

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento

Impact of a Social Network of Government Dependencies on the Dissemination of Motor Actions during Confinement

Víctor Rodríguez Cervantes; Julio Gómez Figueroa; Luis Quintana Rivera; Santiago Castineyra Mendoza; José Molina Arriola; Julio Lozano Flores; Ángel Rivera Girón.

Facultad de Educación Física, Deporte y Recreación de la Universidad Veracruzana.

Contacto: virodriguez@uv.mx

Cronograma editorial: Artículo recibido: 26/10/2020 Aceptado: 21/04/2021 Publicado: 01/05/2021
<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

Resumen

La nueva realidad en el mundo, causada por la pandemia del COVID-19 (SARS-CoV-2), ha llevado a que las actividades cotidianas que conocíamos se tengan que adaptar a una modalidad virtual, la actividad y el ejercicio físico han sido principalmente una de ellas, siendo a nivel mundial. El presente estudio lleva por objetivo, realizar un análisis de las estrategias virtuales que se llevaron a cabo para realizar ejercicio, deportes, acciones de actividad y educación física en casa, emprendidas en algunos municipios del estado de Veracruz, así como de los institutos del deporte del Estado de Colima y Nuevo León. Los datos recabados se hicieron a través de la red social de Facebook®, contabilizando el número de acciones o estrategias emprendidas, expresiones, compartidas y reproducciones en caso de ser material videográfico. Dentro de los resultados encontrados se tiene que las principales acciones se encuentran la de realizar ejercicio físico con música, así como orientaciones sobre ejercicio físico con materiales y objetos de su hogar. Una de las conclusiones es que se identifica el esfuerzo de las autoridades municipales y estatales de México por mantener a la sociedad físicamente activa e impactar con el beneficio del ejercicio físico y el deporte en la salud del organismo.

Palabras Clave

COVID-19; ejercicio físico; actividad física; Educación Física.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Abstract

The new reality in the world, caused by the COVID-19 (SARS-CoV-2) pandemic, has led the daily activities that we knew to a virtual adaptation, physical activity and physical exercise have been mainly one of them throughout the world and in our social contexts. The aim of this study is to carry out an analysis of the virtual strategies that were carried out to carry out exercise, sports, actions, activity and physical education at home, undertaken by some municipalities of Veracruz State, as well as sports institutes of the State of Colima and Nuevo León. The data collected was made through the Facebook® social network, counting the number of actions or strategies undertaken, expressions, shared and reproductions in the case of video graphics material. Among the results found, the main actions include physical exercise with music, as well as guidelines on physical exercise with materials and objects from your home (indoors). The conclusion is clear of the effort of the municipal and state authorities to keep society physically active and impact the health of the body with the benefit of physical activity and sport.

Keywords

COVID-19, physical exercise, physical activity, physical education.

Introducción

Las medidas de confinamiento implementadas por la Organización Mundial de la Salud (OMS), para luchar contra la pandemia del coronavirus (SARS-COV2), están cambiando el día a día de nuestra sociedad. A cada emergencia de salud pública, se tiene que hacer frente a los desafíos en materia de comunicación. El brote de SARS-COV2, ha puesto y seguirá poniendo a prueba los sistemas de salud pública y su capacidad para atender y cuidar la vida de sus poblaciones (OMS, 2020). Es por ello, que dentro de las medidas de distanciamiento social adoptadas por la mayoría de los países, restringen las actividades catalogadas como no esenciales dentro de los lineamientos estipulados por la OMS, manteniendo activas todas aquellas que en función lo son para el funcionamiento salubre, económico, de seguridad y político de las Naciones.

En México, la Secretaria de Salud a través del Diario Oficial de la Federación (DOF), como primera medida ante la pandemia, ordena la suspensión inmediata, del 30 de marzo al 30 de abril de 2020, de las actividades no esenciales, con la finalidad de mitigar la dispersión y transmisión del virus SARS-CoV2 en la comunidad, para disminuir la carga de enfermedad,

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

sus complicaciones y la muerte por COVID-19 en la población residente en el territorio nacional, periodo que se ha prolongado hasta el día de hoy.

