

Deporte al aire libre en tiempos del Covid-19

Outdoor sports in times of Covid-19

Mg. Pedro Jose Mosquera Agualimpia¹

Resumen

Objetivo: conceptualizar el deporte al aire libre en tiempos del covid-19, su prevalencia con las directrices del Ministerio de salud de Colombia. Metodología: una encuesta como herramienta de modo cuantitativo nos da información sobre la práctica del deporte al aire libre en tiempos de confinamiento, contextualizado con la revisión de literatura científica que contempla artículos de bases de datos como: Eric, Indices CSIC, Psycinfo, Sportdiscus, entre otras. Resultados: Se evidenció como es la práctica del deporte al aire libre en la ciudad de Quibdó, se analizaron 100 encuestas y su respuesta nos arrojó una prevalencia de actividad física en casa y al aire libre con implementación propia y de modo individual, cumpliendo protocolos de bioseguridad. Conclusiones: La investigación permite visualizar los diversos enfoques y tópicos del deporte al aire libre en época de confinamiento, así como su relación con los procesos de bioseguridad frente a la realidad del coronavirus.

Palabras clave: Covid-19, deporte, espacios, práctica.

Recibido: 15 de enero de 2021 Aceptado: 23 de abril de 2021
Received: 15 January 2021 Accepted: 23 April 2021

Abstract

Objective: to conceptualize outdoor sport in times of the covid-19, its prevalence with the guidelines of the Colombian Ministry of Health. Methodology: a survey as a quantitative tool gives us information on the practice of outdoor sport in times of confinement, contextualized with the review of scientific literature that includes articles from databases such as: Eric, CSIC Indexes, Psycinfo, sportdiscus, among other. Results: it was evident how the practice of outdoor sport in the city of Quibdó is, 100 surveys were analyzed and their response showed a prevalence of physical activity at home and outdoors with its own implementation and individually, complying with protocols of biosecurity. Conclusions: The research allows us to visualize the various approaches and topics of outdoor sport in the confined season, as well as its relationship with the biosecurity processes against the reality of the coronavirus.

Keywords: school, students, training, pedagogy.

¹ Magister. Universidad Tecnológica del Chocó; Email: pejomogua@gmail.com

Introducción

El confinamiento ha puesto de renombre el gran valor del deporte y la actividad física en nuestra colectividad, que tiene un gran interés y preocupación por realizar actividad física como un elemento fundamental para mantener un estilo de vida saludable.

Es una de las ideas clave que arroja el estudio que se denomina “Deporte al aire libre en tiempos del Covid-19” que se realizó en el municipio de Quibdó departamento del Chocó para el desarrollo de una metodología de participación y dinamización ciudadana mediante técnicas de investigación online, que ha determinado cuál ha sido el impacto del coronavirus en el ejercicio y la actividad física en este periodo en los hogares.

Hay que mencionar, además que 100 personas, 22% en situación de teletrabajo y un 78% viviendo en familia o con pareja, han participado completando un cuestionario online. El trabajo se ha centrado tanto en aquellos que realizaban actividad física antes del confinamiento, como los que no la llevaban a cabo.

En este artículo, se analizó la importancia del ejercicio frente al Coronavirus. Desde la llegada del COVID19 y su conversión en pandemia mundial, decenas de países han tenido que adoptar medidas de confinamiento con la población. Esto supone una situación novedosa para la población y afecta directamente en la privación de la actividad física y el municipio, departamento y país no es ajeno a ella.

Antecedentes del coronavirus

A pesar de ser un virus estructuralmente nuevo, SARS CoV (severe acute respiratory syndrome) lleva desde el 2003 unos 8000 casos, 770 muertes y actividad en 29 países. Mientras que MERS CoV (respiratory middle east coronavirus) lleva desde el 2012 unos 2500 casos, 858 fallecidos y 27 países.

El entorno habitual de producción de enfermedad por coronavirus, es el salto de infección en animales que albergan o padecen el virus, hacia la especie humana. Algunos de estos virus se construyen con segmentos virales de coronavirus de diferentes especies, típicamente mercados asiáticos y, a la vez, alta densidad de población. De alguna forma, el virus en los animales se transmite al humano, donde adquiere relevancia epidemiológica. (Castro, 2020)

A finales de diciembre de 2019, el gobierno chino informo de casos de síndrome respiratorio agudo severo, provocado por un nuevo coronavirus, SARS-CoV-2 en Wuhan, China.

