



UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE SALTA

Escuela Universitaria de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Efectos del COVID 19 en la actividad física en personas de la ciudad de Salta Capital: la percepción propioceptiva.

Director: Mg. Lic. Carlos H. Zucotti

Estudiante: Guantay Ayelen Trinidad

AÑO: 2021

AUTORIDADES

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SALTA

Gran Canciller

S.E.R. Mons. Mario Antonio Cargnello Arzobispo de Salta

Rector

Ing. Rodolfo Gallo Cornejo

Vicerrectora Académica

Mg. Constanza Diedrich

Vicerrector Administrativo

Dr. Darío Eugenio Arias

Vicerrector de Formación

Pbro. Dr. Cristian Arnaldo Gallardo

Vicerrector de Investigación, Desarrollo e Innovación

Mg. Lic. Daniel Sánchez Fernández

Vicerrector de Tecnología y Educación Digital

Ing. Lic. Daniel Torres Jiménez

Vicerrector de Extensión e Integración Universitaria

Ing. Alejandro Patrón Costas

Secretaría General

Mg. Lic. Silvia M. Álvarez



ESCUELA UNIVERSITARIA DE EDUCACIÓN FÍSICA

Director

Mg. Lic. Carlos H. Zuccotti

Secretario Técnico

Mg. Prof. Ricardo Vargas

Jefe de la Carrera Licenciatura en Educación Física

Lic. John Heitmann

Director de Tesis

Mg. Lic. Carlos H. Zuccotti

Índice

Agradecimientos.....	6
Tema.....	7
Resumen Abstract.....	8
Motivación.....	9
Planteamiento del Problema.....	10
Identificación del Problema.....	10
Formulación del Problema.....	11
Sistematización del Problema.....	12
Objetivos.....	13
Justificación de la investigación.....	14
Justificación Teórica.....	14
Justificación Metodológica.....	14
Justificación Practica.....	16
Estado del Arte.....	17
Marco Teórico.....	22
Actividad Física.....	22
Ejercicio Físico.....	26
Coronavirus.....	26
Vacunas.....	27
Salud.....	28
Salud Mental y COVID-19.....	29
Condición Física.....	31
Entrenamiento Deportivo y Coordinación.....	32
Rendimiento Deportivo.....	32
Actividad Física Post Covid.....	33
Formulación de la Hipótesis.....	35

Clasificación de las Variables de la Hipótesis.....	35
Operacionalización de las Variables.....	35
Aspectos metodológicos de la investigación.....	39
Determinación del Universo o población de estudio.....	40
Determinación de la muestra.....	40
Unidad de Observación.....	40
Tipo de investigación.....	40
Tipo de Diseño.....	41
Fuentes, métodos y técnicas para la recolección de datos.....	42
Recolección, procesamiento y análisis de datos.....	43
Conclusión.....	57
Calendario de Actividades.....	60
Bibliografía.....	61

Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a mi familia la cual me acompañó en cada paso de mi formación como profesional. Ellos, sobre todo mi madre y padre, fueron los que permitieron que mi formación crezca y nutra con el pasar de los años.

Agradezco a cada una de las personas que entrenan conmigo, ya que fueron participantes activos de dicha investigación, respondiendo a las entrevistas y encuestas que se les pidió que contestaran. Y, sobre todo, a aquellos amigos que siempre mantuvieron su apoyo en este proceso y me motivaron a cumplir con mis objetivos de una u otra forma.

Quiero agradecerle a mi director de tesis Carlos Zuccotti y a la Profesora Natalia Guillou quienes me guiaron, orientaron, motivaron y pusieron a mi disposición para poder cumplir con este objetivo de investigación. Por último, a las autoridades de la EUEF y a la Casa de Altos estudios UCASAL por ser el lugar donde forjé mi carrera como estudiante.

Tema

La percepción propioceptiva de la actividad y condición física en la recuperación de personas infectadas por COVID-19 del gimnasio Punto Fit Centro en la ciudad de Salta – Capital en el periodo 2021.

RESUMEN O ABSTRACT

El objetivo de esta investigación intenta describir como es la recuperación de personas infectadas por COVID-19 del Gimnasio Punto Fit Centro en la ciudad de Salta- Capital en el periodo 2021; Además, cuáles fueron sus propias percepciones con respecto a la recuperación post covid en cuanto a su condición y actividad física. La hipótesis se constatará a través de encuestas y entrevistas efectuados a 16 alumnos del Gimnasio Punto Fit Centro de la ciudad de Salta – Capital.

Los datos obtenidos argumentaran que la mayoría de los encuestados y/o entrevistados, tras sufrir infección por COVID-19 perciben disminución del rendimiento deportivo, pérdida de fuerza, dolores musculares y agitación precipitada, lo que sostiene la hipótesis. Con ello, se pretende tomar conciencia acerca de la importancia de realizar en nuestra cotidianidad actividad física de forma consiente y persistente a lo largo de nuestra vida ya que no tan solo nos lleva a disminuir significativamente los síntomas en una enfermedad, así también lo hace más llevadero para el que lo padece.

The objective of this research tries to describe how is the recovery of people infected by COVID-19 from the Punto Fit Centro Gym in the city of Salta-Capital in the period 2021; Also, what were your own perceptions regarding post covid recovery in terms of your condition and physical activity. The hypothesis will be verified through surveys and interviews carried out with 16 students from the Punto Fit Center Gymnasium in the city of Salta - Capital.

The data obtained would argue that the majority of those surveyed and/or interviewed, after suffering from COVID-19 infection, perceive a decrease in sports performance, loss of strength, muscle pain and precipitous agitation, which supports the hypothesis. With this, it is intended to become aware of the importance of performing physical activity in our daily lives in a conscious and persistent way throughout our lives, since it not only leads us to significantly reduce the symptoms of a disease, but also makes it more bearable for those who suffer from it.

Motivación

Las bases de la presente investigación se asientan en mi propia experiencia como entrenadora. Tras ver el efecto que producía la nueva infección respiratoria conocida como COVID-19 en las personas a las que entrenaba del gimnasio Punto Fit Centro de la ciudad de Salta – Capital; Por ello me propuse describir las percepciones propioceptivas respecto de la actividad y condición física de las personas infectadas por el coronavirus. A demás de, analizar este fenómeno para comprender el estado anímico en relación a la actividad y condición física de las personas post covid.

Asimismo, identificar como perciben en diferentes edades cronológicas la práctica de actividad física luego de haber padecido esta enfermedad, dadas las evidentes diferencias que impone el factor etario, es decir que una persona de 23 o 26 años no se concibe de la misma manera que una persona de 45 o 50 años el entrenar luego de pasar por esta afección. Por esta causa, el trabajo de investigación se ancla en estos dos factores centrales, el análisis reciente de una sociedad afectada por la pandemia y las diferencias que se evidencian en grupos de adultos de diferente edad.

Identificación del problema.

Desde una percepción propioceptiva de la actividad y condición física se describió como es la recuperación de personas infectadas por COVID-19 del gimnasio Punto Fit Centro en la ciudad de Salta- Capital en el periodo 2021.

Formulación del problema.

¿Cuáles fueron las consecuencias de la infección por COVID 19 en la percepción propioceptiva de la actividad y condición física de las personas que asisten al gimnasio Punto Fit Centro en la ciudad de Salta Capital en el año 2021?

Sistematización del problema.

A continuación, conviene formular los primeros interrogantes, que se desglosan en preguntas parciales como:

1. ¿Cuáles eran las características de la percepción propioceptiva de las personas analizadas antes de padecer COVID 19?
2. ¿Cómo se transformó el estado anímico de las personas en relación a la actividad y condición física de las personas post COVID?
3. ¿Cómo influye la actividad física según la percepción de las personas afectadas post covid en su recuperación?
4. ¿Cuáles son las carencias fisiológicas de las personas que realizan actividad física post covid según su edad cronológica?

Objetivo General.

Analizar las percepciones propioceptivas sobre la actividad física de personas infectadas en recuperación por el COVID 19 del gimnasio Punto Fit Centro en la ciudad de Salta – Capital en el periodo 2021.

Objetivos Específicos.

- Describir el estado anímico de las personas afectadas por el covid 19 en relación con la actividad y condición física.
- Conocer las carencias fisiológicas de las personas que realizan actividad física post covid según su edad cronológica.
- Identificar las diferencias de percepción propioceptiva de las personas de diferentes edades al realizar actividad física post covid.
- Reconocer el conjunto de factores que afectan a la percepción propioceptiva de los adultos que asisten al Punto Fit Center de acuerdo a sus trayectorias personales (biológicas y psicológicas).

Justificación de la Investigación.

Justificación Teórica.

Al seleccionar este tema, se demostró porque es fundamental la actividad física en estos tiempos de pandemia por COVID-19. Según la OMS, las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Lo aportado teóricamente busco respaldar y describir las percepciones de las personas al realizar actividad física post covid, es decir, a partir de lo que se obtuvo de cada persona se agregó el aporte científico que pudo explicar el porqué de cada situación presente individualmente.

Para poder avalar lo que se pretende con esta investigación se utilizó autores que están relacionados con el tema de investigación que se llevara a cabo.

Justificación Metodológica.

El trabajo sigue un paradigma de investigación de corte cualitativo y centrado esencialmente en el aspecto descriptivo con modalidad observacional (sin intervención), siguiendo un estudio de caso de esta situación en particular a través de la entrevista que se les hizo de forma individual a cada uno de los alumnos observados que asisten al gimnasio, el cual especifico las percepciones propioceptivas de las personas que serán sometidas al análisis y realizan actividad física en el gimnasio en el cual trabajo, en el periodo antes mencionado.

Tomando en cuenta esto, se llegó a la conclusión de cómo influye la actividad y condición física en las personas post covid que se ejercitan a diario el tiempo aconsejado tanto en su estado anímico como en el identificar las carencias fisiológicas de las personas que realizan actividad física post covid según su edad cronológica.

Todo lo que se logró compilar, ya sea datos, métodos y conclusiones son para entender como desde las percepciones de las personas influye el ejercicio en la salud y cotidianidad de éstas.

Se empleó como instrumento la entrevista de tipo no estructurada, en la cual, se hizo preguntas con respuestas abiertas para que cada uno replique lo que quiere decir acerca de lo que se esté preguntando. Estos interrogantes que se hizo a las personas que asisten al gimnasio se relacionaron a como se sintieron luego de haber padecido Covid-19 y regresar a sus actividades cotidianas; describiendo así las sensaciones que lograron captar luego de esta enfermedad.

El muestreo que se realizo está centrado en las personas que asisten al Gimnasio Punto Fit Centro durante la semana en diferentes horarios de la tarde, las cuales las edades varían desde los 16 años hasta los 40, tanto de sexo femenino como masculino; garantizando una muestra que sea representativa en términos cuantitativos, pero sobre todo en los cualitativos; dado que la diversidad de dicha muestra permitió tener una mayor amplitud en el proceso de investigación.

En dicho sentido, las técnicas aplicadas a la investigación permitió obtener información relevante no solo sobre cuestiones estrictamente biológicas y físicas en el proceso de recuperación de dicha enfermedad en cada persona, sino también garantizó la posibilidad de atender a elementos eminentemente subjetivos de la propiocepción de cada alumno, pudiendo así expresar a través de esta entrevista libremente al ser abierta la respuesta a cada pregunta y además permitir sacar a luz sensaciones, emociones o apreciaciones que pertenecen estrictamente al ámbito de la autopercepción de cada uno de ellos. Es por ello que la información que se obtiene es de fuentes primarias principalmente y es el procedimiento que considero más oportuno ya que se adapta a las necesidades del problema e hipótesis.

Justificación práctica.

Lo sobresaliente de esta investigación es que esta dada desde la intención de poder comprender como la actividad física influye en la recuperación de las personas infectadas por el coronavirus tanto desde lo fisiológico como en su estado anímico, teniendo en cuenta las percepciones propioceptivas de cada uno de ellos.

Estado del Arte

Antecedentes

Con el propósito de poder comprender lo importante de la actividad física relacionado con la enfermedad SARS-COVID-2, se expuso investigadores que hicieron sus aportes acerca del tema en cuestión.

- James F. Sallis y Michael Pratt, (2020) **“La Actividad Física puede ser útil en la pandemia de coronavirus covid-19”, comunicado 6, (1^{er} ed. en ingles, 2020) Artículo presentado por la *Universidad de los Andes*.**

El estudio se redactó en cuanto a la importancia de la actividad física en estos momentos en los cuales está presente en la vida de cada persona dicha enfermedad que afecta de diferentes maneras inmunológicamente y anímicamente al sujeto.

La actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida. Powell K.E, et al, **“La actividad física es una de las fuerzas más poderosas para mantener la buena salud. Al mejorar el funcionamiento de numerosos sistemas fisiológicos, la actividad física ayuda a prevenir y/o tratar muchas condiciones de salud física y mental”.**

Las técnicas de investigación aplicadas fueron entrevistas a personas del gimnasio en el cual trabajo, información la cual fue interpretada, describiendo las percepciones de las personas sobre cómo influye la actividad y condición física ante esta enfermedad en profundidad elaborando las conclusiones, en una etapa final del trabajo.

