

Volumen 6 - Número 3 - Septiembre/Diciembre 2020



# REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

**CUERPO DIRECTIVO**

**Director**

**German Moreno Leiva**  
Universidad de Las Américas, Chile

**Editor**

**Alessandro Monteverde Sánchez**  
OBU- CHILE

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**

**Pauline Corthorn Escudero**  
Universidad Gabriela Mistral, Chile

**Portadas**

**Graciela Pantigozo de Los Santos**  
Editorial Cuadernos de Sofía, Chile

**COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**  
Universidad de Santander, Colombia

**Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko**  
National Sport Academy "Vasil Levski Sofía,  
Bulgaria

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**  
CENSUPEG y CMRPD, Brasil

**Ph. D. Yamileth Chacón Araya**  
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**  
Universidad Jaume I de Castellón, España

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**  
Universidad de Granada, España

**Dr. Jesús Gil Gómez**  
Universidad Jaume I de Castellón, España

**Ph. D. Blangoi Kalpachki**  
South West University, Bulgaria

**Ph. D. José Moncada Jiménez**  
Universidad de Costa Rica, Costa Rica

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**  
Secretaría de Educación Pública SEP, México

**Ph. D. Stefan Todorov Kapralov**  
South West University, Bulgaria  
President of the Professional Football League  
in Bulgaria, Bulgaria

**Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**  
Universidad de La Coruña, España

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**  
Universidad de Barcelona, España

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**  
England Futsal National Team, Reino Unido  
The International Futsal Academy, Reino Unido

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**  
Universidad de Sao Paulo, Brasil

**Dr. Javier Cachón Zagalaz**  
Universidad de Jaén, España

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**  
Universidad Autónoma de Nuevo León, México

**Ph. D. Paulo Coêlho**  
Universidad de Coimbra, Portugal

**Dr. Paul De Knop**  
Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica

**Dr. Eric de Léséleuc**  
INS HEA, Francia

**Mg. Pablo Del Val Martín**  
Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador

**Dr. Christopher Gaffney**  
Universität Zürich, Suiza

**Dr. Marcos García Neira**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**

*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**

*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**

*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**

*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**

*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**

*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**

*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**

*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**

*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**

*Universidad de Oriente, Cuba*

*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**

*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**

*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**

*Western University Canada, Canadá*

**Ph. D. Mário Teixeira**

*Universidade de Évora, Portugal*

*Universidad de Salamanca, España*

**Dr. Juan Torres Guerrero**

*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**

*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**

*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**

*Universidad Católica de Brasília, Brasil*

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**

*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**

*Universidad de Oriente, Cuba*

*Director Revista Arrancada*

**Indización**

Revista ODEP, indizada en:



**CATÁLOGO**



**ACTIVIDAD FÍSICA DE ACADÉMICOS UNIVERSITARIOS CHILENOS  
DURANTE EL PROCESO DE CONFINAMIENTO POR COVID 19**

**PHYSICAL ACTIVITY OF CHILEAN UNIVERSITY ACADEMICS  
DURING THE COVID 19 CONFINEMENT PROCESS**

**Dr. Alex Véliz Burgos**

Universidad de Los Lagos, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1371-9041>

[alex.veliz@ulagos.cl](mailto:alex.veliz@ulagos.cl)

**Mg. Alexis Soto Salcedo**

Universidad Mayor, Chile

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1304-4438>

[alexis.soto@umayor.cl](mailto:alexis.soto@umayor.cl)

**Fecha de Recepción:** 22 de julio de 2020 – **Fecha Revisión:** 30 de julio de 2020

**Fecha de Aceptación:** 28 de agosto de 2020 – **Fecha de Publicación:** 01 de septiembre de 2020

**Resumen**

El presente estudio buscó identificar la actividad física desarrollada por académicos universitarios en contextos de confinamiento. Para ello, se aplicó una encuesta on line a 38 profesionales (61% mujeres, media edad 34,8 años, dt=8,6) que realizaron producto del CODIV 19 docencia on line durante el primer semestre de 2020. Los principales resultados indican que el 76% de los/las participantes declara una disminución en su actividad física durante el semestre, un 68% además indica que la actividad física principal es realizar caminatas cercas de su hogar, un 48% señala que aumentó su peso corporal. El estudio muestra que los docentes han aumentado su nivel de sedentarismo, lo que puede tener efectos en su salud cardiovascular y en su bienestar psicológico.

