 pandemic on the mental health of professional soccer teams: Epidemiological factors associated with state and trait anxiety. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(5), 3038-3045. <https://efs.upit.ro/images/stories/octombrie2020/Art%20413.pdf>
- Freire, L., Tannure, M., Gonçalves, D., Aedo-Muñoz, E., Perez, D. I. V., Brito, C. J., & Miarka, B. (2020). Correlation between creatine kinase and match load in soccer: A case report. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(3), 1279-1283. <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.03178>
- He, F., Deng, Y., & Li, W. (2020). Coronavirus disease 2019: What we know? In *Journal of Medical Virology*, 92(7), 719-725. <https://doi.org/10.1002/jmv.25766>
- Herbert, R. D., & Gabriel, M. (2002). Effects of stretching before and after exercising on muscle soreness and risk of injury: Systematic review. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 325(7362), 325-468. <https://doi.org/10.1136/bmj.325.7362.468>
- Hooper, S. L., Mackinnon, L. T., Howard, A., Gordon, R. D., & Bachmann, A. W. (1995). Markers for monitoring overtraining and recovery. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27(1), 106-112. <https://doi.org/10.1249/00005768-199501000-00019>
- Hopkins, W. G. (2000). Measures of reliability in sports medicine and science. *Sports Medicine*, 30(1), 1-15. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030010-00001>
- Hopkins, W. G. (2004). How to Interpret Changes in an Athletic Performance Test. *Sportscience*, 8, 1-7. <https://www.sportsci.org/jour/04/wghtests.htm>
- Hopkins, W. G., Hawley, J. A., & Burke, L. M. (1999). Design and analysis of research on sport performance enhancement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31(3), 472-485. <https://doi.org/10.1097/00005768-199903000-00018>
- Hopkins, W. G., Marshall, S. W., Batterham, A. M., & Hanin, J. (2009). Progressive statistics for studies in sports medicine and exercise science. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1), 3-12. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e31818cb278>
- Impellizzeri, F. M., Rampinini, E., Coutts, A. J., Sassi, A., & Marcora, S. M. (2004). Use of RPE-based training load in soccer. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(6), 1042-1047. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.000128199.23901.2F>
- Jukic, I., Calleja-González, J., Cos, F., Cuzzolin, F., Olmo, J., Terrados, N., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakau, I., Chatzichristos, K. & Alcaraz, P. E. (2020). Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19. *Sports*, 8(4), 56. <https://doi.org/10.3390/sports8040056>
- Kasper, K. (2019). Sports Training Principles. *Current Sports Medicine Reports*, 18(4), 95-96. <https://doi.org/10.1249/JSR.00000000000000576>
- Krivoschekov, S. G., & Lushnikov, O. N. (2017). The Functional State of Athletes Addicted to Exercises during Exercise Deprivation. *Human Physiology*, 43(6), 678-685. <https://doi.org/10.1134/S0362119717040077>
- Kucharski, A. J., Russell, T. W., Diamond, C., Liu, Y., Edmunds, J., Funk, S., Eggo, R. M., Sun, F., Jit, M., Munday, J. D., Davies, N., Gimma, A., van Zandvoort, K., Gibbs, H., Hellewell, J., Jarvis, C. I., Clifford, S., Quilty, B. J., Bosse, N. I., Abbot, S., Klepac, P., & Flasche, S. (2020). Early dynamics of transmission and control of COVID-19: a

mathematical modelling study. *The Lancet Infectious Diseases*, 20(5), 553-558. [https://doi.org/10.1016/S1473-3099\(20\)30144-4](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(20)30144-4)

