

UACM

Universidad Autónoma
de la Ciudad de México

Nada humano me es ajeno

COLEGIO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

**Efectos en el entrenamiento deportivo por la pandemia de COVID 19
en estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México,
Plantel Centro Histórico**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADOS EN PROMOCIÓN DE LA SALUD

P R E S E N T A N :

**DIEGO ALVAREZ MORA
GABRIELA DÁVILA GONZÁLEZ**

DIRECTOR
MTRO. JAIME MOLINA CORREA

Ciudad de México, junio de 2023.

SISTEMA BIBLIOTECARIO DE INFORMACIÓN Y DOCUMENTACIÓN



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE LA CIUDAD DE MÉXICO COORDINACIÓN ACADÉMICA

RESTRICCIONES DE USO PARA LAS TESIS DIGITALES

DERECHOS RESERVADOS ©

La presente obra y cada uno de sus elementos está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor; por la Ley de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, así como lo dispuesto por el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México; del mismo modo por lo establecido en el Acuerdo por el cual se aprueba la Norma mediante la que se Modifican, Adicionan y Derogan Diversas Disposiciones del Estatuto Orgánico de la Universidad de la Ciudad de México, aprobado por el Consejo de Gobierno el 29 de enero de 2002, con el objeto de definir las atribuciones de las diferentes unidades que forman la estructura de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México como organismo público autónomo y lo establecido en el Reglamento de Titulación de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México.

Por lo que el uso de su contenido, así como cada una de las partes que lo integran y que están bajo la tutela de la Ley Federal de Derecho de Autor, obliga a quien haga uso de la presente obra a considerar que solo lo realizará si es para fines educativos, académicos, de investigación o informativos y se compromete a citar esta fuente, así como a su autor ó autores. Por lo tanto, queda prohibida su reproducción total o parcial y cualquier uso diferente a los ya mencionados, los cuales serán reclamados por el titular de los derechos y sancionados conforme a la legislación aplicable.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Estado del Arte

2.2 Actividad física durante la pandemia de COVID-19

2.3 Salud mental en personas que practican deporte o realizan actividad física

2.4 Enseñanza de actividad física de manera remota

2.5 Alimentación y actividad física durante la pandemia de COVID-19

2.6 Reflexiones finales entrenamiento físico, salud mental y alimentación

2.7 Construcción del problema de investigación

2.8 Objetivo general

2.9 Objetivos particulares

3. APROXIMACIÓN TEÓRICA

3.1 Aspectos generales de salud, calidad de vida y estilos de vida

3.2 Actividad física salud y calidad de vida

3.3 Salud , fitness , condición física

3.4 Orientación de la actividad física hacia la salud desde una perspectiva psicológica y sociológica.

4. METODOLOGÍA

5. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS

5.1 Adaptación a la actividad física durante la pandemia de COVID-19

5.2 Efectos en la salud mental de los deportistas

5.3 Experiencia, aprendizaje y retos de la pandemia

5.4 Alimentación y COVID-19

6. REFLEXIONES FINALES

7. REFERENCIAS

1. INTRODUCCIÓN

Si bien existen ya investigaciones académicas sobre actividad física y/o disciplina deportiva y su relación con los efectos de la pandemia por COVID-19 en aquellas personas que la(s) realiza(n), todavía es necesario abordar dicha temática para casos específicos en Ciudad de México una vez que los estudios que conforman nuestro estado actual de conocimientos indican dicha necesidad.

La pandemia por COVID 19 obligó a buena parte de la población en México a confinamientos y distanciamientos sociales prolongados. Estas medidas sanitarias tuvieron efectos en la actividad física, en la disciplina deportiva, en la alimentación, en la salud mental y, en general, en las condiciones de trabajo, salud y vida de las personas.

En consecuencia, nos interesa indagar qué tipo de efectos e impactos tuvo y sigue teniendo la pandemia por COVID-19 en personas habituadas a la actividad física en un grupo de estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México plantel Centro Histórico. Al mismo tiempo, consideramos pertinente ubicar si dichas personas desplegaron estrategias de adaptación para mantener su actividad física y/o deportiva que puedan ser socializadas y/o compartidas con la población general.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 Estado del Arte

Para recabar información sobre COVID-19 y afectaciones a personas habituadas a la actividad física, llevamos a cabo una búsqueda de estudios académicos en el sitio electrónico Google Académico. Las palabras clave utilizadas para dicha búsqueda fueron: Ejercicio, deporte, atleta, pandemia de COVID-19, confinamiento, estilos de vida, reanudación de actividades deportivas, regreso al entrenamiento, alimentación, sedentarismo, ansiedad y estrés.

La OMS (2010), define la actividad física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía. Es decir que el sólo hecho de moverse para barrer, lavar un baño, trapear, sentarse o pararse continuamente en el trabajo puede considerarse actividad física. Por otro lado, el ejercicio, se trata de la actividad física planificada, estructurada y repetitiva que busca un fin como mejorar la condición física de la persona y estar más saludable. Un ejemplo de hacer ejercicio es la caminata diaria durante un determinado tiempo, hacer una o dos horas de gimnasio, o pasear en bicicleta en el parque. Y por último, el deporte se trata de la actividad física especializada, con un carácter competitivo que requiere un entrenamiento físico diario y que está reglamentado. Es aquí cuando hablamos de entrenar en un equipo de fútbol, correr varias horas durante la semana para participar en un maratón, tener una rutina de natación para prepararse para una competencia”.

En la coyuntura de la pandemia de COVID-19 en la que nos encontramos nos ha dejado ver la gran cantidad de muertes a causa de enfermedades como la hipertensión, diabetes y otras patologías que tienen que ver con la obesidad y el sobrepeso, que nos hace más vulnerables ante el coronavirus. Esta situación se puede utilizar para sensibilizar a la población de los peligros de llevar una dieta inadecuada y de no realizar actividad física cotidianamente. Problematizar este hecho por medio de campañas de difusión en redes podría sensibilizar más a la población y hacer que ellos se den cuenta de la situación en la que vivimos y tomen mejores decisiones. De esta manera lograr que la población se sensibilice para construir conocimiento y poder así crear futuros sustentables.

El COVID-19 presenta un bajo porcentaje de mortalidad, las personas con mayor riesgo son las personas con enfermedades cardíacas y metabólicas. Reflexionar una vez más la importancia de prevenir estas enfermedades crónicas relacionadas principalmente con la mala alimentación, la falta de actividad física y la salud mental. Estas enfermedades se han convertido en los últimos años en la principal causa de muerte en nuestro país, tal como la da a conocer el Instituto Nacional de Salud Pública en el siguiente párrafo. Asimismo, el gasto en salud, que el gobierno designa ha sido un determinante en la falta de recursos y de prevención, que ha significado un problema que no hemos podido aminorar y ahora surge también como la población más vulnerable a tener complicaciones por COVID-19.

De acuerdo con la doctora Teresa Shamah Levy, directora adjunta del Centro de Investigación en Evaluación y Encuestas (CIEE) del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), menciona que; “La obesidad y los trastornos ocasionados por esta es una de las principales causas de muerte en nuestro país. Se estima que alrededor del 70% de los mexicanos padece de algún grado de sobrepeso y obesidad, estos a su vez son la causante de enfermedades crónico degenerativas de trastornos metabólicos como, la diabetes tipo II, enfermedades cardiacas, incluso algunos tipos de cánceres. Además de ser reconocidos como uno de los principales factores de comorbilidad de la pandemia de COVID-19 que vivimos hoy en día”. (Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), 2022)

La prevalencia de la obesidad en nuestro país tuvo su gran crecimiento a partir de los años 90 con la entrada en vigor del tratado de libre comercio, y la entrada masiva de empresas transnacionales a nuestro país, que causó un enorme cambio en los patrones de alimentación de la población mexicana, la entrada del sistema de producción neoliberal cambió completamente la forma de vida en las grandes urbes, con extensas jornadas de trabajo, traslados largos al lugar de labor, poco tiempo de recreación y esparcimiento y el consumo de alimentos procesados de rápida preparación pero mala calidad nutritiva.

La entrada del neoliberalismo no solo trajo cambios a la política, sino también a nuestros hábitos alimenticios. Lo que nos hace creer en una falsa identidad sobre nuestro consumo alimentario, y de cierta manera nos hace negar nuestras costumbres, tradiciones y todo lo que conlleva el elaborar algún guisado o bebida

de forma natural. El neoliberalismo ha optado porque la elaboración de la comida sea rápida, práctica y en algunos casos económica. Sin embargo, la pérdida de identidad gastronómica en nuestro país va creciendo conforme las cadenas de comida rápida nos atrapan con su publicidad y estrategias que nos hacen creer que ciertos lugares que manejan “comida típica de México” son dirigidos por los mismos nacionales y nos venden la falsa idea que al ser un establecimiento formal la comida debe ser más cara y saludable. Por lo contrario, ese tipo de establecimientos optan por los productos transgénicos, que son más económicos y a la larga dañan considerablemente la salud de quien los consume.

El sistema de producción capitalista cuyo principal objetivo es la acumulación de capital sus métodos para poder subsistir es el consumo, la producción y explotación desmedida. Nosotros como parte de ese sistema estamos sin saberlo atrapados en esas dinámicas de trabajar para consumir y consumir de forma excesiva para que la industria siga produciendo y siga generando ganancias. Este sistema nos hace creer que nuestro valor como personas está en función de cuántas veces podemos realizar el acto de consumo, nos hace creer que se nos da estatus frente a la sociedad y se vuelve parte de cada acción que realizamos en nuestra vida cotidiana. La alimentación es una de las acciones que más se ha visto afectada con la entrada del neoliberalismo a nuestro país. La apertura comercial propició la llegada de un sin fin de productos ultra procesados, cadenas de restaurantes de comida rápida y en un todo cambió la forma en la que nos relacionábamos con la comida. Un cambio cultural en la

forma en que nos alimentamos, la forma en la que compramos nuestros alimentos y más que nada la frecuencia en la que los consumimos.

El documental “La gula de la industria alimentaria” DW documental (2022), nos mostró cómo la industria alimentaria se ha apoderado de nuestras vidas, convirtiendo a una sociedad enferma y con cada vez más enfermedades crónicas. La manipulación que utilizan para querer adquirir sus productos está basada en que a una persona no promocionan al producto, sino más bien nos venden emociones, sensaciones, momentos, sentimientos y algún otro aspecto que tenga un impacto positivo en la sociedad.

En unos años, se menciona, que al menos la mitad de la población mundial tendrá algún grado de sobrepeso y obesidad. La demanda de alimentos procesados y ultraprocesados ha ido incrementando con el paso de los años pues esta industria ofrece productos accesibles, prácticos, la disponibilidad es mucho mayor a la de un producto orgánico.

Esto se ha convertido a pasos agigantados en un grave problema de salud pública a nivel mundial. Las enfermedades relacionadas con el consumo de dichos productos se perciben como una epidemia. El cáncer, diabetes y las enfermedades cardiovasculares son de las principales causas de muerte en todo el mundo.

Sin embargo, por qué aún cuando existe evidencia sobre lo dañino que es consumir productos procesados, no se logra detener esta epidemia. El juzgar a una persona por su estado corporal no es ser juicioso que tanto la industria alimentaria y los gobiernos son los que, de alguna manera, van a determinar en gran medida cómo será la alimentación de su población.

Esto va más allá de una elección de que debemos consumir. Es una manipulación en donde nos vemos como sociedad inmersos en las dinámicas de la producción en donde la publicidad y la mercadotecnia hacen que queramos consumir ciertos productos por encima de los de origen natural. Los alimentos industrializados traen procesos que hacen que pierdan todo valor nutricional y sean nocivos para nuestra salud.

La industria alimentaria en nuestro país está poco regulada y venden productos que hacen pasar por alimentos sin que estos aporten los nutrientes esenciales para ser considerados como tal y algunos otros con elevadas cargas de azúcares procesados, ácidos grasos trans que son perjudiciales para la salud que si se consumen en grandes cantidades muchos de estos productos son vendidos específicamente para niños y pueden causar que tengan patrones de alimentación inadecuados desde que son pequeños y que los nutrientes que necesitan para crecer nos sean proporcionados adecuadamente y esto causa en gran medida la creciente epidemia de obesidad infantil en nuestro país.

Como podemos ver los cambios culturales debido a la llegada del neoliberalismo a nuestro país son en gran parte los causantes del crecimiento en los casos de obesidad que son cada día más comunes, los discursos que se manejan desde el poder son traer una sociedad avanzada y desarrollada, lo que implica cambiar los procesos por cómo consumimos y producimos. Nos convierte en una sociedad de consumo y dejamos nuestra alimentación tradicional.

Dejar ser un país de agricultores y granjeros para ser un país que utilice la tecnología a su favor. Una sociedad moderna que utiliza la cultura estadounidense como ejemplo y en la que debemos llegar a convertirnos. Esto nos lleva a creer que el consumismo es la única forma en la que podemos llegar a ser felices, la doxa que se utiliza es de que tu valor como persona está en función de lo que puedes llegar a consumir, de este modo nos dejamos llevar fácilmente por la mercadotecnia, compramos todo lo que vemos en televisión y en las películas, porque queremos estar a la moda apropiamos esos conocimientos como nuestros.

Bauman (2007), en su más reciente libro nos dice, que en la nueva condición humana el individuo es visto como una mercancía que es puesta en el mercado por sí mismo. Es decir, se convierte en el promotor de la mercancía y la mercancía en sí misma. En esta sociedad de consumidores las reglas del mercado colonizan todas las formas de relaciones personales y vínculos

humanos, la construcción de identidad y el individualismo. Nos promueve un modo de vida de instantaneidad, la irresponsabilidad y el poco interés por el futuro todo esto es representado por la gratificación inmediata del consumo. Nos señala conceptos como el “fetichismo de la subjetividad” que supone que el individuo es más libre que nunca al poder elegir entre todos los productos que ofrece el mercado. Sin embargo, el autor nos dice que la cultura del consumismo está conformada por individuos cuya capacidad de querer, desear o anhelar ha sido separada o alienada de ellos mismos. En el consumismo el consumo ha desplazado al trabajo como principal fuente generadora de la sociedad.

Por otro lado, las consecuencias que han traído consigo la pandemia de COVID-19 con el confinamiento a nivel mundial causó trastornos provocados por la obesidad que se derivan en enfermedades crónico degenerativas, que se provocan por una mala alimentación y los estilos de vida sedentarios, que en muchos trabajos es inevitable dejar de estar sentado, ya que el trabajo administrativo muchas veces es frente a una computadora. Esto nos lleva a problemas de obesidad que además de ser un problema de salud física se puede llevar a una mala salud mental como la baja autoestima e insatisfacción corporal. Vivimos en la sociedad de los discursos de dominación en donde el valor de una persona está dado por la forma en que se adapta a los estereotipos de consumo.

Los artículos académicos encontrados fueron divididos en cuatro ejes temáticos según los cuatro temas principales de los que tratan dichos estudios. Los ejes, además, fueron jerarquizados a razón de frecuencia temática según su

frecuencia; es decir, según el número de artículos por eje donde el primero es aquel eje con más números de artículos y, el cuarto, el que incluye menos. Estos ejes son: 1) Actividad física durante la pandemia de COVID-19, 2) Salud mental en personas que practican deporte o realizan actividad física, 3) Enseñanza de actividad física de manera remota, 4) Alimentación y actividad física durante la pandemia de COVID-19.

2.2 Actividad física durante la pandemia de COVID-19

La pandemia por COVID 19 tuvo afectaciones en cómo las personas realizan su vida diaria. También en la actividad física y el deporte dejando a muchas personas sin la posibilidad de entrenar y a otras, teniendo que modificar la forma en que se ejercitaban diariamente. Mucha gente, que era físicamente activa, pasó a ser más sedentaria bajo este contexto, con todas las afectaciones a la salud que ello implica.

Gallardo et al. (2021) señalaron que “La obesidad se ha vuelto un problema de gran relevancia, ya que conforme va aumentando la demanda alimentaria en la sociedad, las acciones del hombre que hacen para tratar de satisfacer las necesidades alimenticias son la producción masiva de comida, y por consecuencia perder la calidad de los productos alimenticios. Entonces esto nos lleva a tener que ingerir alimentos que cada vez nos aporten menos nutrientes básicos para tener una adecuada calidad de vida y si a esto le sumamos la vida sedentaria y una alimentación basada en comida chatarra, es evidente que a

muy tempranas edades nos llevará a padecer diversas enfermedades crónicas degenerativas”.

Al comienzo de la pandemia por COVID-19, en México y alrededor del mundo se tuvieron que tomar medidas sanitarias para controlar y mitigar la propagación del virus SARS-CoV-2, entre esas medidas se encontraba la de cerrar centros deportivos, clubes, gimnasios, estudios funcionales, etc. El cierre de dichos establecimientos provocó un aumento en el sedentarismo, así como cambios de hábitos y estilos de vida, acorde al confinamiento, trabajo en casa, clases virtuales. Con el apoyo de diversos artículos, es como vamos comprendiendo la magnitud del impacto de la pandemia con respecto de las personas usuarias de los centros deportivos.

La inactividad física es un problema de salud pública a nivel mundial. Debido a la pandemia por COVID-19, los estudiantes recibieron las clases de manera virtual, aumentando el sedentarismo, por lo que conocer la actitud o el comportamiento de estos hacia la actividad física durante esta coyuntura permite aclarar el panorama de la situación actual y marcar un punto de partida para futuras investigaciones que ayudarán a realizar propuestas que propicien la actividad física.

La pandemia de COVID-19 no solo trajo miles de muertes, sino también nuevos estilos de vida para adaptarnos a las medidas de prevención y mitigación de

dicho virus. En materia deportiva, las medidas adoptadas por millones de personas, las llevó a reducir o incluso a dejar por completo el entrenamiento deportivo, al tener cerrados todos los establecimientos dedicados al fitness, esto provocó un aumento en los casos de sobrepeso y obesidad a nivel mundial, así como múltiples patologías mentales.

El entrenamiento es un factor fundamental para conservar la salud ya que nos ayuda a mantener o aumentar la masa muscular, bajar el porcentaje de grasa y múltiples adaptaciones fisiológicas que son benéficas para nuestro organismo.

En el artículo de Hidalgo et al. (2021), nos dan un ejemplo de ello. “El entrenamiento funcional está orientado al trabajo muscular específico de la vida cotidiana, para cada rutina de entrenamiento tiene su base en el principio de individualización, por lo que se adapta perfectamente a las necesidades de los sujetos inactivos derivados de la pandemia por COVID-19. Implementar un plan de entrenamiento funcional para mejorar la capacidad aeróbica máxima post-pandemia de los deportistas del gimnasio “The Gym”. El entrenamiento funcional mejoró la capacidad aeróbica máxima post-pandemia de los asistentes al gimnasio “The Gym”, siendo una alternativa a los estados prolongados de inactividad física como la provocada en la presente pandemia.”

El trabajo en casa y las clases virtuales fueron una manera de seguir tanto con la vida laboral como con la educación. Sin embargo, el tiempo empleado al frente

de una computadora, televisor o un dispositivo móvil incrementó el sedentarismo y con ello el poco gasto energético. Y es que, aunque ya existiera desde hace algunos años la educación a distancia aún no estábamos del todo familiarizados con ello. Pues tanto en el ámbito educativo como en el laboral se tenía que estar más de ocho horas diarias al frente de un aparato digital.

