



PODIUM

Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física

Volumen 16 Número 1; 2021

Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saíz Montes de Oca"
Departamento de Publicaciones Científicas

E-MAIL: podium@upr.edu.cu | Director: Fernando Emilio Valladares Fuente
Email: fernando.valladares@upr.edu.cu

Artículo original

El entrenador deportivo ante el reto de la COVID-19: análisis crítico por la sostenibilidad profesional

The sports coach facing the challenge of COVID-19: critical analysis for professional sustainability

O treinador desportivo perante o desafio da COVID-19: análise crítica para a sustentabilidade profissional

Javier Alcides Álvarez Erazo^{1*}  <https://orcid.org/0000-0001-5039-0957>

¹Universidad Central del Ecuador. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: javiaalvarez@outlook.com

Recibido: 20/09/2020.

Aprobado: 31/10/2020.

Cómo citar un elemento: Álvarez Erazo, J. (2021). El entrenador deportivo ante el reto de la COVID-19: reto y desafíos, análisis crítico por la sostenibilidad profesional. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1). Recuperado de <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1024>

RESUMEN

La pandemia por la COVID-19 devino en una situación inédita, impredecible y aciaga. Su impacto en la población se hizo negativo y en los deportistas, se aunaron las circunstancias propias de su hacer. El objetivo de esta investigación fue proponer al entrenador deportivo opciones para enfrentar el desafío de la COVID-19. Los métodos empíricos utilizados fueron la entrevista y la revisión documental; la primera se aplicó a 13 entrenadores encargados de deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas y la segunda, con una revisión a 17 artículos y libros obtenidos del Sistema de Información Científica Redalyc. A esta información, se le realizó un análisis crítico en dos componentes de la COVID-19 como reto para el entrenador deportivo y la COVID-19 como reto para deportistas y su impacto psicológico. Esto permitió entender que la pandemia pudiera ser un problema, pero, a la vez, pudiera ser una oportunidad, con la que se puede fundamentar la propuesta opciones para enfrentar el desafío de la COVID-19. Se concluye que la crisis también debe servir para aprender y estar mejor preparados para futuras situaciones similares, donde la sostenibilidad reposa en las capacidades que los profesionales deportivos desarrollan, siempre en aras de la optimización del entrenamiento deportivo.



Palabras clave: Entrenamiento deportivo en la COVID-19; Sostenibilidad profesional.

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has become an unprecedented, unpredictable and ominous situation. Its impact on the population became negative and on sportsmen and women, the circumstances of their actions came together. The objective of this research was to propose to the sports coach options to face the challenge of the COVID-19. The empirical methods used were the interview and the documentary review; the first one was applied to 13 coaches in charge of high performance athletes from different sports disciplines and the second one, with a review to 17 articles and books obtained from the Redalyc Scientific Information System. To this information, a critical analysis was made in two components of the COVID-19 as a challenge for the sports coach and the COVID-19 as a challenge for sportsmen and women and its psychological impact. This allowed to understand that the pandemic could be a problem, but, at the same time, it could be an opportunity, with which the proposal of options to face the challenge of the COVID-19 could be based. The conclusion is that the crisis should also serve to learn and be better prepared for similar situations in the future, where sustainability rests on the capacities that sports professionals develop, always in the interest of optimizing sports training.

Keywords: Sports training in COVID-19; Professional sustainability.

RESUMO

A pandemia da COVID-19 tornou-se uma situação sem precedentes, imprevisível e sinistra. O seu impacto sobre a população tornou-se negativo e sobre os desportistas, as circunstâncias do seu trabalho foram combinadas. O objetivo desta investigação era propor ao treinador desportivo opções para enfrentar o desafio da COVID-19. Os métodos empíricos utilizados foram a entrevista e a revisão documental; o primeiro foi aplicado a 13 treinadores responsáveis por atletas de alto rendimento de diferentes disciplinas desportivas e o segundo, com uma revisão a 17 artigos e livros obtidos a partir do Sistema de Informação Científica Redalyc. A esta informação, foi feita uma análise crítica em duas componentes da COVID-19 como um desafio para o treinador desportivo e a COVID-19 como um desafio para os atletas e o seu impacto psicológico. Isto permitiu-nos compreender que a pandemia poderia ser um problema, mas, ao mesmo tempo, poderia ser uma oportunidade, com a qual a proposta de opções para enfrentar o desafio da COVID-19 se poderia fundamentar. A conclusão é que a crise também deve servir para aprender e estar melhor preparado para situações semelhantes no futuro, onde a sustentabilidade assenta nas capacidades que os profissionais do desporto desenvolvem, sempre com o interesse de otimizar o treinamento desportivo.

