

# LAS MEDIACIONES TECNOLÓGICAS Y SU APORTE A LA ACTIVIDAD FÍSICA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

**Germán Darío Isaza Gómez\***

<https://orcid.org/0000-0001-8475-9994>  
[germán.isaza@endeporte.edu.co](mailto:germán.isaza@endeporte.edu.co)

**Juliette Daniela Jaimes Carvajal\***

<https://orcid.org/0000-0002-7249-9731>  
[jdanielajaimes@endeporte.edu.co](mailto:jdanielajaimes@endeporte.edu.co)

**Heriberto González Valencia\***

<https://orcid.org/0000-0001-9103-2152>  
[hery77@hotmail.com](mailto:hery77@hotmail.com)

**Cristian David Escobar Bedoya\***

<https://orcid.org/0000-0002-5862-7186>  
[cdavidescobar@endeporte.edu.co](mailto:cdavidescobar@endeporte.edu.co)

**Luz Adriana Henao Cardona\***

<https://orcid.org/0000-0001-6072-2855>  
[lahenao@endeporte.edu.co](mailto:lahenao@endeporte.edu.co)

**Christian Felipe Otero González\***

<https://orcid.org/0000-0002-0642-4483>  
[cotero@endeporte.edu.co](mailto:cotero@endeporte.edu.co)

**Emmanuel Ortiz Hernández\***

<https://orcid.org/0000-0002-9105-7090>  
[eortizh@endeporte.edu.co](mailto:eortizh@endeporte.edu.co)

\*Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte  
Cali, Colombia

## Cita este capítulo:

Isaza Gómez, G. D., González Valencia, H., Henao Cardona, L. A., Ortiz Hernández, E., Jaimes Carvajal, J. D., Escobar Bedoya, C. D. & Otero González, C. F. (2020). Las mediaciones tecnológicas y su aporte a la actividad física en tiempos de pandemia. En: Villota Enríquez, J. A. y González Valencia, H. *Tecnología, Sociedad y Educación: perspectivas interdisciplinarias en torno a las TIC desde el campo social y educativo* (pp. 105-123). Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali.



# Las mediaciones tecnológicas y su aporte a la actividad física en tiempos de pandemia

Germán Darío Isaza Gómez  
Heriberto González Valencia  
Luz Adriana Henao Cardona  
Emmanuel Ortiz Hernández  
Juliette Daniela Jaimes Carvajal  
Cristian David Escobar Bedoya  
Christian Felipe Otero González

## Resumen

Este documento presenta una reflexión profunda sobre los beneficios de la actividad física sobre la salud y el uso de las herramientas virtuales por parte de los entrenadores como apoyo en los procesos de acompañamiento durante el tiempo de confinamiento por COVID-19. El estudio de tipo descriptivo siguió la lógica de análisis documental, se analizaron artículos que brindaron información acerca de los pilares temáticos relacionados con la actividad física y el papel del entrenador. Los resultados muestran que los medios digitales son una excelente herramienta para los entrenadores deportivos, promueven un acompañamiento a las personas a través de diferentes plataformas virtuales, además evidencia que respalda los beneficios de la actividad física sobre la salud, impactos positivos y negativos de las actividades inmersas en la virtualidad durante el confinamiento que propenden motivar la práctica de actividad física, sin embargo, es necesario conocer el perfil de los diferentes entrenadores que se presentan en las redes, ya que en el tiempo de pandemia por COVID-19 ha proliferado el número de entrenadores empíricos a través de las redes sociales.

## Palabras clave

COVID-19, actividad física, salud, sedentarismo, entrenador, redes sociales.

## Abstract

This document presents an in-depth reflection on the benefits of physical activity on health and the use of virtual tools by coaches as support in the accompaniment processes during the time of confinement for COVID-19. The descriptive study

followed the logic of documentary analysis, articles that provided information about the thematic pillars related to physical activity and the role of the coach were analyzed. The results show that digital media are an excellent tool for sports coaches, they promote accompaniment of people through different virtual platforms, as well as evidence that supports the benefits of physical activity on health, positive and negative impacts of activities immersed in virtuality during confinement that tend to motivate the practice of physical activity, however, it is necessary to know the profile of the different trainers who appear on the networks, since in the time of the COVID-19 pandemic the number of empirical trainers through social networks.

### **Keywords**

COVID-19, physical activity, health, sedentary lifestyle, coach, social networks.

### **Introducción**

El año 2020 trajo consigo una de las peores pandemias que se han vivido en las últimas décadas, el COVID-19 más conocido como *coronavirus o Sars-cov2*. Apareció en Wuhan (China) a finales de diciembre de 2019 y se ha propagado por todo el mundo rápidamente. La Organización Mundial para la Salud -OMS- (2020) “declaró el brote del nuevo coronavirus (2019-nCoV) como una emergencia de salud pública de importancia internacional”. Dos meses después se catalogó como pandemia porque a principios de abril se confirmaron más de 950.000 casos y más de 48.000 muertos en todo el mundo.

Aunque China ha logrado frenar una gran cantidad de infecciones y propagación del coronavirus COVID-19, varios países en el mundo se vieron afectados por el impacto sobre la salud, además influyó negativamente en múltiples contextos económicos, políticos, culturales e inclusive, los deportivos. Laufer, (2020) expone: “La pandemia lleva a una crisis social al crear una mayor diferencia entre desposeídos y poderosos” (p.120). Con la declaración de pandemia, se modificó las actividades básicas cotidianas de las personas, y entre ellas las relacionadas con el deporte y la actividad física.