Algunos de los resultados tomados fueron útiles ya que se exhibió que la actividad física es efectiva tanto para prevenir como para tratar ciertas enfermedades pudiendo así reducir la gravedad de la enfermedad posterior a la infección.

- Johan Enrique Ortiz Guzmán y Angy Calorina Villamil Duarte, (2020) **“Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática” *Revista del Centro de Investigación de la Universidad La Salle, 2020.***

Esta investigación tiene como objetivo poder describir las percepciones propioceptivas de cómo influye la actividad física en la recuperación de personas infectadas por COVID-19 de diferentes sexos y edades cronológicas en el gimnasio en el cual trabajo. Los límites de edad de ambos grupos estuvieron entre 22 a 40 años, tres estímulos por semana con duración de 1 hora.

Es de suma importancia considerar la práctica de actividad física en tiempos de pandemia, a pesar de que se pidió a las personas que se mantengan encerradas en sus hogares por una cuestión de aislamiento social y prevención, ya que no solo se intentó poder mostrar como el ejercitarse mantiene un funcionamiento normal a nivel inmunológico, sino también anímicamente los sujetos entrevistados pudieron dar a conocer a través de la entrevista la cual se les hizo con esta investigación; que les fue de suma importancia el poder ejercitarse durante este acontecimiento.

Según (Corman, Muth, Niemeyer, & Drosten, 2018) Se conoce que los coronavirus son una extensa familia de virus, causantes de enfermedades en humanos y animales. En el caso de los humanos, desde hace años se tienen reportes que los coronavirus son capaces de causar infecciones respiratorias leves hasta severas, como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) o el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS).

Esta enfermedad ha afectado negativamente en muchos ámbitos de la sociedad, Esto ha conllevado a que los niveles de actividad física se vean reducidos de forma significativa, lo que favorece un escenario más crítico en cuanto a la salud de la población y esto en atención a que hay estudios concluyentes sobre la práctica regular de la actividad física y su potencial como tratamiento no farmacológico que disminuye la incidencia y/o ralentiza el empeoramiento de patologías asociadas a enfermedades, tales como desordenes psiquiátricos, neurológicos, metabólicos, cardiovasculares, pulmonares, musculo esqueléticos, cáncer, entre otros (Pedersen & Saltin, 2015).

La actividad física es efectiva tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer (Powell et al., 2019), los cuales aumentan el riesgo de enfermedades graves y muerte entre las personas infectadas con el coronavirus.

- Martínez Egea, (2020), **“Educación Física post COVID-19 ¿Evolución o deriva?”** *Universidad Pablo de Olavide*

La Educación Física ha ido tomando fuerza como elemento socializador crítico y empático, con el que perseguir el crecimiento y desarrollo personal. Dado este acontecimiento epidemiológico, se buscó una manera de acompañar a las personas

proponiendo actividades físicas que acompañaran a los sujetos desde el confinamiento, las cuales sean un estímulo para no dejar de practicar el ejercicio.

Con este estudio se buscó analizar para comprender el estado anímico en relación a la actividad y condición física de las personas post covid dado que, los síntomas de estrés aumentarán a medida que continúe la pandemia, debido a las amenazas para la salud, la pérdida de empleo, la reducción de ingresos y el aislamiento social. Afortunadamente, estar físicamente activo tiene importantes beneficios para la salud mental, y alentar a las personas a estar activas podría ayudar a muchos a sobrellevar el estrés continuo y evitar enfermedades psicológicas. Cada sesión de actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad (Basso et al., 2017), por lo que estar activo todos los días puede ser un antídoto parcial para el estrés de la pandemia. Para las personas que ya sienten angustia, estar activo es tan efectivo como los medicamentos y la psicoterapia. (Powell et al., 2019).

La investigación fue respaldada por una entrevista de carácter cualitativo, en la cual las personas respondieron abiertamente a las preguntas que se les hizo, buscando poder comprender las percepciones que tuvieron al realizar actividad física post covid desde sus puntos de vista, algunas preguntas son de carácter semi-cualitativo ya que, las respuestas tendrán tres opciones y explicar el porqué de su respuesta. Es un estudio de caso microsociológico, descriptivo y subjetivo que pretende entender al tercero desde una posición perceptiva sobre el tema de investigación.

- A. Pardo, (1997), “**¿Qué es la Salud?**”, **Revista de Medicina de la Universidad de Navarra.**

La OMS, en su definición de salud, establecía que ésta es el estado de perfecto bienestar físico, psíquico y social, y no sólo la ausencia de lesión o enfermedad.

La respuesta del cuerpo al estrés psicológico crea desequilibrios entre el cortisol y otras hormonas que afectan negativamente el sistema inmunitario y la inflamación. Por lo tanto, el estrés psicológico afecta los procesos biológicos subyacentes de la infección COVID-19, pero la restauración del equilibrio de cortisol es otro mecanismo por el cual la actividad física beneficia la inmunidad y la inflamación. Las estrategias más efectivas para mejorar el equilibrio del cortisol son la actividad física y el manejo del estrés (Adam et al., 2017). Esto indica que los programas de entrenamiento a diario son de gran importancia en diferentes ámbitos de la persona y que no es una cuestión aislada.

la actividad física practicada con regularidad reduce el riesgo de cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo II, hipertensión, cáncer de

colon, cáncer de mama y depresión. Además, la actividad física es un factor determinante en el consumo de energía, por lo que es fundamental para conseguir el equilibrio energético y el control del peso (OMS, 2010). Teniendo en cuenta la definición que da la OMS del concepto salud-bienestar físico, psíquico y social-, la actividad física no solo aporta beneficios desde el punto de vista físico, sino también psíquico y social ya que contribuye, entre otros aspectos, el aumento de la autoestima y la integración social.

La práctica de la actividad física se traduce en una mejora del bienestar subjetivo, entendido como sentimientos de satisfacción con la vida, la familia y el trabajo, es por ello que al realizar actividad física tiene un papel tan importante en la salud mental. La práctica regular del ejercicio puede estar asociada con la reducción de los síntomas depresivos (Lawlor y Hopker, 2001).

Es de público conocimiento que la actividad física es recomendada y hay evidencia de que la misma podría contribuir a reducir la gravedad de la enfermedad como mejorar la calidad de vida antes y después de la afección.

- René Jiménez-Blas, Elina Alvarado-Toledo (2022), **“Afectaciones físicas y psicológicas en personas pos-COVID-19 en Oaxaca, México”** *Revista Información Científica Escuela Normal Urbana Federal del Istmo. Universidad de Sotavento. México.*

La enfermedad COVID-19 no tan solo trajo consigo afectaciones físicas, sino también psicológicas que se vieron reflejadas en la salud de cada persona dado el aislamiento social y las prevenciones que fueron impuestas en cada lugar del mundo para poder mitigar la propagación del virus preservando así la vida de cada ser humano, pero a su vez impactando de forma negativa a nivel físico y mental en la mayoría.

Dicho aislamiento social incremento problemas de salud a nivel psicológico resultado de la incertidumbre que genera tal padecimiento, mientras que la disminución de actividad física fue refleja como consecuencia de la enfermedad.

En síntesis, se pudo reconocer que, en las personas estudiadas, el realizar actividad física presumiblemente se encuentra asociado a presentar menor riesgo con respecto a la evolución de la enfermedad, así como de las afectaciones generadas por la misma (Etchevers M, et al.,2021); sobre secuelas psicológicas en personas que tuvieron COVID-19, evidenciando que adherir la actividad física se asocia fuertemente con menos riesgo de una mala evolución de la enfermedad (Paneroni M, et al. 2021).

- Analis L. Esparza–Varas, Analy Cruzado-Joaquín, Mauricio Dávila-Moreno, Yuliset Díaz-Cubas, Kevin De La Cruz-Vargas, Brenda Ascoy-Gavidia, Francis Espinoza-Cueva, Jorge Huamán-Saavedra (2022) “**Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes**” *Rev Med Hered. Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo, Perú.*

Tomando parte de esta investigación en relación a el tema investigado, en el año 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró a la enfermedad COVID-19 como una pandemia a escala mundial, incrementando las medidas de prevención de cada parte del mundo para evitar su propagación masiva. esto impacto en la vida cotidiana de cada persona provocando consigo el despertar de muchas enfermedades no tan solo a nivel fisiológico sino también de tipo mentales o psicológicos.

Al haber ciertas restricciones, con ella también fue el no poder realizar actividad física al aire libre impulsando así la educación virtual y con ello el sedentarismo aumento. Ésta situación ha aumentado el riesgo de padecer obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares e incluso problemas inmunológicos, que empeoran la COVID-19 (Renzo L, Gualtieri P, Cinelli G, et al., 2021).

Las respuestas psicológicas y emocionales producidas por la modificación de la rutina diaria, presiones económicas, aislamiento social han generado estrés, ansiedad, miedo, tristeza y soledad; los cuales han aumentado el porcentaje de trastornos de salud mental. Además, la alteración de los patrones de sueño ha desarrollado conductas alimentarias disfuncionales, para responder a la experiencia negativa del aislamiento social (Sidor A, Rzymiski P. Husain W, Ashkanani F., 2020).

Marco Teórico

La presente investigación se llevó a cabo en el Gimnasio Punto Fit Centro ubicado en la calle San Martín de la ciudad de Salta – Capital, en el cual asisten gente de diferentes edades cronológicas y sexos. Las personas que concurren al mismo realizan actividad física en el club hace muchos meses y lo hacen para poder mejorar su calidad de vida y también como un espacio de tiempo libre o recreativo lejos de sus responsabilidades. La actividad que realizan es Funcional Cross, el cual es un trabajo de una hora de duración y ejercitan miembro superior e inferior a través de intervalos cortos pero intensos de ejercicio.

Dado el número reducido de estudios publicados hasta el momento, se decidió incluir estudios que relacionaran la actividad física, ejercicio o deporte durante el tiempo de pandemia por COVID-19.

Para poder llevar adelante esta investigación se habló desde lo que es la actividad física, condición física, sobre la salud y COVID-19 pudiendo así entender el vínculo que tienen estas tres palabras en nuestro trabajo de investigación.

La Actividad Física

La actividad física o el ejercicio son manifestaciones socioculturales presentes en nuestro día a día y supone de gran importancia en la vida del individuo. Además, cabe destacar que el realizar actividad física cotidianamente no proliferan ciertas enfermedades gracias a estos hábitos de vida saludables.

Teniendo en cuenta la definición que da la (OMS, 2001: página 1) del concepto salud-bienestar físico, psíquico y social-, la actividad física no solo aporta beneficios desde el punto de vista físico, sino también psíquico y social ya que contribuye, entre otros muchos aspectos, al aumento de la autoestima y a la integración social.

La actividad física no solo nos va a servir para prevenir las enfermedades no transmisibles, sino que, una vez desarrolladas, nos permitirá corregirlas o mejorar nuestro estado de salud en armonía con una dieta equilibrada y practicando hábitos de vida saludables. (Anderson, B., 1995: página 1).

La práctica continuada de actividades físicas, posee múltiples beneficios para nuestro organismo actuando de forma saludable sobre los distintos aparatos o sistemas corporales (Anderson, B., 1995: página 2):

- **Aparato Circulatorio:** el musculo cardiaco se hace más grande y fuerte por lo que la frecuencia de latido disminuye ya que la cantidad de sangre bombeada y su intensidad es mayor; mejoramos y aumentamos las células sanguíneas consiguiendo una mayor circulación y más capacidad de transporte de oxígeno. Además, la actividad física favorece la circulación como consecuencia de la eliminación de grasas en los conductos arteriales previniendo enfermedades como la arteriosclerosis, que puede derivar en trombos, infartos, etc.
- **Aparato Respiratorio:** Aumenta el volumen de los pulmones y, como consecuencia, la cantidad de oxígeno captado para distribuir a las distintas células a la vez que acelera la expulsión de CO₂ al exterior
- **Aparato Locomotor:** Está constituido por músculos, huesos y articulaciones de manera que el ejercicio físico actúa de forma beneficiosa sobre todos ellos. Se produce un aumento de la masa muscular ayudando a prevenir la pérdida que de ésta se produce con la edad y favoreciendo el riego sanguíneo en estos tejidos. Las articulaciones se vuelven más flexibles evitando así la mayoría de las lesiones provocadas por la rigidez que adquieren con el paso del tiempo. En cuanto a los huesos, la actividad física es adecuada para una buena calcificación y para su fortalecimiento, evitando así problemas de osteoporosis.
- **Sistema nervioso:** El ejercicio físico favorece a la autoestima y la imagen corporal con lo que ayuda en situaciones depresivas, de ansiedad y/o estrés de una manera eficaz incidiendo en la relajación y el descanso. Es un factor importante en la prevención de enfermedades relacionadas con la salud mental.

La actividad física según Blasco, T., (1995: página 4) se refiere a la energía utilizada para el movimiento; se trata, por lo tanto, de un gesto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, digestión, circulación de la sangre, etc. La contribución fundamental a la actividad física diaria se debe a actividades cotidianas como andar, transportar objetos, subir escaleras o realizar las tareas domésticas.

El *Diccionario Paidotribo de la Actividad Física y el Deporte* (1999: página 4) indica que el término actividad física "hace referencia a la acción que implica de forma determinante a la physis humana, al actuar tangible y observable de su corporeidad

por oposición a las acciones mentales”. Otro diccionario, el María Moliner (1987: página 4) define actividad física en un sentido amplio como “el estado de lo que se mueve, obra, funciona, trabaja o ejerce una acción cualquiera”.

