

Research

# Relación entre Sedentarismo y Género Bajo un Contexto Covid19 en una Organización del Sector Eléctrico Colombiano

## Relationship between Sedentary Lifestyle and Gender Under a Covid19 Context in a Colombian Electricity Sector Organization

Carlos Santiago Torner

Colombia

### RESUMEN

La finalidad de este trabajo de investigación ha sido examinar la relación e impacto del sedentarismo provocado por el confinamiento Covid19 respecto a los géneros femenino y masculino que componen una organización del sector eléctrico colombiano mediante un diseño no experimental, transaccional, correlacional-causal y con un enfoque cuantitativo. Los resultados más destacados son: se demuestra una relación significativa Chi-cuadrado de 0,006 entre el sedentarismo por confinamiento Covid19 como variable independiente y la variable dependiente género femenino y masculino con una intensidad de asociación moderada V de Cramer de 0,359, además se establece que el confinamiento Covid19 ha impactado directamente al 51,66% (31) de los hombres encuestados y en contrapartida sólo al 20,75% (11) de las mujeres participantes en este proyecto investigativo estableciéndose una mejor adaptación y resiliencia del sexo femenino respecto al masculino a las condiciones impuestas para atenuar la pandemia Covid19.

**Palabras Clave:** Pandemia Covid19; Confinamiento; Género masculino; Género femenino; sedentarismo

### ABSTRACT

The purpose of this research work has been to examine the relationship and impact of sedentary lifestyle caused by the Covid19 confinement with respect to the female and male genders that make up an organization of the Colombian electricity sector through a non-experimental, transactional, correlational-causal design and with a quantitative approach. The most outstanding results are: a significant Chi-square relationship of 0.006 is demonstrated between the sedentary lifestyle due to Covid19 confinement as an independent variable and the dependent variable female and male gender with a moderate intensity of Cramer's V association of 0.359, it is also established that the Confinement Covid19 has directly impacted 51.66% (31) of the men surveyed and in counterpart only 20.75% (11) of the women participating in this research project, establishing a better adaptation and resilience of the female sex compared to the male to the conditions imposed to alleviate the Covid19 pandemic.

**Keywords:** Covid19 pandemic; Lockdown; Male gender; Female gender; sedentary lifestyle

## INTRODUCCIÓN

---

El trabajo de (Cabrera, 2020) profundiza en los efectos que tiene el confinamiento sobre la salud mental pues según su investigación las limitaciones de movilidad, el cambio obligado de ciertas rutinas, el alejamiento de los seres queridos, la certeza de estar privado de libertad, el miedo al contagio, las dudas sobre la continuidad laboral junto con la convivencia ininterrumpida con la pareja, hijos o personas con quienes se comparte espacio de vida o inclusive el cambio de hábitos en la actividad física que derivan hacia un mayor nivel de sedentarismo, es probable que incrementen los índices de estrés, enojo, desánimo, preocupación y angustia con impactos transitorios o perdurables sobre el estado psicológico natural; al mismo tiempo Arabia (2020) expone que el sedentarismo es un factor de riesgo que provoca millones de muertes al año, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2016 citada por Europress, 2018) amplía la información señalando que cerca de una cuarta parte de la población adulta en el mundo está en peligro de contraer enfermedades cardiovasculares, diabetes, trastornos psicológicos graves o algún tipo de cáncer vinculado con la inactividad física; conjuntamente (Torres et al., 2015) indican que el 60% de la mortalidad mundial es producida por enfermedades no transmisibles (ENT) como cáncer, enfermedades cardiovasculares, respiratorias crónicas, obesidad y diabetes que tienen estrecha y manifiesta relación con el tabaquismo, sedentarismo, alcoholismo, la evolución de los hábitos alimentarios y el consumo creciente de alimentos industriales grasos, salados o azucarados.

La investigación de (Romero et al., 2020) concluye que la actividad física actuará como un eficaz protector del estado de ánimo y de la salud mental durante el confinamiento teniendo en cuenta todas las pautas de magnitud, periodicidad y tiempo de dedicación; por último el estudio de (Vidarte-Claros et al., 2012) sobre 631 personas resuelve que el sedentarismo en las mujeres es un 20% superior al de los hombres. De lo anteriormente expuesto nace el objetivo de esta investigación que es determinar si el confinamiento por Covid19 ha afectado de forma diferente a mujeres y hombres a la hora de adquirir hábitos de vida sedentarios en una organización del sector eléctrico colombiano.

## MARCO TEÓRICO

---

### Sedentarismo y confinamiento Covid19

Las investigaciones de (Romero, 2009; Leiva et al., 2017; López Luis y Cejas Lara, 2020) introducen el concepto de sedentarismo como una consecuencia de las sociedades altamente industrializadas que han disminuido cada vez más la coyuntura de poder gastar energía en las actividades diarias, incrementándose a su vez el consumo de calorías “vacías” o de bajo contenido nutricional, la situación de confinamiento por la pandemia Covid19 dispara aún más las opciones de acrecentar los niveles de sedentarismo al incluir todas las actividades de vida en un solo espacio; al mismo tiempo y según criterio de la propia investigación la pandemia Covid19 conmueve profundamente por estar presente de forma constante en los medios de comunicación y por tener un comportamiento imprevisible, usualmente afecta más lo que no se puede ver y está al acecho, pero al mismo tiempo existen otros agentes de riesgo que también pueden perjudicar a cualquier humano en el planeta y no generan un nivel de inquietud parecido, es la gran diferencia entre lo perceptible y lo que no lo es. El sedentarismo en función de la información suministrada por Shamah-Levy et al., (2018) ocasiona más de tres millones de decesos por año pues las colectividades son cada día vez más pasivas y a través de las investigaciones elaboradas por (Beltrán-Carrillo et al., 2012; Álvarez et al., 2017) es posible saber que en la zona de Valencia (España) casi un 48% de los jóvenes son sedentarios o muy sedentarios aludiendo al tiempo dedicado para realizar actividad física. En los países latinos y concretamente en Colombia las estadísticas no son más alentadoras pues a través de Murillo López et al., (2020) es posible saber que el 81% de los menores de edad tienen bajos niveles de actividad física por el impacto e influencia que logra sobre ellos la innovación constante de la tecnología. Por eso cabe mencionar la exploración de (Valenzuela et al., 2018) donde se define a la actividad física como movimientos de la musculatura esquelética a los que también se añaden los producidos en el trabajo, durante un juego, viaje, labores en el hogar y los de carácter lúdico, contribuyendo a la salud básicamente los que son de moderados a intensos.