La OMS, (2020) ha declarado que “La caracterización de pandemia significa que la epidemia se ha extendido por varios países, continentes o todo el mundo, y afecta a un gran número de personas”. Esta organización en conjunto con los gobiernos ha trabajado en la búsqueda de respuestas al alto índice de contagio y mortalidad en los diferentes países. Las personas con mayor morbilidad son los adultos mayores, con enfermedades crónico-degenerativas, diabetes mellitus e hipertensión, entre otras (Alarcón & Gutiérrez, 2020).

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), como diabetes mellitus e hipertensión, generalmente son tratadas con medicamentos, dieta y actividad física. Para lograr mejores resultados en la prevención de las enfermedades crónicas, es muy importante el papel de la actividad física regular y los beneficios que trae sobre la salud, como lo evidencian García et al. (2019) y Guerrero-Villota et. al. (2020) el ejercicio físico regular fortalece el sistema cardio-respiratorio, el sistema inmune, el músculo esquelético, entre otros; además, de los beneficios de la actividad física en personas mayores (Torres, Gaibor & Pozo, 2020).

La Organización Panamericana de la Salud -OPS- (2020) ha realizado un esfuerzo constante por informar y educar a través de los medios de comunicación a la población en general sobre los factores de riesgo, prevención y acciones que se pueden realizar en casa para mitigar el contagio de COVID-19 durante el tiempo de confinamiento, además, ha promovido a través de las redes sociales diferentes estrategias pedagógicas relacionadas con el autocuidado, la práctica de actividad física en casa con el fin de generar hábitos y estilos de vida saludable durante este periodo de tiempo.

Las redes sociales se han convertido en el medio fundamental para generar escenarios para la práctica de actividad física regular en tiempos de pandemia, (Moscoso, 2020; Piedra, 2020) a través de Facebook, Instagram, Tik-Tok, YouTube, se ha popularizado la práctica de la actividad física, donde diferentes personas logran de forma permanente conseguir un número significativo de seguidores y compartir sus contenidos relacionados con diversas actividades con el fin de mantener un cuerpo saludable, sin embargo, estos contenidos se centran en esquemas instituidos de belleza, centrados en la modelación del cuerpo, en el caso de los hombres se centra en marcación del abdomen (Six-Pac) o en aumentar el tamaño de los músculos del pecho y brazos; en el caso de las mujeres se centra en la tonificación muscular de los glúteos, definición de piernas y brazos, tal como lo evidencia los estudios de Dodd (2018).

A pesar del esfuerzo por generar contenido relacionado con la actividad física, se desconocen redes sociales centradas en fomentar y prescribir ejercicio físico para personas con diferentes patologías, ya que es necesario un perfil profesional en el campo de la actividad física y salud generando procesos confiables para personas con patologías crónicas no transmisibles. En ese sentido, crear contenidos de calidad es el reto fundamental para el mundo de los influencers, algunos logran evidenciar más de 1.000.000 de seguidores en sus diferentes redes, lo que les convierte en medios potentes para la divulgación de diferentes contenidos relacionados con la salud y el entrenamiento (Carrillo, 2020; Aladro & Arián, 2015).

Además de las redes sociales, plataformas libres como Zoom, Meet, Skype, e incluso el WhatsApp se han convertido en las mediciones tecnológicas educativas que han permitido a los docentes y entrenadores continuar con los procesos deportivos y educativos en tiempos de confinamiento (Khan, 2021; Resmini, 2020), este tipo de plataformas ha permitido mitigar la incertidumbre generada por el confinamiento, muchos entrenadores lograron generar ingresos al continuar con sus trabajos de forma remota, incluso algunos tuvieron que modificar sus prácticas instituidas para la enseñanza (Roa, Cobo & Gómez, 2020) sin embargo, generar nuevas alfabetizaciones digitales en los entrenadores es complejo, tal como ha sucedido en el campo de la educación, Fernández & Bravo (2020).

El estudio genera una crítica constructiva en el campo de la actividad física, pues la propagación de entrenadores no siempre calificados puede generar daños irreversibles sobre la salud; por ello es necesario realizar una constante reflexión sobre el perfil profesional de los entrenadores y formadores en el campo del deporte, tal como lo abordan Isaza-Gómez, González-Hernández, Rengifo-Cruz & González-Arango, 2019, Da Silva & Menezes (2021). El objetivo del estudio es determinar las herramientas virtuales utilizadas por los entrenadores y el beneficio de la actividad física sobre la salud en tiempos de pandemia por COVID-19.

### **Métodos y materiales**

El diseño del estudio siguió la lógica descriptiva, mediante un estudio de corte documental, estuvo constituido por una muestra de quince artículos relacionados con las categorías centrales del estudio, su búsqueda se realizó en las bases de datos científicas Scielo, Dialnet y Scholar Google, además de las páginas web especializadas de la OMS y la OPS, utilizando las siguientes palabras clave: COVID 19, actividad física, deporte, salud, sedentarismo, entrenador, internet, redes sociales, confinamiento; donde se tuvieron en cuenta 15 artículos relacionados con las categorías de estudio.