El realizar actividad física trae consigo muchos beneficios, según Physically Activity, (2003: página 5) entre ellos son:

- Maneja tu peso.
- Reduce los riesgos a tu salud.
- Fortalece tus huesos y músculos.
- reduce el estrés y la ansiedad.
- Mejora tu habilidad para hacer actividades diarias y prevenir caídas o lesiones.
- Aumenta tu posibilidad de vivir una vida más larga.
- Protege contra el deterioro cognitivo.
- Libera endorfinas.

Según la OMS los niveles necesarios de actividad física para gozar de una buena salud teniendo en cuenta las edades con las cuales se trabajaron en las entrevistas son las siguientes:

Los niños y adolescentes de 5 a 17 años

- deberían dedicar al menos un promedio de 60 minutos al día a actividades físicas moderadas a intensas, principalmente aeróbicas, a lo largo de la semana;
- deberían incorporar actividades aeróbicas intensas, así como aquellas que fortalecen los músculos y los huesos, al menos tres días a la semana;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias, particularmente el tiempo de ocio que pasan frente a una pantalla.

Los adultos de 18 a 64 años

- deberían realizar actividades físicas aeróbicas moderadas durante al menos 150 a 300 minutos;

- o actividades físicas aeróbicas intensas durante al menos 75 a 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana;
- también deberían realizar actividades de fortalecimiento muscular moderadas o más intensas que ejerciten todos los grupos musculares principales durante dos o más días a la semana, ya que tales actividades aportan beneficios adicionales para la salud;
- pueden prolongar la actividad física aeróbica moderada más allá de 300 minutos; o realizar actividades físicas aeróbicas intensas durante más de 150 minutos; o una combinación equivalente de actividades moderadas e intensas a lo largo de la semana para obtener beneficios adicionales para la salud;
- deberían limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias. La sustitución del tiempo dedicado a actividades sedentarias por actividades físicas de cualquier intensidad (incluidas las de baja intensidad) es beneficiosa para la salud, y
- para ayudar a reducir los efectos perjudiciales de los comportamientos más sedentarios en la salud, todos los adultos y los adultos mayores deberían tratar de incrementar su actividad física moderada a intensa por encima del nivel recomendado.

La inactividad física para la OMS es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles. Las personas con un nivel insuficiente de actividad física tienen un riesgo de muerte entre un 20% y un 30% mayor en comparación con las personas que alcanzan un nivel suficiente de actividad física.

La inactividad física se refiere al incumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud y es reconocida como la cuarta causa principal de mortalidad en general (Méndez-Giménez, 2020: página 2).

El Ejercicio Físico

En cuanto al término ejercicio, hace referencia a movimientos diseñados y planificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Si el ejercicio físico se

realiza como competición que se rige por una reglamentación establecida, nos estamos refiriendo al termino deporte (Sara Márquez Rosa, 2013: página 4).

Para algunas personas el ejercicio significa participación deportiva, o bien una actividad estructurada de elevada intensidad. Otros sujetos piensan que el ejercicio es algo que se realiza durante el tiempo libre. De manera que cuando se administran cuestionarios hay que estar seguros de que los sujetos tienen claro el tipo de actividad que se está considerando en cada ítem, si es una actividad ocupacional que se realiza en el trabajo, en el hogar o en el tiempo de ocio (Sara Márquez Rosa, 2013: página 4).

Así, un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla (Rodríguez FA., 2001: página 2).

Coronavirus

Según el Ministerio de Salud Argentina (2021: página 1), los coronavirus son una familia de virus que pueden causar enfermedades en animales y en humanos. En los seres humanos pueden provocar infecciones respiratorias que van desde un resfrío común hasta enfermedades más graves, como el síndrome respiratorio de Medio Oriente (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-SARS).

En la actualidad nos encontramos ante una pandemia (que se propaga a escala mundial) por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2, que fue descubierto recientemente y causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

El virus se puede transmitir de una persona a otra a través de gotas que preceden de la nariz o la boca que salen cuando la persona que posee el virus tose, estornuda o habla. Otra alternativa es por contacto con manos, superficies u objetos contaminados. Por eso es importante mantener distanciamiento social y tomar las precauciones de contacto que se describen más abajo. Aun no existe un tratamiento específico, pero si se pueden tratar los síntomas que provoca el mismo, que va a depender del estado clínico que tenga la persona.



Las personas que presentan un mayor riesgo son aquellas mayores de 60 años, los sujetos con enfermedades respiratorias o cardiovasculares, también los que padecen algún tipo de diabetes.

El Ministerio de Salud expresa que el “período de incubación” es el tiempo que transcurre entre la infección por el virus y la aparición de los síntomas de la enfermedad, que según los datos disponibles oscila entre 1 y 14 días, y en promedio alrededor de 6 días. A modo de comparación, el período de incubación de la gripe es 2 días en promedio y oscila entre 1 y 7. Por esta razón se les pide a las personas que podrían haber estado en contacto con un caso confirmado que se aislen por 14 días.

Los síntomas de la enfermedad COVID-19 son: fiebre de 37,5°C, tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, dolor muscular, cefalea, diarrea y/o vómitos, o si tienes solo pérdida brusca de gusto u olfato.

En un caso sospechoso debe realizar el aislamiento inmediato la persona, comenzar las acciones de rastreo y cuarentena de sus contactos estrechos, sin esperar los resultados del laboratorio.

Vacunas Covid aprobadas en Europa y EE.UU

	CONSERVACIÓN	EFICACIA	TECNOLOGÍA	PINCHAZOS	PERIODO
JANSSEN	Hasta 3 meses entre 2°C y 8°C	66%	Adenovirus		-
PFIZER	Entre -80°C y -60°C	95%	ARN mensajero		21 días
ASTRAZENECA	Entre los 2°C y los 8°C No puede congelarse	70%	Adenovirus		Entre 4 y 12 semanas
MODERNA	Hasta 6 meses a -20°C	94%	ARN mensajero		28 días

redacción médica

El alta epidemiológica se otorgará a los 10 días desde la fecha de inicio de los síntomas, siempre que el paciente presente una evolución favorable, sin necesidad de internación y se encuentre asintomático (Ministerio de Salud 2020).

Salud

La salud es el hábito o estado corporal que nos permite seguir viviendo, es decir, que nos permite superar los obstáculos que el vivir encuentra a su paso. (Cfr. Alarcón F., 1988: página 1). Según Tomas de Aquino, vivir implica una actividad interna del ser vivo que consigue mantener una cierta independencia y diferenciación de su ámbito exterior: el mantenimiento del homeostasis, característico de los vivientes, es un proceso activo que se realiza contra dificultades que opone el medio.

El vivir humano no es exclusivamente biológico, sino una realidad compleja: biológica, psicológica y espiritual. Por tanto, seguir viviendo, en el caso del hombre, no es sólo poder mantener la vida biológica, poder reproducirse, y un cierto grado de bienestar suficiente para estos fines. Es, y de modo igual o más importante, poder actuar con su inteligencia y voluntad (A. Pardo, 1997: página 1).

Como apunta Briceño-León (2000: página 4), *“la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía internacional”*, por lo que la salud depende en último término de la capacidad de controlar la interacción entre el medio físico, el espiritual, el biológico y el económico y social (Cumbre de Río de Janeiro, 1992: página 4). También el tener en cuenta, que dependiendo en que a medida que van pasando los años el modo de ver a la salud va cambiando porque se ve expuesta a los cambios que se van dando juntos con la sociedad. De manera que la noción de lo que se entiende por salud es un producto o construcción social, o como diría Emile Durkheim (citado en Ritzer, 2002: página 4), *“un hecho social que puede ser tratado como cosa y es externo y coercitivo al individuo”*.

Desde otro punto de vista, la definición más destacada en la actualidad con respecto a lo que se entiende por salud, es la de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1948: página 5), que dice: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

Salud Mental y COVID-19

La intervención de las ciencias del comportamiento en el análisis de estos fenómenos, podrían lograr una mayor adhesión a las medidas de protección propuestas y a una disminución de los cuadros de depresión, angustia, confusión, hostilidad. Y fundamentalmente una menor trasgresión a las recomendaciones sanitarias.

La evidencia de brotes infecciosos y pandemias previos demuestra los efectos nocivos para la salud mental y psicológicos del aislamiento social. La ansiedad, el bajo estado de ánimo, el estrés, el miedo, la frustración y el aburrimiento pueden ser precipitados por Covid-19 y sus consecuencias, incluida la restricción de movimiento, pérdida de conexiones sociales y empleo, pérdida de ingresos financieros, miedo al contagio o preocupación por la falta de acceso a necesidades básicas como medicamentos, alimentos o agua (Pedro Bilyk, 2020: página 4).

Personas en riesgo de daño psicológico por aislamiento social durante la pandemia de Covid-19:

- Personas con afecciones de salud física y mental preexistentes (como ansiedad, depresión y trastorno obsesivo compulsivo).
- Personas mayores que viven solas o en instituciones, como por ejemplo geriátricos.
- Personas con discapacidad, especialmente aquellas con dificultades de aprendizaje y comunicación.
- Personas con duelo reciente, hospitalización o enfermedad.
- Individuos infectados con Covid-19 que son estigmatizados en la comunidad.
- Aquellos que sufren violencia doméstica, la que probablemente empeorará durante la cuarentena.
- Personas con trastornos por consumo de drogas y / o alcohol.

- Individuos con responsabilidades de cuidado, incluido el cuidado de niños durante el cierre prolongado de la escuela.
- Personas que están desempleadas o que han perdido ingresos durante la pandemia.
- Personas que viven solas con un capital social y una red de apoyo limitados.
- Individuos bajo cuarentena obligatoria y aquellos en estricto aislamiento personal debido a graves condiciones de salud física.
- Jóvenes (debido al cierre de escuelas y clubes deportivos y de entretenimiento).
- Refugiados, desplazados internos y migrantes indocumentados.

Desde un punto de vista psicopatológico, la pandemia actual es una forma relativamente nueva de estresor o trauma, tanto para la población como para los profesionales de la salud (Xiang Y, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. 2020: página: 4).

De este modo, se han descrito diferentes alteraciones psicológicas, entre las cuales las más comunes son: preocupaciones, ansiedad, alteraciones del estado de ánimo, falta de sueño y creencias hipocondríacas.

La mayoría de las encuestas realizadas en la población general muestran un aumento de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés relacionados con la COVID-19 como resultado de factores estresantes psicosociales (cambios en el estilo de vida, miedo a la enfermedad o miedo a los efectos económicos negativos). Se ha comunicado ansiedad fóbica, compras compulsivas producto del pánico (sentimientos falsos con respecto a la acumulación de recursos o elementos esenciales diarios como desinfectante de manos, medicamentos, máscaras protectoras o incluso papel higiénico), un uso excesivo de la televisión (asociado con alteraciones del estado de ánimo, alteraciones del sueño, fatiga y dificultad para la autorregulación) y una mayor exposición a las redes sociales asociada con mayores probabilidades de ansiedad y depresión. (Moreno C, Wykes T, Galderisi S, Nordentoft M, Crossley N, Jones N, et al., 2020: pagina 4).

Condición Física

Por otro lado, la condición física relacionada con la salud fue definida en el Modelo de Toronto de Condición Física, Actividad Física y Salud como “un estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas habituales de la vida diaria, disfrutar del tiempo de ocio activo y afrontar las posibles emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar enfermedades hipocinéticas y a desarrollar el máximo de capacidad intelectual experimentando plenamente la alegría de vivir”.

A este respecto, la práctica de programas de ejercicio físico parece ser la forma óptima de mejorar la condición física relacionada con la salud.

Para poder entender un poco más acerca de la relación que se busca establecer entre las emociones, el rendimiento deportivo y lo que es la propiocepción como ejes centrales de este trabajo de investigación relacionado con lo que se pretende llegar; Según un estudio realizado por (Francisco Tarantino Ruiz, 2009: página 1), la Propiocepción hace referencia a la capacidad del cuerpo de detectar el movimiento y posición de las articulaciones. Es importante en los movimientos comunes que realizamos diariamente y, especialmente, en los movimientos deportivos que requieren una coordinación especial. A su vez, el sistema propioceptivo, compuesto por una serie de receptores nerviosos que están en los músculos, articulaciones y ligamentos, se encargan de detectar:

- Grado de tensión muscular
- Grado de estiramiento muscular y, mandan esta información a la médula

y al cerebro para que la procese. Después, el cerebro procesa esta información y la manda a los músculos para que realicen los ajustes necesarios en cuanto a la tensión y estiramiento muscular y así conseguir el movimiento deseado. Podemos decir que los propioceptores forman parte de un mecanismo de control de la ejecución del movimiento Es un proceso subconsciente y muy rápido, lo realizamos de forma refleja.

Al especificar que las personas tomadas de muestra son aquellas que practican a diario Funcional Cross, es importante hablar sobre la relación que hay entre la coordinación y la propiocepción, ya que la mayoría de los ejercicios son coordinativos, aeróbicos y requieren de la información somato sensorial, visual y vestibular.