Palavras-chave: Treinamento desportivo na COVID-19; Sustentabilidade profissional.

INTRODUCCIÓN

Desde diciembre de 2019, se difundió la información de una enfermedad infecciosa en territorio asiático. Fue notificada por primera vez en Wuhan y la Organización Mundial de la Salud [OMS] la ratificó bajo la nominación de un nuevo coronavirus, llamado COVID-19 que se convirtió en pandemia rápidamente y afectó a la población mundial



(Organización Mundial de la Salud, 2020). Las políticas de salud pública no se hicieron esperar en aras de minimizar el riesgo de contagio y la tasa de mortalidad. Como resultado, el distanciamiento social propio de la cuarentena declarada, el aislamiento físico, la interrupción de las actividades interhumanas y la consecuente detención de la rutina normal de vida fueron la característica de los meses desde marzo 2020 en adelante.

Para todos los profesionales, la nueva circunstancia laboral impuesta por la COVID-19 se convirtió en un desafío a enfrentar y a arrostrar. Puntualmente, los entrenadores y los deportistas experimentaron situación de distanciamiento, interrupción de los planes de entrenamiento deportivo y de la propia actividad física en sí y confinamiento en casa. Los efectos psicológicos por la cuarentena no se hicieron esperar. Psicólogos y especialistas de salud pública (De la Serna, 2020) adelantaron investigaciones acerca del impacto psicológico sobre la población y hallaron sintomatologías como: sensación de pérdida de la libertad, irritabilidad por la ausencia del contacto físico con familiares o amigos, desesperación por la pérdida de la rutina de vida e incertidumbre por la prolongación de la cuarentena.

García (2020) describió bien esta situación al expresar que "nos ha cambiado la vida el tema del coronavirus. El fútbol está detenido, no hay competencias, no hay traspasos, no hay descensos, no hay títulos y hoy día la actividad está masivamente detenida" (1m, 5s); World Health Organization (2020). También menciona que todos los programas deportivos, entrenamientos, gimnasios y, en total, todas las actividades físicas han disminuido radicalmente por el tema de la pandemia. Pinto, Dunstan, Owen, Bonfá y Gualano (2020) afirman que el aislamiento y el distanciamiento social han sido impuestos para evitar los contagios.

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (Unesco) en 2009, determinó que las necesidades sociales y la emergencia de retos mundiales instaban al desarrollo de competencias profesionales para lograr actuar en el mundo de hoy y el de mañana, desde una perspectiva de constante adaptación, actualización e incluso anticipación. En esta misma idea, Piedra (2020) argumenta que, para poder superar la pandemia, deben adaptarse a las circunstancias, abriéndose a la posibilidad de las redes sociales para conseguir este objetivo, como tutoriales o videos que dirijan y motiven la práctica de ejercicios físicos, en el ámbito de la actividad física y el entrenamiento deportivo.

En el marco de la formación, el entrenador deportivo es un profesional competente quien tiene la función de dirigir un proceso psicopedagógico planificado para desarrollar el máximo potencial de deportistas y la actual vivencia de la pandemia es un reto puesto en el camino para impulsarlo a actuar (Capote Lavandero, et al., 2017). En este contexto, el entrenador, frente a la problemática de la COVID-19, tiene la responsabilidad de superar nuevos retos que ninguna universidad lo preparó para eso y debe dar respuesta con inmediatez a los entrenamientos deportivos suspendidos por la pandemia.