Walter y Bortolazzo (2020), desarrollan a grandes rasgos el impacto negativo que tuvo la pandemia del SARS-CoV-2 COVID-19. “La pandemia del COVID-19 afectó a todo el planeta, alterando la salud, la libertad, la economía, la cultura y la seguridad. El mundo del deporte no quedó al margen de esta situación. Los deportistas debieron confinar como el resto de la población, pero esto implicó para ellos un desentrenamiento prolongado, que provocó la pérdida de muchas de las adaptaciones físicas y psicológicas que genera el entrenamiento. Se generaron alteraciones en los sistemas cardiorrespiratorio, inmune y osteomuscular y endócrino, en el metabolismo, y un aumento de masa grasa en detrimento de la masa magra, lo que puede generar lesiones en el regreso a la actividad. Se tomaron medidas paliativas para que el desentrenamiento no fuera tan profundo, pero, como su nombre lo indica, estas medidas no reemplazan totalmente el entrenamiento”.

El descanso es vital para un deportista, ya que con esto se recuperan los músculos e incrementan su volumen. Sin embargo, estos días de descanso deben ir de la mano con la rutina de entrenamiento, sí el descanso se convierte en un abandono de la actividad física, esto conlleva a diversos problemas

metabólicos, disminución de la masa muscular y fuerza, atrofia de articulaciones, pérdida de flexibilidad e incluso la seguridad y el autoestima se pueden modificar por ese cambio en el estilo de vida.

El retomar la actividad física no sería tan sencillo como si solo se hubiera pausado un par de días o pocas semanas. Cuando la inactividad física se prolonga por meses, se vuelve aún más complicado retomar pues se cae en una zona de confort donde no se le exigen grandes esfuerzos al cuerpo, así que el entrenamiento se tendría que hacer de forma controlada para así evitar o prevenir lesiones.

La pandemia ocasionó diferentes cuestiones, una parte de la población mundial se centró en lo negativo y la otra parte lo tomó de una forma más optimista con el hecho de organizar sus tiempos de trabajo o escuela y labores domésticas y seguir o comenzar con una rutina diaria de ejercicio, donde la creatividad y el ingenio para adaptarse a las nuevas circunstancias. Ya sean las rutinas solo con nuestro mismo peso o la incorporación de garraones, botellas de agua, pesas de cemento o cualquier otro objeto que pudiera exigir al cuerpo un esfuerzo mayor. Osorio (2021), en su artículo Deporte y pandemia: Retos en la "Nueva Normalidad", menciona que; "El nuevo escenario planteado por la pandemia del COVID-19, ha generado la adaptación de actividades que hace unos meses atrás eran actividades cotidianas y comunes. Entre las que se encuentra la actividad deportiva federativa y de Alta Competencia".

2.3 Salud mental en personas que practican deporte o realizan actividad física

La pandemia por COVID-19 nos obligó a las personas que practicamos deporte, o alguna actividad física recreativa, a cambiar nuestra forma de vida, ya sea sin la posibilidad de entrenar debido al cierre de los centros deportivos y gimnasios, o cambiando la forma en que la hacían debido al distanciamiento social obligatorio o la cancelación de eventos deportivos. Esto, además del miedo a enfermarse y la incertidumbre del regreso a la normalidad, puede ser motivo de muchos trastornos y afecciones psicológicas, como la ansiedad y la depresión, en perjuicio de la salud y la vida de los deportistas.

La actividad física por sí misma es un gran aliado para poder tener una buena salud, tanto física como mental, pues al estar activos físicamente provocamos la liberación de hormonas y neurotransmisores tales como endorfinas. Dicha hormona es también conocida como la hormona de la felicidad y ayuda a combatir la depresión y ansiedad.

La actividad física incluso puede ser vista como una ayuda complementaria en el tratamiento de algunos desequilibrios psicológicos como mejorar la autoestima, la seguridad en uno mismo, agilidad mental, una mente positiva, memoria, la euforia, entre otros. Además nos ayuda a reducir significativamente el estrés, pues al estar practicando cualquier actividad física nuestro cuerpo

incrementa la liberación de la noradrenalina, que funciona para moderar la respuesta de nuestro cerebro ante situaciones estresantes, lo que nos lleva a estar en un equilibrio.

Otro aspecto positivo que abarca practicar algún deporte, es que mejora las interacciones sociales, es decir, que la actividad física acompañada es motivacional así como estimula la disciplina y el progreso de cada individuo. La mejora del estado emocional va a ser que a las personas se les faciliten las relaciones sociales y puedan conocer más gente, ya sea por intereses similares, como lo sería entre deportista queriendo aspirar a un estado óptimo de bienestar o en otros sitios. Pues hay que mencionar que mientras estamos bien con nosotros mismos lo proyectamos y eso nos hace más capaces de entablar conversaciones, conocer a nuestro alrededor o incluso que seamos admirados.

La salud mental tiene muchas variables, la conducta es una de ellas, y es que el deporte sirve para que, tanto nuestros valores, ética, conducta y educación mejoren pues al momento de aprender o competir nos enseña a tener respeto hacia los demás, así como valorar cada progreso por mínimo que sea. También nos enseña a aceptar que en todo existen las normas establecidas que se deben acatar.

El aprender a ganar y perder es otro punto, pues eso, sin duda, es de las cuestiones más importantes a destacar, ya que, si bien en el deporte se

ejemplifica con las competencias, pero en la vida se puede ver en la escuela, trabajo, amistades, familia, etc. Mejorar la conducta sirve para incrementar la tolerancia hacia el fracaso y ser más persistentes para alcanzar nuestros objetivos sin perjudicar la propia salud mental.

El deterioro cognitivo es parte de ir envejeciendo, pues todo lo que nos conforma, células y neuronas van perdiendo calidad, sus propiedades y en algunos casos se van muriendo. Es decir, que conforme van pasando los años es probable que una persona tenga reacciones más lentas, falle su memoria y vaya perdiendo poco a poco habilidades. Esto es debido a que dejan de lado la estimulación cognitiva y la producción de hormonas, neurotransmisores, células. Estas tienen una estrecha relación con la frecuencia de la actividad física, ya que al momento en que estamos realizando algún deporte, el cuerpo secreta dichos elementos. Cabe destacar que también previene el padecimiento de algunas enfermedades propias de la edad adulta mayor, brinda una mejor vida cardiovascular (S.Benítez et al. 2015)

El insomnio y la somnolencia es una realidad de cientos de personas. Esto es debido a presiones familiares, traumas, estrés. Este tipo de padecimientos repercuten gradualmente en nuestra calidad de vida, pues al dormir el cuerpo tiene un respiro de un día ajetreado y si no se tiene un descanso adecuado las funciones de cada sistema del cuerpo van siendo deficientes y no logran cubrir los parámetros necesarios para mantener un equilibrio de las funciones vitales.

Los padecimientos causados por el insomnio y somnolencia, a la larga llevan al cuerpo a colapsar y provocar enfermedades crónico degenerativas, cáncer, neurodegenerativas, metabólicas. Sin embargo, la actividad física moderada tiene el beneficio de prevenir dichas enfermedades, así como también ayudar a la relajación y por ende a mejorar la calidad de sueño y descanso.

Por el contrario, lo que se ha venido planteando en esta investigación, hay autores que difieren acerca de los beneficios que se obtienen al realizar actividad física cotidianamente. Sin embargo, en este trabajo se pretende refutar, mediante diversas investigaciones y testimonios, lo que presentan Martínez y Schargorodsky (2020). Mencionaron que ; “La pandemia nos obligó al distanciamiento social, pues esa era la única manera de prevenir, controlar o mitigar los contagios. Sin embargo, las repercusiones a nivel mental fue el costo que tuvieron que pagar miles de personas, entre ellas, los deportistas quienes vivían en la incertidumbre de no saber cuándo volverían a la “normalidad” de sus actividades deportivas. En diversos artículos se menciona que la ansiedad era de los estados emocionales que más presentaban los deportistas.

La intención del trabajo fue conocer si la práctica deportiva modifica estos niveles, sea positiva o negativamente. Según los entrevistados, la situación de pandemia mundial influyó en los resultados del cuestionario, más precisamente en las respuestas de los deportistas (70.4%). Sin embargo, no se encontraron

diferencias estadísticamente significativas entre ambos grupos respecto a los distintos tipos de ansiedad”.

El virus de COVID-19 trajo consigo miles de muertes alrededor del mundo, sino también varios trastornos mentales como la ansiedad, depresión, angustia, tristeza, soledad. Fueron factores clave para que el sedentarismo aumentará y la ingesta de productos industrializados potenciarán dichos trastornos.

La pandemia del COVID-19, sin duda, cambió radicalmente la vida del ser humano. El confinamiento, que mantuvo aislados a prácticamente todos los habitantes de los países que presentaban contagios de dicho virus. Este confinamiento se tradujo en estrés. Un factor negativo para las personas que practican algún deporte, ya que disminuye su concentración, motivación, autoconfianza, es decir, en la baja calidad de su entrenamiento o el dejarlo de practicar.

Sin embargo, Barrios et al. (2020), en su artículo Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa, menciona que “La pandemia por COVID-19 propició el confinamiento de la población, y a su vez, de los deportistas cubanos. Se consideró que la incidencia de trastornos mentales se incrementa de manera significativa, porque ha sido uno de los principales estresores que ha enfrentado la humanidad, y también que los deportistas están mejor preparados para enfrentar acontecimientos

estresantes. Se ofrecen evidencias sobre las repercusiones de la pandemia en la salud mental de los deportistas y se reflexiona sobre el papel del deporte en el desarrollo de habilidades que facilitan el enfrentamiento ante adversidades como las estudiadas”. Este artículo nos lleva nuevamente a los párrafos anteriores, donde se dice que mientras una persona realice actividad física moderado el cuerpo, mediante la secreción de hormonas y neurotransmisores va a ir regulando las sustancias químicas que sean las causantes de ciertos trastornos como es la ansiedad y la depresión o el estrés.

Un concepto que durante el confinamiento estuvo presente tanto en artículos como en entrevistas es la resiliencia lo que se entiende por la capacidad de adaptación a las circunstancias o adversidades que se presentan a lo largo de la vida. Se refiere al hecho de cómo nos antepone, cuestionamos y luchamos para seguir adelante o sencillamente no hacer nada.

La resiliencia la vamos construyendo mediante el acompañamiento de algún ser querido, experiencias de vida o alguna actividad física, ya que al hacer esto último un hábito se fijan metas y objetivos a corto, mediano y largo plazo en donde se busca mejorar técnica, incremento de fuerza y elasticidad. Cada reto que se va superando hace que la persona, de manera indirecta, vaya aumentando su autoconfianza, su manera de ver la vida y como se antepone a los retos, problemas y condiciones de vida como las que presentaron en el confinamiento por la pandemia de COVID-19.

Si bien es cierto que un deportista puede tener la capacidad de superar circunstancias traumáticas, como lo fue el confinamiento, pues en la actividad física se aprende a ser pacientes y a la vez persistentes para obtener los progresos deseados o sacar adelante una lesión. Es decir, si esto mismo lo llevamos hacia las circunstancias que vivimos durante la pandemia nos dice que un deportista podría hacerle frente tanto al confinamiento como a la incertidumbre de un futuro incierto. A lo largo de esta pandemia se han realizado diversos estudios en el ámbito psicológico, donde se argumenta sobre la alta resiliencia que tienen los deportistas.

Cañizares et al. (2020), presentaron un trabajo en el que se 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. Se utilizaron métodos del nivel teórico como el análisis-síntesis y del nivel empírico, la observación, la entrevista, así como cuestionarios para el diagnóstico de las manifestaciones de resiliencia. Los resultados principales permitieron constatar la necesidad de asesoramiento y acompañamiento psicológico a deportistas, entrenadores y/o familiares para

identificaron los factores protectores y de riesgo que influyen en el afrontamiento de situaciones estresantes y las adversidades“.

Por lo contrario, pensar en los diferentes escenarios que provocó la pandemia de COVID-19 es adentrarse en una profunda reflexión, ya que por un lado existía el miedo a contagiarse, a ya no tener ingreso económico por el desempleo, la pérdida de algún ser querido, la falta de alimentos, el cambio de vida radical. Estos escenarios propiciaron que se viviera en un constante estrés, donde las emociones negativas salieran a flote. Fueron momentos de mucha incertidumbre pues al contar con antecedentes previos cercanos de alguna otra pandemia, no se sabía cómo reaccionar ante estas situaciones nos obligó a experimentar mediante prueba y error acciones para ir sobrellevando todo lo que conllevó la entrada de este virus.

Ahora bien, repensar en cada situación que ocasionó la pandemia nos hace ser más cuidadosos de cómo afrontamos las adversidades. Lesvia et al. (2020), en su ensayo; Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19. Tuvieron como propósito fundamental un ensayo centrado en reflexionar sobre el impacto psicoemocional generado por la pandemia COVID-19 en atletas de alto rendimiento.

“En ese sentido, la ansiedad, estrés y preocupaciones no sólo por el impacto en el ámbito deportivo; sino también a nivel económico, entre otros factores han

sido generado por la situación de confinamiento generado por el coronavirus, haciendo difícil la vida, más aún en los deportistas, a quienes se les dificulta adaptar su formación atlética a estas nuevas condiciones de vida, afectando su salud integral, inclusive mental, debido a que vienen de la costumbre de una rutina activa de constante entrenamiento, a clausurarse y alejarse del mundo del deporte para estar en su hogar, lo que les afecta, no solo como personas comunes sino, también sucede en atletas de alto rendimiento.

Desde esa perspectiva, fue necesario asumir una visión retrospectiva en cuanto a las pandemias suscitadas en el mundo y así establecer una conceptualización del COVID-19, a partir de lo establecido por la Organización Mundial de la Salud, además de las medidas para combatir dicha pandemia. Finalmente, llegar a la reflexión sobre el impacto psicoemocional, específicamente en los atletas de alto rendimiento”.

2.4 Enseñanza de actividad física de manera remota

El cierre de actividades por la pandemia, desde escuelas hasta centros deportivos, obligó a implementar nuevos métodos de enseñanza y práctica deportiva; con ayuda de la tecnología, se impartieron de manera remota. El contrarrestar los posibles efectos del aumento del sedentarismo de las personas, también trajo nuevos retos y nuevas formas de entender la actividad física.

Sin embargo, la falla en nuestras prácticas de enseñanza, es que siempre parece que nos enfocamos en las habilidades que están dentro de los estándares establecidos por la educación convencional y no dejan espacios para identificar las diferencias entre las personas y como es que estas nos darían la pauta para poder ejercer mejor la práctica de enseñanza.

De acuerdo con Freire (1968), en su libro titulado; La pedagogía del oprimido, mencionó que “La educación basada en la interacción entre educar y aprender requiere seguir los siguientes pasos: observar un rigor metodológico; desarrolla la investigación, respeto por el conocimiento particular de cada estudiante; ejercita el pensamiento crítico; respeta la ética y estética, haz lo que dices y arriégate acepta lo nuevo al tiempo que rechazas cualquier forma de discriminación; reflexiona críticamente acerca de las prácticas educativas y asume tu identidad cultural.” Es decir, para que el estudiante pueda ser consciente de la situación en la que vive necesita pasar por un proceso de reflexión entre sus experiencias y los nuevos conocimientos que adquiere a esto se le llama el proceso de aprendizaje.

En la sociedad en la que nos desarrollamos estamos sujetos a prácticas de enseñanza que no siempre se ajustan a las necesidades de las personas singulares y que por eso no tienen un efecto positivo en las vidas de aquellos quienes nos hacen llamar estudiantes. No obstante, parece que a pesar de los malos resultados que se obtienen de esta práctica no parece haber una reflexión adecuada sobre el tema, por ejemplo que se enseñe a incorporar los

conocimientos adquiridos en el aula a la vida cotidiana de los estudiantes para que estos se apropien del conocimiento y puedan desarrollarse en sus propios contextos de vida.

Además, en el artículo; Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. México, Hall y Ochoa-Martínez (2020), abordaron que la educación física virtual establecida en México a partir del confinamiento social por COVID-19, basada en el problema, ya existente en México, de sedentarismo y obesidad infantil en niños de educación primaria, en quienes, derivado del confinamiento social, se estimó un aumento de masa corporal, lo que trajo mayores riesgos de salud.

En dicho artículo los autores hicieron una relación entre el COVID-19 con la educación física y la actividad física, donde identificaron la oportunidad del profesorado de educación física, de conducir esquemas virtuales en los contenidos del programa educativo para, de esta manera, coadyuvar en la disminución del sedentarismo en estudiantes de primaria, teniendo como prioridad la alfabetización física.

En relación a lo ya mencionado en el artículo se puede agregar que México se encuentra en focos rojos en edades tempranas, ya que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), en nuestro país la obesidad infantil se ha mantenido encabezando la lista. Esto nos lleva a pensar, sin olvidar que es multifactorial,

que la educación física y la actividad física en México han pasado, por muchos años, en términos de segundo plano. Mientras avanza a pasos acelerados la tecnología también se eleva el sobrepeso y obesidad infantil pues hoy en día los niños prefieren estar al frente de algún aparato digital, que los mantenga lo más entretenidos posible y en un estado de sedentarismo donde no tengan la iniciativa de hacer alguna actividad recreativa al aire libre.

El sobrepeso y la obesidad es reconocido actualmente como uno de los retos más importantes y problemas de salud pública en México y para el mundo, dada su magnitud y la rapidez de su incremento, teniendo un efecto negativo que ejerce sobre el proceso salud-enfermedad para propiciar el desarrollo de diversas patologías crónico degenerativas.

En México, la epidemia del sobrepeso y la obesidad es un problema que crece a gran velocidad en todos los grupos de edad. Respecto al ámbito internacional existe evidencia suficiente para establecer la contribución de estas condiciones al desarrollo de enfermedades crónicas y su carga potencial a los sistemas de atención a la salud. El estilo de vida quien ocupa un lugar protagónico en la aparición del sobrepeso y la obesidad. Este hábito de vida está basado fundamentalmente en la ingestión excesiva de alimentos chatarra y el sedentarismo. Este también recibe influencia de todo el sistema de relaciones socioeconómicas y culturales del hombre en la sociedad sobre su proceso salud enfermedad.

En México la obesidad en adultos ocupa el segundo lugar a nivel mundial, esto quiere decir que estamos en un foco rojo, ya que hasta en estos últimos años no se ha podido controlar esta epidemia y que si no hacemos algo a tiempo la calidad de vida y el tiempo de vida cada vez irán de picada.

La publicidad y la forma de producción masiva ha hecho por ejemplo que el pan más consumido sea el pan bimbo, que los cereales más consumidos sean los de kellogs, las bebidas más consumidas y populares sean los refrescos, las frituras y botanas reemplazaron a las frutas y semillas. Ahora los industrializados se han convertido en lo más popular y consumido reemplazando a los alimentos de origen natural.

Estos cambios en los estilos de vida también cambiaron la forma en la que nos movemos. Actualmente la mayor parte de la población es sedentaria, aunque también existen personas que realizan actividad física y deporte. Es decir, si se entrenan una hora al día seis veces a la semana, pero el resto del día mayormente se está sentado frente a una computadora o en un automóvil, va a depender que tanta demanda de actividad física sea el área laboral. Los beneficios se reducen y consigo la calidad de vida.