ENTRENAMIENTO PROPIOCEPTIVO Y COORDINACIÓN

La coordinación hace referencia a la capacidad que tenemos para resolver situaciones inesperadas y variables y requiere del desarrollo de varios factores que, indudablemente, podemos mejorar con el entrenamiento propioceptivo, ya que dependen en gran medida de la información somato sensorial (propioceptiva) que recoge el cuerpo ante estas situaciones inesperadas, además de la información recogida por los sistemas visual y vestibular. (Mel C. Siff; Yuri Verkhoshansky, 2000: página 3).

La coordinación es fundamental en el progreso de todo deportista, debido a que, dependiendo del tipo de rendimiento deportivo-motor, se puede conseguir efectos a nivel neuromuscular, dándose las mejoras coordinativas con un desarrollo de mayor rapidez y en etapas más tempranas que las capacidades de rendimiento físico, este hecho tiene mayor relevancia en el entrenamiento de niños y jóvenes (Weineck, 2005: página 3)

Rendimiento Deportivo

(Williams y James 2001: página 5) señalan que tanto el rendimiento deportivo, el resultado deportivo y el éxito deportivo son producto de múltiples factores de carácter interno y externo al sujeto. Las mismas dependerán de las habilidades físicas y psicológicas de los sujetos, como también, a características ajenas al mismo como el condición climática, el lugar de entrenamiento;etc. En esta línea, por ejemplo, el rendimiento deportivo en funcional depende de la interacción de múltiples factores tales como el interés por la rutina de ese día, es decir, como se planifico la clase por ejemplo y si es de agrado para quien entrena (García & Serrano, 2011; Lorenzo & Bohórquez, 2014; Reina Gómez & Hernández Mendo, 2012: página 5).

Actividad Física post covid

Con la llegada de la pandemia en el año 2020, aparecieron consigo muchos conflictos en diferentes sectores de nuestra sociedad provocando no tan solo cambios en estos sino en la vida de cada individuo tanto en lo económico, social, así como también en su estado anímico, calidad de vida y salud.

El cumplimiento de las recomendaciones de actividad física para la salud puede ser suficiente para el control y rehabilitación de enfermedades no transmisibles e inclusive mejorar o mantener la salud física y mental (Matsudo, 2012; Powell et al., 2018: página 2).

Se sabe que, ante situaciones estresantes la actividad física disminuye el cortisol y trae en consecuencia un efecto antiinflamatorio en el cuerpo mejorando la respuesta del sistema inmune; de ahí que es recomendable su realización ante este caso de pandemia ya que podría ayudar a controlar los síntomas y riesgos de los individuos (Nieman y Wentz, 2019: página 10). Más que un simple pasatiempo, la actividad física regular puede contribuir a disminuir los síntomas de burnout y estrés ocupacional (Gerber et al., 2020; Goncalves et al., 2020: página 10).

Es por ello, que se pudo notar en aquellas personas post covid que se mantuvieron activas durante el confinamiento como disminuyo el riesgo en cuanto a los síntomas en el momento de enfermarse y su recuperación fue mucho más rápida y sin problema alguno en cuanto a su salud física.

Junto a la emergencia sanitaria mundial, los del sector de actividad física se vieron afectados y obligados a tomar medidas para que las personas desde sus hogares pudieran seguir ejercitándose con todo aquello que tuvieran al alcance en su casa y así poder evitar el sedentarismo y que las afecciones sean aún mayores cuando se contagiaran del virus. A pesar, de las dificultades se pudo llevar adelante programas de entrenamiento a través de videos o video llamadas que facilitaban el distanciamiento social que estuvo presente todo ese tiempo. Luego con la flexibilización de las medidas tomadas se pudo volver de forma presencial a tomar clases dentro de los gimnasios con sus respectivas normas sanitarias cuidando de mantener ciertas distancias y la higiene personal así poder cuidar del otro y de uno mismo.

Para aquellas personas que durante el confinamiento tuvieron la enfermedad y no se ejercitaron dado que los síntomas fueron fuertes, al volver a hacer actividad física les requirió de un gasto energético aun mayor el poder llevar adelante la rutina propuesta por el profesor, mientras que en aquellos sujetos que los síntomas fueron leves les resulto mucho más satisfactorio el volver a ejercitarse de forma diaria.

Formulación de la Hipótesis

Tras sufrir infección por COVID-19 las personas que asisten a Punto Fit Centro en Salta - Capital en el año 2.021 perciben disminución del rendimiento deportivo, pérdida de fuerza, dolor muscular y agitación precipitada.

CLASIFICACION DE LAS VARIABLES

- **Unidad de Análisis:** Las personas que asisten a Punto Fit Centro.
- **Variable Independiente:** infección por COVID-19.
- **Variable Dependiente:** perciben disminución del rendimiento deportivo, pérdida de fuerza, dolor muscular y agitación precipitada.
- **Variable Contextual:** Salta – Capital en el año 2.021.

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

Operacionalización de las variables.			
Definición Conceptual	Definición operacional	Definición Empírica	
Unidad de Análisis.		Dimensiones	Indicadores
<u>Las personas que asisten a Punto Fit Centro:</u> 16 personas que entrenan en el Gimnasio Punto Fit Centro		Edad.	de 16 a 19 años de 23 a 27 años de 30 a 36 años
		Sexo.	Masculino Femenino
		Actividad Física	Funcional Cross

		Antigüedad en el Deporte (años)	De 1 a 3 años. De 4 a 10 años.
		Estímulos Semanales	De 1 a 3 días. De 3 a 4 días. De 4 a 6 días.
Variables			
Independiente <u>Infeción por COVID-19:</u> Síntomas, Tiempo de recuperación entre otras cuestiones importantes a tener en cuenta.	Los datos serán recolectados a través de una entrevista y encuesta que consistirá en una serie de preguntas que permitirán saber datos relevantes acerca del padecimiento de la enfermedad en cada uno de ellos.	Clasificación de síntomas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fuertes ▪ Leves
		Estado Anímico Post Covid	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bueno ▪ Malo

		Tiempo de Recuperación	<ul style="list-style-type: none">• 1 a 15 días• 1 mes a 3 meses• 4 a 6 meses

<p>Dependientes</p> <p><u>Perciben disminución del rendimiento deportivo, pérdida de fuerza, dolor muscular y agitación precipitada:</u></p>	<p>La información será recolectada a través de una entrevista semi estructurada la cual consistirá en una serie de preguntas que intentarán dar respuesta a las percepciones propioceptivas de los entrevistados.</p>	<p>Percepción</p> <p>Propioceptiva</p>	<ul style="list-style-type: none"> • rendimiento deportivo • pérdida de fuerza • dolor muscular • agitación precipitada
<p>Contextual</p> <p><u>Salta Capital en el año 2.021:</u></p> <p>Gimnasio Punto Fit Centro ubicado en la capital de Salta.</p>	<p>Se tomó un solo Gimnasio en el cual trabajo para poder ser entrevistado y encuestado acerca de la investigación.</p>	<p>Geográfica</p>	<p>Ubicación geográfica.</p>

Aspectos metodológicos de la investigación

En el aspecto metodológico se utilizó como instrumento una entrevista estructurada abierta en la cual se realizó preguntas que no comprometían al sujeto, sino el poder llegar a analizar para comprender sus percepciones propioceptivas en relación con la actividad y condición física de cada uno de los sujetos que están en recuperación post covid que serán entrevistados. El cuestionario es individual, es decir, cada uno tiene su entrevista para poder responderlo de forma personal. A través de esta encuesta se trató de llegar a entender como la actividad física puede beneficiar en diversos aspectos fisiológicos o anímicos a las personas que realizan a diario ejercicio físico.

En esta entrevista no se pudo obtener los carnets de que los sujetos fueron positivos ya que muchos de ellos se infectaron a principios del año 2020 cuando aún no se contaba con una constancia física de ello.

Además, se les hizo una encuesta semi - estructurada con dos tipos de preguntas. Cerradas, en donde el sujeto responde a ciertas preguntas relacionadas al tema de estudio. Y otras abiertas, enfocadas en los aspectos que configuran el proceso cognitivo de las percepciones propioceptivas de cada uno de los sujetos encuestados del Gimnasio Punto Fit Centro.

Con los datos obtenidos de ambos instrumentos, tanto de la entrevista como la encuesta, se realizó gráficos en los cuales se agruparon datos por categorías diferentes en relación con lo indagado en cada una de estas herramientas utilizadas para recoger la información pertinente.

Para dar mayor credibilidad y autenticidad a este trabajo se le hizo conclusiones acerca de los datos reunidos.

Determinación del Universo o población de estudio.

La población de estudio son 16 personas que concurren al Gimnasio Punto Fit Centro en la ciudad de Salta – Capital en el periodo 2021.

Determinación de Muestra

La muestra con la cual se trabajó corresponde a la totalidad de la población.

Unidad de observación

La unidad de observación es el 100% del grupo reducido de personas seleccionado que asisten al Gimnasio Punto Fit Centro en la ciudad de Salta – Capital en el periodo 2021.

Tipo de investigación

Es de tipo descriptiva ya que hay estudios que respaldan la investigación que se lleva a cabo y además se buscó conclusiones de las variables de la población que fue estudiada.

Según su Finalidad: es básica, dado que se trató de describe las percepciones propioceptivas de las personas infectadas por el sars-cov-2 que concurren al gimnasio.

Según el alcance: Seccional o Sincrónica, ya que se recolectó información de la muestra de estudio describiendo ciertas percepciones de los sujetos.

Según su profundidad: Es una investigación descriptiva ya que describe las percepciones de los sujetos infectados por covid y cómo influye la actividad y condición física en ellos post covid. además, analiza y comprende el estado anímico de las personas y poder identificar sus carencias fisiológicas de acuerdo con sus edades cronológicas.

Según su amplitud: Micro sociológica, ya que la población de estudio seleccionada constituye a un solo club de la provincia de Salta-Capital.

Según su fuente: Se va a obtener datos de primera mano recogida por el investigador.

Según su carácter: Cualitativo y semi-cualitativo, dado que los resultados son interpretados cualitativamente, pero en varios casos que coincidieron las respuestas

se hizo una agrupación de ese porcentaje de contestaciones similares para exponer una conclusión de ello.

Según el marco o contexto: Investigación de campo, puesto que la presente investigación se llevó a cabo en el Gimnasio Punto Fit Centro ubicado en la calle San Martín de la ciudad de Salta – Capital.

Según la concepción del fenómeno: Es ideográfico porque se estudió un hecho en particular.

Según la modalidad: Estudio de caso, ya que se recogió los datos de un grupo reducido del gimnasio Punto Fit Centro.

Según la orientación que asume: Orientada a la explicación, ya que brinda información acerca de cómo influye la actividad física en la recuperación de personas infectadas por el coronavirus.

Según el tiempo de ocurrencia: retrospectivo, ya que el hecho a investigar ya sucedió y fue analizado para poder comprenderlo.

Según el alcance de los resultados: Descriptiva.

Tipo de diseño

La investigación es cualitativa no experimental, ya que el grupo entrevistado no tiene una intervención directa por parte del investigador, es decir, no hubo una alteración en el objeto a investigarse y los datos se obtuvieron a través de la entrevista abierta que se les hizo y una encuesta semi – estructurada.

Fuentes, métodos y técnicas para la recolección de datos

Tipos de Fuentes

Fuentes Primarias: El presente trabajo de investigación dio información sobre la influencia de la actividad física en la recuperación de las personas infectadas por el coronavirus y cuál es la percepción que tienen los sujetos de sí mismos acerca de realizar ejercicio posterior a esta enfermedad. Esta información es de primera mano al haber una correlación entre la realidad y la técnica de recolección de datos usada por el investigador.

Fuentes Secundarias: Se utilizó información de otras investigaciones acerca de lo que es la actividad física, sobre salud y COVID-19 para poder relacionarlas entre si y ver cómo influyen en conjunto.

Instrumentos:

- Acceso al escenario
- Entrevista abierta a un grupo reducido de sujetos que asisten al gimnasio Punto Fit Centro.
- Encuesta (semi estructurada).
- Análisis de la información compilada y síntesis
- Salida del escenario

Recolección, procesamiento y análisis de datos

La recolección de datos se realizó mediante una entrevista abierta a la totalidad de la población seleccionada. Esta consiste en 16 personas que asisten al Gimnasio Punto Fit Centro; la cual se les hizo preguntas de carácter cualitativas y semi - cualitativas que tienen como respuesta opciones y justificar por qué su contestación o recogiendo opiniones abiertas del investigado. Para poder completar la encuesta y entrevista se les dio plazo de una semana para flexibilizar los tiempos de cada persona y así poder contestar las mismas acorde a sus disponibilidades horarias.

Aspectos Consultados:

Entrevista

Edad:

Sexo:

Nombre del entrevistado (opcional):

Gimnasio Punto Fit Centro

Preguntas:

1. ¿Hace mucho que realizas actividad física?
2. ¿Qué actividad Física realizas en el Gimnasio?
3. ¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?
4. ¿Cuáles fueron tus primeros síntomas al enfermarte?
5. ¿Hacías actividad física antes de enfermarte por covid?
6. ¿Tus síntomas durante el covid como fueron?
7. ¿Cuál fue tu estado emocional durante tu periodo de aislamiento social?
8. ¿Qué tiempo tardaste en recuperarte post covid?
9. ¿Te costó volver a realizar actividad física post covid? De ser SI o NO
¿Por qué?
10. ¿Cómo te sentiste anímicamente (estado de ánimo) al realizar actividad física post covid?
11. ¿Sentiste dolores corporales durante o después de llevar a cabo el ejercicio físico?
12. ¿Notaste algún cambio fisiológico en tu rendimiento físico luego de entrenarte?
13. ¿Consideras que el haber hecho actividad física antes de enfermarte tuvo algún beneficio en tu salud? ¿porque?