El instrumento de recolección de información fue la matriz de análisis, donde se condensaron los elementos significativos a partir de las categorías del estudio, actividad física y estados de salud, motivaciones hacia la práctica deportiva y el uso de las redes sociales para la masificación de la actividad física en tiempos de pandemia.

El análisis de la información se realizó a partir de la revisión textual, donde se lograron identificar los elementos significativos y recurrentes relacionados con el uso de la tecnología como medio para fomentar la actividad física en casa y sus beneficios.

## Resultados y discusión

Las herramientas tecnológicas se erigen como la mediación educativa fundamental para fomentar la actividad física en tiempos de pandemia, la utilización de plataformas virtuales como Meet, Zoom, Skype e incluso el WhatsApp se convierten en las aliadas de los entrenadores; incluso redes sociales como YouTube e Instagram se presentan como alternativas valiosas para realizar actividad física desde casa y continuar promoviendo estilos de vida saludable en tiempos de encierro producto de la pandemia por COVID-19.

De acuerdo con la OMS, el ejercicio y todo lo que implique movimiento corporal hace parte de la actividad física, es un término de uso común en diferentes agremiaciones, profesionales en deporte, investigadores, terapeutas ocupacionales y por las personas del común. El reconocimiento de este concepto –como parte intrínseca de las actividades diarias realizadas que implican movimiento–, como uso del cuerpo para una actividad motriz, bien sean de carácter laboral, deportivo, recreativo o de ocupación de tiempo libre, es un concepto implícito en el diario vivir pues cualquier gesto de movimiento como caminar, agacharse o bailar, ocupan la *actividad física* como eje principal la cual producto de la pandemia ha dejado de practicarse de forma hegemónica para orientarse desde espacios alternativos que implican la virtualidad. Donde se consiguen los mismos beneficios de la actividad física de forma presencial, en este sentido Chicharro (2020) afirma:

Los períodos regulares de ejercicio de intensidad moderada a vigorosa tienen efectos directos y positivos en la función pulmonar y ayudan a reducir el riesgo de infecciones / enfermedades respiratorias (p.3).

Con respecto a lo anterior se recomienda practicar actividades físicas, siendo esto beneficioso para la salud y evitando enfermedades cardíacas y psicológicas; además, el ejercicio físico en sí mismo, genera grandes beneficios sobre la salud, una mayor inmunidad contra virus, aumento de la capacidad pulmonar y menores complicaciones a la hora de una posible infección de COVID-19, igualmente, la actividad física ayuda a mitigar el impacto psicológico que genera el aislamiento social.

Méndez, et al., (2019) consideran: “La actividad física fundamentalmente una experiencia personal y una práctica sociocultural, enfatizándose en el potencial beneficio sobre el bienestar de las personas, las comunidades y el medio” (p. 80). Cualquiera que sea el tipo de ejercicio que se realice, su práctica regular es altamente beneficiosa, elimina el sedentarismo y con ello aminora el riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con la inactividad.

La *actividad física* ha tendido a analizarse según las variaciones que por necesidad se han desarrollado en este tiempo de confinamiento, pues bajo la indicación de resguardarse del contacto físico mediante el aislamiento social, la práctica más cotidiana es hacer planes de ejercitarse en casa, pero en muchas ocasiones se quedan en proyecciones y allí la tecnología ha sabido cumplir un papel fundamental relacionado con orientaciones pedagógicas y metodológicas para realizar ejercicio desde casa.

Tener demasiado tiempo de ocio que antes era utilizado para cumplir con las actividades que eran habituales, pasar sentado frente a un computador, el haber tenido que cambiar paseos matutinos por maratones de 24 horas de televisión, el uso exagerado de videojuegos o redes sociales, propenden a masificar el *sedentarismo* en un gran porcentaje de la población mundial. Así lo exponen Mera, Tabares, Montoya, Muñoz, & Monsalve (2020):

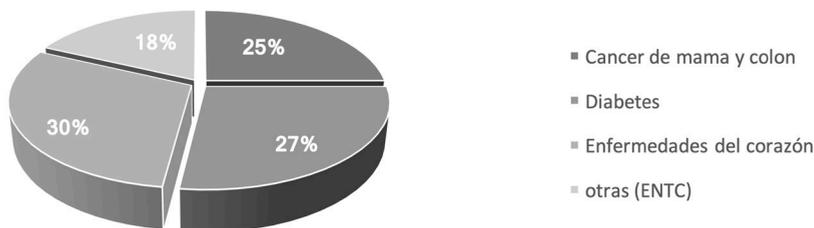
A largo plazo, esto se ha asociado con des-acondicionamiento físico (síndrome que combina cambios como pérdida de masa muscular, disminución de la flexibilidad y de la fuerza) y la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) como obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares, otra de las pandemias de la actualidad. (p. 168)

Las ECNT, son enfermedades cuya evolución tiende a ser muy lenta; suelen desarrollarse con el envejecimiento, pero se dan más rápidamente por una gran ingesta calórica y el cambio a una alimentación con pocos valores nutricionales o al consumir alimentos en forma exagerada. Se constituye así una población con grandes factores de riesgo causados por sus comorbilidades; la OMS (2010) arguye:

Las recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud se proponen ofrecer directrices sobre la relación dosis-respuesta entre la actividad física y los beneficios para la salud (es decir, frecuencia, duración, intensidad, tipo y cantidad total de actividad física necesaria para mejorar la salud y prevenir las ENT). Este documento está dedicado principalmente a la prevención básica de las ENT mediante la actividad física en el conjunto de la población, con exclusión de los aspectos de gestión de las enfermedades mediante actividad física y de control clínico de las enfermedades.