Existen diversos tipos de entrenamientos deportivos, lo que significó que algunas personas experimentan con otras disciplinas deportivas para, de alguna manera, sustituir las máquinas y demás equipos utilizados en los centros deportivos. Las plataformas digitales de videos y las aplicaciones enfocadas al entrenamiento deportivo se popularizaron, porque la gente encontró en ellas una forma más para seguir manteniéndose activos y lo más saludables posible.

Las plataformas digitales ofrecen tanto rutinas adaptadas al ritmo de vida de cada persona como planes de alimentación. Sin embargo, este tipo de plataformas aún no llegan a ser tan efectivas como el hecho de ser asesorado presencialmente por una persona especializada en la materia. La practicidad que nos brindan los videos y aplicaciones está muy lejos de ser totalmente efectiva y la mejor opción, ya que si una persona no cuenta con los conocimientos suficientes de saber lo que es llevar una rutina, la ejecución adecuada de los ejercicios y la alimentación puede llegar a ser peligroso pues al tener una técnica inadecuada de los ejercicios puede existir daño en las articulaciones, tendones, músculos, y con respecto a la alimentación, sino es balanceada y específica para los requerimientos de la persona no servirá de mucho la actividad física que realiza.

En un estudio titulado; Experiencia docente con entornos virtuales en psicología del deporte, antes y durante la pandemia COVID-19 que Barbosa-Granados et al. (2021), “presentaron como una experiencia docente en el campo de la psicología del deporte en entornos virtuales en una Universidad colombiana,

antes y durante la pandemia COVID-19, desarrollaron un trabajo de intervención psicológica deportiva de evaluación e intervención que, durante la cuarentena, realizaron en dos etapas, presencial y virtual. Aplicaron instrumentos psicológicos, con la finalidad de evaluar los niveles de motivación y ansiedad precompetitiva para que finalmente realizaron charlas y conferencias virtuales para deportistas y entrenadores. Dentro de los principales resultados se obtuvo una elevada participación y adherencia a las conferencias y al trabajo de intervención virtual en los estudiantes atletas de la Universidad Tecnológica de Pereira”.

En este sentido, como se ha venido argumentando en párrafos anteriores, la gente que practica algún deporte puede llegar a tener más herramientas para sobrellevar situaciones de mucho estrés como lo fue en su momento el confinamiento. La liberación de cuatro hormonas va a ser clave para que tengamos una calidad de vida alta, pues con ellas se regularán emociones, nos permiten estar en calma y de esta manera poder descansar bien mientras dormimos, la ingesta de comida cambia pues el cuerpo nos pide alimentos más nutritivos, mejoran la concentración y son conocidas como las hormonas de la felicidad. En primer lugar está la oxitocina favorece la unión emocional, hace que nuestra felicidad aumente y ayuda a tener vínculos afectivos más sólidos con los que nos rodean. La dopamina nos provoca sensaciones placenteras y de bienestar al mismo tiempo que incrementa la motivación en nuestras actividades, aumenta la creatividad, curiosidad, aprendizaje y regula el sueño. Otra es la serotonina que mantiene un equilibrio emocional, controla la temperatura

corporal, permite la conciliación adecuada del sueño y descanso, además de querer mantener una alimentación balanceada. Por último son las endorfinas que son las encargadas de mantener el estado de calma así como de potenciar la alegría, disminuye la ansiedad y tiene efectos analgésicos lo que sirve significativamente para calmar el dolor. Aunque también hay que tener en cuenta que son nuestras emociones las que controlan la transmisión de estas hormonas, de ahí la importancia de la salud mental, que también fue afectada por la pandemia.

En referencia a la actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. México. Es un estudio donde se compara el nivel de actividad física antes y durante del distanciamiento social por el COVID19 acorde a sexo, en estudiantes de secundaria, en el que el nivel de actividad física fue menor en mujeres que en hombres, para minimizar esta situación, donde el profesorado pudo tomar en cuenta las directrices de igualdad de género establecidas por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), lo que dice “La igualdad entre mujeres y hombres es una cuestión de derechos y constituye una condición para el logro de la justicia social, además de ser un requisito previo necesario y fundamental para la igualdad, el desarrollo y la paz, para el logro de la calidad educativa en educación física” (Hall-López et al., 2020).

La actividad física y la práctica deportiva a edades tempranas ayuda a desarrollar la confianza, a enfrentar la derrota, a disminuir las desigualdades entre hombres y mujeres, acercarnos más como sociedad y a crear hábitos saludables. De ahí la importancia de la revisión de estas prácticas en las escuelas y en entornos familiares pues la forma en cómo nos educan y enseñan es un factor importante para más fácilmente adherir a nuestros estilos de vida y hábitos saludables.

2.5 Alimentación y actividad física durante la pandemia de COVID-19

Se observó, mediante diversos estudios científicos elaborados alrededor del mundo, un cambio en los patrones de alimentación de las personas que realizan deporte o actividad física. Debido al cierre de actividades y al encierro en casa, la ansiedad y la disponibilidad de alimentos afectó los hábitos alimentarios.

Los transgénicos han sido criticados por no ser 100% naturales y conllevar consecuencias negativas a la salud pero en realidad los conocimientos actuales no permiten evaluar los beneficios y los riesgos de estos alimentos especialmente a las futuras consecuencias de las técnicas usadas para algunos la modificación genética que afecta el valor característico de los seres humanos y a su vez afectar al ecosistema también la consideran peligrosa ya que se ha implementado algunos organismos genéticamente modificados que han sido introducidos sin haberse evaluado la seguridad así como la posibilidad de que se transfieren genes modificados a poblaciones silvestres y a la posibilidad de causar riesgo a la salud las preocupaciones morales y éticas son factores

importantes que influyen en el rechazo por parte de las personas a posibles riesgos ocasionados por la producción de alimentos transgénicos.

Todos los consumidores tienen derecho a saber qué clase de productos se pueden encontrar en el mercado y así saber si los alimentos que consuman están genéticamente modificados para después tomar una decisión y saber qué producto es comprar el mal uso de los medios de comunicación provoca que la población se cree una imagen de los transgénicos lo fundamental es informarse.

Como promotores de la salud, pensamos que usando una metodología de enseñanza que esté sustentada por procesos pedagógicos con base en las experiencias y la construcción colectiva de reflexiones podemos obtener mejores resultados, mismos que estarían buscando emancipar a los individuos de los procesos hegemónicos se puede referir la industria alimentaria ha influido en la manera en la que nos alimentamos conduciéndonos a consumir alimentos procesados, carentes de valor nutricional, adictivos, y dañinos, afectando así nuestra salud lo que hemos ido naturalizando a lo largo de nuestra vida.

La irrupción del marketing en el mundo de la alimentación ha cambiado nuestra forma de comer y de percibir la comida. El impacto que genera la publicidad y el marketing, en nosotros, a la hora de decidir que comprar va a influir a que nos inclinemos a consumir en mayor medida ciertos productos, ya sea porque nos parecen prácticos, saludables, de buen sabor o por el simple hecho de estar a la

moda. Otros factores que llevan a determinar nuestro consumo son los diseños de los productos, el cómo están colocados en las estanterías y cómo nos lo venden, un producto es mucho más que comida, cualquier artículo necesita una marca, y una marca es mucho más que un nombre.

Con las marcas se revolucionó la publicidad, su influencia empieza desde nuestra casa cuando estamos viendo televisión, sin embargo no nos damos cuenta por el hecho de que ya hemos naturalizado estar viendo comerciales y eso nos hace estar inmersos en ese mundo del consumismo. Ahora bien, si hablamos de los productos que tienen un bajo o nulo contenido nutricional, para contrarrestar esto lo que hacen es utilizar publicidad en dónde se ponen dibujos que causan ternura o también llegan a colocar regalos o juguetes. Así de esta manera se pone en segundo plano la golosina o el producto.

La influencia también se dará en los mismos establecimientos o supermercados. Miles de productos de alimentación y bebidas compiten por llamar la atención de los consumidores. Los colores de los carteles, la ubicación de los productos, golosinas expuestas junto al límite de las cajas, son sólo algunos de los trucos que emplean para inducirnos a comprar más de lo que necesitamos. Las costumbres y los rituales se han sustituido por el marketing y la publicidad. Al final siempre se nos olvida lo más importante, la nutrición.

Dejamos de ir a los tianguis y mercados y acudimos a los grandes supermercados que nos venden en su gran mayoría productos procesados y de alto contenido calórico, cambiamos lo natural por lo procesado, lo local por las grandes cadenas internacionales. Todas estas políticas impulsadas desde el saber de los organismos financieros internacionales, y replicadas desde las escuelas que preparan a los líderes que manejan al país.

La violencia simbólica que se ejerce al pequeño artesano, al agricultor independiente, al indígena que tiene otra forma de hablar y vestir, son vistos como personas fuera de la modernidad, como personas de tercera categoría, no entran en este círculo del consumo capitalista. Sin embargo, son ellos los que nos proporcionan los modos de vida más saludables que podemos ver en la actualidad, en donde consumen y venden productos naturales con mucho menores impactos a la naturaleza y nuestra salud.

El mercado, después de entrar en vigor el tratado de libre comercio de América del norte la mayor parte de la actividad económica Mexicana se enfocó en la elaboración de productos de exportación hacia los Estados Unidos. Esta fue el caso de la industria agropecuaria en donde los campos de grandes tamaños se concentraron en cultivar alimentos para exportación al extranjero y los demás alimentos se consideró mejor la idea de importarlos en lugar de seguir produciendo en México, esto tuvo consecuencia el total abandono de los pequeños productores, que se vieron obligados a producir únicamente para el autoconsumo o por la venta minoritaria.

Además, mencionar que el proceso de cultivo se ha ido industrializando cada vez más y los productos cosechados no tienen el mismo valor biológico. Es decir, las grandes industrias alimentarias se han dedicado a la producción masiva de alimentos para cubrir la demanda poblacional, dejando a un lado la calidad y el aporte nutrimental necesarios para mantener a una población sana o de masa.

El aprendizaje experiencial de la enseñanza se conoce como el enfoque de aprender haciendo, es cuando el alumno si no hace algo no puede aprender, pues tiene que llevar una experiencia acabo, es decir, estos principios de la postura Deweyniana son la educación democrática, educación científica, educación pragmática y educación progresista.

En este sentido, reflexionar sobre la situación en la que nos encontramos es indispensable, al reconocer conductas y comportamientos que cada uno de nosotros realizamos en nuestra vida diaria es cómo podemos cambiarla. Contar con espacios en donde se de este proceso de reflexión a partir de las experiencias de cada persona puede identificar sus propias conductas que afectan su salud y hacen caer en esta sociedad de consumo. Solo reconociendo en su propia vida estas conductas es cuando se da el verdadero aprendizaje.

Aybar (2021), presenta un estudio llamado; “Hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por COVID-19 en Perú. El estudio tuvo como objetivo general determinar la asociación entre los hábitos alimentarios y el acondicionamiento físico de los deportistas que estudian en la Universidad San Ignacio de Loyola (USIL) durante el confinamiento por COVID-19, Lima – Perú. Se obtuvo una relación significativa entre los hábitos alimentarios y el acondicionamiento físico de los deportistas de la Universidad durante el aislamiento social obligatorio por COVID-19”.

La disponibilidad de comida saludable disminuyó para miles de personas, ya que existieron varios factores que influyeron en eso. Entre esos factores fue el miedo a salir a los supermercados o mercados fijos y semifijos, falta de ingresos económicos por desempleo, practicidad de pedir alimentos a domicilio, entre otros. La ansiedad provocada por la elevada ingesta de productos industrializados principalmente carbohidratos y grasas, disminuyó la motivación de querer seguir practicando alguna actividad física adaptada a las nuevas condiciones del entorno. Lo anterior fue debido a que a la gente le fue complicado asimilar el aislamiento, obligatorio o necesario para prevenir contagios y asimismo mitigar la pandemia de COVID-19.

En una investigación titulada; “Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Dicha investigación tuvo por objetivo analizar los hábitos de actividad física y estado de salud durante el confinamiento

por COVID-19. El diseño del estudio es cuantitativo, descriptivo y transversal. Se estudió una muestra de 466 personas por medio de una encuesta online, se incluyó el Cuestionario de Actividad Física (IPAQ) y la Escala de Salud de Nottingham para interpretar el comportamiento de los sujetos en términos de actividad física y salud. Los resultados arrojan que 46.35 % realiza actividad física baja, el 21.89% actividad moderada y un 31.76 % demuestra actividad física de alta intensidad; en términos de estado de salud se demuestran altos niveles de estrés por lo que se puede concluir que es indispensable establecer programas de ejercicio físico para disminuir las consecuencias del sedentarismo en la salud física y mental generado durante el período de confinamiento”. (Rico-Gallegos et al., 2020)

2.6 Reflexiones finales entrenamiento físico, salud mental y alimentación

Como bien sabemos la salud no solo es la ausencia de la enfermedad, por lo que es importante tomar en cuenta todos esos factores que pueden intervenir en la salud e incluso agravar situaciones de enfermedad. Por lo que es necesario considerar esta relación que existe entre el cuerpo-mente-emociones. El miedo y la paranoia se han apoderado de la población mundial, pues la existencia de un virus que puede complicarse hasta desgastar el cuerpo y morir, ha causado una angustia.

Con la pandemia se había resignificado el sentido de la vida, es decir, la humanidad al privarse de su libertad, las pérdidas humanas, el trauma de pasar

por una enfermedad que puede ser mortal, la pérdida de interacción con los demás y la soledad que puede llevar a trastornos de estrés, ansiedad e incluso depresión, ha provocado un descuido de sí mismos. Es importante frenar un poco los pensamientos que agobian por no saber qué pasará mañana, es por ello que la población debe conocer distintas alternativas o técnicas para prevenir, controlar enfermedades futuras, e incluso la agravación del mismo virus.

El investigar acerca de la industria alimentaria y sus productos que nos ofrecen día con día me ha hecho reflexionar el modo de alimentación que se lleva en la sociedad pues no es de sorpresa lo que las grandes industrias hacen para las producciones masivas de comida como lo es; la ingesta de productos químicos hacia los animales o más bien a todo pues hasta el momento es la forma más rápida y a lo mejor más económica de producir grandes cantidades de alimentos a precios no tan altos.

Nos muestran cómo la industria alimentaria es controlada por unas cuantas empresas cuyo único objetivo es fabricar la suficiente comida para abastecer a todo un país con los menores costos posibles para que puedan obtener grandes sumas de dinero para las empresas, quienes son las que manejan la producción de carne, vegetales y todo lo que comemos o compramos en los supermercados.

Las consideraciones éticas sobre lo que comemos se refieren tanto al bienestar y los derechos de los animales como a las posibles consecuencias adversas al

medio ambiente que conllevan las distintas modalidades de la producción animal, desde las llamadas “fábricas de carne y leche” a los distintos modos de pesca y obtención piscícola, así como a las circunstancias sociales de las personas involucradas en la producción. Sin embargo, al momento de considerar comprar los alimentos tendríamos que recordar y hacer una reflexión de dónde viene la comida, qué es lo que estamos consumiendo, para así poder evitar los alimentos que podrían causar problemas a la larga.

El tener presente que los alimentos deben estar diseñados para nutrirnos y cubrir nuestros requerimientos diarios es una manera de pensar de forma correcta en el tipo de comida que vamos a consumir. Un deportista requiere de una alimentación de calidad para tener la suficiente energía para realizar sus rutinas diarias, lo que más complicado lograr con alimentos industrializados, ya que estos en el proceso pierden micro y macro nutrientes donde a veces son agregados nuevamente, pero de forma sintética, además de un cóctel de químicos para su conservación, sabor, olor y textura, por ende nos va restando salud.

La conjunción de diversos servicios y mercancías que el gobierno está obligado a regular son indispensables para adoptar modos de vida efectivos que garanticen los medios adecuados para el desarrollo humano que en la actualidad requerimos todos para subsistir, que todos los seres humanos tuvieran accesos al agua, la electricidad, a caminos pavimentados y seguros, alimentación básica, trabajos con salarios que generen una buena competitividad en el medio, y

demás recursos que generarán espacios y condiciones adecuada para desarrollar la vida del ser humano.

Sin embargo, la pandemia ocasionada por el COVID-19 dejó ver aún más la falta de desarrollo y las desigualdades sociales en la mayor parte de los países. La carencia de garantías para que las personas de menos recursos disfruten de un estilo de vida saludable generan que las condiciones de vida se vuelvan cada vez más difícil de sustentar, generando con esto una desestabilidad social que deriva en distintas condiciones que afectan la salud del ser humano.

La sustentabilidad se basa en aquellos aspectos vinculados con el crecimiento socioeconómico, acceso a servicios de abastecimiento de agua potable y alcantarillados, servicios de limpieza urbana, vivienda, alimentación, recursos naturales o artificiales para el progreso de la comunidad (ya está el hecho de emprender algún negocio como un hotel, ecoturismo, tiendas, productores, agricultores, etc).

Sin embargo, hay factores en los que se puede ver deteriorada la salud de los seres vivos y esto es debido al modo de desarrollo que ha tenido a lo largo del tiempo para la humanidad. El desarrollo de nuevas tecnologías para hacer más sencilla la vida del hombre y podríamos hablar de transportes terrestres, aéreos y acuáticos, máquinas para la producción masiva de alimentos, aparatos electrónicos, etc.

Nuestras necesidades como seres vivos es respirar un aire libre de contaminantes que podrían dañar nuestra salud, alimentarse de alimentos naturales, beber agua potable, condiciones adecuadas y limpias dónde vivir, etc. A lo largo del tiempo desde las civilizaciones más antiguas hasta la modernidad han existido diversos cambios en cuanto a la forma de vida se refiere. Las primeras civilizaciones se basan principalmente en la agricultura, caza, pesca y recolección de alimentos, que eran principalmente sacados de las regiones en donde habitaban y simplemente tomando lo requerido para satisfacer sus necesidades alimenticias, por consiguiente, gozaban de una calidad de vida sino excelente, buena, por el hecho de tener un entorno totalmente natural.

Mientras el ser humano va evolucionando y va creciendo en población va teniendo más demanda de alimentos, regiones donde vivir y más comodidad cómo sería el cambio de la leña por el gas, entubamiento de agua, electricidad, educación, costumbres, tradiciones, estilos de vida, entre otros. Estos cambios repercuten también en la salud de las poblaciones, en donde viven, que consumen, como producen y a que dedican su tiempo libre.

Conforme iba subiendo las necesidades del ser humano se tenía que modificar ciertos aspectos naturales cómo eliminar bosques selvas para la construcción de viviendas y conforme va sucediendo este proceso de industrialización se va haciendo una separación en poblaciones dividiéndose de forma general en

poblaciones urbanizadas y de campo, donde las urbanizadas en busca de la obtención más rápida alimenticios, vestimenta o aparatos que hagan más sencilla la vida, dañarían irreversiblemente el ecosistema que estuvo en su momento a la quema de combustibles fósiles, la explotación descontrolada de la naturaleza, contaminación ambiental y todo eso repercute en su salud ya que a pesar que en la actualidad la gente tiende a vivir más de 60 años no goza ni la mitad de la calidad de vida que gozaban los nómadas.