- López, A. T. (2017). Propuesta de control de la carga de entrenamiento y la fatiga en equipos sin medios económicos. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 417, 55-69. <http://www.reefd.es/index.php/reefd/article/view/553/519>
- Martinuzzi, A., Magnifico, L., Asus, N., Cabana, L., Keckes, C., Lipovestky, F., Rebagliati, V., & Fernández Rostello, O. (2020). Recomendaciones respecto al manejo nutricional de pacientes COVID-19 admitidos a Unidades de Cuidados Intensivos. *Revista Argentina de Terapia Intensiva*, 1(SE-Recomendaciones societarias), 28–35. <http://revista.sati.org.ar/index.php/MI/article/view/695>
- Merino-Muñoz, P., Pérez-Contreras, J., & Aedo-Muñoz, E. (2020). The percentage change and differences in sport: a practical easy tool to calculate. *Sport Performance & Science Reports*, 118, 446-450. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.33416.24328>
- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2010). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different length between-match microcycles in professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367-383. <https://doi.org/10.1123/ijspp.5.3.367>
- Ministerio de Salud. (20, marzo, 2020). Gobierno anunció cierre de cines, restaurantes y actividades deportivas - *Ministerio de Salud - Gobierno de Chile*. <https://www.minsal.cl/gobierno-anuncio-cierre-de-cines-restaurantes-y-actividades-deportivas/>
- Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: Loss of training induced physiological and performance adaptation. Part I. Short term insufficient training stimulus. *Sports Medicine*, 30(2), 79-87. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>
- Rabbani, A., & Buchheit, M. (2016). Ground travel-induced impairment of wellness is associated with fitness and travel distance in young soccer players. *Kinesiology*, 48(2), 200-206. <https://doi.org/10.26582/k.48.2.11>
- Rodríguez-Fernández, A., Sánchez-Sánchez, J., Ramírez-Campillo, R., Rodríguez-Marroyo, J. A., Villa Vicente, J. G. & Nakamura, F. Y. (2018). Effects of short-term in-season break detraining on repeated-sprint ability and intermittent endurance according to initial performance of soccer player. *PLoS ONE*, 13(8), 1-10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0201111>
- Sarto, F., Impellizzeri, F., Spörri, J., Porcelli, S., Olmo, J., Requena, B., Suarez-Arrones, L., Arundale, A., Bilsborough, M., Buchheit, M., Clubb, A., Coutts, A., Nabhan, D., Torres-Ronda, L., Mendez-Villanueva, A., Mujika, I., Maffiuletti, N., & Franchi, M. (2020). Impact of potential physiological changes due to COVID-19 home confinement on athlete health protection in elite sports: a call for awareness in sports programming. *Sports Medicine*, 50, 1417-1419. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01297-6>
- Saw, A. E., Main, L. C., & Gatin, P. B. (2016). Monitoring the athlete training response: Subjective self-reported measures trump commonly used objective measures: A systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 50(5), 281-291. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094758>
- Schaal, K., Tafflet, M., Nassif, H., Thibault, V., Pichard, C., Alcotte, M., Guillet, T., El Helou, N., Berthelot, G., Simon, S., & Toussaint, J. F. (2011). Psychological balance in high level athletes: Gender-based differences and sport-specific patterns. *PLoS ONE*, 6(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0019007>
- Taylor, K., Chapman, D., Cronin, J., Newton M., & Gill, N. (2012). Fatigue monitoring in high performance sport: a survey of current trends. *J Aust Strength Cond*, 20(1), 12-23. https://www.academia.edu/16826084/Fatigue_monitoring_in_high_performance_sport_A_survey_of_current_trends
- Thorpe, R. T., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2017). Monitoring fatigue status in elite team-sport athletes: Implications for practice. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(s2), 27-34. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2016-0434>
- Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2015). Monitoring fatigue during the in-season competitive phase in elite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(8), 958-964. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0004>

- Thorpe, R. T., Strudwick, A. J., Buchheit, M., Atkinson, G., Drust, B., & Gregson, W. (2016). Tracking morning fatigue status across in-season training weeks in elite soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 11(7), 947-952. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2015-0490>
- Tovar, J. (2020). Soccer, World War II and coronavirus: a comparative analysis of how the sport shut down. *Soccer and Society*, 22(1-2), 66-74. <https://doi.org/10.1080/14660970.2020.1755270>
- Turner, A., Brazier, J., Bishop, C., Chavda, S., Cree, J., & Read, P. (2015). Data analysis for strength and conditioning coaches: Using excel to analyze reliability, differences, and relationships. *Strength and Conditioning Journal*, 37(1), 76-83. <https://doi.org/10.1519/SSC.000000000000113>
- Velozo, P. (24, marzo, 2020). ANFP suspende sus competencias de forma indefinida: Hay temor por posible incumplimiento con CDF . Fútbol | *BioBioChile*. <https://www.biobiochile.cl/noticias/deportes/futbol/futbol-nacional/2020/03/24/anfp-extendere-suspension-de-sus-torneos-por-el-coronavirus-en-mayo-podria-volver-el-futbol.shtml>
- Villaseca-Vicuña, R., Pérez-Contreras, P., Merino-Muñoz, J., González-Jurado, J. A., & Aedo-Muñoz, E. (2021). Effects of the COVID-19 confinement measures on training loads and the degree of well-being of players from Chile women's national soccer team. *Revista de la Facultad de Medicina*, 69(1), 1-7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v69n1.88480>
- Watkins, J. (2020). Preventing a covid-19 pandemic. *The BMJ*, 368, 1-2. <https://doi.org/10.1136/bmj.m810>
- Zainuddin, Z., Sacco, P., Newton, M., & Nosaka, K. (2006). Light concentric exercise has a temporarily analgesic effect on delayed-onset muscle soreness, but no effect on recovery from eccentric exercise. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 31(2), 126-134. <https://doi.org/10.1139/h05-010>
- Zu, Z. Y., Jiang, M. Di, Xu, P. P., Chen, W., Ni, Q. Q., Lu, G. M., & Zhang, L. J. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): A Perspective from China. *Radiology*, 2020; 296(2) E15-E25. <https://doi.org/10.1148/radiol.202000490>