El sedentarismo se genera aumento de acumulación de calorías y a su vez poco gasto de estas, debido a la disminución en cuanto a actividad física, lo que afecta la calidad de vida de las personas.

**Gráfico 1.** *Enfermedades producidas por inactividad física*



Fuente: (Méndez, 2019, p.80). Estudio realizado a una muestra de 205 personas en la universidad de Alicante.

Diferentes estudios han comprobado la variedad de beneficios que genera la práctica de actividad física sobre la salud, bien sea por actividades cotidianas, ejercicio físico o deporte que favorecen el sistema inmune, fortalecen el sistema respiratorio, aminoran la posibilidad de adquirir enfermedades infecciosas, mejoran el sistema inmunológico y evitan el estrés y la ansiedad, estas últimas concernientes a la salud mental. Carrillo (2020) dice: "Debido a esto el propósito de la actividad física es mejorar o mantener directamente la salud y la calidad de vida" (p. 28). Otro de los aspectos que ha afectado a la población es el psicológico, pues en estos tiempos de confinamiento las personas deben asumir cambios y el tener demasiado tiempo para pensar desarrollando puede producir alteración en las emociones, situación que puede menguar mediante la activación y el movimiento.

En esta situación de aislamiento social fácilmente estimula la persona a comer más y moverse menos; lo que significa subir de peso y perder su condición física; esta es la ruta a la obesidad y el sobrepeso. Existen diferentes estudios demuestran que las personas con tendencia a la inactividad tienden a mantenerse así, más ahora en medio de la pandemia, como lo afirma Méndez (2019):

De acuerdo con cifras proporcionadas por la OMS y la Organización Panamericana de la Salud, OPS, en América Latina casi tres cuartos de la población tienen un estilo de vida sedentario, tanto la obesidad como el sobrepeso son una epidemia a nivel mundial. Más de mil millones de adultos tienen sobrepeso y de ellos por lo menos 300 millones son obesos (pp. 80-81).

En este sentido, algunas dificultades que atañen a la inactividad asociada al confinamiento en casa son la pérdida de habilidades físicas como flexibilidad y fuerza, problemas en la salud oral por la mala alimentación, la aparición de insomnio

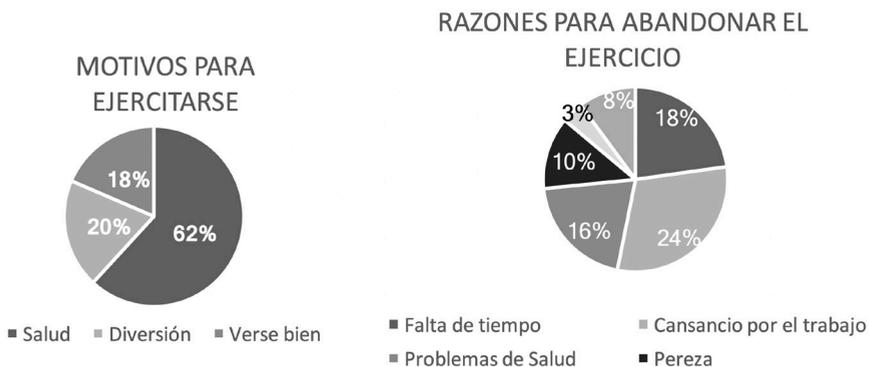
por las pocas horas de descanso nocturno y alteraciones mentales por estrés. “En general, conlleva a disminución en el contacto con otras personas y cambios de hábitos relacionados con actividades familiares, académicas, laborales y sociales, pudiendo presentarse episodios de ansiedad” (Mera, et al., 2020, p. 168). Estos problemas que perjudican la salud mental pueden dejar rezagos una vez terminada la emergencia, pues, más que un simple aburrimiento lo que verdaderamente preocupa a las personas es la incertidumbre del devenir, lo que los hace vulnerables emocionalmente.

Otra de las consecuencias del confinamiento para deportistas y personas que se ejercitan es la imposibilidad de continuar en movimiento, situación que origina desánimo o desinterés de continuar estos procesos en casa; a esto se le puede llamar *principio de reversibilidad del entreno o desentrenamiento*, es la ausencia casi total de ejercicio que conlleva a consecuencias en las cuales las personas pierden el ritmo que habitualmente llevan con los entrenamientos. Como muestra la OMS (2010) afirma:

Hay que evitar la ausencia de actividad o de ejercicio físico, esta es la estrategia de prevención primaria, un conjunto de medidas encaminadas a reducir los riesgos del conjunto de la población, con independencia del nivel de riesgo o de sus posibles beneficios para cada persona. Las intervenciones de prevención primaria tienen por objeto modificar el perfil del conjunto de la población para hacerlo más saludable (p. 51).

Se lograron determinar algunas razones por las cuales las personas realizan ejercicio y por las que lo abandonan, donde se encontraron los siguientes resultados.

**Gráfico 2. Motivos para ejercitarse y razones para el abandono del ejercicio físico**



Fuente: (Méndez 2019, p.81). Estudio realizado a una muestra de 205 personas en la universidad de Alicante.