Dentro de las actividades estipuladas como no esenciales en el (DOF), se encuentran la asistencia a centros educativos, los parques recreativos, centros de esparcimiento y espacios deportivos, generando una preocupación, obligando a buscar soluciones provisionales y alternativas, que no propaguen el virus, cumpliendo con los objetivos establecidos en cada una de las esferas.

Como respuesta para el sector educativo, se ha propuesto que la educación virtual; también conocida como e-learning, educación a distancia o educación en línea, sea la modalidad en la que los educandos adquieran sus conocimientos (Mc Anally, 2007). Con ello se han realizado múltiples videoconferencias, foros, congresos, clases a través de distintas plataformas y medios digitales para mitigar los efectos de esta pandemia.

Uno de los elementos principalmente afectados por el virus es el aparato respiratorio, debido a la aparición de insuficiencia respiratoria en pacientes severos, en este sentido, el ejercicio aeróbico podría tener una gran implicación, pues aplicando a intensidades medias/altas produce adaptaciones en la ventilación y perfusión pulmonares, así como en la cantidad de volumen de aire por respiración.

Además, a través del ejercicio de alta intensidad se incrementa el consumo máximo de oxígeno, traduciéndose en una mayor rentabilidad en el intercambio gaseoso, aspectos que pueden resultar fundamentales en futuros cuadros clínicos de instauración de COVID-19 Lista-Paz, González, y Souto (2020).

El confinamiento social para la prevención de la transmisión del COVID-19 ha limitado la práctica de ejercicio físico en la población (Blocken y Cols., 2020). Debido a las condiciones etiológicas de transmisión de la enfermedad, se han cancelado los eventos deportivos (Corsini, y Cols., 2020; Gallego, y Cols., 2020); y se ha recomendado hacer ejercicio en casa (Cortis, y Cols., 2020), como ejercicio aeróbico, entrenamiento de resistencia con el propio peso, bailar, usar ergómetros y bicicletas estáticas (Hammami y Cols., 2020), la actividad física siendo la intensidad moderada a vigorosa la más efectiva (Dixit y Cols., 2020), lo que a pesar del confinamiento por el COVID-19 es fundamental para

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

los deportistas de alta competencia, buscar alternativas para mantener la condición física para sus competencias deportivas (Leng y Phua, 2020).

Antes de la llegada de la COVID-19 millones de personas en el mundo experimentaban condiciones de vulnerabilidad. A medida que esta pandemia se propaga por todo el mundo, ha permitido evidenciar las falencias de los sistemas de salud de diversos países, las poblaciones vulnerables tales como los adultos mayores, personas con afecciones crónicas, personas con discapacidades se verán más afectados en comparación al resto (Aquino y Cols., (2020).

El presente estudio describe, cuáles han sido las estrategias implementadas por los estados de Colima, Nuevo León y Veracruz en la promoción de forma virtual de la educación física, el deporte, el ejercicio y la actividad física ante el confinamiento por SARS-COV2, virus causante de la enfermedad COVID-19, con la finalidad de cubrir las necesidades y demandas de la sociedad.

Metodología

El estudio es de tipo exploratorio y descriptivo, la cual busca encontrar aspectos para el futuro análisis profundo de la situación actual ante la pandemia de COVID-19 a nivel mundial. Los datos se recabaron a partir de la revisión de los Facebook asociados a los sitios web oficiales de los municipios de Alvarado, Boca del Río y Veracruz puerto, así como del Instituto del Deporte del estado de Colima y de Nuevo León.

Municipio de Alvarado

Se ubica localizado en el estado de Veracruz de Ignacio de la Llave en México. Su extensión territorial limita al norte con el municipio de Boca del Río y por ello forma parte de la Zona Metropolitana de Veracruz. Se encuentra en la denominada "Región del Papaloapan"; colinda con municipios pertenecientes a la "Región de Sotavento". Altitud Media 31 m s. n. m. y una Población Total 52 927 hab.

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Figura 1. Municipio de Alvarado



| | |
|---------------------|---|
| Entidad federativa: | 30 Veracruz de Ignacio de la Llave |
| Municipio: | 30011 Alvarado |
| Coordenadas: | Longitud #96°07'14.88" W #95°30'35.64" W, Latitud 18°33'18.00" N 19°06'08.28" N |

Municipio de Boca del Río

Se ubica localizado en el estado de Veracruz de Ignacio de la Llave, México; situado en la costa del Golfo de México en la desembocadura del Río Jamapa, al sur de la localidad de Veracruz con la cual está conurbada y forma parte de la Zona Metropolitana de Veracruz. De acuerdo con el Censo de Población y Vivienda 2010, la población de Boca del Río es de 9,947 habitantes.