A la vez el concepto sedentarismo cobra gran importancia en la organización motivo de estudio donde sus empleados, generalmente, pasan casi toda su jornada laboral con una baja actividad; el trabajo de (Bohórquez et al., 2012) indica que la actividad física promueve el autoconcepto y la independencia personal interviniendo como un auto regulador que disminuye el estrés laboral, siendo además un catalizador emocional que tiene una relación positiva con los niveles de

felicidad; conjuntamente (Leiva et al., 2017) aportan mayor información exponiendo que el sedentarismo es el principal factor de riesgo asociado a la obesidad y a la diabetes tipo 2 e indicando que entre el 55% y el 70% de las actividades diarias, sin tener en cuenta el tiempo dedicado a dormir, son de tipo sedentario; por su lado (Fraga, 2016) ayuda con nuevas reseñas, alertando que la sociedad no conoce el tiempo de actividad física sugerido y esa es la principal razón que evita su práctica, por eso hace referencia a (Pate et al., 1995) que muestran como sano el realizar actividad física moderada durante un espacio de 30 minutos al día pudiéndose fraccionar esa cantidad de tiempo en tres porciones de 10 minutos preferiblemente diarios, con una suma acumulada a lo largo de una semana de entre 150 y 160 minutos; a la vez es de gran interés la información que facilita (González, 2005) indicando que los que más necesitan ejercicio físico suelen ser los que menos lo practican, añadiendo también otro dato y es que el porcentaje de hombres que realizan una actividad física intensa, más de 2 horas semanales, duplica al de las mujeres; mientras (Salinas y Coca, 2010; Martínez et al., 2010; Chodzko-Zajko et al., 2012; Tavares y Dos Santos, 2020 y Mera-Mamián et al., 2020) muestran que la realización de cualquier tipo de práctica deportiva está intrínsecamente vinculada con una mejor salud y calidad de vida relacionándose directamente con un estilo de vida saludable que genera bienestar, incidiendo además que el sedentarismo es una amenaza constante para la salud pública actual, por eso el impacto negativo que puede tener una actitud sedentaria para afrontar la situación de confinamiento provocada por la pandemia Covid19.

En su estudio (Cigarroa et al., 2016) indican que el nivel del VO<sub>2</sub>max adquirido a través de la actividad física, está asociado con bajos perfiles de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares influido por los niveles de grasa corporal; asimismo (Weinberg et al., 2000; Ramírez et al., 2004; Dosil, 2004; Bolaños, 2020; De Armas, 2020 y Aquino et al., 2020) exponen que la práctica regular de ejercicio está relacionada con beneficios psicológicos como la disminución de tensión, irritabilidad, fatiga, reducción de estrés, ansiedad y depresión, además se relaciona con la generación de habilidades comunicativas, trabajo en equipo, socialización, autoimagen, autoestima y autoconcepto; por su lado (Lavielle-Sotomayor et al., 2014 y Arboix-Alió, 2020) coinciden que en que un ejercicio aeróbico de media o alta intensidad genera una mejora de los niveles de lípidos en sangre; asimismo (Márquez Rosa et al., 2006) explican que un estilo de vida físicamente activo actúa como protector contra el incremento de presión arterial que se suele producir con la edad; además a través de (Lavielle-Sotomayor et al., 2014) es posible saber que una actividad física de alta a moderada controla el balance existente entre el aporte calórico y el gasto de energía ayudando a controlar el sobrepeso y la obesidad; por último (Ahumada Tello y Toffoletto, 2020 al lado de Hurtado et al., 2020) comparten que la práctica de actividad física durante el confinamiento favorece en gran manera como mecanismo de prevención ante un posible contagio pues incrementa la capacidad inmune ante cualquier contratiempo de salud.

## **Resiliencia y género**

Las investigaciones de (González-Arratia, 2011 junto con las Fuentes y Medina, 2013) definen a la resiliencia como un proceso dinámico en el cual interactúan los procesos de riesgo y protección, internos y externos del individuo buscando transformar los efectos de los acontecimientos desfavorables de la vida de forma constructiva; la mayoría de estudios coinciden en que la resiliencia es la idoneidad para adaptarse a situaciones turbulentas, adversas o de altos niveles de estrés (Meneghel et al., 2013 y Montero, 2020); asimismo (Solano-Gámez, 2020) destaca la resiliencia del colombiano y en concreto de su género femenino a la hora de afrontar la situación de confinamiento provocada por la pandemia Covid19; por su lado los estudios de (Kotliarenco et al., 1996; Prado y Del Águila, 2003; Álvarez y Del Águila Chávez, 2003 y Fuentes y Medina 2013) registran respecto a la resiliencia por género, que las mujeres puntúan más alto en las diferentes dimensiones de resiliencia propuestas. Por lo que es posible pensar que hay una mejor gestión emocional, capacidad resiliente y adaptación a este estado de confinamiento por parte del género femenino.

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

### **Diseño de la investigación y operacionalización de variables**

La investigación se ha realizado con un diseño no experimental, transversal, y correlacional causal con un enfoque cuantitativo buscando la siguiente relación entre *el sedentarismo por confinamiento Covid19 y el género del encuestado en la organización del sector eléctrico colombiano motivo de estudio*.

### **Variable independiente: Sedentarismo por confinamiento Covid19**

*Definición conceptual:* Estilo de vida que dedica menos de 150 minutos a la semana a un tipo de ocio activo, que requiere un gasto de energía superior al imprescindible para mantener los procesos vitales básicos, afectado por la estrategia estatal de aislamiento en los hogares, de obligado cumplimiento, como medida preventiva para evitar la propagación de una enfermedad infecciosa con alto riesgo de contagio llamada Covid19 (definición propia).