**Palabras Claves**

Actividad física – Academia – Covid 19 – Sedentarismo

**Abstract**

This study sought to identify physical activity developed by university academics in confinement contexts. To do this, an online survey was applied to 38 professionals (61% women, average age 34.8 years, dt-8.6) who conducted CODIV 19 teaching online during the first half of 2020. The main results indicate that 76% of participants report a decrease in their physical activity during the semester, 68% also indicate that the main physical activity is to take walks near their home, 48% indicate that they increased their body weight. The study shows that teachers have increased their level of sedentary lifestyle, which can have effects on their cardiovascular health and psychological well-being.

**Keywords**

Physical activity – Academy – Covid 19 – Sedentary lifestyle

**Para Citar este Artículo:**

Véliz Burgos, Alex y Soto Salcedo, Alex. Actividad física de académicos universitarios chilenos durante el proceso de confinamiento por COVID 19. Revista Observatorio del Deporte Vol: 6 num 3 (2020): 01-08.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported  
(CC BY-NC 3.0)  
Licencia Internacional



## Introducción

La pandemia por COVID-19, originada en diciembre de 2019 en Wuhan, China y declarada por la OMS, obligó primero a Europa y luego a todos los países, incluido Chile, a un proceso de confinamiento voluntario en algunos casos y obligatorio en otros para evitar la propagación de SARS-CoV2 en sus territorios. Este proceso de confinamiento que ha pasado por diversas etapas en Chile ha involucrado prácticamente un 100% de la docencia on line a nivel primario, secundario y educación superior. Bajo este escenario los académicos han debido realizar sus procesos de docencia desde sus hogares, lo que ha implicado una disminución de la movilidad reforzado por procesos de confinamiento en las diversas regiones de Chile. En este sentido se espera que un porcentaje importante de las personas en etapa de confinamiento disminuya su nivel de actividad física.

Si analizamos estas medidas de restricción de la participación en actividades al aire libre, podemos reconocer que tienen como efecto la reducción del tiempo dedicado a la realización de actividad física puesto que disminuyen los desplazamientos de las personas para el desarrollo de sus actividades cotidianas<sup>1</sup>. En este sentido diversos autores señalan que la disminución de la actividad física tiene efectos diversos en la salud de las personas a nivel cardiorespiratorio, metabólico, hormonal y muscular a nivel fisiológico<sup>2</sup>. Esto ya era un problema de salud mundial antes de la pandemia y probablemente se acrecentará con el confinamiento<sup>3</sup>.

En un estudio brasileño realizado en el primer semestre de 2020, donde se aplicó un cuestionario a 47.184 personas, se concluyó que aumentaron los comportamientos de riesgo para la salud, se disminuyó la actividad física y aumentó el tiempo dedicado al uso de artefactos electrónicos y el consumo de alimentos ultra procesados durante el primer semestre de la pandemia por COVID-19. Esta misma situación se repite en estudios en Estados Unidos, Italia y España<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> P. Chen; L. Mao; G. P. Nassis; P. Harmer; B. E. Ainsworth y F. Li, "Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions", *J Sport Health Sci*. Vol: 9 num 2 (2020): 103-4. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>

<sup>2</sup> Rosales César Kalazich; Paulo Valderrama Erazo; Jorge Flández Valderrama; Jair Burboa González; Daniel Humeres Terneus; Raúl Urbina Stagno, et al. "Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes", *Rev. chil. pediatr.* Vol: 91 num 7 (2020): 75-90. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000700075&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000700075&lng=es). Epub 18-Ago-2020. <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782> y I. Mujika y S. Padilla, "Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I", *Sports Med* num 30 (2000): 79-87. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>.