Con lo expuesto anteriormente, Posso Pacheco, Otañez Enríquez, Paz Viteri, Ortiz Bravo y Núñez Sotomayor (2020) afirman que las tecnologías de información y comunicación deben ser aprovechadas al máximo por los actores deportivos, para que sirvan como un recurso indispensable en el desarrollo de las planificaciones y proyectos de actividad física y entrenamiento deportivo, con lo cual se podrá contribuir a la continuidad de la normalidad deportiva.



El objetivo del presente artículo fue proponer al entrenador deportivo opciones para enfrentar el desafío de la COVID-19 como un aporte propositivo hacia la valoración del perfil profesional del entrenador deportivo, con competencias multidimensionales, en desarrollo sostenible para lo cual está preparado para pensar y actuar ante la incidencia de situaciones de crisis en el deportista.

MATERIAL Y MÉTODOS

La metodología que se utilizó en esta investigación fue cualitativa debido a que busca caracterizar y analizar criterios; se utilizaron dos técnicas para recopilar datos importantes que se requieren; la primera que se aplicó fue la entrevista, realizada a 13 entrenadores que dirigen selecciones y a deportistas de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas del Ecuador. El instrumento fue un banco de preguntas abiertas; la segunda entrevista fue la revisión documental, con el instrumento ficha mixta sobre la base de 17 artículos y libros obtenidos del Sistema de Información Científica Redalyc, con el objetivo de tener una recolección lógica y ordenamiento de datos; a estos datos, también se les aplicaron las técnicas de análisis de contenido y la lectura evaluativa.

Se construyeron los instrumentos sobre la base de resolver la siguiente interrogante: ¿Cuál es el reto a superar por los deportistas y entrenadores en el contexto de la pandemia provocada por la COVID-19? Estos instrumentos tuvieron un proceso de validación por juicio de siete expertos, los cuales fueron designados por tener la maestría en entrenamiento deportivo, tener experiencia en docencia y haber dirigido una selección. Seguido a este proceso, se resolvió hacer solo una circulación debido a que hubo coincidencias favorables y no existió ninguna observación en las dimensiones de contenido del banco de preguntas y contenido de la ficha mixta, por lo que no se realizó revalidación.

Los resultados obtenidos en las entrevistas y en la revisión se analizaron críticamente desde una visión de dos componentes: el primero, la COVID-19 como reto para el entrenador deportivo y, el segundo, la COVID-19 como reto para deportistas y su impacto psicológico. Con estos componentes, se realizó un cruce teórico entre instrumentos, con el objetivo de valorar los puntos de coincidencia y desacuerdos. Con este análisis, surgieron aportes de entendimiento y comprensión de la información como un dato válido para la solución del problema que se ocupó y de los cuales emergió la propuesta.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La COVID-19 como reto y desafío para el entrenador deportivo

No cabe duda de que la pandemia se ha convertido en un verdadero reto para el profesional de la actividad física y el deporte. Y lo es porque convoca a la reflexión sobre la propia formación y cómo, desde ella, se pueden afrontar situaciones impredecibles, en cuanto a cómo movilizar conocimientos, cómo ajustarse e innovar. Lo importante es dar respuesta y alcanzar la adaptación social de la profesión. En tal virtud, se presenta un análisis de las entrevistas y de las revisiones de contenidos en este primer componente (Tabla 1).



Tabla 1. - Resultados de las entrevistas primer componente

Componente	Subcomponente	Análisis
LA COVID-19 como reto y desafío para el entrenador deportivo	Entorno de entrenamiento	El uso de la infraestructura deportiva es nulo o limitado. No existen protocolos de bioseguridad y recursos para ponerlos en marcha.
	Formación y conocimientos	El rendimiento individual y de equipo depende mucho del desarrollo de la propuesta de entrenamiento en este contexto. La responsabilidad del cuerpo técnico es buscar alternativas de entrenamiento. No existen alternativas para continuar este proceso de aprendizaje deportivo, debido a la poca formación en investigación y curiosidad por adquirir conocimiento
	Rendimiento físico, técnico y táctico	Se pierde el estado físico del deportista ante la falta de continuidad del proceso de entrenamiento. Se necesitará meses para que el deportista adquiera el mismo nivel deportivo que tenía antes de la pandemia. El distanciamiento social no permite desarrollar la técnica y la táctica.