*Definición operacional:* Considerar la percepción de como el aislamiento preventivo por pandemia Covid19 ha afectado los

contextos diarios del personal vinculado a la organización del sector eléctrico motivo de estudio (113 personas).

### **Variable dependiente: género masculino y femenino**

*Definición conceptual:* Personas de sexo biológico masculino o femenino (definición propia).

*Definición operacional:* Analizar cómo los ajustes producidos por la pandemia Covid19 han influido en los niveles de sedentarismo por género en las personas vinculadas a la organización motivo de estudio, que participaron en la investigación (113 personas).

### **Enfoque de la investigación**

La investigación se ha diseñado bajo un enfoque cuantitativo.

### **Población, muestra y muestreo**

Este estudio de investigación tiene su población referida a una empresa del sector eléctrico colombiano que ha adoptado el trabajo remoto como medida para afrontar la pandemia Covid19, la población total es de 125 colaboradores. La muestra será representativa (113 empleados), contando además con todas las directrices de inclusión.

### **Técnicas e instrumentos de recolección**

La investigación recurrió a la encuesta web sincrónica a través de un cuestionario como instrumento principal de recolección de datos, con opciones dicotómicas, de elecciones múltiples y también cerradas. La escala utilizada fue de tipo Likert.

### **Técnicas y procesos de datos**

Las metodologías utilizadas en esta investigación para procesar los datos serán la estadística descriptiva y también la inferencial no paramétrica.

Se utiliza como útil para el procesamiento de datos el programa estadístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

### **Validez y confiabilidad de los instrumentos utilizados en el artículo**

La validez del instrumento de recolección de información se realizó a través de una consulta a grupo de expertos y la fiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach lograda fue de 0,890, siendo una buena fiabilidad según Virla (2010) para avanzar con la aplicación del instrumento.

### **Planteamiento de hipótesis**

**Hipótesis nula:**  $H_0: r(xy); sig. > 0,05$

$H_0$  El sedentarismo por confinamiento Covid19 no está relacionado con el género (masculino y femenino).

**Hipótesis alterna:**  $H_1: r(xy); sig. < 0,05$ .  $H_1$  El sedentarismo por confinamiento Covid19 está relacionado con el género (masculino y femenino).

## **RESULTADOS**

---

La investigación, para dar respuesta al objetivo planteado que es determinar si el confinamiento por Covid19 ha afectado de forma diferente a mujeres y a hombres a la hora de adquirir hábitos de vida sedentarios en una organización del sector eléctrico colombiano, partió de conocer la percepción corporativa del impacto entre ambas variables obteniéndose los siguientes resultados teniendo en cuenta a las 113 personas encuestadas que configuran el 100% de la muestra: (ver tabla 1).

**Tabla 1.** Nivel de Sedentarismo Durante el Confinamiento Covid19 por Género del Encuestado

	Masculino	%	Femenino	%	Total	% Org.
<b>Sedentario(a) antes y durante el confinamiento</b>	9	15,00	12	22,64	21	18,58
<b>No practicaba ejercicio o actividad física antes del confinamiento, pero he empezado ahora</b>	5	8,33	15	28,30	20	17,70
<b>Practicaba ejercicio o actividad física antes del confinamiento y he dejado de practicar ahora</b>	14	23,33	5	9,43	19	16,81
<b>Practicaba ejercicio o actividad física antes del confinamiento y ahora la he reducido sustancialmente</b>	17	28,33	6	11,32	23	20,35
<b>Practicaba ejercicio físico antes del confinamiento y sigo con la misma rutina e intensidad</b>	15	25,00	15	28,30	30	26,55
<b>Total</b>	<b>60</b>	<b>100,00</b>	<b>53</b>	<b>100,00</b>	<b>113</b>	<b>100,00</b>

*Nota.* Elaboración propia

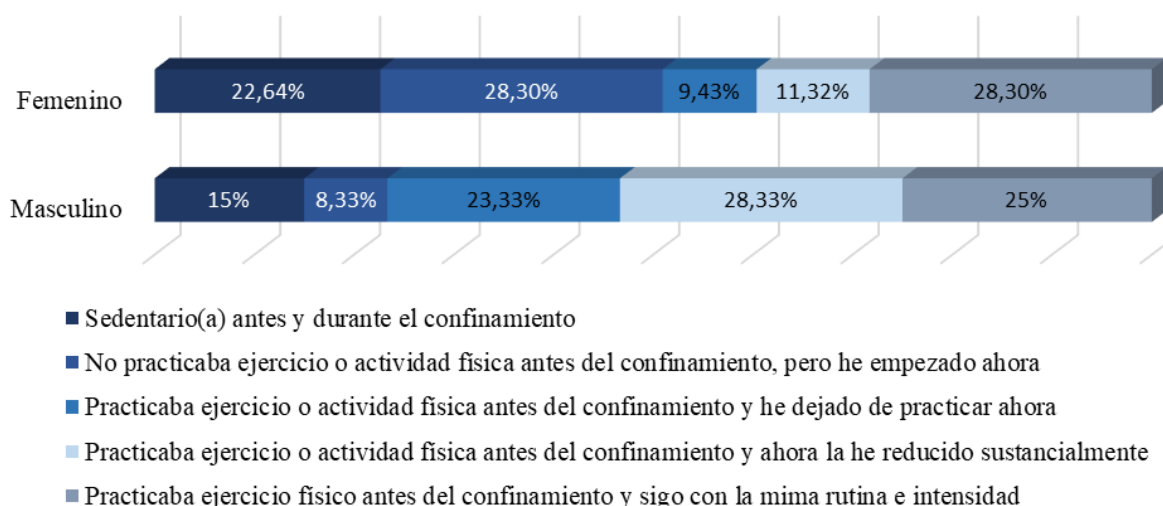
El 51,66% (31) de los hombres encuestados han reducido significativamente su actividad física diaria o la han anulado, en cuanto a las mujeres sólo un 20,75% (11) han adoptado esa misma postura frente al confinamiento por Covid19.