La actividad física genera diversos espacios de interacción social pues se conforman grupos para comunicarse constantemente e interactuar entre quienes los integran, lamentablemente esta es una de las cosas que ha cambiado por el cierre de las instalaciones deportivas llevándolos a crear estrategias individuales para continuar; al respecto García (2020) afirma:

Una buena forma de entender la emergencia de su atención desde la sociología y psicología deportiva. Y es que, si queremos hablar de comunicación y vínculos dentro de los equipos, será inevitable relacionar su práctica ordinaria con las correspondientes necesidades sociales de interacción, identificación, reconocimiento, pertenencia colectiva (p. 2).

La actividad física, el ejercicio y el entrenamiento deportivo se llevan a cabo en muchas ocasiones de manera autónoma, sin guía o asesoramiento por parte de un profesional, haciendo que las personas caigan en sobreentrenamiento o que realicen posturas inadecuadas, lo que tiende a generar fatiga o aún peor, lesiones musculares, de ligamentos o articulaciones. La iniciativa de obtener una condición física óptima con una mala distribución de las cargas de entrenamiento puede causar complicaciones de salud. Estas prácticas inadecuadas de ejercicio pueden surgir mucho en estos tiempos de Covid-19. Jukic et al., (2020) afirman:

Una consideración importante al entrenar atletas en aislamiento en el hogar es el cumplimiento, especialmente con respecto a la intensidad y el volumen del ejercicio. Es difícil monitorear y asegurar que la carga que los atletas usan en el hogar es apropiada para mantener el estado físico y el rendimiento al nivel requerido. A nivel recreativo y personas comunes en aislamiento, es posible mantener un nivel aceptable de aptitud física con ejercicio moderado, pero los atletas de alto nivel necesitan una prescripción precisa del ejercicio. Manteniendo un alto nivel en sus diferentes sesiones de entrenamiento (p. 4).

### **Ejercicio en casa con entrenadores virtuales**

Aunque la virtualidad es un tema que se considera relativamente nuevo, es un proceso que nació por los años 50 mediante el uso de videocintas como las de Jane Fonda y Jack Lalanne; lo que se ha modificado es la calidad y la inmediatez de los productos visuales, que con el uso del internet se convierten en una herramienta de vanguardia. Son muchos los amantes del ejercicio y las personas que quieren cambiar sus hábitos de sedentarismo durante los tiempos de confinamiento; estos deciden seguir y copiar a otros, pero sin ir tras ningún objetivo real o con una forma

metodológica de planeación que los lleve a la consecución de alguna meta, haciendo de esta forma que aparezcan posibles lesiones. Cada persona tiene particularidades, aptitudes y limitaciones como se ha mencionado con anterioridad, cuestiones que deben tenerse en cuenta en el momento de generar estrategias de entrenamiento individualizadas sin importar si se dan de manera presencial o en línea.

En tiempos de confinamiento, las personas han decidido qué opciones pueden tener para continuar con el proceso de acondicionamiento; el cierre de gimnasios y la eliminación total de las actividades al aire libre, los paseos matutinos, correr diariamente algunos kilómetros, el uso de la bicicleta para desplazarse por la ciudad, la participación en servicios sociales deportivos, entre otras, han desaparecido por un largo periodo dejando a quienes le practicaban sin saber cómo continuar con una vida activa.

En estos tiempos y con el avance de la tecnología, es fácil hacer uso de ellas en la búsqueda de alternativas. Actualmente, existen varios sitios en la red que ofrecen servicios de entrenadores. En su mayoría muestran la técnica para la ejecución de los ejercicios, acompañando sus contenidos con la descripción; funcionan como guías y muchos de ellos incluyen la utilización de objetos de la casa, los cuales son útiles para hacer ejercicio tales como: implementos de mediano peso, canecas de basura o incluso cajones, pueden funcionar. Otra ventaja es que el espacio no es limitado, se pueden realizar en algún espacio del hogar.

Existen plataformas virtuales como Zoom, Google Meet o Skype, las cuales ayudan acercar a las personas en esta contingencia, se pueden realizar video llamadas a través de WhatsApp permitiendo incluso que el acompañamiento sea realmente efectivo, pues se cuenta con un asesor quien puede verlos y guiarlos desde el otro lado de la pantalla. En esta medida, las redes sociales cumplen un papel primordial en tiempos de pandemia. Es así como las plataformas virtuales no solo han servido como apoyo de los procesos de enseñanza como lo evidencian los estudios de Piedra (2020); González-Valencia, Isaza-Gómez, Idarraga y Rodríguez-Villaquiran, M. (2020), sino en los procesos de entrenamiento.

La compañía española Yesweplay10, es una plataforma virtual con domicilio en Barcelona en la que, según su director ejecutivo y cofundador, Braun (citado por Gonzalvo, 2015) “más de 100.000 usuarios, interactúan en esta a través de seis recursos mutuamente incluyentes” (p. 4).