Figura 2. Municipio de Boca del Río



| | |
|---------------------|---|
| Entidad federativa: | 30 Veracruz de Ignacio de la Llave |
| Municipio: | 30028 Boca del Río |
| Coordenadas: | Longitud #96°08'58.92" W #96°05'33.72" W, Latitud 19°03'15.48" N 19°10'18.12" N |

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Municipio de Veracruz

Es el área metropolitana formada por la ciudad y puerto mexicano de Veracruz, su municipio homónimo. De acuerdo con los resultados del Censo de Población y Vivienda 2010 realizado por el INEGI, la Zona Metropolitana de Veracruz contó hasta ese año con 811,671 habitantes, lo que la convirtió en la vigésima primera más poblada de México.

Figura 3. Municipio de Veracruz



| | |
|---------------------|---|
| Entidad federativa: | 30 Veracruz de Ignacio de la Llave |
| Municipio: | 30193 Veracruz |
| Coordenadas: | Longitud #96°20'22.92" W #96°05'27.60" W, Latitud 19°06'07.92" N 19°15'55.44" N |

Estado de Colima

Su capital y ciudad más poblada es Colima, está ubicado en la región oeste del país, limitando al norte con Jalisco, al sur con Michoacán y al oeste con el océano Pacífico. Con 711,235 habitantes en 2015, es el estado menos poblado. Políticamente se divide en 10 municipios.

Figura 4. Estado de Colima



| | |
|---------------------|---|
| Entidad federativa: | 06 Colima |
| Coordenadas: | Longitud #114°45'36.00" W #103°29'09.60" W, Latitud 18°20'20.04" N 19°30'45.00" N |
| Municipios: | 10 |

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

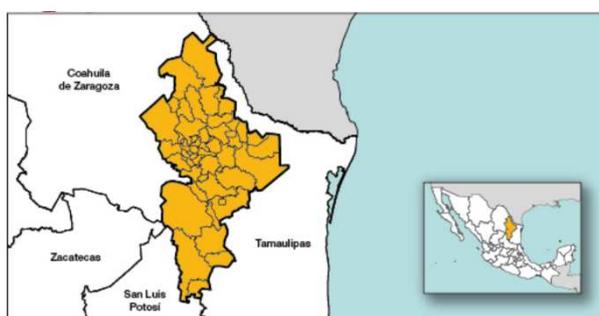
<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Estado de Nuevo León

Su capital y ciudad más poblada es Monterrey, está ubicado en el noreste del país, limitando al norte con el río Bravo que lo separa de Estados Unidos, al este con Tamaulipas, al sur con San Luis Potosí y al oeste con Coahuila y Zacatecas. Con 5 119 504 habitantes en 2015 es el séptimo estado más poblado, actualmente tiene 51 municipios.

Figura 5. Estado de Nuevo León



| | |
|---------------------|---|
| Entidad federativa: | 19 Nuevo León |
| Coordenadas: | Longitud #101°12'25.20" W #98°25'17.76" W, Latitud 23°09'45.72" N 27°47'56.76" N |
| Municipios: | 51 |

La información de las acciones emprendidas se registró del 15 de marzo al 15 de junio de 2020, el instrumento utilizado fue lista de cotejo para cuantificar el tipo de acción realizada, expresiones de: “me gusta”, reproducciones; en caso de ser material videográfico, así como ocasiones en las que fue compartida la información.

La base de datos se realizó en Microsoft Excel, para realizar estadística descriptiva, generar gráficos de barra y de puntos con la finalidad de hacer más visual la información obtenida.

Resultados

Posterior a la recolección de la información y la construcción de la base de datos, se generaron las tablas con la estadística descriptiva, los gráficos de barras y de puntos para tener un análisis de los resultados de las actividades que las instancias deportivas de Alvarado,

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Boca del Río, Veracruz Puerto, Nuevo León y Colima han desarrollado para la promoción de la actividad, educación física, el deporte y ejercicio físico.