Un 28,30% (15) de las mujeres encuestadas eran sedentarias antes del periodo de confinamiento y este las ha estimulado para empezar a realizar actividad física, por parte del género masculino un 8,33% (5) ha adoptado los mismos hábitos.

El 22,64% (12) de las mujeres encuestadas siguen sedentarias bajo el contexto de confinamiento y por parte del género masculino el 15,00% (9) están en la misma situación.

El 28,30% (15) mujeres siguen con la misma intensidad de ejercicio físico a pesar de la situación de confinamiento preventivo y el 25,00% (15) de los hombres también han podido mantener su nivel de entrenamiento a pesar de las medidas restrictivas (ver gráfico 1).

**Relación sedentarismo por confinamiento Covid19 y género del encuestado**



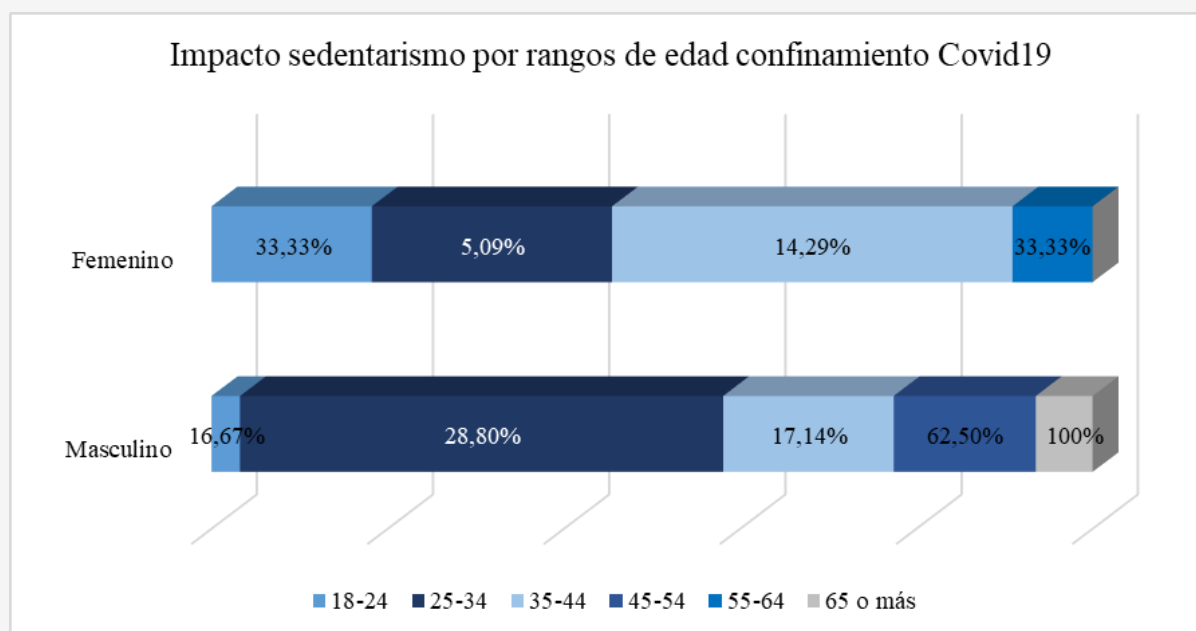
**Gráfico 1.** Sedentarismo confinamiento Covid19 y género. Elaboración propia

Por rangos de edad la franja de 45 a + de 65 se ha visto más afectada por la situación de confinamiento pues el 65,28% (8) de sus integrantes ha reducido o eliminado el ejercicio físico por el contexto Covid19; en contrapartida dentro del rango de 18 a 44 años sólo el 38,44% (34) de sus integrantes han sufrido los mismos efectos en el incremento de su nivel de sedentarismo (ver tabla 2 y gráfico 2).

**Tabla 2. Sedentarismo por Rangos de Edad Confinamiento**

Rangos	(n)	Masculino	Femenino	(%) Total rango
18-24	3	1	2	50,00%
25-34	20	17	3	33,89%
35-44	11	6	5	31,43%
45-54	5	5	0	62,50%
55-64	1	0	1	33,33%
65 o más	2	2	0	100,00%

*Nota. Elaboración propia*



**Gráfico 2. Sedentarismo confinamiento Covid19 por rango de edad. Elaboración propia**

### Correlación entre sedentarismo por confinamiento Covid19 y género del encuestado

La prueba Chi Cuadrado es una prueba estadística para evaluar hipótesis acerca de la relación o asociación entre dos variables categóricas pertenecientes a un valor nominal u ordinal, esta prueba parte del supuesto que las dos variables no están relacionadas, es decir hay independencia.

Para que la prueba de Chi Cuadrado no tenga que interpretarse con cautela, teniendo en cuenta el criterio de Cochran 1952, las frecuencias esperadas menores a 5 no deben superar el 20% además de que su valor de significancia sea igual o inferior a 0,05 (ver tabla 3).

**Tabla 3.** Asociación Chi-Cuadrado Variable Ordinal y Nominal. Sedentarismo y género Masculino y Femenino.

<b>Pruebas de Chi-cuadrado</b>			
	<b>Valor</b>	<b>df</b>	<b>Significación asintótica (bilateral)</b>
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>	14,575 <sup>a</sup>	4	0,006
<b>N de casos válidos</b>	113		

*Nota.* Elaboración propia.

a. 0 casillas (0,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es 8,91.

En el caso que nos ocupa aceptamos la H1, es decir que las variables están relacionadas y con un alto nivel de significancia 0.006 que está por debajo de 0.05

Una vez demostrada la asociación se busca la intensidad entre ambas variables, la que tiene carácter independiente sedentarismo por confinamiento Covid19 y la que es dependiente género del encuestado a través de la medida simétrica V de Cramer (ver tabla 4).