**Tabla 1.** *Interacción de usuarios con Yesterplay10”*

<b>SERVICIOS DE “YESTERPLAY10”</b>			
<b>Recursos virtuales</b>	<b>Especialidad</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Participantes</b>
Búsquedas deportivas	Contiene más de 80 deportes	Organizar actividades deportivas	Individuales o grupales
Grupos	Ubicar según el entorno de interés	Identificar grupos de <i>players</i>	Clubes deportivos, grupos de trabajadores, comunidades, asociaciones Grupos de estudiantes.
Players	Filtra a los usuarios por zona de residencia, deporte, sexo y edad.	Darse a conocer, ofrecer sus servicios y crear actividades	Monitores y profesores
Instalaciones deportivas	Facilitar la visibilidad de sus instalaciones ante miles de deportistas.	Añadir las instalaciones deportivas a las plataformas	Propietarios de clubes
Torneos y pruebas deportivas	Uso de redes virtuales para la configuración para perfil de usuario según datos del deporte preferido y nivel.	Posibilita la publicación de torneos, eventos y pruebas deportivas.	Toda la comunidad deportiva

Fuente: Las redes sociales en internet como herramienta para la promoción de la actividad física y la salud: un recurso poco explorado científicamente (Aladro, 2015, p. 4).

Esta compañía lleva nueve años en línea y en la actualidad es una de las compañías *fitness* más grandes, a pesar de ser española, tiene miles de seguidores en América Latina. Su popularidad se debe a que sus contenidos de interacción resultan verdaderamente benéficos para los usuarios. “Cuenta con más de 220.000 seguidores en Facebook y más de 487.000 suscriptores en YouTube con 58.300.000 visualizaciones” (Abrales, 2016, p.5) Desde una perspectiva más global no se puede

calificar como buena o mala pues esto solo es constatable mediante los resultados. Los gimnasios virtuales albergan infinidad de *entrenadores* que lamentablemente no poseen un posicionamiento, ni masificación de sus redes o plataformas, a diferencia de los *influenciadores*. Estos últimos, realizan ejercicios sin ningún conocimiento, pero hacen transmisiones gratuitas para sus seguidores, donde en muchos casos a través de la apariencia física, no tienen en cuenta los principios del entrenamiento deportivo, desconociendo las diferentes teorías y conocimientos específicos en el campo del entrenamiento, pero ¿Qué es un entrenador? Vargas, (2016) lo define como: “El sujeto que desempeña una multiplicidad de conocimientos en pro del buen desarrollo de un ejercicio físico, debe ser el actor principal en el cumplimiento de objetivos dirigidos y fundamentados a un fin y su metodología es la herramienta principal para su éxito”. (p. 1).

El estudio realizado por Loaiza, Isaza, Ramírez, Chávez, Salgado, González & Rendón (2020) muestran las cuentas de los entrenadores deportivos logran cautivar a sus seguidores a través de sus diferentes cuentas de YouTube e Instagram.

**Tabla 2.** Análisis de las cuentas de los creadores de contenido.

Cuentas	Datos de las cuentas	YouTube	Instagram
<b>Anthoni Montalvan / Tr4iner</b>	Seguidores	1.990.423	283.403
	Promedio de visitas/Publicaciones	36.705	68.732
	Promedio de publicaciones/semana	6	7
	Promedio de duración/Publicaciones	5' 10"	6' 15"
<b>Power Explosive</b>	Promedio comentarios/Publicación	61	82
	Seguidores	1.463.200	859.430
	Promedio de visitas/Publicaciones	24.504	49.540
	Promedio de publicaciones/semana	3	14
<b>Buff Academy</b>	Promedio de duración/Publicaciones	12' 23"	5' 29"
	Promedio comentarios/Publicación	35	62
	Seguidores	3.850.000	484.000
	Promedio de visitas/Publicaciones	370.978	29.790
<b>Buff Academy</b>	Promedio de publicaciones/semana	2	1
	Promedio de duración/Publicaciones	7' 10"	1' 30"
	Promedio comentarios/Publicación	386	490

<b>Sergio Peinado</b>	Seguidores	2.824.000	728.000
	Promedio de visitas/Publicaciones	272.670	41.650
	Promedio de publicaciones/semana	1	1
	Promedio de duración/Publicaciones	15' 50"	1' 20"
	Promedio comentarios/Publicación	350	225
<b>Fausto Murillo</b>	Seguidores	4.290.000	475.000
	Promedio de visitas/Publicaciones	88.225	74.875
	Promedio de publicaciones/semana	9	6
	Promedio de duración/Publicaciones	4' 30"	20"
	Promedio comentarios/Publicación	310	885

Fuente: Loaiza, et al., (2020). El efecto de la población de los creadores de contenido en actividad física en época de pandemia.

Ser entrenador no es dirigir una serie de ejercicios, un entrenador debe saber planificar, saber las cargas de trabajo que debe aplicar, conocer a la persona según sus potencialidades físicas, sus procesos mentales y sus inhabilidades. Existe una gran diferencia entre un entrenador empírico y uno con preparación académica quien estará menos propenso de causar daños a salud en el caso de la actividad física, ya que la prescripción del ejercicio físico se convierte en una actividad personalizada, respondiendo a los intereses y necesidades de cada una de las personas, al respecto Vargas (2016) afirma:

Son ellos quienes están en la capacidad de reflexionar y criticar su propio trabajo para poder llegar a una reconstrucción de conocimientos y así mismo brindar nuevas formas de desarrollo deportivo apuntando a diversas poblaciones, según lo establezca la situación. En la reconstrucción de conocimientos, se debe tener en cuenta que todo profesional en cualquier área no parte de una experiencia en cero a generar nuevos saberes. (p. 2).