La enfermedad se denominó COVID-19, que demostró gran capacidad de contagio propagándose rápidamente al resto del mundo, informándose el primer caso fuera de Wuhan en Tailandia el 13 de enero y declarándose emergencia mundial el 30 del mismo mes del 2020 por la Organización Mundial de la Salud. El 6 de marzo de 2020 el ministerio de salud de Colombia, confirma el primer caso en Colombia, una ciudadana procedente de Milán, Italia, donde 85 países han reportado casos en el mundo, entre ellos México, Ecuador, Brasil, Chile y Perú.

La OMS recomienda el confinamiento o cuarentena como la medida más eficaz para contener la propagación del virus, basado en experiencias con SARS-CoV y MERS y en la actual contención de China y otros países para COVID-19. En este contexto el Ministerio de Salud de Colombia mediante algunas resoluciones dispuso una serie de medidas por el brote del covid entre esas la no práctica de actividades deportivas al aire libre.

Definición de actividad física

Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que generen un aumento en el gasto de energía. Se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar, por lo tanto, abarca el ejercicio y el deporte, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de forma de transporte activo. De las tareas domésticas y de las actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre (Alfonso, 2011).

Concepto de Distancia Deportiva

Según estudios de simulación de Blocken y Cols (2020) en la propagación de gotas de peso específico en los cuales el coronavirus se desplaza, muestra que la distancia mínima en línea recta en condiciones climáticas ideales son 5 metros y a mayor velocidad es hasta 20 metros (bicicleta a x km/hrs). Por lo tanto, se plantea que la distancia deportiva debe de ser al menos 5 metros en ejercicio moderado y 10 metros en ejercicio intenso de rápidos desplazamientos. Esta distancia debe contemplar el espacio, en todas las direcciones en que se desplaza el atleta. Recomendamos no limitar la realización de actividad física en espacios limitados sino atender al concepto de la distancia

física y deportiva en diferentes espacios (Yáñez F, 2020).

Bioseguridad

Esta parte del artículo inicia con definiciones y conceptualizaciones asociadas a los espacios donde tiene asiento la actividad física, en este sentido, es necesario establecer los conceptos que faciliten la comprensión de la normativa en bioseguridad y la fundamentación, que legitima la estricta toma de medidas, en la protección de quienes se movilizan y a quienes se les brinda atención, en el contexto deportivo, veamos:

Según Arteaga (2003), es el sistema de normas de acciones de seguridad que regulan y orientan la práctica en salud, cuyo objetivo o fin es satisfacer o responder a expectativas de cada una de las partes.

La conceptualización de Bioseguridad, que asume Delfín y Cols (1999), está expresada como un conjunto de medidas y disposiciones, que pueden conformar una ley y cuyo principal objetivo es la protección de la vida en dos de los reinos, animal y vegetal y a los que se le suma el ambiente. Tal definición, también es compartida por otros autores. Consideran Delfín y Cols (1999a) que los principios de bioseguridad tienen su basamento en el uso de tres medidas:

1. Determinación de peligros. Es la identificación de un peligro.
2. Valoración de riesgos, una vez que se detecta un peligro, se asocian sus consecuencias o la posibilidad de que este se produzca.
3. Gestión de riesgo, cuyo producto es el resultado de acciones, una vez realizado el análisis por medio de controles adecuados, dirigidos a disminuir los riesgos o

peligrosos y que conforman planes y proyecto respectivos, de un modo organizado.

Para autores como Popone (2000) en Uruguay, la Bioseguridad se considera como una Doctrina de Comportamiento, que está dirigida al logro de actitudes y conductas con el objetivo de minimizar el riesgo de quienes trabajan en prestación de salud, a enfermarse por las infecciones propias a este ejercicio, incluyendo todas las personas que se encuentran en el espacio asistencial, cuyo diseño debe coadyuvar a la disminución del riesgo.

Popone (2000a), incorpora tres principios de Bioseguridad:

1. Universalidad: como el respeto a las normas, la toma de precauciones de las medidas básicas por todas las personas que pisan las instalaciones asistenciales, porque se consideran susceptibles a ser contaminadas, se refiere a la protección fundamentalmente de piel y mucosa, dado que puede ocurrir un accidente donde se tenga previsto el contacto con sangre y demás fluidos orgánicos.