**Tabla 4.** Asociación Simétrica V de Cramer para Variables Ordinales y Nominales

<b>Medidas simétricas</b>			
		<b>Valor</b>	<b>Significación aproximada</b>
<b>Nominal por Nominal</b>	<b>Phi</b>	0,359	0,006
	<b>V de Cramer</b>	0,359	0,006
<b>N de casos válidos</b>		113	

*Nota.* Elaboración propia.

La intensidad sabiendo que sí existe asociación puede ir de muy débil a muy fuerte con una escala de medida de 0 a 1 al tener una variable ordinal y otra nominal. La fuerza de asociación entre sedentarismo por confinamiento Covid19 y género es media pues está entre 0,3 y 0,6.

Por último, se revisa a través de una media direccional que tanto nos ayuda conocer la variable sedentarismo por confinamiento Covid19 para predecir el género del encuestado (ver tabla 5).

**Tabla 5.** Asociación Direccional Lambda

<b>Lambda</b>	<b>Simétrico</b>	<b>Valor</b>
<b>Género del encuestado dependiente</b>		0,245
<b>Seleccione la rutina de actividad física que mejor se ajuste a su situación antes y durante el confinamiento</b>		

*Nota.* Elaboración propia

Conocer la variable sedentarismo por confinamiento Covid19 nos ayuda de una forma baja 0,245 a predecir el género del encuestado.

## CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

---

1. Se demuestra una relación moderada entre el sedentarismo provocado por el confinamiento Covid19 y el género del encuestado con una significancia Chi-cuadrado de 0,006 y una intensidad de asociación V de Cramer de 0,359. Además se acepta a través de esta relación la hipótesis número 1 del investigador: El sedentarismo por confinamiento Covid19 está relacionado con el género (masculino y femenino).
2. El sedentarismo por confinamiento Covid19 ha afectado al 51,66% (31) personas del género masculino y en contrapartida sólo al 20,75% (11) personas del género femenino estableciéndose un mayor impacto de esta nueva situación de vida sobre el sexo masculino respecto al femenino. Según criterio de la propia investigación lo anteriormente mencionado indica una mejor adaptación a las nuevas condiciones vitales del género femenino denotándose unos niveles de resiliencia superiores al género masculino, contradiciendo este resultado al obtenido por Montero (2020) donde no encontró diferencias significativas en los niveles de resiliencia por género.
3. El 28,30% (15) de las mujeres encuestadas eran sedentarias antes del confinamiento preventivo y esta nueva situación las indujo a empezar con rutinas de actividad física, sólo el 8,33% (5) hombres adoptaron el mismo hábito fortaleciéndose de esta forma la mayor resiliencia del género femenino y objetando los estudios de (Gutiérrez et al., 2012; Díaz, et al., 2019; Bover et al., 2020) que concluyen que el género masculino realiza más actividad física que el femenino por disponer de más tiempo, tener mayor fuerza de voluntad, y mejores horarios.
4. Por rangos de edad la franja de 45 a + de 65 se ha visto más perjudicada por la situación de confinamiento Covid19 pues un 65,28% (8) de sus componentes ha eliminado o reducido sustancialmente el ejercicio físico por sólo el 38,44% (34) de las personas que conforman las categorías de 18 a 44 años acercándonos estos resultados, pero en sentido contrario, al estudio de (Ozamiz-Etxebarria et al., 2020) donde concluyen, en contra de lo esperado, que el grupo de edad entre 18 y 25 años tiene medias superiores de estrés, ansiedad y depresión que el grupo comprendido entre los 26 y los 60 años, pues en su estudio realizado durante el mes de marzo de este año indican inicialmente que cualquier desastre biológico puede generar miedo, incertidumbre y estigmatización, de igual forma es muy importante conocer a que poblaciones concretas está afectando con más severidad la emergencia pública internacional provocada por la pandemia del Covid19 para poder detectar y tratar los altos niveles de estrés, ansiedad o posible depresión. Es muy probable que las personas con enfermedades crónicas o mayores sean más sensibles al efecto Covid19 pues su situación de salud subyacente lo convierte en objetivamente más vulnerables. En este caso de estudio sin llegar a ese nivel de profundización si es claro que el confinamiento, ya sea por gestión emocional, capacidad resiliente u otro motivo, ha afectado más a las personas maduras que son mayoritariamente hombres que a las jóvenes y eso podría darnos pie a citar los estudios de (Domínguez-Aroca, 2020 y Romaguera et al., 2020) donde se advierte que la situación de confinamiento provocado por la pandemia Covid19 puede alterar el estado emocional por la propia incertidumbre y la vivencia de pérdida (relación con seres queridos, posibilidad de realizar actividades de ocio etcétera), la mismas exploraciones explican que para una mejor gestión emocional es importante identificar cuales emociones provienen de este estado de alarma y cuales son previas a dicha situación.
5. Este estudio abre el camino para ahondar en otras investigaciones que relacionen el sedentarismo con el compromiso organizacional, desempeño, productividad o la calidad de vida dentro de un contexto permeado por la pandemia Covid19 dando a las organizaciones herramientas para incentivar los estilos de vida saludables y que estos impacten positivamente sobre el colaborador y el desarrollo corporativo. La única limitación encontrada es el escaso número de trabajos de contraste.

## REFERENCIAS

---

1. Aguilera Cervantes, Virginia Gabriela, López-Espinoza, Antonio, Martínez Moreno, Alma Gabriela, Llanes Cañedo, Claudia, Valdés Miramontes, Elia Herminia, Ezzahra Housni, Fatima, Bracamontes del Toro, Humberto, Ruelas Castillo, Maria Guadalupe, & Reyes-Castillo, Zyanya. (2016). Efecto del número de interrupciones en el patrón de conducta sedentaria sobre el gasto energético. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 7(1), 46-55. <https://doi.org/10.1016/j.rmta.2016.02.005>
2. Ahumada Tello, Jorge, & Toffoletto, María Cecilia. (2020). Factores asociados al sedentarismo e inactividad física en Chile: una revisión sistemática cualitativa. *Revista médica de Chile*, 148(2), 233-241. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872020000200233>
3. Álvarez, R. P., & del Águila Chávez, M. (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel socioeconómico en adolescentes. *Persona*, (6), 179-196. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118110009.pdf>
4. Alvarez, G. M., Vargas, M. G., Murillo, H. M., & Amaya, J. R. (2017). El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público/Sedentary lifestyle and physical activity in administrative public sector workers. *Ciencia Unemi*, 9(21), 116-124. <file:///D:/DOCUMENTOS/Desktop/399-1145-1-PB.pdf>