El cambio, que se nota entre la vida en el campo y la ciudad es muy claro, mientras la gente de en las zonas rurales su principal causa de muerte con las enfermedades infecto contagiosas, en la ciudad las principales causas de muerte son enfermedades causadas por la mala alimentación y el sedentarismo. Esto es un claro ejemplo de como repercute los estilos de vida en la salud de una comunidad.

La industrialización ha permitido el poder alimentar a miles de millones de personas y nos ha ayudado a poder satisfacer la demanda de insumos en una población creciente. Sin embargo, también ha producido daños; como al medio ambiente así como la baja calidad en productos alimenticios, lo ha provocado un daño en la salud de la población.

2.7 Construcción del problema de investigación

En la revisión de los artículos, de la bibliografía sobre deporte, actividad física y su impacto por la pandemia de COVID-19 encontramos, como anteriormente señalamos, cuatro ejes temáticos que nos llevaron a la siguiente reflexión:

1. Del primer eje, Salud mental en personas que practican deporte o realizan actividad física. La pandemia por COVID-19 nos obligó a las personas que practicamos deporte, o alguna actividad física recreativa, a cambiar nuestra forma de vida, ya sea sin la posibilidad de entrenar debido al cierre de los centros deportivos y gimnasios, o cambiando la forma en que la hacían debido al distanciamiento social obligatorio o la cancelación de eventos deportivos. Esto, además del miedo a enfermarse y la incertidumbre del regreso a la normalidad, puede ser motivo de muchos trastornos y afecciones psicológicas, como la ansiedad y la depresión, en perjuicio de la salud y la vida de los deportistas.
2. Del segundo eje, Enseñanza de actividad física de manera remota. El cierre de actividades por la pandemia, desde escuelas hasta centros deportivos, obligó a implementar nuevos métodos de enseñanza y práctica deportiva, con ayuda de la tecnología, se impartieron de manera remota. Para contrarrestar los posibles efectos del aumento del sedentarismo de las personas, también trajo nuevos retos y nuevas formas de entender la actividad física.

3. Del tercer eje, Alimentación y actividad física durante la pandemia de COVID 19. Se pretende observar un cambio en los patrones de alimentación de las personas que realizan deporte o actividad física. Debido al cierre de actividades y al encierro en casa, la ansiedad y la disponibilidad de alimentos pudo haber afectado sus hábitos alimentarios.

4. Del cuarto eje, Actividad física durante la pandemia de COVID-19. La pandemia por COVID 19 tuvo muchas afectaciones en cómo las personas realizan su vida diaria. Esto también tuvo efectos en la actividad física y el deporte dejando a muchas personas sin la posibilidad de entrenar y, a otras, teniendo que modificar la forma en la que se ejercitaban diariamente. Mucha gente que era físicamente activa pasó a ser más sedentaria bajo este contexto, con todas las afectaciones a la salud que ello implica.

Derivado de lo anterior, se fue como se llegó a la construcción de la pregunta de investigación: ¿Cómo impactó el COVID-19 en el estilo de vida de las personas que realizan actividad física, en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México plantel Centro Histórico?.

2.7.1 Objetivo general

Analizar el impacto del COVID-19 en el estilo de vida de las personas que realizan actividad física, en la Universidad Autónoma de la Ciudad de México plantel Centro Histórico.

2.7.2 Objetivos particulares

1. Ejemplificar los cambios en cuanto a tiempo destinado a la actividad física, al tipo de actividad y a estilos de vida personales antes, durante y después de la emergencia sanitaria por COVID-19
2. Indagar si la pandemia impactó en los ingresos económicos de las personas a ser entrevistadas y cómo dicha situación se vio reflejada en posibles alternativas para realizar actividad física y, en consecuencia, en deterioro de sus condiciones de salud.
3. Reflexionar cómo la pandemia impactó en la salud mental de las personas entrevistadas (estrés, ansiedad, depresión, etc) y si dicho impacto se vio reflejado en una disminución -o no- de la actividad física.

3. APROXIMACIÓN TEÓRICA

3.1 Aspectos generales de salud, calidad de vida y estilos de vida

La salud en los tiempos actuales tiene mucho más perspectivas que las que se tenían hace algunos pocos años, este es un concepto que es claramente multidimensional en donde se abarcan aspectos como medio ambiente, aspectos psicosociales, espirituales, así como las condiciones corporales y fisiológicas del individuo, una definición de Perea (2001), destaca la salud como “conjunto de condiciones y calidad de vida que permita a las persona desarrollar y ejercer todas sus facultades en armonía y en relación con su propio entorno”

Perez Muños (2014) señaló la existencia de diferente tipos de salud

- Salud física: relacionada con el buen funcionamiento de los órganos y sistemas corporales
- Salud mental: relacionada con el buen funcionamiento de los procesos mentales del sujeto
- Salud individual: estado de salud física y mental de un individuo concreto
- Salud colectiva: consideraciones de salud en la colectividad o grupo social importante.
- Salud ambiental: estado de salud de los elementos de la naturaleza y otras especies en relación con la especie humana.

Como podemos ver la salud es un conjunto de factores que están relacionados, si uno no funciona bien afecta a los demás como parte de un todo.

Estrechamente relacionada con la salud encontramos el concepto estilo de vida, que según el glosario de promoción de la salud (1998) “El estilo de vida de una persona está compuesto por sus reacciones habituales y por las pautas de conducta que ha desarrollado durante sus procesos de socialización. Estas pautas se aprenden en la relación con los padres, compañeros, amigos y hermanos, o por la influencia de la escuela, medios de comunicación, etc. Dichas pautas de comportamiento son interpretadas y puestas a prueba continuamente en las diversas situaciones sociales y, por tanto, no son fijos, sino que están sujetos a modificaciones”.

La adopción de estilos de vida saludables traerá consigo una mejor o peor calidad de vida, Entiendo esta como “calidad un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencias de la persona. Posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos. Es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social. Incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud percibida. Como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida” (Ardila 2003).

Por lo tanto, el aspecto salud, calidad de vida, estilos de vida van interrelacionados y estos abarcan un panorama muy amplio con el que se puede estudiar las condiciones de vida de una sociedad.

3.2 Actividad física salud y calidad de vida

No hay duda que la práctica recurrente de actividad física, de acuerdo a las necesidades individuales de cada persona, es uno de los factores de calidad de vida e indicadores de salud colectiva más importantes, ya que la práctica de esta trae consigo beneficios físicos, fisiológicos, psicológicos y también sociales ya que la práctica deportiva crea y refuerza lazos sociales y de comunidades, son actividades de encuentro y colaboración, muy importantes para tener una sociedad sana y funcional. Previenen adicciones, controlan el peso, ayudan con el desarrollo en edades tempranas.

La práctica deportiva y la actividad física refuerzan el carácter y te ayudan a sobreponerse a las derrotas, una palabra muy usada en tiempos recientes la resiliencia.

La actividad física también está relacionada con una mayor esperanza de vida según un artículo de Gonzalez (2005). Ayudando a la prevención de enfermedades crónicas, ayudando con el control de peso, y ayudando a la independencia funcional de las personas mayores.

A pesar de que la actividad física y la alimentación juegan un papel importante para la calidad de vida también hay que tener en cuenta dos conceptos que afectan la salud física y mental de quién padece ortorexia y vigorexia. “La vigorexia es un trastorno mental donde la persona padece una gran obsesión patológica por su estado físico teniendo una visión distorsionada de la realidad donde nunca llegan a estar contentos con los resultados a pesar de realizar una actividad física extrema diaria junto a una estricta conducta alimentaria. La ortorexia es un trastorno alimentario donde se produce una obsesión por comer sano sólo alimento biológicamente puro” (López-Galera, 2018).

3.3 Salud , fitness , condición física

Existen varias capacidades físicas que podemos desarrollar y aumentar con la actividad física y el deporte. La fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación. Desde que nacemos ya tenemos estas capacidades pero también se van desarrollando mientras crecemos y alterándose cuando envejecemos.

La forma en que podamos mantener estas capacidades a lo largo de la vida e incluso potenciarlas es realizando actividad física y deporte nos mantendrá con nuestras capacidades funcionando y permitiéndonos tener una capacidad de independencia y de salud mayor. Contrariamente a no desarrollarlas y las vayamos perdiendo con la vejez y el sedentarismo, tendremos una mayor armonía con nuestro cuerpo haciéndonos cargo de nosotros mismos.

En el mismo sentido, cabe destacar los beneficios cognitivos que tiene realizar alguna actividad física y cambios que va sufriendo el cerebro conforme se va haciendo más el hábito de la actividad física; Ramírez y Vinacci (2004) “Desde hace bastante tiempo se presumía que la actividad física podría tener relación con una mejoría de los procesos cognitivos que tienen su origen en el cerebro, pero gracias a una serie de estudios desarrollados por la Universidad de Illinois, en los Estados Unidos, esta suposición terminó siendo una comprobación empírica que arrojó como resultado que, efectivamente, a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal.

En relación al cerebro, la actividad física aumentaba la secreción del factor neurotrófico cerebral (BDNF), una neurotrofina relacionada con el factor de crecimiento del nervio, localizada principalmente en el hipocampo y en la corteza cerebral. El BDNF, mejora la supervivencia de las neuronas tanto in vivo como in vitro, además, puede proteger al cerebro frente a la isquemia y favorece la transmisión sináptica”.

Los conceptos de salud se han ido modificando a lo largo del tiempo. Antes solo era percibida en el buen estado biológico. Cada autor que habla acerca de este concepto y la OMS tienen similitudes y variaciones pues cada uno destaca lo que considera más importante para estar en un estado de bienestar óptimo. La salud vista desde una forma integral es encontrar un estado de equilibrio

multifactorial; biológico, psicológico, social, emocional, cultural, físico, espiritual. El estado de bienestar que provoca dicho equilibrio nos brinda una calidad de vida mejor.

El ejercicio físico ayuda a mantener ciertos equilibrios en la gente, sin embargo, así como la salud integral es multifactorial, se debe entender que no se pueden descuidar o minimizar cualquiera de dichos aspectos, ya que son indispensables para un adecuado crecimiento y desarrollo humano. La salud no es algo que tengamos siempre, ya que no todos nacemos con salud o en algún momento o proceso de la vida la vamos perdiendo, en cualquiera de los factores ya antes mencionados.

El origen del fitness y el entrenamiento físico van desde el inicio del ser humano en la tierra, sin embargo no se tenía esa denominación, más bien se tenía contemplado como su mismo estilo de vida. Anteriormente los humanos se tenían que esforzar físicamente más en su día a día para sobrevivir. Recorrer a pie grandes distancias para conseguir comida, cargar objetos pesados para sus construcciones, alimentarse con productos frescos y orgánicos, además de evitar o sustituir grasas, sal y azúcar. Esto hacía que el ser humano se mantuviera en un estado físico mejor al que nos encontramos ahora.

Más adelante en los continentes Europeo y Americano, con la evolución tecnológica, ya se empiezan a construir centros deportivos enfocados hacia un

sector socioeconómico alto tal como lo dice el artículo elaborado por Gaspard (2016); Descubre la historia del *fitness* y del entrenamiento físico. En donde se describen sucesos de gran relevancia en la evolución del fitness tales como:

- En Alemania, Johann Bernard Basedow abre una escuela que se centra en los juegos y en el ejercicio físico con prácticas como la lucha, las carreras, la equitación, la esgrima y la danza. Incluso se aligera la vestimenta para estar más cómodo y tener una mayor libertad de movimiento (Gaspard 2016).
- En Suecia, Per Henrik Ling elabora los principios del desarrollo físico centrándose en la integración del desarrollo corporal con la belleza muscular. Inventa el concepto de «gimnasia suave» mediante la gimnasia, la respiración, los ejercicios de estiramiento y los masajes (Gaspard 2016).
- En España, Francisco Amorós funda una escuela militar y después una escuela civil y militar y publica una guía de ejercicio físico, gimnasia y educación moral (Gaspard 2016).
- En Francia, Hippolyte Triat fundó el primer gimnasio donde burgueses, aristócratas y jóvenes se reunían para practicar lo más parecido al *fitness* de hoy en día (Gaspard 2016).
- Los Estados Unidos no se quedan atrás con Catharine Beecher, que fue una de las pioneras en sensibilizar al pueblo sobre la condición física. Desarrolló un programa de gimnasia que se realizaba con música (Gaspard 2016).

El fitness es otro concepto muy actual en nuestros tiempos que implica un estado de salud integral donde a través de nuestros estilos de vida podemos tener una mejor salud. El fitness contempla hábitos de alimentación saludables así como la práctica recurrente de la actividad física aunque muchas veces esta se relaciona más con fines estéticos.

- La condición física engloba varios conceptos que una persona, al momento de realizar continuamente algún deporte, va a ir desarrollando. Todos contamos condición física, esta será mayor o menor dependiendo de cuánto se trabaja día con día.
- La resistencia se percibe como la capacidad de mantener un esfuerzo físico eficaz constante por un tiempo, que a la larga, se va aumentando y tiene mayor aguante a la fatiga.
- La fuerza muscular crece conforme mejora técnica y eleva la demanda de más peso.
- La flexibilidad se ve afectada por cada ejercicio físico, ya que estos van acompañados de movimientos de articulaciones y músculos, conforme una persona realiza sus rutinas de entrenamiento y el impacto que hacen los movimientos repetitivos es mejorar la flexibilidad de la zona del cuerpo que se trabaja.

3.4 Orientación de la actividad física hacia la salud desde una perspectiva psicológica y sociológica.

La actividad física también abarca adaptaciones psicológicas y sociales saludables. Ya que esta afecta positivamente a la autoestima, a la creación de relaciones sociales estimulantes, creación de una imagen corporal positiva, autocontrol, disminución de la ansiedad, tolerancia a la frustración, manejo de emociones, compromiso hacia futuros proyectos, desarrollo de habilidades y actitudes. La práctica cotidiana de actividad física moldea el carácter, que hace más humilde y disciplinado.

La disciplina en la práctica del deporte es un valor fundamental ya que si no lo tienes estás condenado al fracaso independientemente de tus capacidades físicas. La habilidad de trabajar en equipo ya sea en deportes de equipo, o con el entrenador en deportes individuales también es una condición fundamental a desarrollar para el éxito deportivo. Enfrentar la derrota y el fracaso es otro aspecto importante ya que a través de toda la vida deportiva de un atleta lo va a enfrentar en muchas ocasiones teniendo que sobreponerse para salir de nuevo a competencia

4. APROXIMACIÓN METODOLÓGICA

Este Proyecto de investigación tiene como objetivo principal el conocer cómo se vieron afectados los estilos de vida de las personas durante la pandemia de COVID 19. Tomando en cuenta que la realidad social de las personas puede ser distintas, debido a diversos factores como la desigualdad social, su entorno sociocultural e interpretaciones simbólicas de cada sujeto. Trae consigo una interpretación subjetiva de la realidad.

La metodología cualitativa es una herramienta que busca, a diferencia de la metodología cuantitativa, estadística numérica, la búsqueda de interpretaciones y significados individuales o grupales, a través de análisis de textos y testimonios, la historia de vida, las entrevistas entre otras, Para así poder dar una interpretación a esta subjetividad existente.

Esta investigación tuvo su inicio cuando al conocer la realidad subjetiva de un colaborador de este proyecto de investigación, cuya vivencia dio a conocer el cómo al llegar la pandemia de COVID 19 su estilo de vida se vio modificado debido a las medidas de prevención de contagio de esta enfermedad. Una de ellas fue el cierre de los centros deportivos y gimnasios. Sin embargo, buscó una alternativa en la vivencia de la pandemia, esta fue el encontrar otro espacio para realizar ejercicio físico en un domicilio particular.

Entrenamiento y convivencia grupal que pudo demostrar una mejora no solo en la salud física sino también en la mental y emocional. Una alternativa para paliar

las afectaciones por la pandemia. Este acontecimiento mostró el interés sobre el tema y surgieron las siguientes preguntas de investigación:

1. ¿Cómo habrán vivido las demás personas acostumbradas a realizar actividad física el encierro por COVID?
2. ¿Qué afectaciones en sus estilos de vida pudieron tener?
3. ¿Qué otros obstáculos se encontraron en el camino a la hora de realizar deporte o actividad física?

Para poder conocer a mayor profundidad el sentido que tenía el continuar con la práctica de la actividad física, se utilizó la metodología cualitativa para poder dar una interpretación a la realidad subjetiva de cada persona, haciendo una recolección y análisis de testimonios en donde se inscriben conductas y acciones humanas. Se realizaron entrevistas en donde se pretendió que los entrevistados pudieran dar sus interpretaciones y vivencias de las dificultades que tuvieron para practicar actividad física durante el confinamiento por COVID.

Steiner (2008), sugiere que, “La entrevista es una conversación que tiene una estructura y un propósito determinados por una parte: el entrevistador. Es una interacción profesional que va más allá del intercambio espontáneo de ideas como en la conversación cotidiana y se convierte en un acercamiento basado en el interrogatorio cuidadoso y la escucha con el propósito de obtener conocimiento”.

Para la realización de las entrevistas, primero se definió el tema a tratar, seguidamente se investigó por medio de palabras clave tales como; deporte, actividad física, ansiedad, alimentación, COVID-19, salud mental, confinamiento, etc. Además de una serie de artículos y libros que servirían para sustentar cada argumento de esta investigación. A partir de la investigación se hizo una reflexión sobre la viabilidad para hacer las entrevistas, y decidimos hacerla en la UACM plantel Centro Histórico, debido a que conocíamos a personas que cumplían con las características de realizar cualquier tipo de actividad física y ser estudiantes de la UACM. Debido a la relación personal que llevamos con algunos compañeros, podríamos entablar una entrevista a profundidad en donde sería más viable que las personas entrevistadas se pudieran abrir más y expresar con lujo de detalle todas sus vivencias.

Cada sujeto que participó tenía que cumplir con la característica de realizar con regularidad alguna actividad física, así como ser del plantel Centro Histórico de la UACM. El propósito de una entrevista es recabar información mediante una conversación semiestructurada, sus experiencias antes, durante y después de la pandemia, así como el conocimiento ya previo o adquirido en el confinamiento sobre actividad física, salud mental y alimentación.

A cada entrevistado/a se les informó sobre las finalidades académicas de las entrevistas, así como se les presentó una “carta consentimiento” para ser firmada y tener su anuencia para poder ser grabados y tener material de análisis y

transcribir algunos hechos de sus experiencias, así como ocupar sus testimonios en este proyecto de investigación.

La metodología que se optó seguir para este trabajo es la metodología cualitativa. Su principal objetivo es, como su nombre indica, la descripción de las cualidades del fenómeno que se está investigando. No se trata de probar o medir en qué grado se presentan diferentes fenómenos o acontecimientos sino de describir las cualidades tan a fondo como sea posible. La metodología cualitativa intenta investigar la realidad en su contexto natural intentando buscar sentido o interpretando los significados que tienen las personas implicadas.