2. Uso de Barreras: Uso de implementos que representan obstáculos en el contacto con fluidos contaminados o sustancias peligrosas por su potencial para causar daño, como ejemplo el uso de guantes, batas con manga largas, lentes o caretas o máscaras de protección.

3. Eliminación de Materiales Tóxicos: Referido a deshacerse de los materiales, como producto generado en la asistencia sanitaria. Comprende dispositivos y mecanismos empleados para su eliminación, sin riesgo. Fundamentalmente, se pretende que el personal de salud asuma la normativa como un comportamiento ético, que garantice su propia salud y la del paciente,

lo cual representa su responsabilidad como actor principal del proceso asistencial; porque los valores morales rigen en gran parte, las conductas y las actitudes del personal que se dedica a la salud.

Los protocolos del Ministerio del deporte colombiano para salir a hacer deporte al aire libre

Después de que el presidente de Colombia, Iván Duque, prolongara la cuarentena obligatoria hasta el 11 de mayo, el Ministerio del Deporte, en cabeza del ministro Ernesto Lucena, anunció la nueva medida que permite que las personas salgan a la calle a hacer deporte, a partir del 27 de abril.

La primera determinación que dio Lucena para cumplir con lo anteriormente dicho, es que los ciudadanos deberán hacer un funcionamiento responsable de las prácticas deportivas, se dispondrán de tres horas diarias para poder realizar el deporte individual: "correr, caminar, salir en patines, en bicicleta, etcétera, deportes que no sean de contacto", aseguró el Ministro. Estas actividades serán entre las 5 a.m. y las 8 a.m., las alcaldías regionales y locales serán las encargadas de regular el cumplimiento de las dichas determinaciones.

La idea de colocar un horario de 3 horas en la mañana es para que las personas aprovechen y realicen en menos de una hora la práctica, pues no será permitido que un mismo ciudadano dure las 3 horas haciendo ejercicio, la idea es seguir evitando con la aglomeración de gente en mismo espacio. En cuanto a los deportistas de alto rendimiento, no podrán alejarse más de 1 kilómetro de distancia desde su vivienda, y deberán adaptarse a los protocolos según su especialidad deportiva (Ministerio de Salud y Protección Social, 2020)

El presidente de los colombianos bajo decreto 847 autoriza el tiempo para ejercitarse al aire libre sin alejarse a más de un kilómetro de la casa se amplíe para los colombianos, sin embargo, las instrucciones en cada territorio dependen de los alcaldes, así quedaron establecidas las nuevas restricciones de tiempo:

- Personal de 18 a 69 años un periodo máximo de dos horas diarias.
- Niños mayores de 6 años. Tres veces a la semana por una hora al día.
- Niños entre 2 y 5 años tres veces a la semana por media hora al día
- Adulto mayor de 70 años tres veces a la semana una hora al día.

Además, las piscinas y los polideportivos solo podrán utilizarse para la práctica deportiva de manera individual por deportistas profesionales y de alto rendimiento (Ministerio del Interior, 2020)

El aislamiento preventivo y la soledad pueden generar problemas mentales (estrés, angustia, ansiedad, depresión, entre otros) y físicos en las personas sedentarias e inactivas y en los físicamente activos (Brooks, 2020), y parece estar generando más inactividad física, sedentarismo y enfermedades crónicas no transmisibles relacionadas, como las enfermedades cardiovasculares y las osteomusculares, con efectos durante y después del aislamiento (Mattioli, 2020).

Debido a la situación actual, deberíamos reemplazar las actividades al aire libre, de gimnasio o deportivas, con actividad física y entrenamiento en el hogar, según la condición de salud y el nivel de acondicionamiento de cada persona, con actividades de entrenamiento con diversas modalidades como baile, yoga, bicicletas, elípticas, ejercicios con bandas,

mancuernas, estiramientos, juegos activos, circuitos, full body, bodyweight training (sentadillas, burpees, push-ups...), videos en redes sociales, aplicaciones fitness como Aaptiv, Strava, Peloton, Zombies Run. (Marquez, 2020)

Metodología

El proceso lo realizamos con un análisis cuantitativo, que en su libro “Administración”, el autor Robbins (2010) nos define el método como:

“El método cuantitativo consiste en aplicar técnicas cuantitativas para mejorar la toma de decisiones, suele llamarse investigación de operaciones o bien ciencia de la administración (pág. 16)”.