5. Aquino, R. C. C., Balarezo, M. M. F., Requejo, N. M. M., Díaz, G. Á. D., Yarlaqué, Y. M. O., & Diaz, M. E. C. (2020). IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR DE LA PERSONA ADULTA: REVISIÓN SISTÉMICA CUALITATIVA. "SER, SABER Y HACER DE ENFERMERÍA", 1(1), 33-43.
6. Arabia, J. J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. [file:///D:/DOCUMENTOS/Desktop/342196-Texto%20del%20art\\_culo-196069-2-10-20200526.pdf](file:///D:/DOCUMENTOS/Desktop/342196-Texto%20del%20art_culo-196069-2-10-20200526.pdf)
7. Arboix-Alió, J., Marcaida-Espeche, S., & Puigvert-Peix, J. (2020). Evolución de la agilidad y velocidad lineal en una muestra de adolescentes durante los últimos 20 años (1998-2018). *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 97-103. <file:///D:/DOCUMENTOS/Desktop/412561-Texto%20del%20art%3%ADculo-1389601-1-10-20200207.pdf>
8. Beltrán-Carrillo, V. J., Devís-Devís, J., & Peiró-Velert, C. (2012). Actividad física y sedentarismo en adolescentes de la Comunidad Valenciana. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 12(45), 123-137. <https://www.redalyc.org/pdf/542/54222133009.pdf>
9. Bohórquez, M. R., Lorenzo, M., & García, A. J. (2014). Actividad física como promotor del autoconcepto y la independencia personal en personas mayores. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 9(2), 481-491. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311131093009.pdf>
10. Bolaños Valdivia, P. A. (2020). Afectación del bienestar psicológico producida por un estilo de vida sedentario (tesis de grado), Universidad de San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. [http://200.37.102.150/bitstream/USIL/10134/1/2020\\_Bola%3%B1os%20Valdivia.pdf](http://200.37.102.150/bitstream/USIL/10134/1/2020_Bola%3%B1os%20Valdivia.pdf)
11. Bover, M. B., Arnal, R. B., Llarío, M. G., Miravet, M. E., & Galdón, M. L. F. (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 1(1), 351-360. <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/download/1792/1584>
12. Cabrera, E. A. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), 209-220. <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/download/1828/1612>
13. Cigarroa, I., Sarqui, C., & Lamana, R. Z. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud*, 18(1), 156-169. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/download/2733/pdf>
14. Chodzko-Zajko, W. J., Schwingel, A., & Romo-Pérez, V. (2012). Un análisis crítico sobre las recomendaciones de actividad física en España. *Gaceta Sanitaria*, 26(6), 525-533. <http://scielo.isciii.es/pdf/gsv/26n6/original5.pdf>
15. Cochran, W. G. (1952). The  $\chi^2$  test of goodness of fit. *The Annals of mathematical statistics*, 315-345. [https://projecteuclid.org/download/pdf\\_1/euclid.aoms/1177729380](https://projecteuclid.org/download/pdf_1/euclid.aoms/1177729380)
16. De Armas, B. V. M. (2020). Bailoterapia: opción de actividad física para fortalecer la musculatura y eliminar el estrés. *Editorial Universitaria (Cuba)*.
17. De Rosa, M., Lanzilotta, B., Perazzo, I., & Vigorito, A. (2020). Las políticas económicas y sociales frente a la expansión de la pandemia de COVID-19: aportes para el debate. *Aportes y análisis en tiempos de coronavirus*. [https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23910/1/Aportes\\_y\\_an%C3%A1lisis\\_en\\_tiempo\\_s\\_de\\_coronavirus\\_1.pdf](https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/23910/1/Aportes_y_an%C3%A1lisis_en_tiempo_s_de_coronavirus_1.pdf)
18. Díaz, J. R., Fernández, C. A., Cabo, A. P., Pino, L. P., & Gómez, C. A. (2019). Motivaciones y hábitos de actividad física en alumnos universitarios. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (36), 446-453. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7260939.pdf>
19. Domínguez-Aroca, M. I. (2020). Cooperación de profesionales de las bibliotecas de Ciencias de la Salud como respuesta a la pandemia de la Covid-19. *El profesional de la información (EPI)*, 29(4). <http://www.elprofesionaldeinformacion.com/contenidos/2020/jul/dominguez-ayudabiblioteca.pdf>
20. Dosis, J. (2004). *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw-Hill.
21. Enriquez del Castillo, L. (2020). Sugerencias de ejercicio físico en casa para adultos durante confinamiento por virus SARS-CoV-2. *Revista Habanera De Ciencias Médicas*, 19(4), e3544. Recuperado en 17 de Agosto de 2020, de <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/3544>
22. Europapress. 05 de Septiembre (2018). La OMS alerta de que el sedentarismo pone en peligro a una cuarta parte de la población adulta a nivel mundial. *Europapress Internacional*, págs. <https://www.europapress.es/internacional/noticia-oms-alerta-sedentarismo-pone-peligro-cuarta-parte-poblacion-adulta-nivel-mundial-20180905062900.html>
23. Fraga, Alex Branco. (2016). El sedentarismo es. ... *Saúde e Sociedade*, 25(3), 716-720. <https://doi.org/10.1590/s0104-12902016144961>
24. Fried, J., & Hansson, D. H. (2013). Remote: office not required. *Random House*.
25. Fuentes, N. I. G. A. L., & Medina, J. L. V. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S200747191370944X>
26. González-Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, & Valdez Medina, José Luis. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955. Recuperado en 17 de agosto de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322013000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000100004&lng=es&tlng=es).
27. González-Arratia López Fuentes, Norma Ivonne, & Valdez Medina, José Luis. (2013). Resiliencia: Diferencias por edad en hombres y mujeres mexicanos. *Acta de investigación psicológica*, 3(1), 941-955. Recuperado en 17 de agosto de 2020, de [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-48322013000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-48322013000100004&lng=es&tlng=es).
28. González, B. (2005). El sedentarismo, las personas y su contexto. 421-422 <https://www.scielosp.org/article/gsv/2005.v19n6/421-423/es/>
29. González Jiménez, E., Gómez Restrepo, A., Leite de Castro, F., Primo, G., Tosse Anaya, G. A., Blandón Gómez, H., ... & Méndez Niebles, S. (2020). John Steinbeck y la comunidad por venir. *Colección de investigaciones en derecho. Universidad*