En la tabla 1., se observa el concentrado de expresiones de la red social, donde Boca del Río, presenta una media de 22.6 acciones por mes, siendo el que más difunde y promueve, así mismo el estado de Colima presenta una media de 22.3 acciones, por otro lado, el estado de Nuevo León se implementaron 46 acciones, en Alvarado 11 acciones emprendidas y en Veracruz 17.

De las 33,859.63 expresiones recabadas de los cinco sitios consultados se tienen un total de 932,918 reproducciones y 22,797.20 compartidas.

Tabla 1. Concentrado de expresiones de la red social.

| | <i>Alvarado</i> | | <i>Boca del Río</i> | | <i>Veracruz</i> | | <i>Colima</i> | | <i>Nuevo León</i> | | <i>Total</i> | | |
|-----------------------|-----------------|------------|---------------------|------------|-----------------|------------|---------------|-----------|-------------------|----------|--------------|------------|----------|
| | \bar{X} | Σ | \bar{X} | Σ | \bar{X} | Σ | \bar{X} | Σ | \bar{X} | Σ | | | |
| <i>Acciones</i> | 3.6 | 11 | 22.6 | 68 | 5.6 | 17 | 22.3 | 67 | 15. | 3 | 46 | 209 | |
| <i>Likes</i> | 39.55 | 435 | 123.76 | 8,416.00 | 798.22 | 13,569.6 | 27.24 | 1,825.0 | 0 | 209 | 0 | 9,614.0 | 33,859.6 |
| <i>Reproducciones</i> | 12,905.18 | 141,957.00 | 4,084.90 | 277,773.00 | 28,228.24 | 479,880.00 | 497.13 | 33,308.00 | 0 | 0 | 0 | 932,918.00 | |
| <i>Compartidas</i> | 1.73 | 19 | 64.04 | 4,357.00 | 432.54 | 7,353.20 | 6 | 141.9 | 9,511.0 | 37. | 9 | 1557 | 22,797.2 |

En el gráfico 1., se muestran las acciones utilizadas con mayor frecuencia. Colima ofreció conferencias y realizó entrevistas a expertos del ámbito de la cultura física, Boca del Río y Alvarado utilizaron actividades de movimiento con música, Nuevo León el Ejercicio funcional y Veracruz actividades de defensa personal.