Este método aplica herramientas estadísticas, modelos de optimización, modelos de información y simulaciones por computadora a las actividades de la administración. Tal cual se puede apreciar, estamos en presencia de un método que solo involucra aspectos tangibles de la realidad, y que de una forma u otra pueden llegar a ser traducidos en cifras o bien en categorías.

Según Bernal (2010), En su libro, “Metodología de la Investigación para administración, economía y humanidades”, establece el siguiente concepto para el método cuantitativo:

“El método cuantitativo o método tradicional, se fundamenta en la medición de las características de los fenómenos sociales, lo cual supone derivar de un marco conceptual pertinente al problema analizado, una serie de postulados, que representan relaciones entre las variables estudiadas de forma deductiva. Este método tiende a generalizar y a normalizar los resultados. Se caracteriza por profundizar casos específicos y no por

generalizar, su preocupación no es prioritariamente medir, sino cualificar y describir el fenómeno, social a partir de determinantes, según sean percibidos por los elementos mismos que están dentro de la situación estudiada.” (pág. 60).

Comparativamente se puede evidenciar que estamos en presencia de una definición mucho más exhaustiva, que lo que pretende es promover una serie de requisitos o bien de aspectos de preferencia para el concepto del método cuantitativo como tal.

La encuesta

La encuesta es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado. En la encuesta a diferencia de la entrevista, el encuestado lee previamente el cuestionario y lo responde por escrito, sin la intervención directa de persona alguna de los que colaboran en la investigación.

La encuesta, una vez confeccionado el cuestionario, no requiere de personal calificado a la hora de hacerla llegar al encuestado.

A diferencia de la entrevista la encuesta cuenta con una estructura lógica, rígida, que permanece inalterada a lo largo de todo el proceso investigativo. Las respuestas se escogen de modo especial y se determinan del mismo modo las posibles variantes de respuestas estándares, lo que facilita la evaluación de los resultados por métodos estadísticos. En nuestro caso se usó Google forms donde se solicita correo electrónico y se contextualizan 7 preguntas.

Se realizó una encuesta entre 100 adultos para medir hasta qué puntos estos efectúan ejercicio, donde lo realizan, si usan o no implementación, si las recomendaciones de bioseguridad las siguen, el número de días que la realizan y si lo hacen solo o de modo grupal. Además, este estudio intentó comprender los obstáculos que les impiden hacer ejercicio y la relación que existe entre el ejercicio y la pandemia del Covid-19.

Figura 1.

Yo entreno en casa



Fuente: Comunidad de Madrid, 2020

¿Debería dejar de hacer deporte ahora?

La nueva pandemia ha provocado una serie de medidas por parte de las

autoridades, principalmente para evitar la propagación del virus, por lo que se ha sugerido no acudir a lugares donde exista aglomeración de personas, lo que incluye sitios para hacer ejercicio.

Por tanto, la respuesta es no. El deporte y el ejercicio regular son importantes para nuestra salud y también para nuestro sistema inmunológico, que en estos días debería estar bien preparado. De acuerdo con conocimientos médicos, en el caso de un contagio con COVID-19, personas con un sistema inmunológico fuerte tienen mayores probabilidades de desarrollar solo síntomas leves. Y, puesto que actualmente no existe una terapia o una vacuna contra el nuevo coronavirus, el cuerpo tiene que vencer la enfermedad sin ayuda externa.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que una persona adulta realice una actividad física entre 150 a 300 minutos por semana para prevenir enfermedades cardiovasculares, diabetes, hipertensión arterial, cáncer o depresiones.

Estas recomendaciones también son válidas en tiempos de la pandemia: "El deporte es bueno para la salud, también ahora", dice Jonas Schmidt-Chanasit, en entrevista con DW. El virólogo del Instituto Bernhard Nocht de Medicina Tropical, con sede en Hamburgo, advierte a personas en aislamiento, que ya no se ejercitan, de "situaciones de estrés que pueden llevar a un paro cardíaco o un ataque de apoplejía" (Weber, 2020)

En un podcast de la emisora alemana NDR, su colega Christian Drosten, de la Charité de Berlín, resalta el aspecto mental del ejercicio físico: "Es importante que las personas puedan hacer deporte, a muchas personas les da estabilidad mental poder salir a correr cada dos, tres días por media hora o una hora" (Weber, 2020a).