Se entiende que un entrenador preparado es capaz de planificar y conocer las condiciones en la que debe entrenar, en este caso, la vía virtual, se debe tener precaución como entrenador, saber qué necesidad tiene el usuario o atleta, debe fortalecer en la pandemia y buscar recursos que permitan realizar una sesión de la mejor manera. Además, la pandemia ha obligado a los entrenadores a la utilización de herramientas tecnológicas para continuar con sus procesos deportivos desde casa.

Los entrenadores virtuales tratan de ser polifacéticos, generar entrenamientos que involucren movimiento muscular, estiramientos, Pilates, circuitos, planificaciones ATR, pool dance, baile y otra infinidad de actividades promotoras del dinamismo. En todo esto lo importante es que haya alguien que guíe, corrija; hay plataformas que son adaptables a otros aparatos electrónicos como celulares y relojes, ofrecen asociarse o pertenecer a clubes virtuales y organizan planes según peso, talla, edad y otras particularidades, pero poseen grandes desventajas al momento de hacer correcciones de ejercicios mal elaborados pues no son interactivas, entonces pueden generarse problemas de salud en vez de mejorar la *condición física*.

La *industria fitness* no se queda por fuera de la virtualidad desde antes del aislamiento se venía gestando un vínculo grande entre los gimnasios y el uso de las herramientas tecnológicas, convirtiéndose en una solución al sedentarismo a causa del confinamiento. Es así como la virtualidad se está convirtiendo en la pieza clave para generar espacios de acompañamiento en los procesos de acondicionamiento físico, donde entrenadores y monitores puedan generar opciones confiables para la práctica deportiva, donde no solo se ofrezcan procesos en la ejecución técnica de los diferentes ejercicios, sino que se permita una construcción personal e integral de las personas que intervienen en los procesos deportivos (Gómez, 2016; Gómez, Cruz & Moya, 2018).

Los ambientes virtuales se convierten en una herramienta posible para generar escenarios de acompañamiento en los procesos de acondicionamiento físico. El gran desafío está en involucrar la actividad física, el ejercicio o el entrenamiento deportivo en la vida diaria, más aún es estos momentos de confinamiento, no bajo la pretensión de convertirse en un culturista de la noche a la mañana ejecutando rutinas con sobre esfuerzo, sino con el deber de convertirlo en un hábito de vida saludable que redunde en beneficios sobre la salud.

## **Conclusiones y recomendaciones**

Esta revisión documental, permitió reconocer el papel fundamental que cumple la tecnología en tiempos de pandemia, donde a través de las diferentes redes sociales como YouTube e Instagram existe un público constante que realizan ejercicio físico de forma regular. Además, los entrenadores en este tiempo se vieron obligados a utilizar aplicaciones como Meet, Zoom, Skype, WhatsApp, entre otros, para continuar con la realización de sus clases de forma remota.

Gracias a la tecnología muchas personas lograron mitigar los efectos del aislamiento, y así realizar actividad física de forma continua, asegurando los beneficios que esta trae sobre la salud. Sin embargo, es fundamental saber que quienes realizan el proceso de orientación de los ejercicios y actividades, sean personas profesionales en el campo de la actividad física y el deporte.

Es importante reconocer en las herramientas virtuales, un escenario potente para la promoción de la actividad física en los tiempos de pandemia por COVID -19, sin embargo, se recomienda a las personas que realizan ejercicio en casa de forma autónoma o guiada a través de las diferentes plataformas, buscar personas profesionales en el campo de la actividad física y el deporte con el fin de asegurar todos los beneficios de la actividad física sobre la salud y así evitar lesiones.

## Referencias bibliográficas

- Abraldes, A. (2016). *Principios fundamentales del acondicionamiento físico*. Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento. Sevilla-España.
- Aladro G. y Arián R. (2015). Las redes sociales en internet como herramienta para la promoción de la actividad física y la salud: un recurso poco explorado científicamente. *Pensar en movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 13(1),1-8. ISSN: 1409-0724.
- Alarcón, I. V., & Gutiérrez, M. D. C. J. (2020). Las enfermedades crónico degenerativas (diabetes melitus e hipertensión) y la vulnerabilidad ante el COVID-19. *Revista Posición* (3) [en línea] [www.posicionrevista.wixsite.com/inigeo](http://www.posicionrevista.wixsite.com/inigeo) ISSN 2683-8915. México.
- Carrillo S. (2020). El ejercicio físico, la actividad física. ¿Cómo continuarlo en tiempo de pandemia? In *Revista Costarricense de Cardiología*. Costa Rica.
- Chicharro, J. L (2020) ¿Puede el fitness cardiorrespiratorio conferir alguna protección frente a la respuesta proinflamatoria después de la infección por SARS-CoV-2?, *Excercise, psychology & training*. Madrid.
- Da Silva Musa, V., & Menezes, R. P. (2021). Panorama científico de intervenciones y formación profesional de entrenadores: una revisión sistemática. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 10(1), 67-77.
- Dodd, L. (2018). An analysis of the nature and role of social influencer trustworthiness within the health and fitness sector and how it facilitates brand trust. *Journal of Promotional Communications*, 6(2).