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

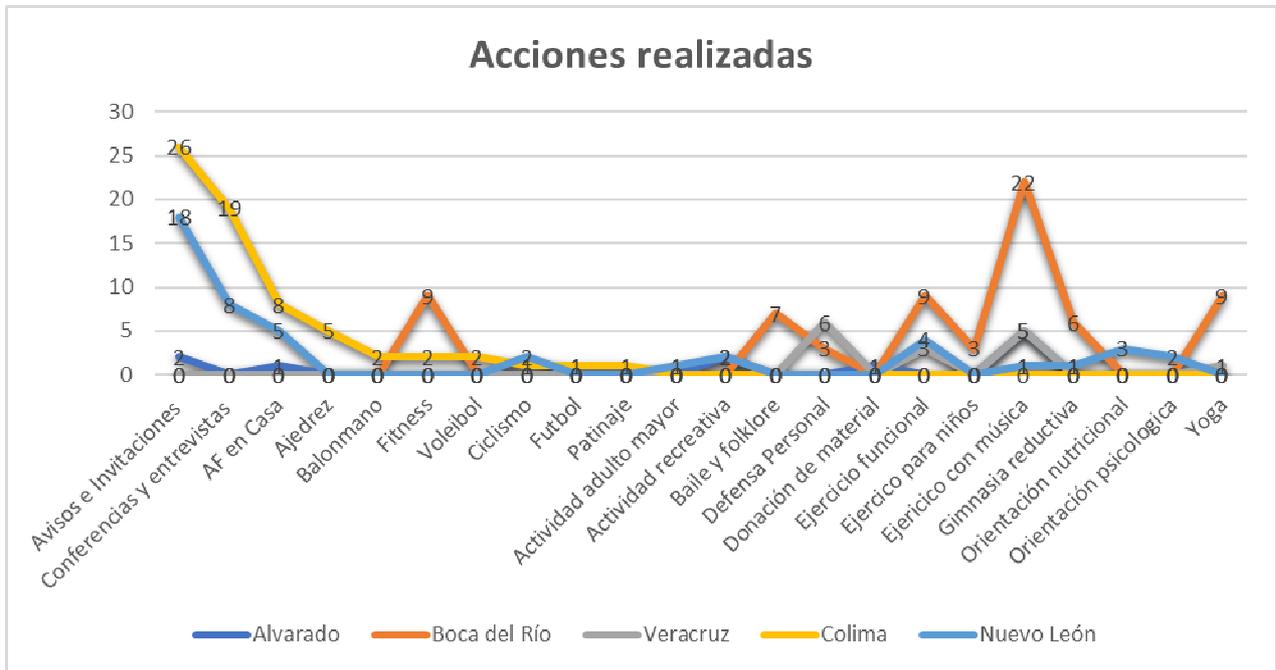


Gráfico 1. Acciones implementadas por institución gubernamental

En el gráfico 2., se puede observar la frecuencia mensual de las actividades ofrecidas, donde mayo y abril fueron los meses con mayor cobertura de los cuatro.

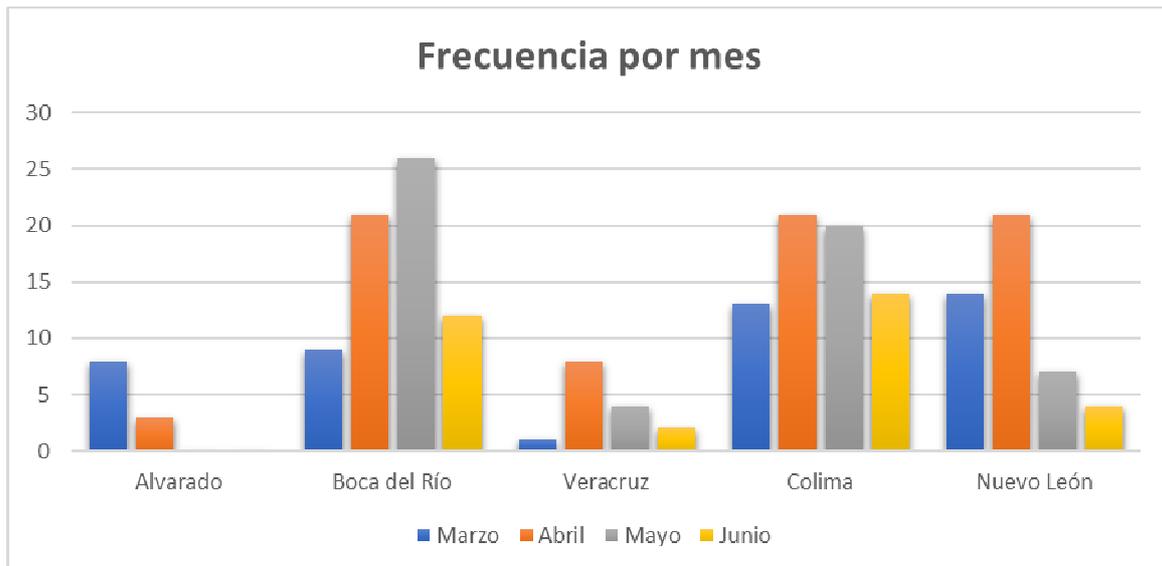


Gráfico 2. Frecuencia de las acciones implementadas por institución gubernamental

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Discusión

Las estrategias implementadas coinciden en los cinco escenarios consultados, por lo que la comunidad ha tenido de una manera equitativa las opciones que se ofrecen en diferentes momentos y espacios, así como lo concluyen Mera y Cols., (2020) que es esta una oportunidad de atender de manera gratuita la actividad física deportiva, con ello se evita el desacondicionamiento físico, asociado al aislamiento social, ya que es importante incorporar estrategias relacionadas a la actividad física, así como algunas recomendaciones nutricionales y de descanso adecuado, que permitan disminuir el estrés y la ansiedad, contribuyendo en estilos de vida saludable.