Resultados

Lo inesperado llegó y fue tener un confinamiento no planificado, por ello, desde la óptica del analista en actividad física se pudo evidenciar lo relacionado con la actividad física en medio del covid 19 en la ciudad de Quibdó, Chocó, Colombia, se contó con 100 encuestados y la respuesta a los 7 cuestionamientos nos arrojó:

Tabla 1.
Tabulación encuesta

Actividad Física en Cuarentena				
¿Realiza actividad física?	Si	No		
	89	11		
¿Dónde realiza la actividad física?	Cas a	Parque	Aire libre	No realiz a
	43	8	40	9
¿Cuenta con material propio para realizar actividad física?	Si	No		
	66	34		
¿Alquila elementos para ejercitarse en su espacio escogido para la actividad física?	Si	No		
	16	84		
¿Sigue las recomend	Si	No		

acciones de bioseguridad para el desarrollo de sus actividades físicas?	97			3				
¿Cuántas veces a la semana hace actividad física?	1	2	3	4	5	6	7	
	4	13	20	18	35	3	7	
¿Realiza su actividad física en grupo?	Si			No				
	36			64				

Fuente: Elaboración propia

A la pregunta cuenta con material propio para realizar actividad física el 66(66%) indica que si y el 34(34%) que no. La pregunta ¿Dónde realiza la actividad física? nos indica que el 43(43%) en casa, el 8(8%) en un parque, 40(40%) al aire libre y el 9(9%) no realiza. Si cuenta con material propio para realizar actividad física el 66(66%) manifiesta que sí y el 34(34%) que no. Sobre el alquiler de elementos para ejercitarse en su espacio escogido para la actividad física el 16(16%) lo realiza y el 84(84%) no lo realiza. En relación al seguimiento de las recomendaciones de bioseguridad para el desarrollo de sus actividades físicas el 97(97%) si lo hace y el 3(3%) no lo hace. En relación a ¿Cuántas veces a la semana hace actividad física? los encuestados responden que 1 vez el 4(4%), 2 veces el 13(13%), 3 veces el 20(20%), 4 veces el 18(18%), 5 veces el 35(35%), 6 veces el 3(3%) y 7 veces el 7(7%). Por último, la realiza de actividad física en grupo el 36(36%) responde que si hace actividad física grupal y el 64(64%) solo.

Los resultados nos indican que la actividad física sigue siendo un indicador de salud para las personas, que la propagación de la pandemia obliga al ejercicio en casa en un gran porcentaje como medida de protección, preocupa el alquiler de implementos por el paso de ellos de mano en mano y va en contravía de las recomendaciones de bioseguridad, la disciplina y la continuidad en la realización del ejercicio es para destacar pues más de la mitad de los encuestados lo hace entre 4 y 5 veces a la semana y el distanciamiento social otra de las recomendaciones para la activación de la actividad deportiva se cumple, no en la proporción deseada, pero si es un muy buen indicador de cuidado individual.

Discusiones

Hacer actividad física probablemente no sea una prioridad en medio de nuestra preocupación por protegernos a nosotros mismos, a nuestras familias y a nuestras comunidades durante la pandemia de COVID-19. Pero cuidado, quizás debería serlo, porque la actividad física puede ser una herramienta valiosa para controlar las infecciones por COVID-19 y mantener la calidad de vida. (Ramirez, 2020)

El deporte y el ejercicio regular son importantes para nuestra salud y también para nuestro sistema inmunológico, que en estos días debería estar bien preparado. De acuerdo con conocimientos médicos, en el caso de un contagio con COVID-19, personas con un sistema inmunológico fuerte tienen mayores probabilidades de desarrollar solo síntomas leves. Y, puesto que actualmente no existe una terapia o una vacuna contra el nuevo coronavirus, el cuerpo tiene que vencer la enfermedad sin ayuda externa.