Para Quintana (2006) El método de investigación cualitativa se inicia con un acercamiento previo a la realidad que va a ser objeto de análisis "Fase exploratoria, donde documenta la realidad que se va a analizar y planificar el encuadre más adecuado para realizar la Investigación cualitativa, se realiza a través de dos acciones básicas: 1.Revisar toda la documentación existente y disponible sobre dicha realidad: 2. Observar con antelación la realidad a investigar y, en ocasiones, entrevistar a "informantes clave". Por documentación, se entiende cualquier tipo de registro anecdótico archivado, es decir: actas, correspondencia personal o institucional; memorias, registros fotográficos, filmicos o magnetofónicos; o cualquier otra evidencia material, que permita reconstruir y contextualizar el proceso, fenómeno o realidad objeto de análisis, previo al diálogo y la interacción directa con el grupo o persona participantes en el estudio. La documentación inicial tiene por objetivo que el investigador se

adentre y familiarice con la realidad que pretende analizar; a fin de que adquiera una preparación sociocultural, que le permita al investigador realizar una aproximación acertada, eficaz y convincente a su interacción con la realidad que pretende abordar, evitando así, por ejemplo, hacer preguntas ociosas o fuera de contexto o crear resistencias por desconocimiento de la realidad; lo que a la postre le permitirá mejorar las probabilidades de establecer una relación de empatía que haga viable el acceso a lo íntimo del tejido socio-cultural y a lo privado de las vidas personales, objeto de la investigación. De allí se sigue con las acciones que se denomina mapeo y muestreo”. La metodología cualitativa parte de un paradigma interpretativo sobre la esencia de la verdad que prevé un mundo subjetivo.

Las entrevistas se realizaron como estaba planteado en la pregunta de investigación de este proyecto a estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México, plantel Centro Histórico. Tomando en cuenta, para las entrevistas, a un colaborador de esta tesis. Cada sujeto que decidió aceptar la invitación para este proyecto de investigación tiene especial relevancia en el objetivo de la investigación ya que su estilo de vida se vio afectado no solo con el cierre de los centros deportivos sino también de la Universidad, alimentación, vida diaria y su estilo de vida.

Se realizaron entrevistas que tuvieron como objetivo recabar y analizar testimonios y experiencias de vida de personas que vivieron situaciones de diferente índole con los efectos de la pandemia de COVID 19.

Para Galindo (2000), "En el mundo social existen distintas entidades en relación, grupos, clases, fracciones, géneros, estamentos. Son posibles múltiples categorizaciones y taxonomías, tipologías y clasificaciones. En este cuadrangular a los actores la identidad y la alteridad son componentes importantes, ya sea que se aplique un criterio desde el exterior de los sujetos como observador externo, por lo menos en rol, o ya sea que los propios sujetos se separen con las visiones que de la propia trama social se generan. Cada uno de los campos es un interior para él mismo y un mismo exterior para los demás". La misma realidad puede ser expresada de diferentes maneras según nuestras condiciones de vida.

La Universidad de la Ciudad de México surge en el año 2001 por parte del Gobierno del entonces Distrito Federal mediante el objetivo de que menos ciudadanos y ciudadanas se quedarán sin oportunidad de estudiar el nivel superior. En 2004 la Universidad obtiene la autonomía, esta fue aprobada por la Asamblea Legislativa del Distrito Federal (ALDF).

“Su misión y visión, sus objetivos, sus programas y planes de estudio, sus estrategias y actividades se enfocan, de acuerdo con su Ley, prioritariamente a la formación de ciudadanos y ciudadanas con capacidad para analizar la realidad de manera crítica, con comprensión multidimensional de los problemas sociales y con conocimientos y herramientas científicas y humanistas suficientes para plantear soluciones viables, de alto compromiso y pertinencia. Fue hasta febrero

del 2010 cuando el primer Consejo Universitario aprobó el Estatuto General Orgánico de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México (UACM) y el 7 de mayo del 2010 inició sus trabajos la administración 2010-2014” (UACM, 2015).

Dicha Universidad se divide en tres colegios; Humanidades y Ciencias Sociales, Ciencia y Tecnología y Ciencias y Humanidades. Las licenciaturas ofertadas hasta el momento son diecinueve y nueve posgrados respectivamente. Mientras, que a 21 años de ser creada esta institución consta de cinco planteles repartidos en algunas alcaldías de la Ciudad de México.

Las entrevistas se realizaron en el plantel Centro Histórico, nuestro plantel de origen, conformado por tres inmuebles ubicados en Fray Servando Teresa de Mier 92, 99 y 76 colonia Obrera, 06080 Ciudad de México, CDMX. La oferta educativa de este plantel consta de cuatro licenciaturas y una ingeniería; Arte y Patrimonio Cultural, Promoción de la Salud, Ingeniería en Sistemas de Transporte Urbano y Comunicación y Cultura. Para el 2021 el total de matriculados por esta Universidad se encuentra en 18,195 de los cuales el plantel Centro Histórico alberga a alrededor de 2300 estudiantes donde el rango en las edades se encuentra entre los 23 y 45 años de edad.

Dado que este proyecto de investigación se inició en diciembre de 2021, las condiciones para poder hacer las entrevistas eran complicadas, ya que las clases virtuales o las pausas en materia educativa llegaron a ser un obstáculo para

conseguir a los participantes. En agosto de 2022 cuando se reanudan las clases presenciales y ya que conocíamos a varios estudiantes del plantel Centro Histórico, decidimos que era más viable realizar las entrevistas ahí, con estudiantes que ya conocíamos debido a la confianza se podría desarrollar mejor la entrevista.

En primera instancia se les explicó acerca de este proyecto de investigación, así como resolver sus dudas y confidencialidad en cuanto a su persona. Posterior a eso se comienza a grabar las entrevistas, realizadas en el plantel Centro Histórico o vía videollamada. Las entrevistas fueron grabadas en audio para posteriormente ser escuchadas y analizadas con detenimiento. Este forma parte de la metodología cualitativa ya que no se busca cuantificar los daños por la pandemia y la inactividad física, sino escuchar desde su perspectiva subjetiva los relatos y vivencias.

5. ANÁLISIS DE LAS ENTREVISTAS

Las entrevistas se llevaron a cabo en las instalaciones del plantel Centro Histórico de UACM. Los participantes que decidieron aportar para estas entrevistas tenían que cumplir con el requisito de realizar, de manera regular, alguna actividad física. Debido a las condiciones que se presentaron por la pandemia de COVID-19, solo se optó por entrevistar a cuatro personas, tres hombres y una mujer, incluido un colaborador de este trabajo recepcional. Cada entrevista es transcrita respetando el audio original, y se destaca lo de mayor relevancia y aporte hacia dicho trabajo.

En la mayor parte de las entrevistas resalta el hecho de que los diferentes escenarios que nos presentó la pandemia de COVID-19 si hubo efectos negativos tanto físicos como psicológicos en los y las estudiantes de la UACM que practican alguna actividad física con regularidad. Los efectos negativos fueron en menor o mayor escala dependiendo de cada individuo y sus propias experiencias. Tal es el caso del entrevistado Miguel, que responde a la pregunta: ¿Cómo cambió tu vida la pandemia de COVID-19?

Yo me enferme, de hecho del COVID más difícil y ya con los otros como ómicron, también me dio, pero fue más ligeritos ya con vacunas fue bastante tranquilito, primero era una temperatura, pero normal, no se me quitaba. Así no se me quito, fue una semana mala, la comida no me sabía, casi no tenía olfato. (...) Tres semanas aproximadamente

pase con el COVID, dos semanas fuertes y una ya de salida que fue cuando ya recupere el apetito, baje mucho de peso y, este, y la última semana ya era como de más tranquilo ya estaba recuperándome (Miguel, 2022, 5m49s).

El sistema inmunológico juega un papel importante al momento de enfrentarse con cualquier enfermedad. Sin embargo, es necesario que nos encontremos en un estado de equilibrio emocional, físico, químico y biológico adecuado para que nuestras células puedan responder a algún agente externo infeccioso. Como resultado de las medidas sanitarias impuestas por los gobiernos, gran parte de la población se encontraba en un desequilibrio lo que podía causar que se enfermaron con mayor facilidad.

Al estar contagiados no solo significó malestares físicos si no también tuvo un impacto en lo emocional, así como lo describe el entrevistado Víctor. Lipton (2012), “La confusión se produce cuando los medios de comunicación tergiversan de forma continuada el significado de dos palabras: correlación y causa. Una cosa es estar relacionado con una enfermedad y otra muy distinta ser el causante, lo que implica una acción de control o de manejo”.

No puedes hacer muchas cosas. Y pues, este, emocionalmente, pues también te debilita. Yo creo que, principalmente por los por las molestias, este, por las molestias corporales. Estás enfermo y no, no

puedes hacer otra cosa más que estar acostado. Y ya empiezas, este, pues no puedes pensar bien, estás pensando que te sientes mal, te sientes cansado, solo quieres dormir por ese tipo de cosas solo porque no puedes dirigir la atención a otras cosas (Víctor, 2022, 18m30s).

En relación al confinamiento y su impacto, Sánchez, Montoya-Restrepo y Montoya-Restrepo (2021), ejemplifican lo que conllevó la pandemia a gran parte de la población mundial. “Los efectos colaterales del virus se reflejan de muchas formas: un aumento de peso en la población, cambio desafortunado de hábitos alimenticios y de patrones de sueño, exceso de trabajo y agotamiento por el mismo, actividades del hogar adicionales al trabajo en casa, cuidado y apoyo en la tele-escuela de los niños, aumento del consumo de bebidas alcohólicas y, en algunas ocasiones, de sustancias tóxicas”. Es decir, las consecuencias de un confinamiento repentino y tan prolongado provocaron un caos en la vida diaria de las personas.

¿Cuál es tu postura con respecto a la pandemia?

Hay una cosa que digo que es mucho temor. Hubo mucho miedo y eso era una cosa que ocasionaba que también te enfermarás. El tan solo hecho de que decían no, pues se murieron tantos y ver gente que cada vez era más cercana que se moría, pues te causa un terror y a veces, si te mantenías distante de todo. Querías estar oculto, pero

realmente ya cuando estabas afuera y todo y entrena te vas y vas a algún lado, no veías a mucha gente que se enfermara, más bien los que se enfermaban eran los que estaban en sus casas y tenían mucho el miedo. Era lo que note mucho que si se morían en sus casas encerrados y obtenían el virus, pero que raro porque no, no estaban con gente, eso era lo que tenía duda (Miguel, 2022, 19m2s).

Como consecuencia del encierro y las prohibiciones que se generaron como medidas sanitarias. La gente se comenzaba a enfermar de COVID-19 sin razón alguna, cabe resaltar que la cuestión de que la población se enfermará más por el confinamiento no se había tocado en los apartados anteriores. Sin embargo, al momento de las entrevistas nos damos cuenta de los efectos negativos que tuvieron las medidas sanitarias.

Probablemente el confinamiento tan estricto y quitar de repente las actividades no esenciales provocó más muertes y enfermedades que el mismo COVID-19. “El efecto nocebo es cuando un paciente, su ánimo está derrotado y está lleno de terror, está desconfiado, cree que tiene una enfermedad terrible que lo va a matar y que no hay tratamiento posible para él y que está afecto a que una enfermedad nueva terrible va a acabar con su vida. Esa disposición, ese ánimo negativo es suficientemente pernicioso como para por sí mismo provocar la muerte o por lo menos la agravación de la enfermedad de cualquier enfermo” (Costa, 2020, 16m48s).

Cuando te enfermaste, ¿crees que fue un momento de fragilidad emocional o a qué se lo atribuyes?

Si se le atribuyó mucho a que ya no salía, ya no entrenaba, que eso es lo que a mí me daba mucha vida, mucho. Mucho este gozo entrenar entonces, pues me quitaron todo, desde las salidas, o sea, no poder salir, no poder ni siquiera entrenar, pues sí, me causó mucho estrés, hasta inclusive depresión. Y entonces, pues también me sentía bajoneado. Cuando vino la enfermedad pues me agarró, así duró (Miguel, 2022, 20m7s).

De acuerdo con Gallardo et al. (2021), “La actividad física se presenta como un verdadero aliado en la lucha contra el virus COVID-19 y contra efectos psicológicos que trae el confinamiento. Se ha descubierto la efectividad de la actividad física en el fortalecimiento del sistema inmunitario”. Asimismo lo confirma en su entrevista miguel:

La actividad física te reactiva, hace que tu sistema inmune sea más fuerte. Antes yo no practicaba y era una persona super enfermiza y ahora que practico, rara vez que me enfermo (Miguel, 2022,32m55s).

Corzo (2021), “El deporte se ha convertido en un pilar muy importante en la sociedad actual. Años atrás se creía que el deporte solo generaba beneficios a nivel físico, pero con avances en investigaciones se ha demostrado que también repercute de forma positiva a nivel psicológico”. No cabe duda que, a la actualidad ya existe mucha evidencia de lo positivo que es llevar un estilo de vida que incluya la actividad física. Ahora, si hablamos de la alimentación, no todos concuerdan que sea tan importante, ya que algunos asocian el llevar un alimentación balanceada con la finalidad del control de peso o por alguna enfermedad derivada de un trastorno metabólico.

¿Consideras que la alimentación es fundamental para tener salud?

Yo pienso que para algunos si, así como la obesidad, y este, la diabetes. Y sí, creo que, para algunas enfermedades, este, pues más que nada para prevenir el sobrepeso, el sedentarismo, que bueno, acarrear muchas enfermedades muy malas (Víctor, 2022, 32m40s).

Ambos entrevistados mencionan haberse contagiado de COVID-19 en algún punto de la pandemia. Sin embargo, Miguel menciona que el confinamiento y todo lo que conllevó consigo las medidas sanitarias le provocó un desequilibrio emocional y fue ahí donde comenzó a contagiarse del virus en repetidas ocasiones. Por el lado de Víctor la pandemia lo afectó más en el aspecto económico, y aunque él prácticamente nunca se confinó, el estrés causado por la falta de recursos económicos también afectó su salud mental. En ningún caso

tuvieron una prueba PCR positiva. Entonces, retomando al doctor Enrique Costa, a partir del 2019 cualquier gripe común la consideraban COVID.

La información transmitida por los medios de comunicación provocó un ambiente de pánico e incertidumbre entre la gente. Sin embargo, hay quienes aún ponen en tela de juicio la existencia de dicho virus. “La gripe, no es una enfermedad infecciosa, la gripe es una enfermedad causada por el frío, por eso aparece cada invierno. El hecho de culpabilizar a los virus, en realidad es una excusa que se ha implantado desde hace décadas y que sirve para vender vacunas todos los años” (Costa, 2020, 13m59s).

5.1 Adaptación a la actividad física durante la pandemia de COVID-19

El lunes 23 de marzo de 2020 se oficializó el confinamiento por parte de las autoridades sanitarias en México. Mientras el sector salud mostraba su fragilidad e incapacidad para cubrir la demanda de los servicios médico-hospitalarios en México. Los trabajos catalogados como no esenciales tales como los centros deportivos se mantenían cerrados a la espera de nuevas estrategias para prevenir y mitigar la pandemia. Asimismo las personas dedicadas al fitness tuvieron que adaptar su estilo de vida a los nuevos escenarios en los que nos ponía esta pandemia.

El proceso de adaptar el deporte a las nuevas condiciones, donde las limitantes de espacios físicos eran los mayores obstáculos a los que se tenían que

enfrentarse para seguir manteniendo el estilo de vida que llevaban tiempo antes de la pandemia. La impotencia de sentir que ningún ejercicio físico realizado en casa o en parques podía sustituir a las rutinas en los gimnasios fue algo que tenían que afrontar y sobrellevar los deportistas. Aquí están dos experiencias de Miguel y Víctor:

Pues es que estas acostumbrado a una rutina, estás acostumbrado a llevar esa vida de sentir el ejercicio de sentirte bien y al momento que nos encerraron nos privaron de todo, entonces pues dabas vueltas y tratabas de hasta inventar ejercicios en tu casa o intentabas hacer lo mismo, pero eso no se podía entonces eso llegaba a ser frustrante (Miguel, 2022, 8m32s).

Pues hacía un poco más de ejercicio. Y este salía más, caminaba un poco más. Era más, pues sí era más activo. No quiere decir que ahorita no haga tantas cosas, siento que era un poco más activo. (...) Incluso hasta cuando estaba en, este... en la escuela, si tenía algún tiempo libre me iba a hacer un poco de ejercicio al parque (Víctor, 2022, 8m37s).

La pandemia por COVID-19 cambió la rutina diaria de las personas. En el ámbito deportivo se tenía que modificar los ejercicios con lo que tenía a la mano. Equipo básico como mancuernas, barras y ligas acompañado de equipos improvisados para mayor peso como los garrafrones fueron algunas herramientas empleadas

para mantenerse moderadamente bien en cuanto a la musculatura y la condición física.

Primero en casa con lo que tenía, tenía, un par de mancuernas, hacia lagartijas, lo que si se me complicó mucho si fue hacer lo de pierna, o sea no tener los aparatos de pierna aunque le inventaras o le hiciera no era lo mismo, pero pues me las ingenié en casa, ya después en el parque estuve haciendo ejercicio e invente algunos ejercicios con lo que tenía y con lo que había del parque pero pues inclusive si fue temporal porque hubo momento en los que la policía te corría, no te dejaba hacer actividad en el parque (Miguel, 2022, 9m58s).

A lo largo del tiempo se ha ido demostrando los beneficios que tiene realizar algún deporte. La prevención de enfermedades o incluso para el mismo control de enfermedades crónicas como las ocasionadas por los trastornos metabólicos. Durante el confinamiento pareciese como si el querer mantenerse físicamente activo fuese malo, ya que estaba prohibido hacer actividades al aire libre y mucho más en espacios cerrados como lo son los centros deportivos. Sin embargo, esta situación obligó a miles de deportistas a buscar la manera de seguir con ese estilo de vida.

Seguía caminando, seguía haciendo alguna actividad física. Este, no con las con los fines con el que los solía hacerlo, no, sino que ya con

otros fines, pero pues seguía moviéndome. En el trabajo, que conseguí era caminar bastante. Caminaba hasta dos horas diarias. Haz de cuenta que si, diarias pero había tiempo, este.. lapsos en los que no, pues no salía a trabajar, no me quedaba en la casa una semana, no sé, y a la otra semana, pues regresaba, a veces era tiempo. No era que todos los días así hiciera eso (Víctor, 2022, 10m52s).

De acuerdo con Hidalgo et al. (2021), “Aunque la actividad física es ampliamente recomendada por las autoridades de salud, los esfuerzos para promover estilos de vida activos suelen ser mínimos en muchos entornos. Ahora tiene sentido alentar a las personas, especialmente aquellas con enfermedades crónicas, a que sean moderadamente activas, para reducir la gravedad de la enfermedad después de la infección”.

Me encontré grupos de personas que también estaban buscando, pues, hacer ejercicio. Y entre todos trajimos unas ligas, unas mancuernas. Este todo lo que se pudiera y entonces, como quien dice el gym, el parque lo hicimos como un tipo gym. (...) Los policías te corrían de los parques, ellos ya no querían que tú entraras, pero este.. sí hubo la oportunidad, cuando menos unos meses de hacer ejercicio. Ya después, sí llegó con el tiempo alguien y nos volvió a correr, entonces ya fue cuando recurrí a buscar amigos y contactos y me decían que muchos gimnasios estaban trabajando clandestinamente.