Se coincide con Márquez (2020), quien concluye que; se debe de aprovechar la conducta preventiva inducida por la pandemia, que no tenían muchos, para generar cambios sociales y mundiales significativos, que incluyen hábitos saludables como cuidar de sí y de los demás, cuidar el ambiente, disfrutar más la vida. Siendo una de las opciones seguras y de autocuidado la de realizar actividad física, ejercicio físico y deporte en casa, siendo oportuno considerar la conclusión de Rodríguez Crespo y Olmedillas (2020), de llevar programas multicomponentes de todo el cuerpo que incluyan ejercicios aeróbicos, fortalecimiento muscular, equilibrio y estiramientos, así como tareas cognitivas para los mayores, a fin de que conserven la capacidad cognitiva y la actividad cerebral, situación que de igual manera Camacho y Cols., (2020) sugieren, dado que se debe investigar el impacto psicológico y social real que el COVID-19 tiene en la población, oportunidad que las instituciones públicas y privadas tienen para obtener datos útiles para diseñar estrategias novedosas que satisfagan necesidades detectadas, así como para prevenir y reducir las consecuencias derivadas de la pandemia mediante programas de ejercicio.

De la misma manera se concuerda con Lista, González y Souto (2020) mencionando que el ejercicio aeróbico podría jugar un papel importante en la lucha contra COVID-19, por ello se debe continuar implementando acciones como las realizadas por las cinco instituciones analizadas, tres en el estado de Veracruz y dos de otras entidades federativas de México, pues

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

son parte de las sugerencias emitidas por investigadores en el mundo, tal como lo hacen Bravo y Cols., (2020) que la actividad física debe integrarse dentro de un estilo de vida saludable.

Para el deporte de alto rendimiento ha sido un reto mantener su performance, dado que llevar sus planeaciones desde su hogar ha sido complejo sin embargo tal y como lo menciona Leng y Phua, (2020), los deportistas de alta competencia deben buscar alternativas para mantener la condición física, aunque las dos instituciones de deporte estatal que se analizaron en el presente estudio han emprendido actividades a través de la plataforma virtual, estas acciones van orientadas a la población en general.

Y tal como lo ha sugerido Gambau (2020) se debe velar por una correcta ordenación del espacio profesional, por un reconocimiento legal y social de los/as Educadores/as Físico Deportivos/as como profesión colegiada y por la máxima calidad y responsabilidad en todos los servicios de educación física y deportiva. Todo ello sin perder de vista la misión de que la ciudadanía disfrute de los máximos beneficios de una práctica deportiva adecuada y tenga la imagen social de prestigio.

Conclusiones

Como conclusión se expresa la necesidad de una continua promoción de la importancia y efectos de la actividad física, ejercicio físico, la educación física, el deporte y la recreación en la salud de la población, dado que esta pandemia global por COVID-19 ha marcado la pauta de atender con acciones virtuales la imperante necesidad de atender la cultura física de la población en general, dejando en segundo término el deporte profesional y de alto rendimiento, pues si bien en países como México se ha posicionado en primer término a estos, ha provocado una desatención a la transmisión de la cultura física desde la educación básica con la finalidad de generar ciudadanos integrales.

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Referencias

Aquino y Cols., (2020). COVID-19 y su relación con poblaciones vulnerables. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 19.

Blocken y Cols., (2020). Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running. Questions and Answers. Website Bert Blocken, Eindhoven University of Technology (The Netherlands) and KU Leuven (Belgium). Disponible su: <http://www.urbanphysics.net/COVID19.html> (ultimo acceso 21 aprile 2020).

Bravo y Cols., (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22.

Camacho A., y Cols., (2020). Influencia de la actividad física realizada durante el confinamiento en la pandemia del covid-19 sobre el estado psicológico de adultos: un protocolo de estudio. *Revista Española de Salud Pública*. 2020; Vol. 94: 12 de junio e1-9.