14. Si tuvieras que dar tu percepción a otra persona acerca de realizar actividad física post covid ¿qué le recomendarías o dirías?

La Guía de preguntas que conformaron la encuesta es la siguiente:

Encuesta:

1. ¿Sabes que es la Actividad Física?
2. ¿Crees que es importante ejercitarse a diario? ¿Por qué?
3. ¿Cómo consideras que es tu salud actualmente?
 - Excelente
 - muy buena
 - buena
 - regular
 - muy deficiente
4. ¿Cómo consideras que influye la actividad física en tu salud mental?
 - Bastante
 - Lo normal
 - poco
 - muy poco
 - nada
5. Si tuvieras que puntuarte del 1 al 10 tu condición física, ¿Cuál sería?
 - Del 1 al 5
 - del 5 al 8
 - del 8 10
6. ¿Cuál es el tiempo de entrenamiento que realizas habitualmente?
 - Menos de una hora
 - 1 hora
 - más de una hora
7. ¿Entrenas porque es de tu agrado o por compromiso?; En el caso que tu respuesta sea sí o no responde por qué.

Primera Instancia: Relevamiento Cuantitativo

En primera instancia la entrevista se componía de una parte destinada a la obtención de datos sobre la población seleccionada:

- edad

- sexo

Con ello, se pudo determinar que la mayoría de los entrevistados tienen entre 23 y 27 años, en porcentajes alcanza el 56,25%, luego entre 30 a 36 años el 25% de la población total. El resto de la muestra se reparte entre las franjas de edad: 16 a 19 años con menor porcentaje del 18,75% de la totalidad (Grafico 1):

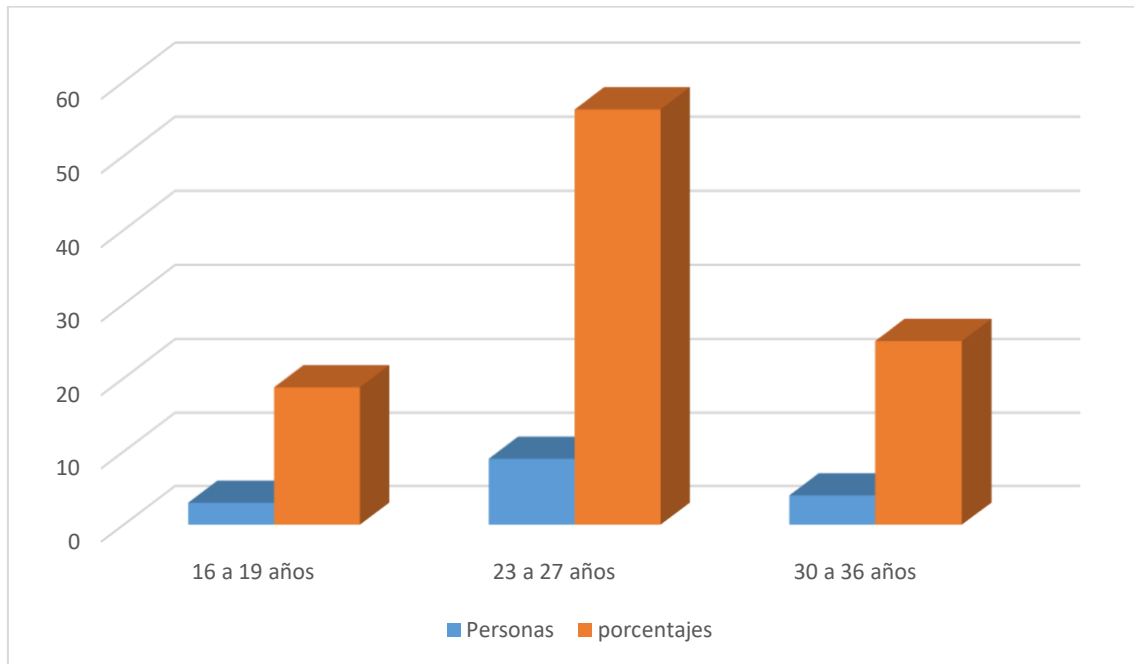


Grafico 1

Como segundo dato se les pidió que aclaren de que sexo eran, por lo cual el 63,75% son del género femenino, es decir, 11 personas; y 31,25% eran hombres, lo cual son 5 personas (Grafico 2).

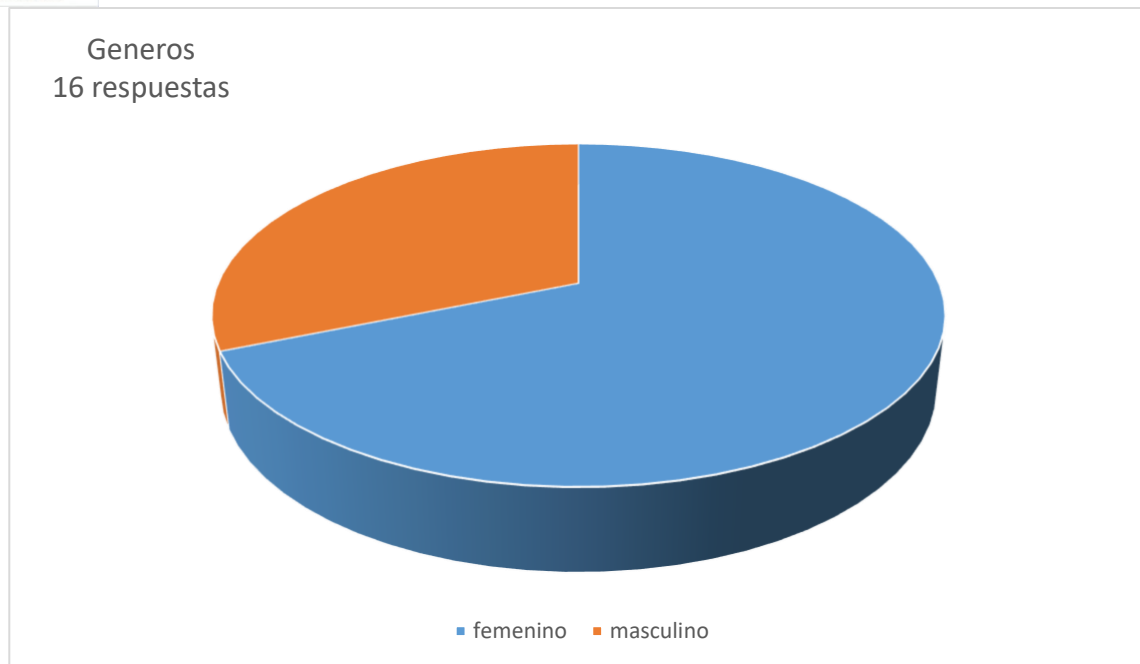


Grafico 2

En segunda instancia; se analizó las preguntas de la entrevista a nivel cuantitativo, la pregunta N°1 dice “**¿Hace mucho que realizas actividad física?**” observando la antigüedad que llevan practicando deportes, lo cual la mayoría de ellos realizan hace mucho tiempo deportes. Se los dividió en 3 categorías, la primera de 1 a 7 meses de ejercitarse comprende el 25% siendo 4 personas; el segundo grupo de 1 a 3 años, lo cual en porcentajes son 43,75% del total de la población, es decir, 7 personas reflejando la mayor cifra de personas entrenadas y por ultimo con el 31,25% de 4 años en adelante solo 5 personas (Grafico 3).

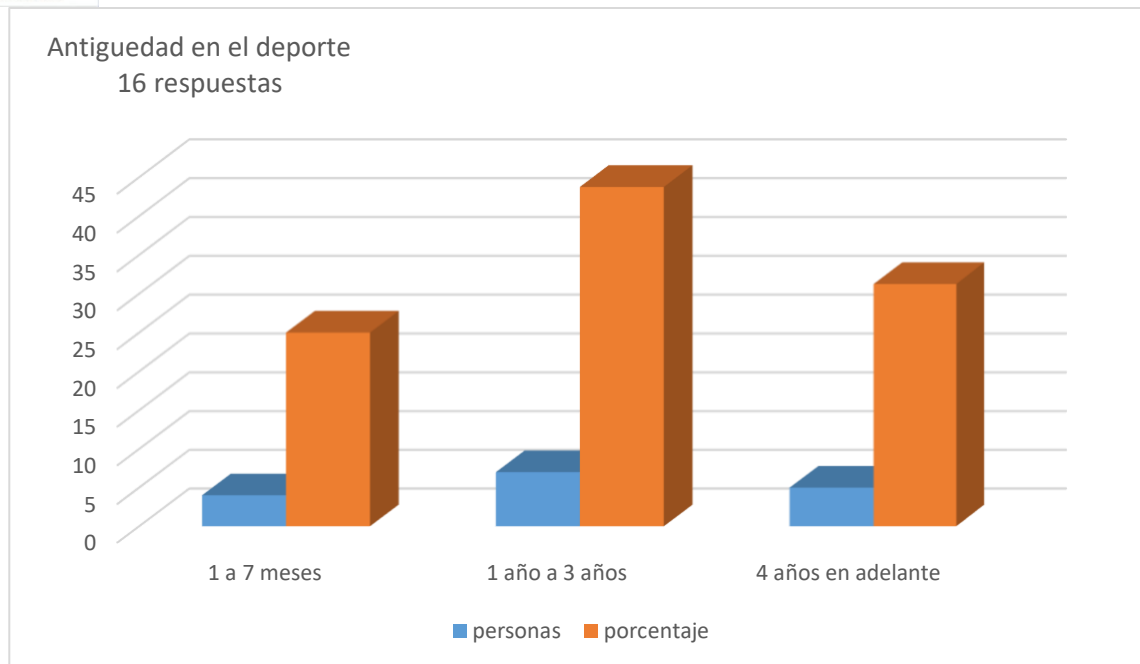


Grafico 3

La pregunta N°2 de la entrevista es sobre “¿Qué actividad física realizas en el Gimnasio?”; y el 100% respondió a Funcional Cross ya que es la actividad que practican conmigo en la semana la población que se tomó como muestra.

En la tercera pregunta, se les indago “¿Cuántas veces a la semana realizas actividad física?”, por lo que de 3 a 4 veces por semana hay mayor porcentaje siendo el 43,75% de la población total la que se ejercita esta cantidad de veces, es decir, 7 personas. De 4 a 6 veces semanales son 6 personas, eso es el 37,5% y por ultimo de 1 a 3 veces por semana son el 18,75% de la totalidad (Grafico 4).

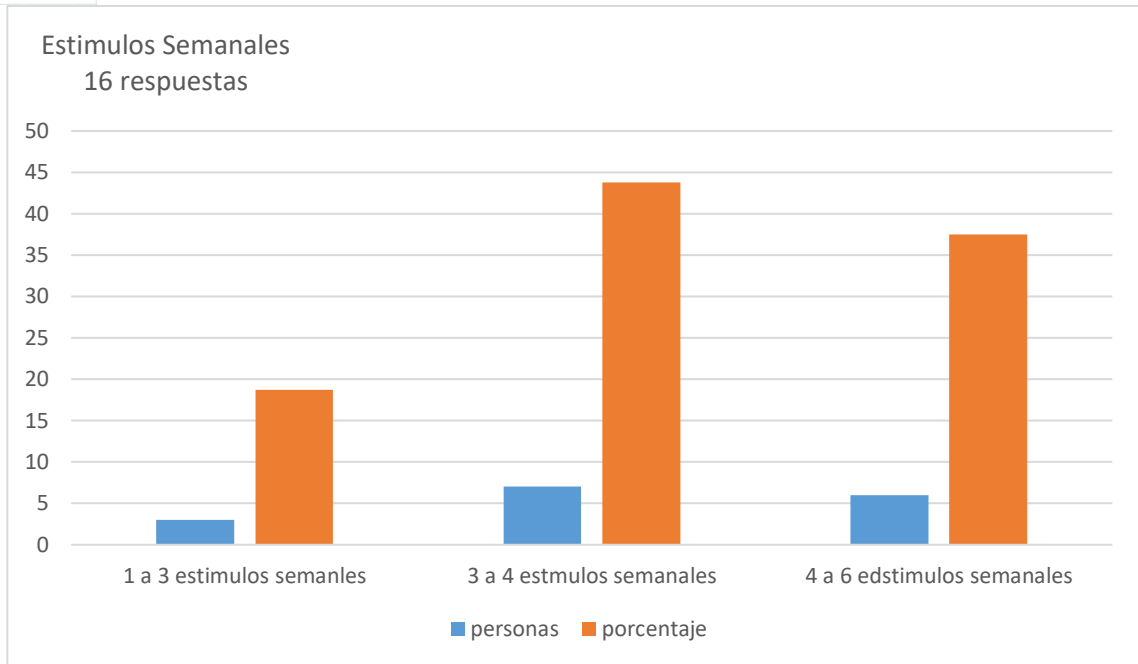


Grafico 4

La quinta pregunta de la entrevista, la cual fue “¿**hacías actividad física antes de enfermarte por covid?**” el 100% respondió que si se ejercitaban con normalidad antes de enfermarse por COVID-19.