- Fernández González, L. & Bravo Valenzuela, P. (2020). Expertos y redes sociales: ¿Cómo comunicarnos en tiempos de pandemia?. *Revista médica de Chile*, 148(4), 560-561.
- García Ucha, F (2020). ¿Cómo se relaciona la psicología con la práctica deportiva Cuba? Cuba: Universidad de la Cultura Física y el Deporte.
- García, S. J. M., Delgado, J. C., Moreira, M. C. C., Soriano, A. B. C., Andrade, F. A. B., & Villacreses, M. L. E. (2019). Prevención de paciente con problemas de sedentarismo cardiovascular. *Dominio de las Ciencias*, 5(1), 32-53.
- Gómez, G. D. I. (2016). Proyecto: Misión en Deporte. *RedPensar*, 5(2), 1-16.
- Gómez, G. D. I., Cruz, R. R., & Moya, J. L. C. (2018). Experiencias pedagógicas significativas de transformación social y construcción de paz a través de la formación deportiva en la ciudad de Santiago de Cali, Colombia. *Revista Internacional de Educación y Aprendizaje*, 6(4), 201-207.
- González-Valencia, H. Isaza-Gómez, G.D. Idarraga, M.A. y Rodríguez-Villaquiran, M. (2020). Integrating the virtual platform memrise as a teaching tool for english vocabulary in foreign language students of second semester at a university. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 16 (1), 259-284.
- Gonzalvo, A. R. A. (2015). Las redes sociales en internet como herramienta para la promoción de la actividad física y la salud: un recurso poco explorado científicamente. *Pensar en movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 13(1), 1-8.
- Guerrero-Villota JC, Benavides EY, Moreno-Correa SM. (2020). Efectos de la actividad física sobre el sistema inmune del adulto mayor *Salutem Scientia Spiritus*; 6(1):74-80.
- Ignacio A. (2013). Los modelos de planificación del entrenamiento deportivo del siglo XX. *Revista Electrónica de Ciencias Aplicadas al Deporte*. Vol. 6, nº 22, Mar De Plata, Argentina.
- Isaza-Gómez, G. D., González Hernández, E., Rengifo Cruz, R., & González Arango, L. F. (2019). Programas de formación superior en el campo de la educación física, el deporte y áreas afines en cuatro países de América Latina. Perfiles profesionales y desafíos. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (1900-9895)*, 15(1).
- Jukic, I., Cos, F., Cuzzolin, F., Njaradi, N., Sassi, R., Requena, B., Milanovic, L., Krakan, I., & Chatzichristos, K. (2020). *Estrategias y soluciones para atletas de deportes de equipo en aislamiento debido a COVID-19*. Basilea, Suiza.
- Khan, T. M. (2021). Use of social media and WhatsApp to conduct teaching activities during the COVID-19 lockdown in Pakistan. *International Journal of Pharmacy Practice*, 29(1), 90-90.
- Laufer, M. (2020) Ciencia y la pandemia COVID 19, *Interciencia*. Caracas-Venezuela.

- Loaiza Zuluaga, E Y; Isaza-Gómez, G D; Ramírez-López, J P; Chávez-Jiménez, MA; Salgado-Vanegas, S D; González Villegas, AJ; Rendón-Villota, J J. (2020). El efecto de la población de los creadores de contenido en actividad física en época de pandemia. *Universidad Autónoma de Baja California*. México.
- Méndez, R. M., Antonieta, M., Vera, M., Serafín, J. G., María, J., Soto, S., Bernardo, J., Núñez, A., De, A., León, P. De, Esmeralda, J., & Martínez, Z. (2019). Gimnasios virtuales. *Finanzas*. México.
- Mera-Mamián, A. Y., Tabares-Gonzalez, E., Montoya-Gonzalez, S., Muñoz-Rodríguez, D. I., & Monsalve-Vélez, F. (2020). Practical recommendations to avoid physical deconditioning during confinement due to pandemic associated with COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177.
- Moscoso-Sánchez, D. (2020). El contexto del deporte en España durante la crisis sanitaria de la COVID-19. *Sociología del deporte*, 1(1), 15-19.
- Organización Mundial de la Salud -OMS- (2010). *Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud*. Suiza.
- Organización Mundial de la Salud -OMS- (2020) *Orientaciones técnicas sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV)*. Suiza.
- Organización Panamericana de la Salud – OPS (2020) *Sistema de información en la región de las Américas*. Washington.
- Piedra, J. (2020). Redes sociales en tiempos del COVID-19: el caso de la actividad física. *Sociología del deporte*, 1(1), 41-43.
- Resmini, N. M. S. (2020). Penggunaan Media Whatsapp, Google Classroom Dan Zoom Sebagai Alternatif Pembelajaran Daring Pendidikan Agama Hindu Dan Budi Pekerti Dimasa Pandemi Covid-19. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3f).
- Roa, D. M. O., Cobo, E. M., & Gómez, G. D. I. (2020). Percepción de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de Medicina de la Pontificia Universidad Javeriana (Cali) ante la transición de una modalidad presencial a una apoyada en medios digitales durante el tiempo de la pandemia por COVID-19. *Universitas Medica*, 61(4).
- Torres, Á. F. R., Gaibor, J. A. G., & Pozo, D. I. L. (2020). Los beneficios de la actividad física en la calidad de vida de los adultos mayores. *EmásF: revista digital de educación física*, (63), 22-35.
- Vargas A. (2016). Inclusión laboral de los tecnólogos en entrenamiento deportivo: su deber social e inclusión laboral de los tecnólogos en entrenamiento deportivo. *EFDeportes.com, Revista Digital*, N° 216, Tolima, Colombia.