Comisión Municipal del deporte, Alvarado, Veracruz. (2020). Recupero de: <https://www.facebook.com/AytoAlvarado/>

Comisión Municipal del deporte, Boca del Río, Veracruz. (2020). Recuperado de: <https://www.facebook.com/BocaCiudadDeTodos/>

Comisión Municipal del deporte, Veracruz, Veracruz. (2020). Recuperado de: <https://www.facebook.com/Ayuntamiento.Ver/>

Corsini y Cols., (2020). Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. *British Journal of Sports Medicine*, 0(0), 1-2. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102306>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Cortis y Cols., (2020). Home is the new gym: exergame as a potential tool to maintain adequate fitness levels also during quarantine. *Human Movement*, 21(4), 1-9.
<https://doi.org/10.5114/hm.2020.94826>

Diario Oficial de la Federación. (2020). Acuerdo por el que se establecen acciones extraordinarias para atender la emergencia sanitaria generada por el virus SARS-CoV2. Disponible en:
https://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5590914&fecha=31/03/2020&print=tru

Dixit S. (2020). Can moderate intensity aerobic exercise be an effective and valuable therapy in preventing and controlling the pandemic of COVID-19?. *Medical Hypotheses*, 143, 109854. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2020.109854>

Gallego y Cols., (2020). The COVID-19 outbreak and implications for the Tokyo 2020 Summer Olympic Games. *Travel medicine and infectious disease*, 34, 101604.
<https://doi.org/10.1016/j.tmaid.2020.101604>

Gambau V., (2020). COVID-19: La crisis ha afectado a todos. *Revista española de educación física y deportes -REEFD*. ISSN: 1133-6366 y ISSNe: 2387-161X. Número 429, año LXXII, 2º trimestre.

Hammami y cols., (2020): Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, 4, 1-6. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1757494>

Instituto Colimense del Deporte. (2020). Recuperado de: <https://www.facebook.com/Instituto-Colimense-del-Deporte-320237571656209/>

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Instituto de Estatal de Cultura Física y Deporte. (2020): Recuperado de:
https://www.facebook.com/nlindeoficial/?epa=SEARCH_BOX

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). Alvarado, Veracruz, disponible en:
<https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=06>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). Boca del Río, Veracruz, disponible en:
<https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=06>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). Estado de Colima, disponible en:
<https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=06>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). Estado de Nuevo León, disponible en:
<https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=06>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). Veracruz, Veracruz, disponible en:
<https://www.inegi.org.mx/app/areasgeograficas/?ag=06>

Leng, H. K., & Phua, Y. X. (2020) Athletes as role models during the COVID-19 pandemic. *Managing Sport and Leisure*, 25(4), 1-5.
<https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1762330>

Lista-Paz, A., González Doniz, L., & Souto-Camba, S. (2020). ¿Qué papel desempeña la Fisioterapia en la pandemia mundial por COVID-19?. *Fisioterapia*.
<https://doi.org/10.1016/j.ft.2020.04.002>

Márquez J., (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Revista de Educación Física*. Instituto Universitario de Educación Física y Deporte. ISSN 2322-9411. Abril-Junio 2020, Volumen 9 Número 2

Para citar este artículo utilice la siguiente referencia: Rodríguez, V.; Gómez, J.; Quintana, L.; Castineyra, S.; Molina, J.; Lozano, J.; Rivera, A. (2021). Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. *Sportis Sci J*, 7 (2), 285-299.

<https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.2.7088>

<http://revistas.udc.es/>

Artículo Original. Impacto de una Red Social de Dependencias Gubernamentales en la Difusión de Acciones Motrices durante el Confinamiento. Vol. 7, n.º 2; p. 285-299, mayo 2021. A Coruña. España ISSN 2386-8333

Mc Anally y Cols., (2007). La educación en línea y la capacidad de innovación y cambio de las instituciones de educación. Revista Digital Apertura, Universidad de Guadalajara, México. Vol. 7(7), 82-94, 1665-6180. <https://www.redalyc.org/pdf/688/68800707.pdf>

Mera A., y Cols., (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. Revista Universidad y Salud. <https://doi.org/10.22267/rus.202202.188>

Meza, E. I. A., & López, J. A. H. Physical activity in university student athletes, prior and in confinement due to pandemic associated with COVID-19. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (39), 112.

Organización Mundial de la salud. (2020). Comunicación de riesgos y participación comunitaria (RCCE) en la preparación y respuesta frente al nuevo coronavirus de 2019 (2019-nCoV), disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/330860/9789240001039-spa.pdf>

Rodríguez M., Crespo I., y Olmedillas H., (2020). Ejercitarse en tiempos de la COVID-19: ¿qué recomiendan hacer los expertos entre cuatro paredes? 0300-8932/C2020 Sociedad Española de Cardiología. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2020.04.002>