El entrenador deportivo es el responsable del deportista en relación con el cumplimiento de todos los aspectos incluidos en el entorno vital (Sánchez Bañuelos, 2003). En condiciones normales, se encarga de asegurar el rendimiento deportivo en esta situación pandémica por la COVID-19 que enfrenta mucho más el impacto psicológico y, además, experimenta un agregado extra con su deportista, de cómo poder garantizarle el máximo rendimiento deportivo.

La experiencia que la COVID-19 deja no puede servir, solamente, para hacer lo necesario en el presente; debe servir para aprender sobre lo hecho y para avizorar actuaciones futuras más eficaces y rápidas. El entrenador debe prepararse para lo imprevisible y mantenerse ocupado en la formación permanente, de manera que cada día se apropie de conocimientos, desarrolle destrezas y potencie capacidades para ser más resiliente, y con ello lograr un desarrollo profesional sostenible; por tanto, de nada serviría una formación profesional que, ante el menor reto, no pueda asumir el desafío y dar respuesta.

Un entrenador asume la figura del líder. Hoy, cuando la lejanía con ese líder se ha roto de manera presencial, los deportistas requieren que los indicadores mencionados sean pertinentes para el reto enfrentado, en tanto nos dan cuenta de que ese "ser persona", quien es el entrenador deportivo, tiene conocimientos diversos que son sus múltiples



herramientas. Cuando se piensa en la imagen de un entrenador deportivo, lo hacemos reconociendo solo su capacidad para el deporte y para su entrenamiento y preparación de deportistas, mas no reconocemos cuán integral puede ser esta formación.

Es bien sabido y ya no es punto de discusión la relación entre la salud física y la mental. **De la Serna (2020)** aseveró que, "cuando alguien sufre un mal físico, esto va a tener un efecto directo sobre su estado de ánimo y este sobre el resto de los ámbitos de la persona" (p. 165). Si a esta real y común situación de optimizar el entorno vital, el entrenador deportivo resta importancia y actúa en ella, cómo no va a serlo ahora cuando un conjunto de vivencias se conjuga para complejizar el asunto, haciendo que la COVID-19 lo convierta en un problema difícil de enfrentar, un desafío tenaz y exigente.

La COVID-19 como reto para deportistas y su impacto psicológico

Existe un reto específico en que el deportista debe superar, en el tema de la pandemia; entre varios aspectos, el entorno vital es uno de ellos, es decir, un deportista en tiempos de coronavirus es un humano más quien está viviendo el mismo impacto psicológico que el resto de la población; pero, a la vez, es un deportista que vive lo suyo propio. Es un peso doble que impacta su vida y su hacer. Es un peso que todo entrenador, como responsable de su labor de guía y líder, debe atender. En este sentido, se presenta un análisis de las entrevistas y de las revisiones de contenidos concernientes al segundo componente (Tabla 2).

Tabla 2. - Resultados de las entrevistas segundo componente

Componente	Subcomponente	Análisis
LA COVID-19 como reto para deportistas y su impacto psicológico	Aislamiento y distanciamiento social	Disminución de las relaciones interpersonales (familia y amigos) Desequilibrio del ritmo en el ciclo del sueño
	Comportamiento modificado	Afectación del estado de ánimo y de los pensamientos positivos. Exigencias interiorizadas de fracaso ante el incumplimiento de la actividad. Pérdida de interés por aquello que antes producía placer.
	El entorno vital del deportista	Disminución del rendimiento deportivo. Inacción y la detención del entorno deportivo. Poca estabilidad emocional y perspectivas deportivas.



Las investigaciones psicológicas por el impacto del coronavirus determinan la confluencia de diversas variables que se conjugan incesantemente: sintomatología depresiva, afectación del estado de ánimo y de los pensamientos positivos, exigencias interiorizadas de fracaso ante el incumplimiento de la actividad normal, anhedonia (pérdida de interés por aquello que antes producía placer) y su consecuente abandono personal, desequilibrio del ritmo en el ciclo del sueño que produce disminución de la atención y de las funciones cognitivas (De la Serna, 2020).