Me invitaron a uno donde íbamos bien un mes, mes y medio. Y cayó la redada igual se lo cerraron. Pero no, no me quedé así. O sea yo dije no pues vamos a buscar otro, y busque otro clandestino igual. Como a cuatro gimnasios clandestinos acudí (Miguel, 2022, 15m6s).

Las medidas sanitarias carecían de eficacia, ya que no importaba el impacto emocional de las restricciones. Las medidas se establecen con el fin de cuidar la salud de la población. El deporte es para muchas personas significado de salud, pero estaba prohibido el acceso a cualquier centro deportivo o a las áreas para entrenar de los parques.

Entonces las medidas del confinamiento como la del distanciamiento social son contrarias a la salud, pues para muchos deportistas resultó contraproducente y repercute tanto en su salud mental y física. En algunos casos, los deportistas buscaban la manera de seguir con su rutina diaria antes de la pandemia. Aquellos quienes hacían algo contrario a las normas socialmente eran tachados de irresponsables o demás etiquetas de rechazo.

Cuando entraste a los gimnasios clandestinos, ¿Cambio tu estado de ánimo?

Mejóro en cierta forma, bastante, pero como todo, a pesar de que estaban así, clandestino, pues también había el temor de que una llegara la policía, más que nada de que nos sacaran, así como viles delincuentes, porque si pasaba entonces pues no entrenabas tranquilo finalmente porque decías hójole. Me puede caer más que nada la policía o me voy a ver como un delincuente cuando no. No, no entrenabas tranquilo, o sea, entrenabas con mucha presión (Miguel, 2022, 25m23s).

Como anteriormente mencionaba, los efectos negativos de la pandemia irían de menor a mayor escala dependiendo de las personas y sus propias vivencias, ya que por el contrario de Miguel, Víctor regresando de Oaxaca vio la oportunidad de retomar la actividad física en su casa para seguir manteniéndose físicamente bien.

Como ya no hacía ejercicio allá, solo caminar, pues ya regresé y dije, voy a hacer un poco de ejercicio. Entonces estuve haciendo poco más de un mes de ejercicio. Ejercicio duro, no, aquí en mi casa y salir a correr. Me ponía una rutina de 10 minutos de ejercicio constante, de descansar 5 segundos si acaso y seguir 5 segundos y seguir 5 segundos y seguir por 10 minutos. A los 10 minutos para un minuto, dos minutos y de nuevo y así más de una hora. Por eso te digo, no es no es algo tan fácil, eran duros (Víctor, 2022, 23m38s).

Adaptar las rutinas de entrenamiento en el tiempo de la pandemia, para muchos resultó un obstáculo, pues no solo era entrenar con lo que había si no que también significaba ir contra las medidas sanitarias y el rechazo social provocado por el pánico que inducían día con día los medios de comunicación a las personas.

5.2 Efectos en la salud mental de las personas que realizan actividad física

En diversos artículos se habla de los beneficios que puede traer realizar alguna actividad física con regularidad. La producción de las llamadas “hormonas del placer o la felicidad”. Mejora la autoestima, mayor seguridad en sí mismo, ayuda a controlar la ansiedad y en algunos casos llega a mantener un equilibrio emocional. El significado que le otorgan a entrenar implica los cambios positivos del proceso que conlleva el mundo del fitness.

Emocionalmente ¿cómo te sentías por el confinamiento y la incertidumbre de cuándo terminaría la pandemia?

Sí, fue muy difícil, porque para mí el gimnasio es un equilibrio hasta emocional. Entonces estar encerrado todo el tiempo. Sí, me provocó muchos problemas emocionales, de salud también. Entonces, para mí el estilo del gimnasio es diario, o sea, yo no lo puedo dejar, así sea como sea llegó y entrenó entonces, pues sí, fue el hecho de estar

encerrados sin poder esté moverse porque uno cuando está acostumbrado, tiene que moverse, sentir eso, o sea libertad. Y el hecho de cambiar todo de cero y esperar a que abrieran, siempre estamos con las noticias cuando van a abrir el gimnasio, cuando no van a abrir. Y fue una de las cosas bien de controversia, no, porque abrieron primero los bares. Y hasta el final se les ocurrió abrir el gimnasio, entonces pues sí, fue muy duro, la verdad. (Miguel, 2022, 16m48s)

Walter y Bortolazzo (2020), "Placer y diversión ligados a una rutina clara y concisa no solo ahorra tiempo porque se aprende con mayor rapidez y profundidad, sino que permite a la dupla 'entrenador - atleta/s' una relación humana y profesional más positiva con inmediatas consecuencias sobre la actividad. Esta relación actúa ya como un reforzamiento positivo, que aunado a la vocación del deportista y sus naturales aptitudes producen una actividad que mejora la calidad de vida de estos y su entorno".

Pues es que al lugar donde me fui no estaba encerrado, salía este... Pude salir un lado, pude salir a otro, no era que estuviera ahí todo el día metido. A veces salíamos a dar una vuelta. O sea, sí fue difícil porque, pues ya mi esposa se quedó sin trabajo porque ya no podía, ya no le permitieron regresar, no por lo mismo de la pandemia. Entonces tuvimos un poco, este nos vimos un poco difícil económicamente. Y este, y pues... en determinado punto decidimos

irnos, por lo mismo de las cuestiones económicas. (Víctor, 2022, 14m4s)

Como resultado de la pandemia, el cambio en nuestra forma de vida modificó la manera de la interacción social, manteniendo esta de manera virtual. Esto por miedo a enfermarse o a perder algún ser querido. La angustia que generó este escenario, la incertidumbre de no saber cuándo terminaría o cómo sería la nueva normalidad tuvo como consecuencias muchos trastornos mentales así como alteraciones psicológicas, tales como ansiedad, depresión, en personas que optan por mantener un estilo de vida saludable mediante el deporte y la alimentación.

¿Cuáles eran tus emociones con respecto a la pandemia?

Sentía más soledad, más angustia y pues siempre con la esperanza, tal vez de que todo se volviera a la normalidad. Pero pasaban los días y eso se apagaba. Sentía como que esto no iba a acabar. Íbamos a seguir encerrados. (Miguel, 2022, 20m49s)

Con las salidas a gimnasios clandestinos, ¿no te daba miedo volver a contagiarte?

Al principio sí era cómo de ir al gimnasio clandestino, me voy a enfermarse, todos sin cubrebocas, porque si llegue a ir unos donde no

usaban el cubrebocas. Pero no, con el tiempo me di cuenta que no, que no había, este, enfermedad, casi nadie estaba enfermo, era muy raro ver a una persona también tosiendo algo de todos, o sea, estaban ahí, concentrados. También había horarios específicos, no todo el tiempo estaba abierto el gimnasio entonces era diferente, pero con o sea al principio como digo, si daba como que miedo me voy a contagiar o algo. Igual los mismos familiares me decían, Ay, Cómo vas a ir a eso, te vas a enfermar, pero ya después, con el tiempo. Vas viendo que no, que todo estaba tranquilo, hasta pareciera que ahí no, no había entrado el virus. (Miguel, 2022,18m12)

Vallés y Vallés (2000), “La tristeza forma parte de las emociones y abarca los sentimientos de soledad, apatía, autocompasión, desconsuelo, melancolía, pesimismo y desánimo, entre otros. Se dice que la persona está triste cuando, a nivel cognitivo, se produce una falta de interés y de motivación por actividades que antes eran satisfactorias y se vislumbra la realidad desde un ángulo negativo; sólo se ve lo malo de las situaciones o, cuando a nivel conductual, la persona suele restringir las actividades físicas haciendo muy poco o nada, presenta modificaciones en las facciones faciales y en la postura”.

¿Durante el confinamiento mantenías el contacto con tus seres queridos?

Mantén conversaciones con amigos, con familiares, ahora sí que por medios digitales como el zoom como el Whatsapp. Pero lo que más

me mantenía es, pues decía, pues tengo que seguir adelante. Y o sea, es como en el gimnasio, tienes una meta, que sea muy difícil, tienes que seguir. Y pues la salud sobre todo decía, tengo que seguir sano, tengo que salir de esto, me mentalicé cuando ya también me dio, a que no me iba a dejar caer y eso me ayudó bastante, dije, pues ya ya lo tengo. Ahora queda es tratar de sanar y hacer todo lo que se pueda para seguir, para salir de esta enfermedad. (...) Me mantenía durmiendo, pues como para evadir todo eso y sí es muy muy difícil pero si se obtuvo el apoyo de lo que eran mis familiares. Más de mi mamá y un hermano y que me decía, pues tienes que seguirle no hay de otra. O sea si me apoyaron bastante la verdad para salir de ese problema de la depresión. (Miguel, 2022, 21m30s)

Gómez (2020), “Como consecuencia de la pandemia de COVID-19, se ha demostrado que la población experimentó angustia psicológica durante la etapa inicial. Además, se han identificado respuestas psicológicas negativas, siendo la ansiedad, la depresión y el estrés las condiciones más exploradas, junto con el insomnio, la indignación y la preocupación por su propia salud y la de su familia. Los niveles de estrés, ansiedad y depresión varían de leves a moderados-severos”.

¿Piensas que la reactivación de las actividades no esenciales fue también participe en tu recuperación de la depresión?

Claro, claro, porque ya el, volver el hecho de volver convivir este y regresar a ver gente que conocía que que muchos estela libraron y otros no, te alegra, o sea, encontrarte a todos tus amigos. Estar en el medio otra vez, volver a entrenar, o sea, costó un poco de trabajo porque, pues te des adaptas a los, a los aparatos y todo eso, pero fue una felicidad muy grande, la verdad. (Miguel, 2022, 26m49s)

Marco (2010) “El ejercicio físico, no solo beneficia a las personas que lo practican, sino que también contribuye a mejorar el entorno en el que se desenvuelven, contribuyendo al óptimo desempeño de sus roles sociales. Así mismo, se promueven cambios psicológicos, que favorecen su estado de ánimo de su contexto el cual se ve alterado por la modificación de su dinámica natural previniendo y controlando la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), y ayudando al sistema músculo esquelético al depositar mayor proporción de minerales que favorecen el soporte de la carga del mismo”.

¿Consideras que la actividad física trae consigo muchos beneficios?

En mi caso, pues me da felicidad. Me sentía bien, pues claro, yo antes de practicar esto era un chavo que pues no me sentía bien, me enfermaba, me sentía débil cuando tenía poca edad. Y ya cuando comencé todo esto, me da mucha vitalidad. Me da mucha vida. O sea, me siento bien. Además, hasta ahorita con la edad que tengo me

siento joven, o sea, me siento muy fuerte. Me ayuda bastante, o sea, me eleva bastante. (Miguel, 2022, 27m4s)

El estilo de vida, que se decida tomar, influenciará directamente a la salud mental. Cualquier tipo de deporte practicado de manera frecuente trae consigo una serie de aspectos positivos hacia la salud. La resiliencia fue un concepto muy sonado durante la pandemia, ya que supuestamente está relacionada con la actividad física, pero tampoco será un determinante el deporte para desarrollar la resiliencia. El estrés causado por el confinamiento durante la pandemia originó la alza en los trastornos mentales. La capacidad de enfrentar y sobrellevar las adversidades se denomina resiliencia. Barrios (2020), “La resiliencia está referida a la capacidad de adaptación ante agentes estresores, la fuerza interior que permite recuperarse de las adversidades; la experiencia de la persona que ha superado la adversidad; el crecimiento personal; la creatividad desarrollada. Definida de manera conceptual, resiliencia es un proceso dinámico continuo, basado en las características psicológicas individuales y las interacciones con el medio ambiente”.

5.3 Experiencia, aprendizaje y retos de la pandemia

La pasión por entrenar y conocer más en materia deportiva incita a las personas a querer prepararse más por medio de cursos, diplomados e incluso por la misma experiencia que te dan los años practicando y ejecutando repetidamente las

rutinas para mejorar técnica. Sin embargo, cuando uno se acostumbra a depender las máquinas para ejercitar los grupos musculares es complicado sustituir los ejercicios y las grandes cantidades de peso que ofrecen las máquinas:

Yo si estudie esto de fisicoculturismo, tengo este dos diplomados un master y un elite y eso me ayuda mucho y también tengo conocimiento empírico porque yo al principio cuando empecé si me ponían rutinas, pero siempre me he fijado bien en qué movimientos son y todo lo que es la mecánica del cuerpo y pues la verdad si, con el tiempo ya fui haciéndome mis rutinas. (Miguel, 2022, 9m32s)

La continuidad o incorporación de la actividad física durante la pandemia hizo que se optará por buscar las mejores opciones adecuadas para hacer ejercicio en casa. Las aplicaciones en los celulares con rutinas ya establecidas parecían una opción viable. Los videos en plataformas digitales probablemente podrían ser la mejor opción. Sin embargo, el asesoramiento individual y de manera presencial aún no puede ser reemplazado por el hecho de que cada ejercicio tiene su técnica, cada peso sus repeticiones, el cómo trabajar cada grupo muscular de forma inteligente para su debido desarrollo, el aumento progresivo de peso conforme se incrementa fuerza y mejora de la ejecución de los ejercicios.

¿Cuál es tu punto de vista con respecto a los videos de youtubers que salen con sus rutinas de ejercicios? ¿Las recomendarías?

Si son rutinas buenas, pero cuando ya tienes conciencia de ello, cuando ya llevas rato y sabes qué es. Cuando es nuevo, no conviene, estás que te asesoren porque no sabes el movimiento y te puedes lesionar. Es importante que una persona así lleve ese asesoramiento, aunque lo vea así, como manual. El manual también tiene que ser guiado para que la persona ejecute bien el movimiento. Porque no es lo mismo, o sea, tú lo puedes ver y tratar de hacer, pero no es como que un coach te diga, tienes que hacerlo de esta manera, así te vas a romper más fibra y no te vas a lesionar. Sí es importante que se asesoren. (Miguel, 2022, 11m0s)

Según Sánchez y Sánchez (2021), “Las aplicaciones de fitness inundan este mercado y su descarga se ha disparado en el último medio año. Algunos estudios han analizado la intención de estas apps de fitness. Sin embargo, el uso de las apps de fitness en los centros de fitness no es homogéneo y varía según las características del consumidor”.

Tengo unas pesas, aquí también hacia algunas pesas. Las rutinas, a veces las sacaba de YouTube, pero pues por lo general, pues ya pues yo solo. No, no, ya no ocupaba la rutina. O cambiaba la rutina como me pareciera mejor. Hay bastantes rutinas y es buena fuente de

información para ese tipo de cosas. Sé que no puedes cargar hasta que tienes un rango de peso para cargar nada más eso. Los vídeos que veía eran más sobre ejercicios de peso corporal que de peso externo. En esos videos nada más te dice, mira a ver, vamos a ver, este ya te pones a hacerlo, no te dicen tanto, “no, no debes hacerlo así”. (Víctor, 2022, 24m50s)

Corzo (2021), “Los usuarios podían encontrar en ellas rutinas y tablas de ejercicios que se adecuen a sus necesidades y estado físico sin salir de casa, algo muy beneficioso también para todas aquellas personas que no quieren desplazarse hasta un gimnasio para practicar un deporte. Gracias a estas aplicaciones las personas encuentran una motivación pues pueden ir guardando sus actividades y consultar su progreso. Además, sienten que tienen un entrenador personal en su móvil”.

Yo creo que ya es más importante para no sé, para ejercicios más específicos. Que no por algún tipo de reflexión, no, dónde se ven más comprometidas tus articulaciones, tal vez ahí. Pero yo no hacía ejercicios tan específicos. Las lecciones que hacía, pues eran un poco más, este, pues las normales no, no hacía ejercicios tan específicos (Víctor, 2022, 27m23s).

El avance de la tecnología ha llevado a la sociedad a modificar su vida. Con las nuevas tecnologías todo se puede tener más al alcance de nuestras manos. Sin embargo, en la actualidad, aún no se puede prescindir de los humanos para aprender cosas nuevas. La técnica para la ejecución de los ejercicios es vital para evitar o prevenir lesiones, no importando que tipo de ejercicios se realizan o si eres principiante o profesional. Las apps móviles para entrenar o los videos son buenos cuando ya tienes noción en el ámbito deportivo.

5.4 Alimentación y COVID-19

La pandemia de COVID-19 no sólo modificó la forma de tomar clases, trabajar o hacer las actividades cotidianas de manera diferente, también en algunos casos modificó las forma de alimentarse, unos buscaban las practicidad y rapidez que nos brindan los alimentos enlatados y empaquetados, por el lado contrario, otros buscaban mejorar o mantener su salud con alimentos frescos y comida casera. Otra opción práctica, pero no tan accesible para muchos mexicanos estaba en pedir comida a domicilio. Esta última se hizo muy popular por la gran variedad de platillos, ahorro de tiempo, practicidad y comodidad que estas empresas ofrecen. Las aplicaciones dedicadas a llevar comida a domicilio tuvieron una gran alza ya que según el periódico El economista “los pedidos a domicilio, sobre todo de comida, que tan solo en el primer semestre del 2021 aumentaron un 30% en la Ciudad de México”.

La manipulación de la industria alimentaria por ofrecer comida a domicilio fue mediante discursos donde más allá de calidad nutricional te venden antojos, practicidad, rapidez, etc. Olvidando el aporte nutricional que obtenemos al consumir productos donde lo importante es la producción masiva y no la calidad.

¿Tú eras consumidor de las aplicaciones de comida a domicilio?

En cierta forma sí, porque era lo más fácil que se puede obtener. Y pues en esos momentos, cuando estás en casa, pues dices, hay algo rápido o algo aquí para no cocinar, o sea, si te volvías también flojo porque finalmente cuando tenías actividad, pues agarrabas cocinaba y te lo llevabas, ahora no. Ya mejor decías “a lo pido en DIDI o en Uber” y ya, pues lo que había en la mayoría de cosas pues si, no son buenas. Y encerrado, dices, a veces es gacho, pero cuando no haces ejercicio ya, luego si te vale hasta la alimentación, entonces tiene que haber ejercicio para que tú te concentres y digas, voy a comer bien. Bueno, no, pues dices, hay como un día de descanso. Por eso mismo nos afectó a muchos (Miguel, 2022, 12m25s).

La alimentación, nutrición y calidad de los alimentos de cada individuo será influenciada y determinada por una serie de factores tal como nos los que presenta Aybar (2021), “Las costumbres alimenticias también se encuentran condicionadas por distintos factores, pueden ser demográficos -dimensión, evolución, características generales y su estructura-, sociales -posturas, opiniones e intereses de la gente repercuten en sus decisiones-, culturales -

conjunto de modos de vida, costumbres y conocimientos-, psicológicos - disposición que pueda tener las personas las cuales poseen una carga afectiva para saciar necesidades de alimentar el poder, la tendencia sexual, corresponder el ser amado y amar, sentir esperanza, observando la frustración que moldea la identidad de la persona.- y fisiológicos -vinculada biológicamente al buen desempeño de los seres vivos, por tanto, su trastorno es la alteración del funcionamiento correcto del organismo-. Es decir, la alimentación se determinará por el factor al que se le otorgue mayor peso. Para los entrevistados, la forma de alimentarse durante la pandemia fue influenciada por factores diferentes:

¿Cambió de alguna manera la forma en la que te alimentabas?