<sup>3</sup> I-M. Lee; E. J. Shiroma; F. Lobelo; P. Puska; S. N. Blair; P. T. Katzmarzyk; et al., "Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy", *Lancet [Internet]*. Num 380 (2012): 219-29. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext) y J. Génés-Badia; M. Ruiz-Sánchez; N. Obiols-Masó; L. Oliveras Puig y E. Lagarda Jiménez, "Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?", *Aten Primaria*. Vol: 48 num 9 (2016): 604-9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6877840/>

<sup>4</sup> T. Peçanha; K. F. Goessler; H. Roschel y B. Gualano, "Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease", *Am J Physiol Heart Circ Physiol [Internet]* Vol: 318 num 6 (2020): 1441-1446. Disponible en from: <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>; S. Bhutani y J. A. Cooper, COVID-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities. *Obesity (Silver Spring)*. 2020 May. Dsponible en from: <https://doi.org/10.1002/oby.22904> y G. Nielsen, COVID-19: tracking the impact

En función de lo anterior el objetivo de este estudio fue identificar la actividad física desarrollada por un grupo de académicos universitarios chilenos en contextos de docencia on line y confinamiento.

## Metodología

El estudio trabajó bajo el paradigma positivista, el diseño es de tipo no experimental, ya que no se realizó manipulación de variables y se describió la realidad desde los reportes de los participantes del estudio. La muestra de investigación estuvo compuesta por 38 académicos y académicas de diversas universidades chilenas (61% mujeres, media edad 34,8 años,  $dt=8,6$ ) a quienes se les pidió contestar un cuestionario on line que contemplaba aspectos sociodemográficos y preguntas referidas a tipos de actividad física pre confinamiento y durante el confinamiento, además de los efectos percibidos por la disminución de la actividad física. La participación de los y las académicos/as fue voluntaria y consideró que el trabajo fue realizado on line durante el primer semestre de 2020.

## Resultados

A continuación, se presentan los resultados derivados del cuestionario aplicado.

Actividad	Media semanal	% que declaran actividad
Traslado al trabajo	6,7 horas	71,0%
Paseo de mascotas	6,3 horas	63,1%
Caminatas	4,4 horas	55,2%
Paseos en bicicleta	2,8 horas	47,3%
Trotar	3,2 horas	44,7%
Entrenamiento en Gimnasio	5,8 horas	28,9%
Natación	2,4 horas	18,4%

Elaboración propia

Tabla 1

Tipos de actividad física desarrollados previos al confinamiento.

Como se observa en la tabla 1. El tiempo de traslado al trabajo es considerado una actividad física relevante y emplea un tiempo promedio semanal de traslado importante. Por otro lado, la práctica deportiva regular es declarada por un 44,7% de las personas, lo que indicaría que el cambio de rutina de trabajo presencial a trabajo on line tendrá efectos en la actividad física de las personas.

Actividad	Media semanal	% que declaran actividad
Actividades del hogar	8,1 horas	86,8%
Compras de insumos básicos	5,2 horas	81,5%
Paseo de mascotas	2,4 horas	47,3%
Caminatas	2,1 horas	28,9%
Paseos en bicicleta	1,4 horas	23,6%
Trotes	2,1 horas	10,5%

Elaboración propia

Tabla 2

Tipos de actividad física desarrollados durante la pandemia

2020 [Internet]. 2020 maio (New York: The Nielsen Company, 2020). Available from: <https://www.nielsen.com/us/en/>

Como se observa en la tabla 2. La actividad de los académicos/as se modifica drásticamente y aparece en primer lugar el desarrollo de actividades del hogar como la actividad más importante y en segundo lugar se declara la compra de insumos básicos como actividad que implica el desarrollo de actividad física. Se observa además que disminuye drásticamente el desarrollo de actividades deportivas e incluso desaparece por razones sanitarias el desarrollo de actividades deportivas bajo techo.

Actividad	Porcentaje que declaran actividad
Aumento de reuniones diarias on line	84,2%
Mayor tiempo en labores domésticas	76,3%
Mayor tiempo viendo televisión	68,4%
Restricciones sanitarias	65,7%
Mayor tiempo en redes sociales	55,2%
Temor a salir del domicilio	55,2%

Elaboración propia

Tabla 3

Explicaciones respecto a la menor actividad física en confinamiento y trabajo on line

Cuando se consulta a los y las participantes del estudio acerca de las razones de la disminución de la actividad física personal se obtiene que la mayor explicación tiene relación con el aumento de reuniones diarias, lo que probablemente excede el horario habitual de trabajo.