Para el deportista, tal desequilibrio en su entorno vital puede producir efectos devastadores en el rendimiento deportivo. Sobre esta descriptiva situación de vida para todos, se aunaron también la inacción y la detención del entorno deportivo, con lo cual el proceso de entrenamiento se detuvo y la actividad deportiva también. En ese sentido, tanto las entrevistas como las revisiones mencionan que los entrenamientos deben bajar este impacto e introducir un enfoque lúdico, con el cual se podría adecuar una aproximación placentera y agradable hacia un entrenamiento en condiciones adecuadas (Posso, Barba, Castro, Núñez y Marcillo, 2019).

Las exigencias promovidas por organismos gubernamentales y no gubernamentales produjeron restricciones y aislamientos; la Sociedad Española de Medicina del Deporte, Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (2020) y Consejo Superior de Deportes del Gobierno de España y Ministerio de Cultura y Deporte (2020) mencionaron que la reanudación de toda actividad deportiva quedó supeditada a la situación sanitaria. Dicha situación alarga la incertidumbre de vuelta a la normalidad, la eventualidad de que puedan desaparecer temporalmente ciertos eventos o competiciones, además de los ya suspendidos, el regreso a los entrenamientos y competiciones solo bajo responsabilidad del deportista, los reales riesgos por exposición a la COVID-19, el impacto financiero-laboral para deportistas y clubes, la ruptura de planes de entrenamiento, el programa de mantenimiento de aptitud física solo en el domicilio y la obligatoriedad de mantenimiento del mismo en ejercicios aeróbicos, de fuerza, de flexibilidad y técnicos, propios de cada deporte.

Dopico Pérez, Fernández Téllez y Baza Farjat (2017) coinciden también en que el entrenador es visto como un coaching comparable al "Ser persona" de los autores precedentes. La persona que estamos viendo en su dimensión humana (Sánchez Bañuelos, 2003) puede, según Dopico Pérez *et al.*, (2017) influenciar al deportista antes, durante y después del evento deportivo y puntualizan que esta labor es minuciosa y alcanza asuntos como el lenguaje, el estado de ánimo, la promoción de lo positivo, el reconocimiento de debilidades y fortalezas del deportista, la estimulación y guiatura hacia los objetivos, la estimulación de emociones y experiencias y la reelaboración de lo deseado en el futuro.

Se debe asumir la COVID-19 no como un hecho negativo, sino como una nueva y oportuna realidad que muestra una vez más la necesidad de las formaciones profesionales en tiempos inciertos, que urgen la asunción de saberes del futuro, tal y como la resiliencia humana. Según el Programa de las Naciones Unidas (2014), es su indumentaria para la batalla con la que "busca garantizar la solidez de las opciones, actuales y futuras y su capacidad para lidiar y adaptarse a acontecimientos adversos" (p. 2) ¿Cuáles son las opciones con las que cuenta? Díaz Villa (2007). Los contextos más críticos son los que potencian el desarrollo de los profesionales porque reestructuran los saberes, en tanto las relaciones sociales con el contexto instan al desarrollo constante.



Opciones para enfrentar el desafío de la COVID-19

Ante un reto de magnitudes mundiales, los esfuerzos se concentran en objetivos como fortalecer las alternativas de respuesta. Eso lleva a preguntar ¿cómo se arroja el entrenador deportivo a enfrentar el reto de la COVID-19?, por lo que se requiere reconocer y analizar con qué cuenta el entrenador deportivo para salir airoso en el desarrollo sostenible del entrenador deportivo ante la crisis. Ello implica que está capacitado para mejorar las capacidades con las que cuenta para recuperarse de situaciones adversas y potencialmente destructivas. Es así que se presenta una propuesta de opciones para que el entrenador deportivo enfrente el desafío que conlleva la COVID-19.