En la pregunta N° 8 sobre “¿**Qué tiempo tardaste en recuperarte post covid?**”, el mayor porcentaje fue de 15 días o menos con el 68,75% (11 personas), el 18,75% de 1 a 3 meses (3 personas) y por último con el 12,5% de la totalidad solo 2 personas les llevo entre 4 a 6 meses el poder recuperarse post Covid-19 (Gráfico 5).

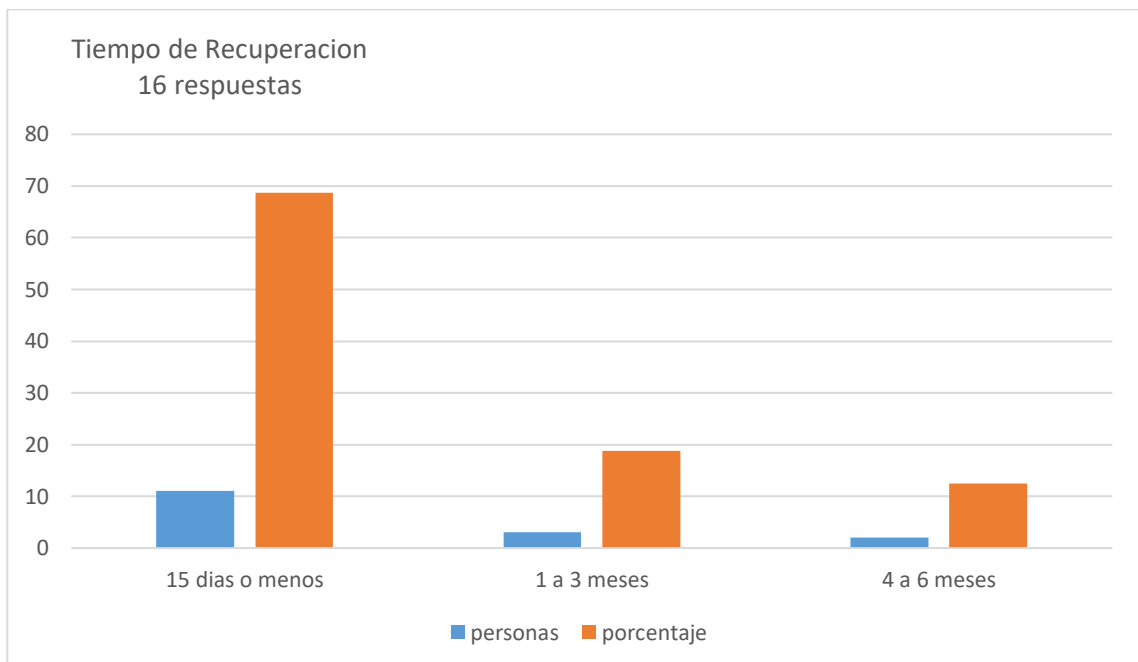


Grafico 5

En la pregunta N° 9 plantea “¿Te costó volver a realizar actividad física post covid? De ser sí o no. ¿Por qué?”, el 62,5%, es decir, 10 personas respondieron que sí, manifestando que les costaba recuperarse entre ejercicios a nivel muscular pro el cansancio o por la dificultad para poder mantener una respiración estable. Por otro lado, aquellos que respondieron que no presentaron dificultades representan el 37,5% de la totalidad de personas (Grafico 6).

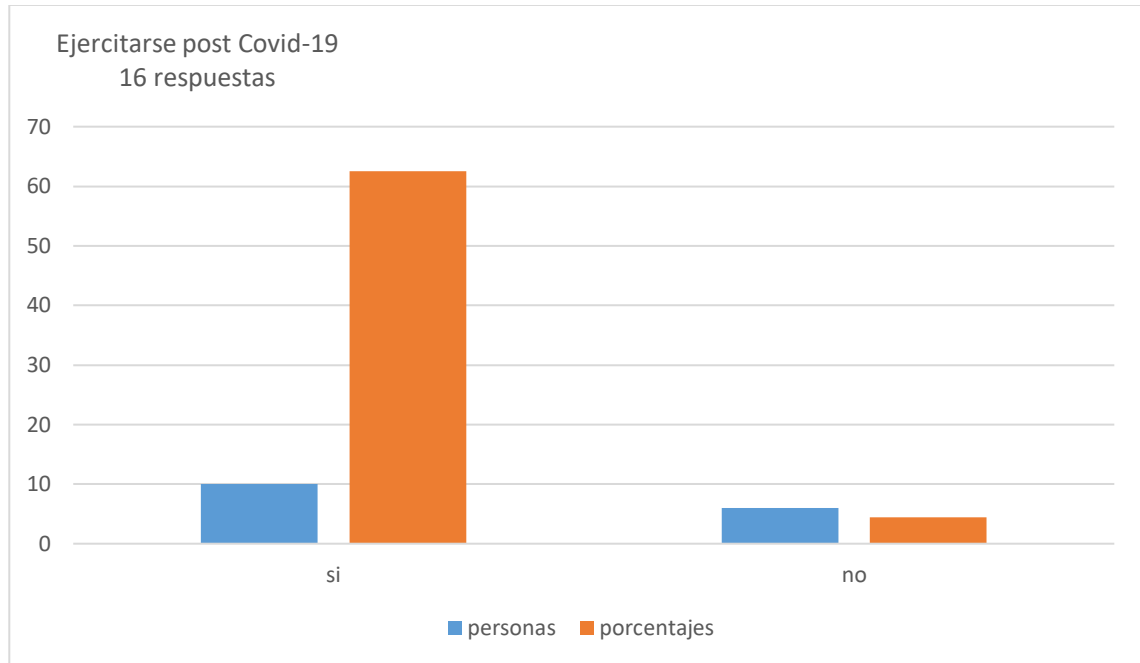


Grafico 6

En la entrevista en la pregunta 10 acerca de “¿Cómo te sentiste anímicamente (estado de ánimo) al realizar actividad física post covid?”, el 81,25%, o sea 13 personas respondieron que bien; mientras que el 18,75% (3 personas) afirmaron que se sintieron mal en cuanto a su estado de ánimo (Grafico 7).

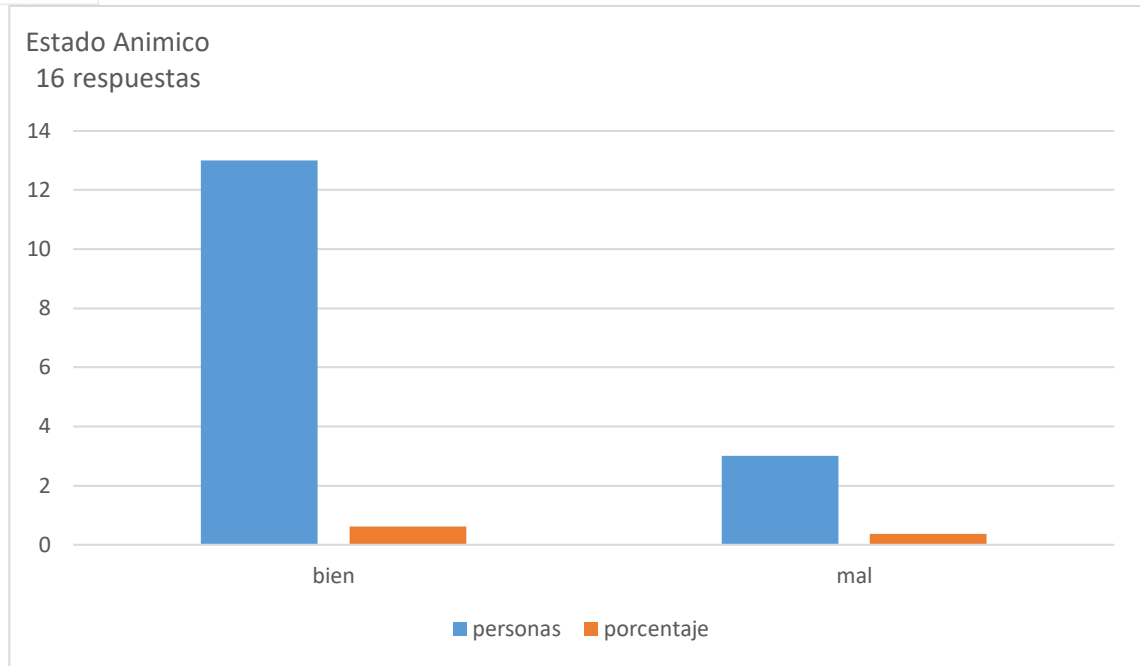


Grafico 7

Por último, la 11^{va} pregunta de la entrevista dice “¿Sentiste dolores corporales durante o después de llevar a cabo el ejercicio físico?”, 8 personas respondieron que durante el ejercicio sintieron dolores representando el 50%, mientras que después de haberse ejercitado solo 6 personas, representando el 37,5% del total y el último grupo de 2 personas respondieron no haber sentido ningún dolor o inconvenientes interpretando el 12,5% (grafico 8).

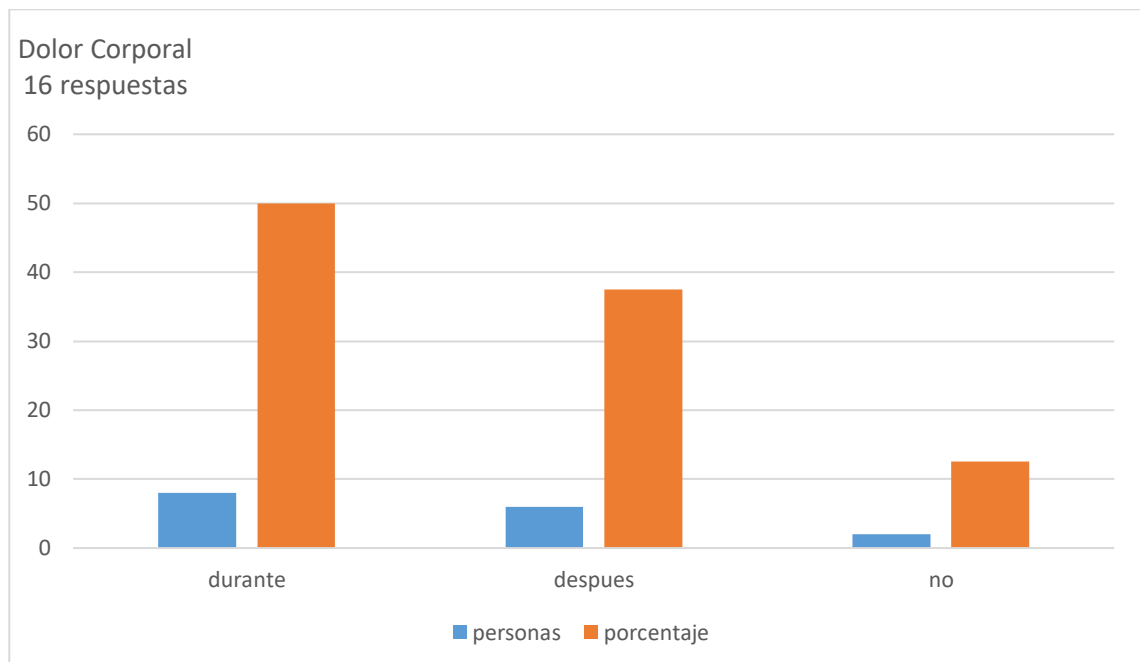


Grafico 8

Posteriormente, al mismo grupo se les hizo una encuesta semi – estructurada, la cual reúne preguntas de carácter cuantitativas y cualitativas, por lo que seguiremos analizando aquellas pertenecientes al ámbito cuantitativo en donde el sujeto responde a ciertas preguntas relacionadas al tema de estudio de índole cerrada.

En la pregunta N° 2 “**¿Crees que es importante ejercitarse a diario? ¿Por qué?**”. El 100% respondió que sí es importante el poder ejercitarse a diario; fundamentando el porque la mayoría respondió entre que ayuda a mantenerlos fuertes a nivel fisiológico y otro grupo redacto acerca de lo importante que es ejercitarse para ellos ya que aleja de la depresión y la ansiedad manteniéndolos con sus mentes ocupadas (Grafico 9).