Conforme estábamos encerrados pues también te da más hambre. Tú eres una persona que va al gimnasio, entrenas y comes bien, pero al estar en casa, pues si te llega un momento que dices “lo que haya”, o sea, ya se me antojo esto, pues lo tenías a la mano, comías mal. Sí afectó bastante la verdad (Miguel, 2022, 11m46s).

No como de ese tipo de alimentos o sí lo como son muy, muy, muy raro. Por lo regular es más comida que yo preparo, que prepara mi mamá. No con procesadas me imagino que te refieres a todos los este empaquetados, latas y ese tipo de cosa. Ahorita todo está muy caro. Entonces es más caro comer ese tipo de cosas, aunque sea un antojo,

es muy caro. Que comer, por ejemplo, algo que no sé es más barato si se antoja comer algo, por ejemplo, en mi caso no se me antoja comer una botana, pues mejor compro un pepino y me lo como con limón y sal no sé. Que también no es que lo haga muy seguido. En mi caso, si pesa más la economía que la salud. Por lo menos para la alimentación (Víctor, 2022, 6m25s).

Aybar (2021), “La base para mejorar el rendimiento es una dieta nutricionalmente adecuada”. Sin embargo, para ser consciente de tener una buena alimentación se deben tomar en cuenta los conocimientos en la materia pues en ocasiones la alimentación puede ser influenciada por la misma industria alimentaria o la determinarán los recursos económicos destinados de cada familia.

Llevar una alimentación lo más sano posible lo menos procesado posible. Los alimentos más frescos que se pueda vivir una situación que. Vamos todo de pero hay muchos. Elementos que son perjudiciales para la salud. Creo que una alimentación sana es lo más limpio posible (Miguel, 2022, 2m38s).

Muy saludable que yo coma, no es muy saludable. Este, pues, como, así como mucha grasa. De vez en cuando, muy de vez en cuando como verduras, como regularmente más carne o huevos (Víctor, 2022, 4m14s).

Los buenos hábitos alimentarios en un deportista son de gran importancia para poder mantener su estilo de vida. Requiere respetar porciones adecuadas para cada persona en específico. El conocimiento de los micronutrientes y macronutrientes es necesario para una dieta adecuada. La falta de estos conocimientos pueden ocasionar mala alimentación y esto aunado al sedentarismo provoca diversos problemas metabólicos y cardiovasculares. Odriozola (2000), “Comemos para reponer el desgaste diario de las estructuras corporales y pérdidas de reservas energéticas. Un deportista debe comer más que un sedentario, porque gasta más. La calidad nutricional debe tener las adecuadas proporciones de carbohidratos, proteínas y grasas, que irán acompañadas por vitaminas, minerales y fibra. El agua es el nutriente más importante y el deportista debe cuidar especialmente su rehidratación”.

Un nutriólogo profesional. Es un equipo de hecho, está el coach, este, un nutriólogo. Y así pude llevar un poco más esto del ejercicio. Es importante porque luego hay como coach que a lo mejor se certificaron en nutrición, pero no son nutriólogos, entonces tiene que haber un equilibrio ahí (Miguel, 2022, 3m34s).

De porciones no sé nada. O sea, que yo tenga que comer pues no. Bueno, pues sé que tienes que esté. Por ejemplo, sé que tu consumo de carne tiene que ser mucho menor al de las verduras. Y eso aplica

también para los cereales, por ejemplo, pero solo sé eso. Bueno, con este tipo de alimentación que llevo nunca he tenido problemas, este, pues relacionados con la alimentación, como el sobrepeso. No creo tener sobrepeso (Víctor, 2022, 4m52s).

Odriozola (2000), “El reparto de las comidas debe armonizarse con la actividad física, para evitar problemas digestivos. Cuanto más variada sea la dieta, más correcta será la reposición nutricional. Hay que comer de todo, aunque de unas cosas más que de otras. Si se come suficiente en cantidad y con la calidad adecuada, no hará falta tomar suplementos nutricionales”.

Si, los alimentos son diferentes para distintos tipos de actividades que haces en el día. Por decir una persona que no hace ejercicio, pues es muy sedentaria y hace sí hace, por decir, nosotros hacemos 5 comidas al día. Sería muy pesado para él porque realmente tampoco lo llevaría a sus músculos o a su respiración. O sea, el ser sedentario, ya sea que, si comes más, se va a convertir en grasa y va a haber problemas de salud también. Necesita tener una actividad para, digamos, quemar todo eso para que funcione todo, para que se consuma (Miguel, 2022,4m11s).

Palacios et al. (2009), “Una dieta adecuada, en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es

imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado”.

¿Consideras que tu rendimiento en el gimnasio había cambiado, disminuido o era la misma?

No, sí, fue diferente, porque como estaba consumiendo fuera de la dieta que llevaba productos, pues digamos. Pues sí, la verdad, esté malos. Pues si el rendimiento fue menor. Este llegaba al cansancio más más rápido. Y a veces hasta flojera de ir a entrenar. Como que alenta mucho eso (Miguel, 2022, 30m25s).

Ruiz (2011), “Dentro del estilo de vida, los hábitos alimentarios comprenden el modo especial de proceder o conducirse, adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas, de todo lo relacionado con la alimentación. De modo que el conjunto de cambios culturales y sociológicos afectan a los hábitos y preferencias alimentarias”

¿Consideras que la misma alimentación nos ayudará a hacer que tengamos más energía y también más gusto por realizar cualquier actividad?

Una buena alimentación hace que tengas más energía, De hecho y no guardes tanta, ahora sí que la grasa, porque la grasa es energía.

Entonces, una persona que nada más está en esta es sedentaria y come puros productos que nada más van a llenar todo, y no van a dar energía son alimentos no funcionales (Miguel, 2022, 31m11s).

Yo pienso que sí, es fundamental, pero yo creo que eso ya va más enfocado a personas que quizás les importa más su físico o tal vez, no, que si se cuidan mucho. Pero, por ejemplo, para personas como yo, que pues que no nos cuidamos tanto, pero que, si hacemos ejercicio en algún momento, pues quizá no es, tan tan importante comer saludable (Víctor, 2022, 31m3s).

La alimentación juega un papel importante para mantener la salud. En materia deportiva, el entender de porciones, micro y macronutrientes, calorías y demás conceptos que aporten a la recuperación y al rendimiento en el entrenamiento son vitales para poder llevar un estilo de vida deportivo sostenible. Sin embargo, como se mencionó anteriormente, existen diversos factores que determinarán el tipo de alimentación de cada persona.

Yo considero importante hacer actividad física porque tener a tu mente ocupada en algo te desestresas tanto de trabajo en cosas laborales como académicas y es bueno para tu salud mental y física.(Entrevistada Montse, min 1m45s)

La actividad física me ayudó a sentirme más seguro de mí mismo, a tener la confianza de ya no estar gordito y por eso me llamó la atención estudiar esta disciplina porque me cambió la vida de muchas formas.

(Entrevistado Diego, min 11 30s)

Según Mitchell & Barlow (2011) La relación entre actividad física y calidad de vida se investigó mayoritariamente en poblaciones clínicas, por ejemplo poblaciones con enfermedad cardiovascular, con cáncer, o posquirúrgicas. En estas poblaciones se ha encontrado que en general la actividad física y la aptitud física se asocian positivamente con diversas dimensiones de la calidad de vida”

La actividad física es un factor esencial para tener una calidad de vida adecuada, afecta a varios indicadores como la esperanza de vida, el cuidado de las enfermedades crónico degenerativas, el nivel de felicidad. En muchas ocasiones solo se toma en cuenta los beneficios físicos de la actividad física sin tomar en cuenta los beneficios a nivel psicológico que da la actividad física es uno de los principales beneficios que trae consigo la práctica cotidiana de esta actividad. Lo que fue una de las afectaciones que trajo consigo la cuarentena debido a la pandemia de COVID 19.

Me considero 50% saludable, llevo una dieta balanceada y a la vez como cosas chatarras. (Entrevistada Montse 2m19s)

Físicamente me considero saludable porque no tengo sobrepeso, no tengo obesidad, soy físicamente activo y un % de grasa muscular bueno aunque también hay otro factores como la salud mental, el medio ambiente y cuestiones económicas (Entrevistado Diego 5m 54s)

Huntington et al. (1993) dijeron que “el nivel de actividad física en zonas urbanas ha ido disminuyendo con el tiempo, especialmente en los últimos dos siglos. Estudios longitudinales que muestren esta disminución no están disponibles porque difícilmente se encuentren datos comparables de aquel entonces. Sin embargo estudios transversales y longitudinales en comunidades con estilo de vida tradicional/activo (estilo de vida que ha tenido la humanidad durante casi toda su existencia) llevados a cabo durante los siglos veinte y veintiuno muestran que los niveles de actividad física y aptitud física en estas comunidades son superiores a los encontrados en entornos urbanos, y también muestran que la urbanización ocurre paralelamente con una disminución de la actividad. La evidencia disponible muestra entonces que, en entornos urbanos, nunca realizamos tan poca actividad física como ahora. Teniendo en cuenta que a partir del 2007 por primera vez en la historia de la humanidad más de la mitad de los humanos vivimos en ciudades (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2010), la adopción de un estilo de vida de baja actividad física se está volviendo omnipresente”.

En la actualidad con la entrada del liberalismo económico y el dominio de las grandes transnacionales. Los estilos de vida han cambiado completamente en las zonas urbanas, lo que trae consecuencias consigo con el sedentarismo, la mala alimentación, el sobreconsumo y la baja calidad nutricional en los alimentos. Esto explica el por qué son las principales causas de muerte en la actualidad. Esto en la pandemia de COVID 19 fue también una de las causas de tener una enfermedad grave. Sin embargo, esto no se tuvo en cuenta para considerar las medidas contra el COVID 19.

Mis hermanos y mi mamá van a hacer ejercicio en gimnasios. Ellos también tienen la misma idea que yo de que estar bien de salud mental y tener salud física. Es algo bueno para que tengas agilidad y una vida más placentera ya cuando seas mas grande y no sufras tanto de las articulaciones (Entrevistada

Montse

min

4m14s)

Mi papá me llevó al gimnasio desde que tenía 12 años, porque yo desde niño tuve problemas de sobrepeso, fui niño gordito desde que iba en la primaria y mi papá me llevó al gimnasio para ayudarme a controlar mi peso y mejorar mi salud. (Entrevistado Diego 1m 8s)

Plotnikoff et al. (2007) Publicaron “Existen estudios transversales que muestran consistentemente asociaciones positivas entre la actividad física y la calidad de

vida relacionada a la salud, especialmente en lo que respecta a la funcionalidad física, la vitalidad, y la salud general. O sea, los sujetos que más actividad física realizan o más aptitud física tienen son también los sujetos que reportan mejor/mayor calidad de vida relacionada a la salud”.

La actividad física es un factor muy importante para un envejecimiento saludable, para tener una independencia física y un estado emocional más saludable. Esto también es un factor que reduce el riesgo de agravar los síntomas de COVID 19.

El estrés que acumulo durante el día puedo sacarlo realizando actividad física. sacas todo el estrés y la ansiedad que tengas. (Entrevistada Montse, 4m34s)

Mayo Foundation for Medical Education and Research (MFMER) 2020
Escribieron “El ejercicio aumenta tu salud general y tu sentido de bienestar, lo que aporta energía a tu ritmo de vida todos los días. Pero el ejercicio también tiene algunos beneficios directos que combaten el estrés.

- **Aumenta las endorfinas.** La actividad física puede ayudarte a aumentar la producción de los neurotransmisores del cerebro que nos hacen sentir bien, denominados endorfinas. Aunque esta función con frecuencia se describe como la satisfacción que se siente al correr, cualquier actividad aeróbica (como un partido de tenis emocionante o

una caminata para disfrutar de la naturaleza) pueden generar la misma sensación.

- **Reduce los efectos negativos del estrés.** El ejercicio puede aliviar el estrés del cuerpo y, al mismo tiempo, imitar los efectos del estrés, como la reacción de alarma, y ayuda al cuerpo y tus sistemas a practicar el trabajo conjunto a través de esos efectos. Esto también puede generar efectos positivos en el cuerpo, incluidos los sistemas cardiovascular, digestivo e inmunitario, ya que te ayuda a proteger el cuerpo de los efectos dañinos del estrés”.

Al principio de la pandemia todavía hacía ejercicio con aparatos que tengo, pero ya durante la pandemia lo deje , por cuestiones académicas y de tiempo.(Entrevistada Montse, 5m4s)

Para mi la pandemia fue muy contradictorio lo que me pasó con las demás personas que conozco, porque en el lugar donde me encontraba haciendo entrenamiento funcional antes de la pandemia, conocí a varios amigos que nos gusta hacer ejercicio y cuando empezó la pandemia hablamos, teníamos una amiga con un patio grande y nos juntamos con la entrenadora que nos daba clases en el estudio de funcional y nos estuvo dando clases toda la pandemia en casa de esta amiga, eso nos ayudó mucho a mantener el buen ánimo.
(Entrevistado Diego 6m 55s)

Según el Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI, 2019) “En promedio, en 2019 la población de 12 años y más invertía 4.8 horas por semana a la práctica de un deporte o ejercicio físico. Los hombres usan en promedio 5.0 horas por semana para desempeñar estas actividades; en el caso de las mujeres, ellas dedican 4.5 horas a la semana. Entre 2014 y 2019 se observa un ligero aumento en el tiempo que ellas dedican a la práctica físico-deportiva (0.3 horas adicionales). La Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Sin embargo, en México, en 2019 la población de 12 años y más dedica tres veces más tiempo a la utilización de medios de comunicación masiva que al deporte o actividad física (15.6 horas frente a 4.8 horas). Respecto a 2014, esto representa un incremento del tiempo dedicado a actividades físico-deportivas, y un aumento en el tiempo dedicado a medios masivos. De acuerdo con la OMS, la sustitución de actividades físicas por sedentarias es perjudicial para la salud”.

Me sentí frustrada durante la pandemia al no poder hacer actividad física. me empezó a dar ansiedad por no estar haciendo deporte. Fue muy estresante el estar pensando en cosas o estar comiendo cosas que no eran saludables.
(Entrevistada Montse, 5m30s)

Siempre me ha gustado correr, salir a correr al bosque o al parque más que como actividad física me gusta para despejar la mente y sacar todo el estrés.(Entrevistado Diego, 5m 2s)

Según Remor (2007), “La investigación sobre los efectos de la actividad física sobre la salud tiene larga tradición. Sin embargo, la investigación sobre el papel que juega la actividad física en los procesos psicológicos y en la salud mental solamente ha suscitado mayor interés en los últimos años (Glenister, 1996), a partir de la aportación de las primeras evidencias de que la actividad física puede tener efectos beneficiosos también sobre los trastornos mentales (depresión clínica) y la salud mental, reduciendo la ansiedad, mejorando el estado de ánimo y el bienestar, aumentando la sensación de eficacia en el manejo de situaciones cotidianas.

La mayoría de los estudios relacionando actividad física y salud se han centrado en indicadores objetivos de salud, habiendo pocos estudios que han incorporado indicadores subjetivos de salud. Por ejemplo, Carmack, Boudreaux, Amaral-Melendez, Brantley y Moor (1999), han estudiado la relación entre actividad física y presencia de síntomas físicos de malestar, y han encontrado diferencias significativas en la frecuencia de síntomas entre individuos activos físicamente y sedentarios (mayor frecuencia de síntomas observada en los individuos sedentarios). Del mismo modo, los estudios sobre la relación entre actividad física y calidad de vida relacionada con la salud también han surgido recientemente. Atlantis, Chow, Kirby y Singh (2004) han identificado mediante un ensayo clínico aleatorio cambios significativos en las dimensiones de la calidad de vida después de la participación en un programa de ejercicio físico aeróbico y de pesas. Vuillemin et al. (2005) evaluaron 5.654 hombres y mujeres

franceses y han observado que aquellos individuos que cumplían con los criterios de actividad física regular recomendados por los organismos de salud pública presentaban puntuaciones significativamente mayores en calidad de vida relacionada con la salud en comparación con el grupo opuesto”.

Mis emociones durante la pandemia fueron estables, pero terminando la pandemia me di cuenta de que sufrí más. Terminando la pandemia me llegaron depresiones y me llegó ansiedad. No me sentía agusto conmigo misma. Esto lo atribuyo al estar en encierro, pero no dar me doy cuenta, ya lo tomaba como algo normal, ya hasta después que empezamos a salir fue cuando me di cuenta de que estaba sufriendo de estrés, depresión y de ansiedad. (Entrevistada Montse, 5m54s)

Yo nunca tuve miedo de la pandemia de enfermarme, yo siempre estuve saliendo a entrenar , pero si cambio la forma de entrenar en las clases y de relacionarnos con las demás personas.(Entrevistado Diego 24m 30s)

Según Nies et al. (2004) “La práctica regular de actividad física produce beneficios físicos y psicológicos en sus practicantes, aunque la dificultad para desarrollar estudios experimentales de causa-efecto hace que los efectos del ejercicio sobre la salud física estén mejor establecidos que sobre el bienestar psicológico. Sin embargo, existe abundante investigación que avala la práctica de actividad física como factor de protección ante numerosos problemas

médicos como cardiopatía isquémica, hipertensión arterial, accidentes cerebrovasculares y osteoporosis. Por otro lado, el ejercicio físico contribuye a aumentar el bienestar psicológico, mejorando el estado de ánimo general”

Tanto la ansiedad como la depresión son de los factores que más contribuyen a la percepción negativa de la calidad de vida. La depresión puede ser considerada como uno de los problemas de salud mental más común y que, además, se da con mayor frecuencia en las mujeres que en los hombres. La ansiedad parece afectar de modo directo a la salud mental en determinadas etapas de la vida, como la adolescencia, y los niveles altos parecen predecir problemas emocionales que acompañan a ciertas patologías y se asocian a menudo con otros rasgos patógenos, sugiriendo un patrón conocido como "afectividad negativa".

Aunque la sintomatología depresiva y ansiosa parece ser mayor en mujeres que en hombres, el género no resulta ser la variable más determinante para la ansiedad, aunque sí para la depresión y, en ambos casos, factores sociodemográficos parecen tener un gran peso respecto a las diferencias de género. Así, pueden estar influyendo de manera decisiva la edad, la situación laboral, el nivel educativo o el estado civil, por lo que resulta fundamental introducir estudios de las relaciones entre actividad física y variables psicológicas, introduciendo factores sociodemográficos que mediarían en esta relación. En este sentido, el trabajo de Matud, Avero y López (2002) indicó que

las mujeres con mayores niveles de ansiedad manifestaban mayor insatisfacción laboral y percibían un menor apoyo social.

Actualmente ya estoy yendo al gimnasio, no tan constante como antes pero si unas 3 o 4 veces a la semana.

Mi estado emocional ha mejorado ha estado otra vez bien, ya no he tenido esas crisis de depresión y de ansiedad. y ya las sé controlar mejor, se que cuando estoy haciendo algo el solo ir al gimnasio me desestresa y me tranquiliza mucho.(Entrevistada Montse, 7m2s)

Si tienen la oportunidad de hacer actividad física haganlo, porque puedes conocer más gente y no estar cerrado en un solo círculo social. y pueden encontrar a personas con los mismos problemas, ya que muchas personas llegan por problemas de depresión o por rupturas amorosas y el gimnasio las ayuda a salir de esos problemas. considero que sería bueno que entrenan más personas.(Entrevistada Montse, 9m23s)

6. REFLEXIONES FINALES

La promoción de la salud es una materia multidisciplinaria, que nos permite abarcar distintas áreas de conocimiento y por ende ver las repercusiones que esta pandemia del COVID-19 tiene y tendrá en nuestro país. Su impacto negativo en las familias mexicanas, tales como las repercusiones económicas, sociales, afectaciones en la salud mental, el incremento de las desigualdades sociales. La inseguridad alimentaria por consecuencia del desempleo y por consiguiente una disminución en la calidad de su salud.