30. Gutiérrez, E. H., Pérez, D. B., Mármol, D. J. S., & Dorantes, J. M. R. (2012). Relación entre actividad física, depresión y ansiedad en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(2), 31-38. <https://revistas.um.es/cpd/article/download/177731/149421>
31. Hurtado, A. F. V., Ramos, O. A., Jácome, S. J., & Cabrera, M. D. M. M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34. <https://revistas.ces.edu.co/index.php/medicina/article/download/5530/pdf>
32. International Journal of Developmental and Educational Psychology 352 INFAD Revista de Psicología. (2020). Nº1 - Volumen 1, 2020. ISSN: 0214-9877 pp: 351-360 <http://www.infad.eu/RevistaINFAD/OJS/index.php/IJODAEP/article/download/1792/1584>
33. Kotliarenco, M., Cáceres, I., & Fontecilla, M. (1996). Procesos de vulnerabilidad y protección. *Estado del arte en Resiliencia. OPS OMS, Washington*, 23-39.
34. Lavielle-Sotomayor, P., Pineda-Aquino, V., Jáuregui-Jiménez, O., & Castillo-Trejo, M. (2014). Actividad física y sedentarismo: Determinantes sociodemográficos, familiares y su impacto en la salud del adolescente. *Revista de salud pública*, 16, 161-172. <https://www.scielo.org/article/rsap/2014.v16n2/161-172/es/>
35. Leiva, Ana María, Martínez, María Adela, Cristi-Montero, Carlos, Salas, Carlos, Ramírez-Campillo, Rodrigo, Díaz Martínez, Ximena, Aguilar-Farías, Nicolás, & Celis-Morales, Carlos. (2017). Sedentary lifestyle is associated with metabolic and cardiovascular risk factors independent of physical activity. *Revista médica de Chile*, 145(4), 458-467. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872017000400006>
36. López Luis, J. C., & Cejas Lara, G. (2020). El sedentarismo y su impacto: una revisión bibliográfica (tesis de grado), Universidad de la Laguna, Santa Cruz de Tenerife, España. <https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/19418/El%20sedentarismo%20y%20su%20impacto%20una%20revisi%20bibliografica.pdf?sequence=1>
37. Martínez, F. S., Cocca, A., Mohamed, K., & Ramírez, J. V. (2010). Actividad Física y sedentarismo: Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores. *RETOS. Nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 126-129. <https://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>
38. Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & De Abajo Olea, S. (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24. <https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/download/300632/390079/0>
39. Martínez Martín, J. F., & Rodríguez Ortega, J. D. (2019). Reacciones adversas reportadas por metadona al programa Mundial de farmacovigilancia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) entre los años 1968-2019 (tesis de grado), Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales, Bogotá, Colombia. <https://repository.udca.edu.co/bitstream/11158/2741/1/REACCIONES%20ADVERSAS%20REPORTADAS%20POR%20METADONA%20AL%20PROGRAMA%20MUNDIAL%20DE%20FARMACOVIGILANCIA%20DE%20LA%20ORGANIZACI%20C3%93N%20MUNDIAL%20DE%20LA%20SAL~1.pdf>
40. Meneghel, I., Martínez Martínez, I. M., & Salanova, M. (2013). El camino de la Resiliencia Organizacional-Una revisión teórica. *Revista de Psicología, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 31(2), 13-24 <http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/85291/61988.pdf?sequence=1>
41. 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. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000200166&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0124-71072020000200166&script=sci_arttext&tlng=en)
42. Montero, K. M. S. (2020). Percepciones de Resiliencia Personal según el Género en una Muestra de Trabajadores Puertorriqueños y su Relación con el Estrés Laboral (Doctoral dissertation, University of Puerto Rico, Rio Piedras (Puerto Rico)). [https://repositorio.upr.edu/bitstream/handle/11721/2111/UPRRP\\_PSIC\\_SilvaMontero\\_2020.pdf?sequence=1](https://repositorio.upr.edu/bitstream/handle/11721/2111/UPRRP_PSIC_SilvaMontero_2020.pdf?sequence=1)
43. Murillo López, A. L., Rangel Caballero, L. G., Gamboa Delgado, E. M., & Delgado Sánchez, J. C. (2020). Estudio correlacional sobre la actividad física y conducta sedentaria en senderistas de Bucaramanga, Colombia. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 39(1). [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002020000100017&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-03002020000100017&script=sci_arttext&tlng=pt)
44. Omary, M. B., Eswaraka, J., Kimball, S. D., Moghe, P. V., Panettieri, R. A., & Scotto, K. W. (2020). The COVID-19 pandemic and research shutdown: staying safe and productive. *The Journal of clinical investigation*, 130(6). <https://www.jci.org/articles/view/138646>
45. Ozamiz-Etxebarria, N., Dosil-Santamaria, M., Picaza-Gorrochategui, M., & Idoiaga-Mondragon, N. (2020). Stress, anxiety, and depression levels in the initial stage of the COVID-19 outbreak in a population sample in the northern Spain. *Cadernos de Saúde Pública*, 36, e00054020. <https://www.scielo.org/article/csp/2020.v36n4/e00054020/en/>
46. Pate, R. R., Pratt, M., Blair, S. N., Haskell, W. L., Macera, C. A., Bouchard, C., ... & Kriska, A. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama*, 273(5), 402-407. [http://www.academia.edu/download/50655273/Physical\\_activity\\_and\\_public\\_health\\_A\\_r20161201-16258-cvyr2m.pdf](http://www.academia.edu/download/50655273/Physical_activity_and_public_health_A_r20161201-16258-cvyr2m.pdf)
47. Prado, R. Del Águila (2003). Diferencia en la resiliencia según género y nivel económico en adolescentes. *Revista Persona nº*, 6. <https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118110009.pdf>
48. Ramírez, W., Vinaccia, S., & Gustavo, R. S. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75. <https://revistas.uniandes.edu.co/doi/pdf/10.7440/res18.2004.06>
49. Romaguera, R., Cruz-González, I., Ojeda, S., Jiménez-Candil, J., Calvo, D., Seara, J. G.,... & Moreno, R. (2020). Gestión de salas de procedimientos invasivos cardiológicos durante el brote de coronavirus COVID-19. *Documento de consenso de la Asociación de Cardiología Intervencionista y la Asociación del Ritmo Cardíaco de la Sociedad Española de Cardiología. REC Interv Cardiol*, 2, 106-111. <https://www.hemodinamica.com/wp-content/uploads/2020/03/COVID-19.pdf>