El sector deportivo ha cursado una revuelta sin precedentes. Los mayores avances tecnológicos se están produciendo en el mundo del deporte. Estamos en la antesala de la quinta revolución industrial, y de cómo el sector deportivo se tiene que adaptar a los requerimientos de una sociedad en constante cambio y evolución, que reclama el acceso y control de las nuevas tecnologías en su actividad diaria. Los cambios que se están aplicando en el mundo del deporte, desde la seguridad y las tecnologías que son tan necesarias para la supervivencia de todo tipo de instalaciones deportivas hasta la salud y el rendimiento deportivo ya deben hacer parte de nuestro quehacer.

Conclusiones

De suma importancia el sentir de las personas en la importancia de la práctica de actividad física en medio de la pandemia, como medio para fortalecer el sistema inmunológico y adquirir el

potencial de reducir la gravedad de las infecciones por COVID-19; la actividad física de igual manera, es efectiva tanto para prevenir como para tratar enfermedades cardíacas, diabetes y ocho tipos específicos de cáncer; estar físicamente activo reduce consecuencias negativas por estrés, falta de empleo, hacinamiento por el apremio a la salud debido a la pandemia; y no menos importante es lo relacionado con proceso psicológicos que alteran funcionamiento de hormonas (cortisol) importantes para mantener el sistema inmunológico y las inflamaciones.

Vital en este proceso el distanciamiento y las medidas de bioseguridad, se necesita acción para aumentar la actividad física durante la pandemia de coronavirus, las acciones más importantes ahora son reducir la propagación del coronavirus a través del distanciamiento social, lavarse las manos con frecuencia y evitar tocarse la cara.

Referencias

- Arteaga, A. R. (2003). Conceptos de bioseguridad: parte I. Scielo, 1.
- Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Tercera edición. En C. Bernal, Metodología de la investigación. Tercera edición (pág. 60). Bogotá D.C.: Pearson Educación. <https://doi.org/10.4272/978-84-9745-425-4.ch17>
- Bernal, C. (2010). Metodología de la Investigación” 2º ed. Bogotá D.C.: Pearson Educación.
- Castro, J. (2020). ¿Qué esperar del nuevo coronavirus? Orodavinci, 1.
- Comunidad de Madrid. (2020). Ejercicio físico en casa durante la cuarentena. Madrid.
- Delfín M, D. O. (1999). Necesidad de la implementación de la bioseguridad en los servicios estomatológicos en Cuba. Facultad de Estomatología - Instituto Superior de Ciencias Médicas de La Habana., 22. <https://doi.org/10.22258/hgh.2017.10>
- Marquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. VIREF Revista de Educación Física. Universidad de Antioquia, 51.

- Ministerio de Salud y Protección Social. (2020). Resolución 991 de 17 junio. Min salud, 6.
- Ministerio del Interior. (2020). Decreto número 847 de 14 junio. Mininterior, 16.
- Popone, V. (2000). Normas de Bioseguridad en la Práctica Odontológica. Ministerio de Salud Pública. Facultad de Odontología. Universidad de la República Oriental del Uruguay. <https://doi.org/10.5327/z1982-1247201500020006>
- Popone, V. (2000a). Normas de Bioseguridad en la Práctica Odontológica. Ministerio de Salud Pública. Facultad de Odontología. Universidad de la República Oriental del Uruguay. <https://doi.org/10.5327/z1982-1247201500020006>
- Ramirez, A. (2020). La actividad física es fundamental en tiempos de coronavirus. Bogotá D.C.: Universidad de los Andes.
- Robbins, M. y. (2010). Administración. Tercera edición. México: Pearson-UNED.
- Robbins, M. y. (2010). Administración. Tercera edición. En R. S. M, Administración. Tercera edición. (pág. 16). México: Person-UNED. <https://doi.org/10.4272/978-84-9745-425-4.ch3>
- Weber, J. (2020). Coronavirus: ¿Es el deporte al aire libre sano o un riesgo? Berlin: Deutsche Welle.
- Weber, J. (2020a). Coronavirus: ¿Es el deporte al aire libre sano o un riesgo? Berlin : Deutsche Welle.
- Yáñez, R. F. (2020). Propuesta de protocolo para regreso a la actividad deportiva en el fútbol. Documento oficial de la Comisión Médica de ANFP., 2.