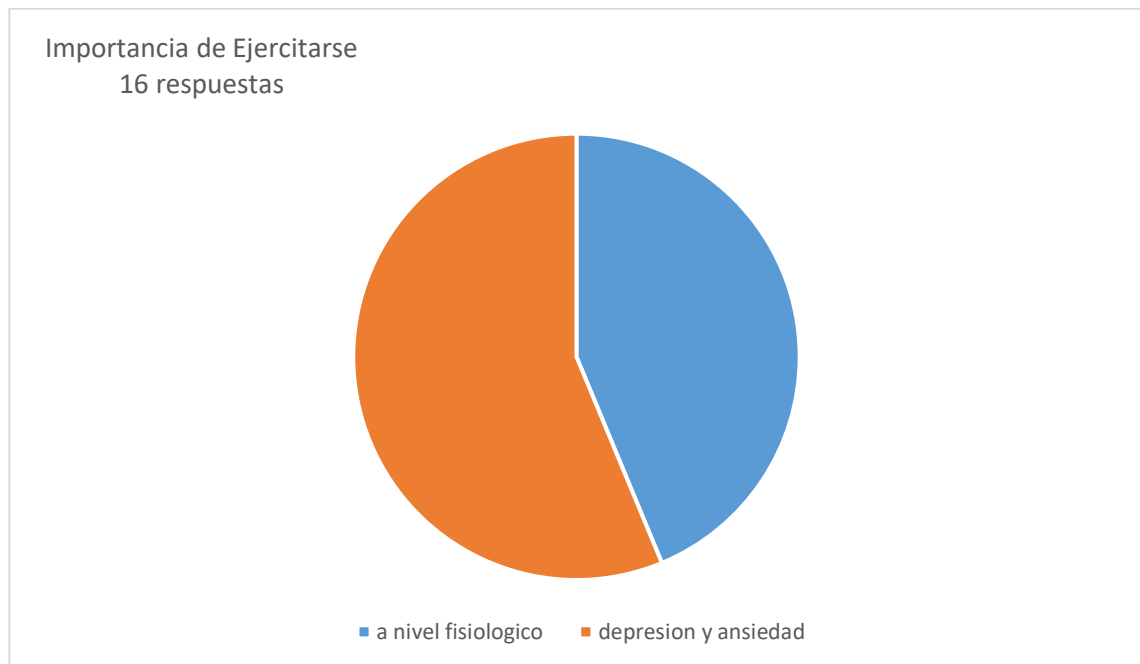


Grafico 9

En la pregunta N° 3 sobre “**¿Cómo consideras que es tu salud actualmente?**” se les dio las opciones de:

- Excelente
- muy buena
- buena
- regular
- muy deficiente

Por respuestas se obtuvo que el 75% considera tener un estado de salud bueno, lo cual reflejó que las personas, del total de la población son 12, cuidan de poder mantenerse activos y ver por su bienestar físico. Luego, con el 12,5% responden a tener una excelente salud, reflejado en 2 personas y por último 2 personas respondieron a que su salud es regular también con el 12,5% del total poblacional encuestado (Grafico 10).

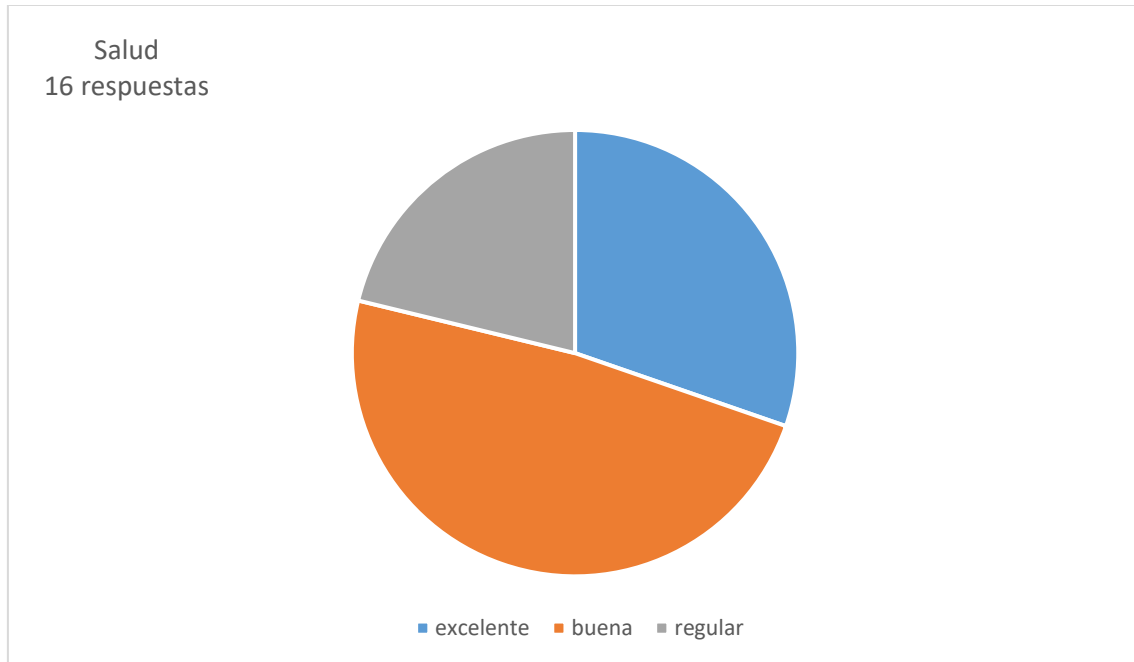


Grafico 10

Luego, en la N^o4 “¿Cómo consideras que influye la actividad física en tu salud mental?” dando de opciones:

- Bastante
- normal
- Poco
- Muy poco
- Nada

Respondieron a la opción “bastante” 12 personas representando el 75% de la totalidad poblacional, lo cual es un resultado abrumador y con el 25% siendo solamente 4 personas respondiendo a “normal” (Grafico 11).

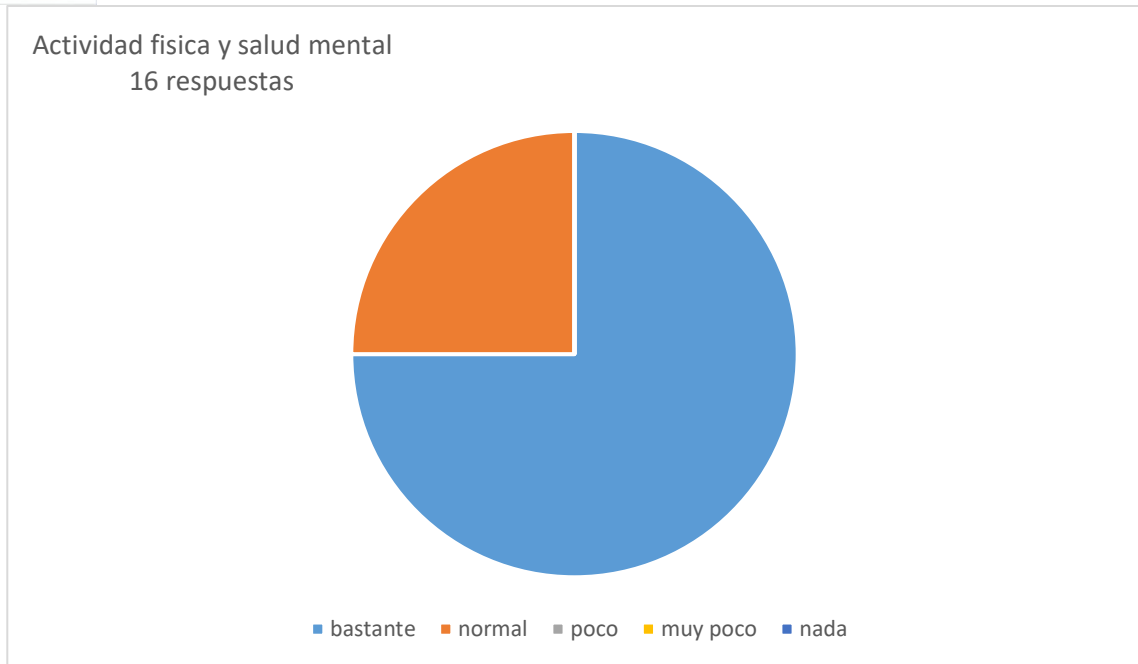


Grafico 11

En la pregunta N°5 sobre **“Si tuvieras que puntuarte del 1 al 10 tu condición física, ¿Cuál sería?”**:

- del 1 al 5
- del 5 al 8
- del 8 al 10

El 87,5%, es decir, 14 personas puntuaron que tienen una condición física desde su perspectiva del 5 al 8 considerándolo como algo regular desde mi punto de vista. Mientras que solo 2 personas, el 12,5% del total consideran puntuarse del 8 al 10 su condición (Grafico 12).

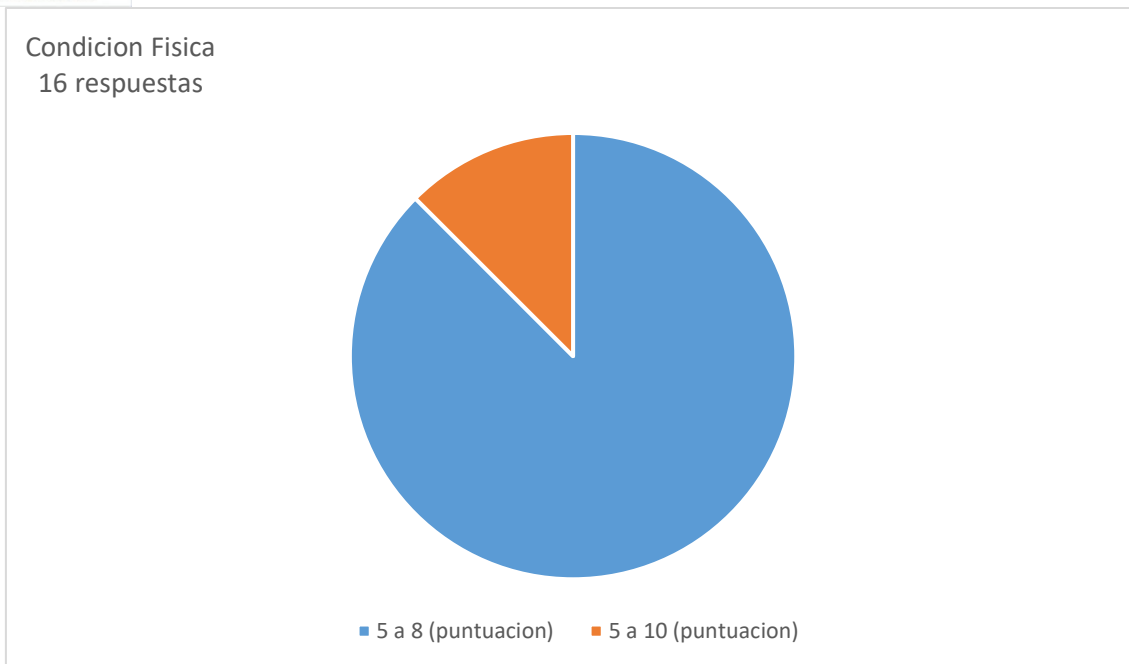


Grafico 12

Por último, la pregunta N°6 acerca de **“¿Cuál es el tiempo de entrenamiento que realizas habitualmente?”**, las opciones para responder fueron las siguientes:

- Menos de una hora
- 1 hora
- más de una hora

El 62,4%, el cual representa 10 personas del total de 16 respuestas, contestaron que entrenan 1 hora, mientras que el 25%, siendo 4 personas, entrenan más de una hora y por último el 12,5% entrena menos de una hora a diario, lo cual son 2 personas del total de la muestra tomada.

Con esto, finaliza la primera parte de la entrevista y encuesta cuyos resultados son fundamentales para obtener información predominantemente cuantitativa en la investigación. No obstante, resulta una plataforma de análisis esencial para avanzar sobre la segunda parte, la cual nos inserta directamente en el estudio de las percepciones de los alumnos tomados como parte de la población – muestra.

Segunda Instancia: Relevamiento Cualitativo

Además de tener en cuenta las preguntas abiertas de la entrevista acerca de lo que cada sujeto responde de forma personal, también se analizó aquellas preguntas abiertas de la encuesta enfocadas en los aspectos que configuran el proceso cognitivo

de las percepciones de cada uno de los sujetos encuestados del Gimnasio Punto Fit Centro.

Teniendo en cuenta las preguntas de la entrevista, la N° 4 sobre “**¿Cuáles fueron tus primeros síntomas al enfermarte?**”, la mayoría de las respuestas fueron dolores musculares, cefalea intensa en algunos de los casos, falta de gusto y olfato, fiebre la cual con el pasar de los días fue disminuyendo y mucho cansancio corporal para poder realizar actividades cotidianas. En todos los casos, les afectó en algún aspecto, no hubo ninguno que no haya presentado algún signo.

Luego en la pregunta N° 6 la cual dice “**¿Tus síntomas durante el Covid como fueron?**” la mayoría de ellos expuso haber sentido sus síntomas muy fuertes o intensos, con cierta incapacidad y decaimiento hasta falta de apetito. Luego poco porcentaje poblacional tomado de la muestra afirman que fueron leves o tranquilos sus signos durante la enfermedad COVID-19.

En la pregunta N°7 sobre “**¿Cuál fue tu estado emocional durante tu periodo de aislamiento social?**” las personas manifestaron sentir estrés y frustración por no poder realizar sus actividades de forma normal; algunos aburridos y cansados por el encierro y aislamiento. Otros respondieron haber padecido durante este periodo ansiedad, depresión y hasta miedo por sentirse en incertidumbre y no conocer al principio de que trataba el virus. Por último, solo unos cuantos afirmaron haber sentido tranquilidad y hasta disfrute ya que les permitió distenderse de sus responsabilidades cotidianas.