Las alternativas son, en esencia, la expresión de los cambios deportivos que orientan las tecnologías de información y comunicación y los actuales enfoques del entrenamiento deportivo. Y desde esta visión, la pandemia no es sino el escenario perfecto para la sostenibilidad profesional del entrenador deportivo, que debe actuar, proseguir con su liderazgo deportivo, adaptar o adecuar el plan de entrenamiento deportivo propuesto, ajustar lo necesario para que el entorno vital y deportivo de su deportista se mantenga en equilibrio y atender su estado psicológico amenazante en crisis. Comprender que esta enfermedad, más que un obstáculo laboral es una oportunidad de nueva acción y conocimiento, es necesario.

El conocimiento acerca de las situaciones problemáticas es otra de sus posibilidades y deviene de posesionarse en el conocimiento acerca de las nuevas realidades a enfrentar. Intentar hacerlo solo se alcanza si se asume la búsqueda del conocimiento. Respecto a esta opción, el conocimiento a desarrollar tiene que ver con el estado psicológico del deportista, especialmente descrito en el reto. Por tanto, lleva al entrenador deportivo hacia un concepto ya mencionado como entorno vital.

La configuración del conocimiento es otra opción (e igual deviene de la anterior). Este concepto especifica una transformación entre las formas de producción disciplinarias que permiten que el entrenador deportivo amplíe la visión de su labor y transite a la psicología, psicología social, orientación, pedagogía, entre otras para alcanzar conocimiento desde el cual pueda enfrentar la COVID-19. Precisamente, la multiplicidad y proliferación de información acerca de la enfermedad, para enfrentarla, la encontramos en el campo psicológico, al ser su impacto uno de los más sustanciales para la población.

Considerar el contexto crítico, como un escenario para aprender, es otra de las opciones, que potencia un nuevo contexto para innovar y aprender. Reciclar el saber y el saber-hacer es la próxima opción, da cuenta de la capacidad de aprender de forma permanente, contextualizada y autónomamente; es, en sí, la capacidad de aprender desde el análisis de las implicaciones de la realidad en su profesión.

Los nuevos conocimientos referidos a la enfermedad deben ingresar como contenidos conceptuales, a ser objeto de estudio en las planificaciones diseñadas por el entrenador deportivo. Por supuesto, que deben cruzarse también con los propios del entrenamiento y con lo inherente al impacto psicológico de crisis como la que se vive. Además de contenidos conceptuales, deben ofrecerse también contenidos procedimentales, donde se acondicionen lugares dentro del domicilio para el plan de entrenamiento, ejercitación aeróbica, de fuerza, de flexibilidad y técnicos propios de cada deporte en tiempos de crisis, diseño de planes de entrenamiento con apoyo del aprendizaje *b-learning*, reconocimiento de necesidades en autodiagnóstico por parte del deportista, entre otros.



Además, actitudinales, que se encargan de la motivación y automotivación, la resiliencia, el optimismo, entre otros, como contenidos que atienden el problema de la estabilidad emocional del deportista.

CONCLUSIONES

La COVID-19 fue para la población mundial una situación *sui generis* de hondo impacto negativo, pero a la vez una situación potenciadora para los profesionales en entrenamiento deportivo que, tras enfrentar el reto del impacto psicológico de los deportistas, deben comprender ahora la necesidad de una formación en desarrollo sostenible que les dé opciones para seguir arrojando nuevos contextos críticos.

El desafío para enfrentar la pandemia es realmente una oportunidad óptima para pensar en el perfil profesional, porque fue justo en este contexto crítico donde se activaron las opciones para dar respuesta, convertidas en un nuevo contexto de aprendizaje, desarrollador de capacidades y conocimientos. Creer que lo negativo siempre es aciago no es una conclusión en esta investigación. Es más bien la demostración de que realidades inciertas e impredecibles son el caldo de cultivo perfecto para mejorar la profesión. Los entrenadores deportivos tienen en esta crisis una vía de reflexión acertada de la necesidad de aprendizaje permanente, contextualizado y autónomo.