50. Romero, Tomás. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista chilena de cardiología*, 28(4), 409-413. <https://doi.org/10.4067/S0718-85602009000300014>
51. Romero, V. D., González, M. M., Patiño, M. J. P., & Alejandro, M. D. (2020). Actividad Física en casa en población sin riesgo de complicaciones graves por infección COVID-19 entre los 18 y los 60 años: una declaración de consenso de AMEDCO.
52. Salinas, A. M., & Coca, A. (2010). Obesidad, actividad física y riesgo cardiovascular: clasificación ergoantropométrica, variables farmacológicas, biomarcadores y «paradoja del obeso». *Medicina Clínica*, 134(11), 492-498. [https://www.researchgate.net/profile/Alberto\\_Morales\\_Salinas/publication/24441735\\_Obesity\\_physical\\_activity\\_and\\_cardiovascular\\_risk\\_ergoanthropometric\\_classification\\_pharmacological\\_variables\\_biomarkers\\_and\\_obesity\\_paradox/links/5a5a7c730f7e9b5fb388b38f/Obesity-physical-activity-and-cardiovascular-r](https://www.researchgate.net/profile/Alberto_Morales_Salinas/publication/24441735_Obesity_physical_activity_and_cardiovascular_risk_ergoanthropometric_classification_pharmacological_variables_biomarkers_and_obesity_paradox/links/5a5a7c730f7e9b5fb388b38f/Obesity-physical-activity-and-cardiovascular-r)
53. Shamah-Levy, T., Cuevas-Nasu, L., Gaona-Pineda, E. B., Gómez-Acosta, L. M., del Carmen Morales-Ruán, M., Hernández-Ávila, M., & Rivera-Dommarco, J. Á. (2018). Sobre peso y obesidad en niños y adolescentes en México, actualización de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016. *Salud pública de México*, 60(3), 244-253. <https://www.medigraphic.com/pdfs/salpubmex/sal-2018/sal183e.pdf>
54. Sánchez Tovar, Yesenia, Zerón Felix, Mariana, & Mendoza Cavazos, Guillermo. (2015). Análisis del comportamiento estratégico y el desempeño organizacional en las pyme del centro de tamaulipas en México. *Dimensión Empresarial*, 13(1), 41-55. <https://doi.org/10.15665/rde.v13i1.337> International Journal of Developmental and Educational Psychology 354 INFAD Revista de Psicología, N°1 - Volumen 1, 2020. ISSN: 0214-9877. pp:351-360
55. Solano-Gómez, Armando RESILIENCIA Y COVID 19 Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología, vol. 71, núm. 1 (2020). Federación Colombiana de Obstetricia y Ginecología; Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=195263304001>
56. Tavares, F. E., & Dos Santos, S. M. V. (2020). O exercício físico e a Covid-19: Quando o Trabalho conduz ao Sedentarismo e substitui a Atividade Física/Physical exercises and Covid-19: When work leads to a sedentary lifestyle and replaces physical activity. *ID on line REVISTA DE PSICOLOGIA*, 14(51), 1084-1095. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/2660/4128>
57. Torres, F. D. G., Sevilla, M. L., Misrahi, J. V., Prevost, R. S., & Paján, E. G. (2013). Estilos de vida no saludables como factores de riesgo de enfermedades no transmisibles. *Revista Información Científica*, 81(5). <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/2660/4128>
58. Ucciardelo, F. (2015). Beneficio de la actividad física en el estrés laboral (tesis de grado), Universidad Torcuato di Tella, Buenos Aires, Argentina. [https://repositorio.utdt.edu/bitstream/handle/utdt/2097/MBA\\_2015\\_Ucciardelo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.utdt.edu/bitstream/handle/utdt/2097/MBA_2015_Ucciardelo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
59. Valenzuela, M. E. C., Salazar, C. M., Ruíz, G. H., Jacobo, A. B., Lomelí, D. G., & Perkins, C. E. O. (2018). Actividad física y enfermedades crónicas no transmisibles de estudiantes mexicanos en función del género. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 169-174. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6367747.pdf>
60. Vidarte-Claros, J. A., Vélez-Álvarez, C., & Parra-Sánchez, J. H. (2012). Niveles de sedentarismo en población de 18 a 60 años. *Manizales, Colombia. Revista de Salud Pública*, 14, 417-428. <https://www.scielosp.org/article/rsap/2012.v14n3/417-428/es/>
61. Virla, M. Q. (2010). Confiabilidad y coeficiente Alpha de Cronbach. *Telos*, 12(2), 248-252. <https://www.redalyc.org/pdf/993/99315569010.pdf>
62. Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R., & Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346. [https://eprints.usq.edu.au/14025/1/Weinberg\\_etal\\_IJSP\\_v31\\_PV.pdf](https://eprints.usq.edu.au/14025/1/Weinberg_etal_IJSP_v31_PV.pdf)