En segundo lugar el tiempo dedicado a las labores domésticas que se deben realizar y que previo a la pandemia no se consideraban, por ejemplo dedicar tiempo a cocinar y limpiar el hogar. Se observa además que en un nivel menor, aunque no menos importante existe temor en los y las académicos/as por salir fuera del su hogar y contagiarse.

Actividad	Porcentaje que declaran actividad
Aumento de peso	78,9%
Trastornos del sueño	55,2%
Ansiedad	47,3%
Cansancio físico	39,4%
Somnolencia	28,9%
Desconcentración	21,0%

Elaboración propia

Tabla 4

Efectos percibidos por la disminución de la actividad física

Como se observa en la tabla 4. El principal efecto percibido en un 78,9% de los casos es el aumento de peso corporal, lo que se constituye a su vez en un aumento del riesgo de salud.

Además se aprecia en la tabla que existe una aparición de síntomas ansiosos en la muestra estudio. Estos efectos del confinamiento, coincidentes con estudios de Brasil, Países Europeos y Estados Unidos.

## Discusión de Resultados

Como lo señalan diversos estudios, es muy importante generar acciones para reducir los riesgos del sedentarismo y mejorar la calidad de vida de las personas, pero

además se debe promover el desarrollo de un estilo de vida saludable como elemento protector de enfermedades crónicas e infecciosas<sup>5</sup>. Es importante el desarrollo de actividad física para mantener y mejorar la salud, esto debe ser visto como una política pública para la población especialmente en tiempos de confinamiento y cuando se cambia el trabajo presencial por el trabajo on line. Esta mirada debe tener una perspectiva integral (educacional, sanitaria, laboral, uso del tiempo libre) tanto en confinamiento como una vez que se re torne a las posibilidades relativamente normales de realizar de actividad física, ejercicio y deporte<sup>6</sup>.

De esta forma abordar estrategias para disminuir la probabilidad de desacondicionarse físicamente es vital, puesto que cuando se está activo los músculos producen compuestos que mejoran el funcionamiento del sistema inmunitario, fisiológico y biológico en general y para prevenir y tratar enfermedades crónicas y controlar las condiciones de estrés a las que está enfrentada la población mundial por el impacto devastador del COVID 19 a nivel sanitario, social, cultural y económicos<sup>7</sup>.

Como se observa en el estudio, las personas perciben como consecuencia de la disminución de la actividad física aumento de peso y sintomatología ansiosa resultados coincidentes con otros estudios desarrollados lo que altera el bienestar de las personas<sup>8</sup>.

En síntesis, se debe poner atención a los niveles de actividad física o el aumento de sedentarismo que se produce en el tiempo de confinamiento y en el cambio de rutina de las personas, lo que se traduce en un desafío para la salud pública en el sentido de desarrollar orientaciones para las personas que realizan su trabajo en casa y que a futuro optarán por este tipo de trabajo. En el caso específico las Universidades deben poner atención al trabajo de sus colaboradores y además de los apoyos tecnológicos y pedagógicos, se deben entregar orientaciones para disminuir los problemas de salud potenciales que aparecen por el cambio de la rutina laboral.

## Referencias

Blair, S. N. "Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century". *British Journal of Sports Medicine* num 43 (2009): 1-2.

<sup>5</sup> Yasmid Mera-Mamián Andry; Esteban Tabares-Gonzalez; Santiago Montoya-Gonzalez; Diana Isabel Muñoz-Rodríguez y Felipe Monsalve-Vélez, "Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19", *Univ. Salud* Vol: 22 num 2 (2020): 166-177. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072020000200166&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072020000200166&lng=en). Epub May 01, 2020. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.202202.188>.

<sup>6</sup> S. N. Blair, "Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century", *British Journal of Sports Medicine* num 43 (2009): 1-2.