Las entrevistas nos dejaron muchas cosas para reflexionar, por ejemplo, las autoridades como Hugo Lopez Gatell (subsecretario de salud y encargado de la pandemia de COVID19 a nivel federal) mencionan los síntomas físicos que puede causar el virus, y también las complicaciones de éste, pero jamás mencionan por lo que puede pasar una persona infectada del virus más allá de la enfermedad médica en sí.

Las entrevistas mostraron una dimensión emocional pocas veces tomada en cuenta, como los distintos sentimientos y emociones que surgen de un aislamiento y por supuesto de contraer la enfermedad, como la angustia, tristeza, depresión, ansiedad, etc. Fueron potenciados en las personas que realizan actividad física. En cuanto al ámbito deportivo para muchas personas llegó hasta el extremo de la depresión pues el realizar actividad física, para algunas

personas significa estabilidad emocional, sin embargo, fue arrebatado por las mismas medidas sanitarias.

“El ejercicio físico tiene una fuerte influencia en factores que no se habían considerado anteriormente. Véase estados emocionales como ansiedad y depresión, disminución del estrés, mejoras de las capacidades intelectuales y cognitivas, apoyados en cambios funcionales a partir de la práctica de actividad física y deporte. Esto implica que la actividad deportiva puede considerarse un elemento central y fundamental en los programas de promoción de la salud para poblaciones infanto-juveniles con y sin patologías específicas -como las dificultades de aprendizaje, los síntomas de hiperactividad, algunos casos de deficiencia mental y conducta disocial-.

Una vez más, solo una perspectiva sistémica bio-psico-social-ambiental del ser humano permite entender que las diferentes funciones fisiológicas y cognitivas están interrelacionadas y que cambios o modificaciones positivas en algunas de ellas van a repercutir en cambios y modificaciones en esferas diferentes del organismo humano. Hace muchos siglos, cuando planteaban que una mente sana podía existir en un cuerpo sano -y viceversa- los griegos tuvieron una visión holista del ser humano.

Nuestra revisión evidencia que estaban por el camino adecuado y que éste es el que debemos recorrer en futuras investigaciones que pretendan desarrollar una

intervención integral en la promoción, prevención y tratamiento de muchas patologías humanas”. (Ramírez & Vinaccia, 2004)

Es importante que la población conozca que somos seres que están compuestos de varios factores, no únicamente biológicos, por eso es necesario conocer distintas alternativas que puedan favorecer en esta situación o incluso en la salud en general. La promoción de la salud debe fortalecer esta mirada como una disciplina que incursiona en diferentes ámbitos, pero también puede interactuar con la comunidad y aprender saberes, para así aplicarlos y potenciar su vida y su salud.

La importancia de observar con una perspectiva amplia los lugares que habitamos, si estos cuentan con las condiciones óptimas para que podamos desarrollar nuestras capacidades. Pudimos reflexionar el reto y la capacidad que debe tener el promotor de la salud para complementar sus conceptos y técnicas con los nuevos significados y conocimientos de las distintas comunidades para poder crear herramientas que realmente favorezcan la salud y calidad de vida, además de empoderar a las personas.

En este sentido la importancia de escuchar las historias de los estudiantes que realizan alguna actividad física que enfermaron de COVID-19 o que el aislamiento los impactó de manera negativa y sus procesos son testimonios más reales e importantes porque se apegan a un contexto más cercano a nosotros.

El ser humano se sigue viendo meramente físico, pues el tratamiento para las enfermedades se centra en el aspecto biológico y se deja a un lado las posibles afectaciones de las emociones que resultan de un aislamiento, y también las relaciones e interacciones entre las personas.

La salud no es en lo que se interviene en el país mexicano, pues actualmente se está operando la enfermedad, y desde hace muchos años atrás el sistema de salud solo atiende a la población desde una agravación de la enfermedad. Es necesario tener un ojo más crítico ante las situaciones que se están presentando en cada comunidad, observar el comportamiento y la afectación que están teniendo las comunidades dentro del país y que relación tienen con la afectación y agravación de la enfermedad.

Podemos ver cómo las empresas están interesadas por la producción y lo que pueda generar la población, por lo que su preocupación se basa en quedarse sin trabajadores para su producción y es por ello que hay personas que están enfermas y por “necesidad” tienen que seguir asistiendo a su empleo. El interés de las empresas grandes es seguir produciendo y que las personas sigan consumiendo productos de su trabajo. Lo podemos observar en la producción masiva de cubrebocas, gel antibacterial, caretas, etc. productos que realmente no pueden asegurar que evitaren el contagio, pero crean estos discursos que son muy necesarios para la “protección”.

Entonces mientras ellos obtengan sus ganancias siempre serán “saludables”, y mientras el trabajador salga a cumplir con una jornada existiendo una pandemia, estará enfermo de alguna manera. Esto sin contar las condiciones de trabajo, que por supuesto influye de una manera directa en la salud del trabajador. Entonces es importante analizar y relacionar todos estos factores que afectan al cuerpo y mente de la población, y que de alguna manera contribuye a la enfermedad.

Es fundamental que la población haga una reflexión sobre la situación, y no en sentido del descuido de nosotros mismos, si no por el contrario a hacernos responsables de nosotros, del consumo, lo que actuamos y decimos, pero también tratar de mejorar nuestro entorno. Crear una unión, redes o comunidad para así la recuperación de los espacios y tener un derecho de la ciudad, pues que la población sea tomada en cuenta en las decisiones del mismo país y que no sea un espacio solo para la mercantilización, en sentido de los espacios para hacer ejercicio, cultivar, tener interacciones con el otro, incluso con el mismo medicamento que se utiliza para el tratamiento del COVID.

Es necesario que en esta situación exista un guía que pueda acompañar a las comunidades a un despertar y una apropiación de su salud. El promotor de la salud tiene mucho trabajo, pues al acompañar a la comunidad debe tomar en cuenta que quizá de alguna manera tenga que ayudar a la identificación de

discursos que se han introyectado dentro de la población, para así trabajar en sí mismos y que en ese despertar pueda haber una exigencia de sus derechos y responsabilidades como seres humanos.

El promotor de la salud tiene distintas miradas por ser una carrera multidisciplinaria, pero también debe desarrollar esta sensibilidad hacia con el otro, para lograr que este acompañamiento sea lo más satisfactorio posible, de esa manera, poder crear comunidad, así como lo mencionamos anteriormente. Sólo de esa manera, con la unión será posible favorecer la salud de la población.

La pandemia de COVID 19 nos ha traído muchas desgracias y situaciones difíciles, tanto a nivel sanitario y de salud, así como económico social y emocional. Sin embargo, como cualquier tragedia esta situación nos ha traído muchas enseñanzas y nos ha permitido darnos cuenta de otras que si bien eran importantes antes ahora adquieren un nuevo significado.

La pandemia la COVID-19 nos mostró la importancia de la salud, de tener un cuerpo saludable, ya que vimos como los síntomas del COVID-19 se veían afectados por enfermedades crónicas que, si bien antes de la pandemia eran la principal causa de muerte en nuestro país, no se les tomaba la importancia que necesitaban. Tal es el caso del sobrepeso, obesidad, diabetes, y enfermedades cardíacas. todas causadas por estilos de vida inadecuados. En esta pandemia al menos hay una corriente que está impulsando la adopción de

estilos de vida más saludables. Tal es el caso de la práctica de actividad física y deporte.

En este trabajo pudimos darnos cuenta que la actividad física no solo es parte de un estilo de vida saludable si no que es en sí misma una fuente de salud física, mental y emocional que se vincula a muchos aspectos de nuestra vida, desde la salud metabólica, como la autoestima, la práctica del liderazgo y el autocontrol.

La pandemia también dejó ver la importancia de tener un sector salud robusto con instituciones que puedan proveer los servicios que la población demanda, y también cabe destacar la figura del promotor de la salud, que si bien es una figura nueva y de poco peso en nuestro país, su labor multidisciplinaria es muy importante para empoderar y trabajar con la labor comunitaria y estilos de vida con el deporte y la actividad física.

La promoción de la actividad física así como espacios adecuados en donde se pueda practicar, es una forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas además de ser una forma de crear comunidad entre los habitantes de una región. Los proyectos y programas de actividad física son un buen instrumento para mantener la buena salud de la comunidad, se debería tener presupuesto suficiente para espacios y programas de actividad física.

Cosa contraria de lo que pasó en la pandemia de COVID 19 en donde se cerraron todos los espacios para realizar actividad física y la población vio su salud deteriorarse por ese motivo, sobre todo las personas que acostumbraban realizar actividad física con regularidad. La cuarentena y el aislamiento en lugar de ser una medida para conservar la salud resultó ser una medida contraria en donde las personas al no poder realizar sus actividades a las que estaban acostumbradas vieron su salud física y como lo vimos en las entrevistas también mental y emocional afectadas. La actividad física y el deporte también deberían tenerse como una actividad esencial, ya que con ella es que tenemos una adecuada salud.

La actividad física en nuestro país no está suficientemente apoyada y fomentada, los niveles de sedentarismo son bastante altos y las enfermedades crónicas que se origina por una alimentación inadecuada y un sedentarismo generalizado, es posiblemente lo que nos ha que enfermedades como la Diabetes mellitus tipo 2, Cardiopatías e incluso varios tipos de cáncer se hayan convertido en la principal causa de muerte en nuestro país. En este sentido el enfoque que puede dar la promoción de la salud en el fomento al deporte y la abogacía para más y mejores instalaciones e insumos, para la práctica deportiva y la actividad física, lo que supondría una mejora en salud las comunidades en donde se intervenga.

Cabe señalar que esta investigación cualitativa fue realizada en estudiantes de la UACM plantel Centro Histórico. Cuyo plantel es un lugar que no cuenta con instalaciones para la práctica deportiva, como lo debería tener cualquier centro educativo ya que forma parte de una formación integral tanto académica como deportiva. Esto quiere decir que la propia institución no fomenta la práctica deportiva de manera adecuada ya que no cuenta con insumos para que sus estudiantes lo practiquen. Esto debería ser primordial no solo en una institución educativa, sino una que forme a educadores y promotores en salud.

Así como en este caso hay muchos en nuestra comunidad que no cuentan con lugares adecuados en donde realizar actividades físicas y deportivas. El fomento de estos espacios es también una batalla contra estas enfermedades crónicas que afectan a nuestra población. La actividad física debe de considerarse una actividad esencial, como una de las enseñanzas que nos dejó la pandemia de COVID, para preservar la salud.

7. REFERENCIAS

Ardila Ruben (2003) Calidad de vida: una definición integradora, Revista latinoamericana de Psicología vol 35 núm 2, Bogotá Colombia.

AskMayoExpert. Physical activity (adult). Mayo Clinic; 2020.

Aybar, C. (2021). Hábitos alimentarios y acondicionamiento físico en deportistas de la Universidad San Ignacio de Loyola durante el aislamiento social obligatorio por COVID-19 en Perú. Lima-Perú.

Barrios, R. (2020). Pandemia por COVID-19 y salud mental en deportistas: una exploración después de la primera etapa. Cuba.

Bean, A. (2016) LA GUÍA COMPLETA DE LA NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA. 1312.0.pdf (paidotribo.com)

Bauman, Z. (2007) Vida de consumo, FCE, México.

Barbosa-Granados, S., Castañeda-Lozano, W. y Reyes-Bossio, M. (2021). Experiencia docente con entornos virtuales en psicología del deporte, antes y durante la pandemia COVID-19. Colombia.

Bouchard, C., Shephard, R. & Stephens, T. (1993). Physical activity, fitness and health consensus. Champaign (Il): Human Kinetics

Cañizares, M., Huie M. y Duarte A. (2020). Orientaciones psicológicas para la resiliencia en deportistas ante la COVID-19. Argentina.

Cardaci, D., Peñaherrera Sánchez, E. y Sanabria Ramos, G. (2012). Elementos introductorios al campo de la Promoción de la Salud. En P.C. Cantú Martínez, M.T. Cerqueira e H.V. Arroyo Acevedo (Coords.), *Promoción de la salud, una tarea y desafío vigentes* (pp. 17-32). Universidad Autónoma de Nuevo León (UANL).

Carlos Sandoval (2002) Investigación cuantitativa, Instituto Colombiano para el fomento y desarrollo a la educación superior ICFES, Bogotá Colombia

Canal Enrique Costa Vercher. (26 de mayo de 2020). Gripe versus COVID-19. (Desmontando... II). [Archivo de vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/sB6URakMiYI>

Corzo, L. (2021). El deporte en el siglo XXI: Nuevos hábitos gracias a las redes sociales. Universidad de Extremadura. España.

Czeresnia, D. (2008). El concepto de salud y la diferencia entre prevención y promoción. En D. Czeresnia y C. Machado (Orgs.), *Promoción de la Salud: Conceptos, reflexiones, tendencias* (pp. 49-62). Lugar editorial.

Echeverría, E. Hope, M. (2016). El proyecto educativo de la uacm. Versión para estudiantes. Universidad Autónoma de la Ciudad de México UACM. México.

Freire, P. (1968) *Pedagogía del oprimido*. Editorial Siglo XXI Editores Argentina

Gallardo, A., Fuentes, L. y Blas, K. (2021). Actitud hacia la actividad física y deporte en los estudiantes de tecnología médica de la Universidad peruana Cayetano Heredia durante la pandemia por COVID-19. Lima-Perú.

Gómez, A. (2020). Impacto de la pandemia de COVID-19 en los síntomas de salud mental y actuaciones de fisioterapia. España.

González, M. y Castañeda, D. (2005). Nutrición, actividad física y deporte. México.

Hall, A. y Ochoa-Martínez, P. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. México.

Hall-López, A., Ochoa-Martínez, J., Alarcón, P. y Ismael, E. (2020). Actividad física, acorde a sexo, en estudiantes de secundaria antes y durante del distanciamiento social por el COVID-19. México.

Hidalgo, M., Ipiales, C. y Vaca, M. (2021). Efectos de un plan de entrenamiento funcional en situación post-pandemia en el gimnasio "The Gym". Ecuador-Quito.

Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), 2022

Instituto Nacional de Geografía y Estadística (INEGI) COMUNICADO DE PRENSA NÚM. 197/21 5 DE ABRIL DE 2021.

Janisse, Nedd, Escamill & Nies, (2004). Incidencia de la práctica deportiva sobre la ansiedad y depresión en mujeres. Murcia-España

Lesvia, A. y Piña, D. (2020). Reflexión crítica sobre el impacto psicoemocional en atletas de alto rendimiento generado por la pandemia del COVID-19. Venezuela.

Lipton, B. (2012). La biología de la creencia. Editorial Oceano de México. México.

López, E. (2021). Aumentan 30% envíos a domicilio de restaurantes en CDMX. México. El economista.

López-Galera. (2018). Estudio sobre cuidados enfermeros apacientes con ortorexia y vigorexia. Universidad de Almería

McCracken, G. (1988): The long interview. Sage University Paper Series on Qualitative Research Methods, Vol. 13. Beberly Hills, CA: Sage.

Martinez, P y Schargorodsky, P. (2020). Ansiedad y deporte en tiempos de pandemia: un estudio comparativo. Buenos Aires.

Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y la pandemia COVID-19. Antioquia.

Matud, Pilar; Carballeira, Mónica; López, Marisela; Marrero, Rosario; Ibáñez, Ignacio Apoyo social y salud: un análisis de género Salud Mental, vol. 25, núm. 2, abril, 2002, pp. 32-37 Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz Distrito Federal, México.

Mitchell, T. & Barlow, C. (2011). Review of the Role of Exercise in Improving Quality of Life in Healthy Individuals and in Those With Chronic Diseases. Current Sports Medicine Reports, 10, 211-216.

Moreno González (2005) Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte 5.20 (2005): 222-237

Odrizola, J. (2000). La nutrición del deportista. Real Federación Española de Atletismo. Facultad de Biología, Universidad Complutense de Madrid

Organización Mundial de la Salud. (1998) Promoción de la Salud glosario. WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=E46B5DF5753F4B9F6A2FCF45D7767F43

Osorio, G. (2021). DEPORTE Y PANDEMIA: Retos en la "Nueva Normalidad". México.

Palacios, N., Montalvo, Z y Ribas, A. (2009). ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN EN EL DEPORTE. Consejo Superior de Deportes. España, Madrid.

Quintana, A. y Montgomery, W. (Eds.) (2006). Psicología: Tópicos de actualidad. Lima: UNMSM.

Raphaël Bize, Jeffrey A Johnson, Ronald C Plotnikoff (2007) Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. Pubmed.gov, EUA

Ramirez y Vinaccia. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica.

Remor, Eduardo; Pérez-Llantada Rueda, Ma Carmen La Relación entre Niveles de la Actividad Física y la Experiencia de Estrés y de Síntomas de Malestar Físico *Interamerican Journal of Psychology*, vol. 41, núm. 3, 2007, pp. 313-322 Sociedad Interamericana de Psicología Austin, Organismo Internacional.

Rogelia Perea Quezada (2001) LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD RETO DE NUESTRO TIEMPO , Universidad Nacional de Educación a Distancia, Madrid, España.

Rico-Gallegos., Carina, G. Vargas E., Poble-Valderrama., Felipe A., Carrillo-Sanchez. (2020). Hábitos de actividad física y estado de salud durante la pandemia por COVID-19. Chile.

Ruíz, J. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. Universidad de Deusto Bilbao.

Ruiz, I. (2011). ESTILOS DE VIDA Y ALIMENTACIÓN. Instituto de Ciencias de la Conducta, SCP C/Virgen del Monte 31, CP: 41011, Sevilla

Salvador Pérez Muñoz (2014) Actividad física y salud: aclaración conceptual *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires - Año 19 - Nº 193 - Junio de 2014. España

Sánchez, J y Sánchez, M. (2021). Deporte y Regulación: Nuevos escenarios y Desafíos. Universidade da Coruña. España.

Sánchez, J,. Montoya-Restrepo, I y Montoya-Restrepo L. (2021). Efectos de la COVID-19 en la actividad física y deportiva: un estudio bibliométrico. Universidad Nacional de Colombia. Colombia.

Vallés, A. & Vallés, C. (2000). Inteligencia emocional. Aplicaciones educativas. Madrid: Ed. EOS, Madrid.

Venegas, P., Wolff, S., Baratta, S., Peidro, R., Picco, J., Filosa, E., Iglesias A., Quiroga, P., Sciolini, S., Morales, F., Mennitte, F., Clavero, M., Ontivero, J., Ortiz, R y Franco, C. (2020). Recomendaciones del Grupo de Cardiología del Ejercicio para el retorno gradual a la actividad deportiva en tiempos de la Pandemia COVID-19. Colombia.

Walter, A. y Bortolazzo, C. (2020). Impacto de la pandemia por COVID-19 en los deportistas. Argentina.