La pregunta N°12 la cual enuncia “**¿Notaste algún cambio fisiológico en tu rendimiento físico luego de entrenarte?**” La mayoría de ellos respondieron que, si notaron cambios fisiológicos luego de entrenarse como ser problemas con la respiración al ejercitarse, disminución de la fuerza, cansancio y dolores articulares. Mientras que el resto dijo no haber sentido cambios luego de entrenarse.

Posteriormente, en el interrogante N°13 sobre “**¿Consideras que el haber hecho actividad física antes de enfermarte tuvo algún beneficio en tu salud?, ¿Por qué?**”. La población completa respondió que sí, ya que la actividad física previa a una enfermedad ayuda a que los síntomas no sean tan graves o fuertes, es decir, no se presenten con tanta pesadez y sea más llevadero. Además, manifestaron haberse sentido con fuerza, activos y poder ejercitarse con normalidad a pesar del cansancio post covid.

Por último, la pregunta N° 14 **“Si tuvieras que dar tu percepción a otra persona acerca de realizar actividad física post covid. ¿Qué le recomendarías o dirías?”**.

Las respuestas fueron las siguientes:

“Si no sienten dolor o molestia que se ejerciten porque les ayudara en su salud, controlando si su rendimiento es el mismo o no post covid”.

“Que se animen de a poco a volver, ya que la actividad física ayuda mucho, te alivia dolores, estrés, dándote energía y mantenerte activo”.

“Antes de volver hacerse estudios para corroborar que no quedaron secuelas y seguir los consejos del médico, ejercitándose sin exigirse demasiado y no frustrándose”.

“Es recomendable siempre la actividad física más aun en esta situación donde nos afecta a todos y nos vemos involucrados desde lo físico hasta lo mental”.

Luego, en la Encuesta solo dos preguntas de las siete que se hicieron a los encuestados son de carácter cualitativo.

En la pregunta N°1 se preguntó **“¿Sabes que es la Actividad Física?** Por lo que ellos respondieron que sí, manifestando que es aquella que ayuda a las personas a mantenerse activa, y en un buen estado físico y mental. Otros argumentaron que la actividad física les permite conservar su condición física y salud; demostrando así tener un conocimiento en grandes rasgos acerca de lo que implica la Actividad Física.

Por último, la pregunta N°7 que plantea **“¿Entrenas porque es de tu agrado o por compromiso?, En el caso que tu respuesta sea sí o no responde por qué”**. Una parte de la población respondió que entrena porque es de su agrado ya que los mantiene de buen humor, activos durante el resto del día luego de ejercitarse, les da más ánimos y les ayuda en su salud mental y física.

Por otro lado, una de las respuestas fue que se ejercitaba al principio por compromiso ya que le costaba ser constante y mantener un ritmo de entrenamiento. Luego, empezó a gustarle y lo hizo como parte de su vida diaria.

Conclusión Final

Mi investigación en tesis estuvo orientada en estudiar la percepción propioceptiva que tiene un grupo reducido de 16 personas del Gimnasio Punto Fit Centro acerca de la condición y actividad física de cada uno de ellos dentro de su recuperación luego de haber sufrido la enfermedad por COVID-19, es decir, cada uno debía de expresar a través de una entrevista y encuesta que se les hizo de forma individual, como percibieron el durante y el después de padecer dicha afección ciertas cuestiones en relación a los temas centrales que se trató de investigar con este estudio. Para ello, primero hubo un proceso en el cual se buscó información de investigaciones y estudios previos acerca de lo que es la enfermedad y como afecta de diferentes maneras a cada persona a nivel fisiológico y psicológico, asimismo en el marco teórico se expusieron temáticas sobre lo que es la actividad física, el ejercicio físico, condición física, la salud y dentro de ella sobre la salud mental; para luego poder relacionar ésta enfermedad con los contenidos antes mencionados. Esta afección produjo el aislamiento social, la incertidumbre y el deterioro en la salud de cada persona, ya que en una primera instancia se desconocía lo básico de esta enfermedad en nuestra ciudad y lo que provocaba su aparición. Este proceso me significó replantear sustancialmente los conocimientos previos que tenía acerca de esta enfermedad para transformarlos en un objeto de estudio relacionándolo con la actividad y condición física.

Se trató de relacionar tres conceptos claves, rendimiento deportivo, la propiocepción y las emociones pudiendo concluir que la propiocepción, como la capacidad que tiene el organismo de percibir la posición y el movimiento de sus estructuras que intervienen en la actividad motora, tales como las articulaciones, los músculos, tendones y ligamentos, permite por medio del entrenamiento afectar de forma positiva el desarrollo, mejora y perfeccionamiento de las capacidades físicas condicionales, así como, potenciar la coordinación intra e intermuscular. Mejora el rendimiento deportivo, es por ello que, cuando se les hizo una de las preguntas en la entrevista acerca de “¿Consideras que el haber hecho actividad física antes de enfermarte tuvo algún beneficio en tu salud? ¿Por qué?” todos respondieron que, si tuvo su beneficio desde

una mirada positiva, ya que el cuerpo respondió de mejor manera en comparación de aquellos que no se ejercitaban previamente a enfermarse y que la disminución de la actividad física es consecuencia de la propia enfermedad, mientras que las afectaciones psicológicas son resultado de la incertidumbre que genera el padecimiento, el estrés, la depresión y ansiedad.

Definido el proyecto, inició una etapa con mayores desafíos para el desarrollo de la investigación, debido a que la obtención de datos dependía de la participación de las personas en una encuesta y entrevista previamente formulada, las preguntas que se les hizo estaban orientadas en cuestiones de su condición física, su salud durante y después de dicha afección y como se sintieron anímicamente durante y luego de padecer Covid-19. No obstante, la cantidad de respuestas permitieron obtener un porcentaje significativo para plantear conclusiones y reconocer aspectos centrales sobre las percepciones de los sujetos tomados de muestra. Las personas encuestadas variaban entre las edades de 16 a 36 años, de ambos sexos, las cuales practicaban Funcional Cross en el Gimnasio de 2 a 5 estímulos semanales, la mayoría de ellos con antigüedad en el deporte. La realización de la entrevista y encuesta semi – estructurada con la cual, se recaudó información pertinente al objeto de estudio, generó aportes para comprender las diversas maneras en la cual afectó esta enfermedad en diferentes circunstancias.

Resulta especialmente llamativa la percepción que tuvieron las personas acerca de cuál fue su estado emocional durante su periodo de aislamiento social, ya que no tan solo esta investigación se basó en cuestiones fisiológicas, sino también desde parámetros emocionales pudiendo así reflejar en la mayoría de las encuestas realizadas a la población general un aumento de los síntomas de depresión, ansiedad y estrés relacionados con COVID-19 como resultado de factores estresantes psicosociales (cambios en el estilo de vida, miedo a la enfermedad o miedo a los efectos económicos negativos). Además, la población tomada como muestra confirman que el haber entrenado antes de dicha enfermedad les generó beneficios a su salud, ya que los síntomas si bien en su momento fueron fuertes, en mucho de los casos, no sintieron tanto debilitamiento como en aquellas personas que se mantuvieron sedentarias o sin actividad física previa a enfermarse, por lo que se puede confirmar la importancia del ejercitarse a diario no tan solo por sus beneficios a nivel fisiológicos, sino también en magnitudes psicológicas, y en los diferentes sistemas que conforman el cuerpo humano.

De este modo, con los resultados y la tabulación de las respuestas, elaboré parámetros parciales para analizar los datos que recolecté a través de las encuestas y entrevistas. Respecto de la hipótesis, pude concluir que la gran mayoría de las personas encuestadas percibían, tras sufrir la enfermedad COVID-19, una disminución de su rendimiento deportivo, pérdida de la fuerza, dolores musculares y agitaciones precipitadas. Dichas percepciones tienen su origen desde lo que cada persona logra poder explicar o reproducir a través de sus palabras con su propia experiencia, es decir, lo que atravesaron con dicho suceso.

Con la hipótesis confirmada y los objetivos cumplidos, se deja abierta la posibilidad de que en estudios posteriores se aborde el mismo tema, ampliando un poco más acerca del asunto, agregando investigaciones nuevas que surjan en un futuro sobre esta temática o incertidumbres.

Calendario de actividades

Actividad	MESES					
	1	2	3	4	5	6
SELECCIÓN Y DELIMITACION DEL TEMA						
REVISION DEL ESTADO DE LA CUESTION						
IDENTIFICACION DE NECESIDADES Y PROBLEMAS						
FORMULACION DE OBJETIVOS						
JUSTIFICACION						
ELABORACION DEL MARCO TEORICO						
FORMULACION DE LA HIPOTESIS DE INVESTIGACION						
ELABORACION DEL PROCEDIMIENTO METODOLOGICO						
RECOLECCION DE DATOS						
ANALISIS DE LOS DATOS						
PRESENTACION DE LOS DATOS						
INTERPRETACION DE RESULTADOS						
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES						
ELABORACION DEL INFORME						
PRESENTACION DEL INFORME						

Bibliografía

James F. Sallis y Michael Pratt, “La actividad física puede ser útil en la pandemia de coronavirus covid-19: recomendación de los expertos” *Universidad de los Andes*, 2020.

Pedersen & Saltin, “Beneficios de la práctica regular de actividad física y sus efectos sobre la salud para enfrentar la pandemia por Covid-19: una revisión sistemática” Johan Enrique Ortiz Guzmán *Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales U.D.C.A* (Colombia), 2015.

OMS y Anderson, B., “Actividad Física y Salud” *Miguel Ángel Prieto Bascon, EP, ESO Y BACHILLERATO*, 1995.

Lawlor y Hopler, “Actividad Física y Salud” *Fundación Universitaria Iberoamericana*, 2021.

Martínez Egea, (2020), “Educación Física post COVID-19 ¿Evolución o deriva?” *Sociología del Deporte Universidad Pablo de Olavide*, 2020.

Blasco, T.,Martínez Roca y Sara Márquez Rosa, “Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niño, niñas y adolescentes” *Revista Chilena de Pediatría*, 2020.

Physically Activity CDC, (2008) “Los beneficios de la Actividad Física” <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/spanish/los-beneficios-de-la-actividad-fisica.htm> visto en línea (12 de noviembre 2021)

Ministerio de Salud Argentina, (2021) “Covid-19” <https://www.argentina.gob.ar/> visto en línea (14 de noviembre 2021)

A. Pardo, “¿Que es la Salud?” *Revista de Medicina de la Universidad de Navarra*, 1997.

Gustavo Alcántara Moreno “La definición de salud de la Organización Mundial de la Salud y la interdisciplinariedad” *Revista Universitaria de Investigación Universidad de los Andes*, 2008.

Villaquirán Hurtado AF, Ramos OA, Jácome SJ, Meza MdelM. “Actividad Física y Ejercicio en tiempos de COVID-19”. *Rev CES Med.* 2020; Especial COVID-19: 51-58.

Yolanda Escalante “Actividad Física, Ejercicio Físico y Condición Física en el Ámbito de la Salud Pública”. *Rev Esp Salud Pública*, 2011; 84: 325-328.

María Cristina Enríquez Reyna, Oswaldo Ceballos Gurrola, Rosa Elena Medina Rodríguez, Armando Cocca, Oddete Moreno Muciño “Características de la práctica de actividad física durante pandemia por COVID-19 en profesionistas y sus familias” *Universidad Autónoma de Nuevo León, Facultad de Organización Deportiva*, 2021.

Pedro Bilyk “Pandemia y Salud Mental” *Fundación Benaim Hospital Alemán – CABA – Argentina*, 2020.

A. Rodríguez-Quiroga, C. Buiza, M.A. Álvarez de Mon y J. Quintero “COVID-19 y Salud Mental”. *Universidad Complutense de Madrid. Madrid. España*, 2020.

Analís L. Esparza–Varas, Anely Cruzado-Joaquín, Mauricio Dávila-Moreno, Yuliset Díaz-Cubas, Kevin De La Cruz-Vargas, Brenda Ascoy-Gavidia, Francis Espinoza-Cueva, Jorge Huamán-Saavedra “Modificaciones de la conducta alimentaria, actividad física y salud mental por la cuarentena COVID-19 en adultos jóvenes” *Rev Med Hered. Facultad de Medicina, Universidad Nacional de Trujillo. Trujillo, Perú*, 2022.

René Jiménez-Blas, Elina Alvarado-Toledo “Afectaciones físicas y psicológicas en personas pos-COVID-19 en Oaxaca, México” *Revista Información Científica Escuela Normal Urbana Federal del Istmo. Universidad de Sotavento. México*, 2022.

Francisco Tarantino Ruiz “Propiocepción: introducción Teórica” *Universidad de Granada, Universidad Alfonso X El Sabio. Madrid*, 2009.

Ursino, Damián J.; Ciriaco, Lautaro; Barrios, Raúl M. “Aportes de la Psicología del deporte para conceptualizar, operacionalizar y maximizar el rendimiento deportivo” *Anuario de Investigaciones, vol. XXV, Universidad de Buenos Aires, Argentina*, 2018.

Prieto, L., Giraldo, A. y Salas, M. “Programa de Entrenamiento Propioceptivo y su importancia en las capacidades coordinativas, en fútbol femenino” *Revista Digital: Actividad Física y Deporte, Universidad De Ciencias Aplicadas y Ambientales, Bogotá*, 2019.