<sup>7</sup> M. P. da Silveira; K. K. da Silva Fagundes; M. R. Bizuti; É. Starck; R. C. Rossi & D. T. de Resende e Silva, "Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature". *Clinical and experimental medicine* (2020): 1–14. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>

<sup>8</sup> Y. Zhang y Z. F. Ma, "Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study", *International Journal of Environmental Research and Public Health* [Internet]. Vol: 17 num 7 (2020): 2381. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2381> y A. Véliz-Burgos & A. Dörner-Paris, "Lo individual versus lo comunitario en tiempos de crisis sanitaria", *Propósitos y Representaciones* num 8 Spe. 1 (2020): e502. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE1.502>

Bhutani, S. y Cooper, J. A. COVID-19 related home confinement in adults: weight gain risks and opportunities. *Obesity* (Silver Spring). 2020 May. Disponible en from: <https://doi.org/10.1002/oby.22904>

Chen, P.; Mao, L.; Nassis, G. P.; Harmer, P.; Ainsworth, B. E. y Li, F. “Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions”. *J Sport Health Sci*. Vol: 9 num 2 (2020): 103-4. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7031771/>

da Silveira, M. P.; da Silva Fagundes, K. K.; Bizuti, M. R.; Starck, É.; Rossi, R. C. & de Resende E Silva, D. T. “Physical exercise as a tool to help the immune system against COVID-19: an integrative review of the current literature”. *Clinical and experimental medicine* (2020): 1–14. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s10238-020-00650-3>

Gené-Badia, J.; Ruiz-Sánchez, M.; Obiols-Masó, N.; Oliveras Puig, L y Lagarda Jiménez, E. “Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención primaria?” *Aten Primaria*. Vol: 48 num 9 (2016): 604-9. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6877840/>

Kalazich, Rosales César; Valderrama Erazo, Paulo; Flández Valderrama, Jorge; Burboa González, Jair; Humeres Terneus, Daniel; Urbina Stagno, Raúl et al. “Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes”. *Rev. chil. pediatr*. Vol: 91 num 7 (2020): 75-90. Disponible en: [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0370-41062020000700075&lng=es](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0370-41062020000700075&lng=es). Epub 18-Ago-2020. <http://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>.

Lee, I-M.; Shiroma, E. J.; Lobelo, F.; Puska, P.; Blair, S. N.; Katzmarzyk, P. T.; et al. “Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy”. *Lancet* [Internet]. Num 380 (2012): 219-29. Disponible en: [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)61031-9/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)61031-9/fulltext)

Mera-Mamián Andry, Yasmid; Tabares-Gonzalez, Esteban; Montoya-Gonzalez, Santiago; Muñoz-Rodríguez, Diana Isabel y Monsalve-Vélez Felipe. “Recomendaciones prácticas para evitar el descondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19”. *Univ. Salud* Vol: 22 num 2 (2020): 166-177. Available from: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0124-71072020000200166&lng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-71072020000200166&lng=en). Epub May 01, 2020. <http://dx.doi.org/10.22267/rus.202202.188>.

Mujika, I. y Padilla, S. “Detraining: Loss of Training-Induced Physiological and Performance Adaptations. Part I”. *Sports Med* num 30 (2000): 79-87. <https://doi.org/10.2165/00007256-200030020-00002>.

Nielsen, G. COVID-19: tracking the impact 2020 [Internet]. 2020 maio. New York: The Nielsen Company. 2020. Available from: <https://www.nielsen.com/us/en/>

Peçanha, T.; Goessler, K. F.; Roschel, H. y Gualano, B. "Social isolation during the COVID-19 pandemic can increase physical inactivity and the global burden of cardiovascular disease". Am J Physiol Heart Circ Physiol [Internet] Vol: 318 num 6 (2020): 1441-1446. Disponible en from: <https://doi.org/10.1152/ajpheart.00268.2020>

Véliz-Burgos, A. & Dörner-Paris, A. "Lo individual versus lo comunitario en tiempos de crisis sanitaria". Propósitos y Representaciones num 8 Spe. 1 (2020): e502. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8nSPE1.502>

Zhang, Y. y Ma, Z. F. "Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Quality of Life among Local Residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study". International Journal of Environmental Research and Public Health [Internet]. Vol: 17 num 7 (2020): 2381. Disponible en: <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/7/2381>

## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.