Pensando en el futuro, la crisis también debe servir para aprender que hay que estar mejor preparados para futuras crisis similares, donde la sostenibilidad reposa en las capacidades que, como profesionales, se tienen y se siguen desarrollando siempre, en aras de la optimización del entrenamiento deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Capote Lavandero, G., Rodríguez Torres, Á. F., Analuiza Analuiza, E. F., & Cáceres Sánchez, C. P. (2017). *El deporte, el entrenamiento deportivo y los entrenadores*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, 22(234), 1-9. <https://www.efdeportes.com/efd234/el-deporte-el-entrenamiento-deportivo-y-los-entrenadores.htm>

Consejo Superior de Deportes del Gobierno de España. Ministerio de Cultura y Deporte. (2020). *Pandemia de COVID-19. Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales*. España: Ministerio de Cultura y Deporte. <https://as00.epimg.net/descargables/2020/05/02/35c3897f55854245a4dce65ac90ef520.pdf>

Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2014). *Programa de las Naciones Unidas. Informe sobre desarrollo humano 2014. Sustener el progreso humano: Reducir vulnerabilidades y construir resiliencia*. ONU. <https://www.undp.org/content/undp/es/home/librarypage/hdr/2014-human-development-report.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2009). *La nueva dinámica la educación superior y la investigación para el cambio social y el desarrollo. Comunicado 8 de julio de 2009*. Presentado en Conferencia mundial sobre la educación superior-2009.



- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Brote de enfermedad por coronavirus 2019*. OMS. <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Pacheco, R. J. P., Miranda, L. C. B., Cevallos, R. M. C., Sotomayor, L. F. X. N., & Ñacato, J. C. M. (2019). *Enfoque lúdico como estrategia en el contexto de la Educación Física ecuatoriana: Lecturas: Educación Física y Deportes*, 24(258), 86-105. <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1531>
- Pérez, H., Tellez, I., & Farjat, A. (2017). Sistema de competencias profesionales para un entrenador de excelencia. *Lecturas: educación física y deportes*, 21(226), 1-8. https://www.researchgate.net/publication/322753813_Sistema_de_competencias_profesionales_para_un_entrenador_de_excelencia
- Piedra, J. (2020). *Redes sociales en tiempos del COVID-19: El caso de la actividad física*. *Sociología del deporte*, 1(1), 41-43. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7505057>
- Pinto, A. J., Dunstan, D. W., Owen, N., Bonfá, E., & Gualano, B. (2020). Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic. *Nature Reviews. Rheumatology*, 16(7), 347-348. <https://doi.org/10.1038/s41584-020-0427-z>
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., Núñez Sotomayor, L. F. X., Posso Pacheco, R. J., ... Núñez Sotomayor, L. F. X. (2020). *Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID*. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&nrm=iso&tlng=es
- Sánchez Bañuelos, F. (2003). *Módulo de Conceptos y sistemas de desarrollo de alto rendimiento deportivo*. Centro Olímpico de Estudios Superiores y Universidad Autónoma de Madrid.
- Serna, J. M. de la. (2020). *Aspectos Psicológicos Del COVID-19*. Tekttime. https://books.google.com/cu/books/about/Aspectos_Psicol%C3%B3gicos_Del_COVID_19.html?id=jUbcDwAAQBAJ&source=kp_book_description&redir_esc=y
- Sociedad Española de Medicina del Deporte, Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. (2020, marzo 15). *Recomendaciones de la Sociedad Española de Medicina del Deporte, de la Agencia de Protección de la Salud en el Deporte y del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España en relación con el entrenamiento de Deportistas en el estado de alarma decretado en España*. Sociedad Española de Medicina del Deporte. http://www.femede.es/documentos/Recomendaciones_enfermedad_cronica-01.pdf
- World Health Organization (WHO). (2020). *Physical inactivity: A global public health problem*. WHO. <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/inactivity-global-health-problem/en/>



Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

Javier Alcides Álvarez Erazo: Concepción de la idea, búsqueda y revisión de literatura, aplicación de instrumentos, recopilación de la información resultado de los instrumentos aplicados, análisis estadístico, confección de tablas, gráficos e imágenes, confección de base de datos, redacción del original (primera versión), revisión y versión final del artículo, corrección del artículo, coordinador de la autoría, traducción de términos o información obtenida, revisión de la aplicación de la norma bibliográfica aplicada.



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional.

Copyright (c) 2020 Javier Alcides Álvarez Erazo

