



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y
Entrenamiento Deportivo

TRABAJO DE TITULACIÓN

**Incidencia de la actividad física en el entorno familiar durante el confinamiento por
COVID – 19**

Autor:

Andrés José Castro Molina

Tutora:

PhD Edda Lorenzo

Riobamba - Ecuador

2020



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

Certificado de Revisión del Tribunal

Los miembros del tribunal de revisión del proyecto de investigación de título: **"Incidencia de la actividad física en el entorno familiar durante el confinamiento por COVID – 19"**. Presentado por: Andrés José Castro Molina, y dirigido por la PhD Edda Lorenzo, una vez revisado el proyecto de investigación con fines de graduación escrito en el cual se ha constatado el cumplimiento de las observaciones realizadas, se procede a la calificación del informe del proyecto de investigación.

Para constancia de lo expuesto firman:

PhD Edda Lorenzo
Tutora

Firma

Mgs. Vinicio Sandoval G.
Presidente del tribunal

Firma

Mgs. Isaac Pérez.
Miembro del tribunal

Firma

Mgs. Susana Paz
Miembro del tribunal

**BERTHA
SUSANA
PAZ
VITERI**

Firmado digitalmente por BERTHA SUSANA PAZ VITERI DN: cn=BERTHA SUSANA PAZ VITERI, o=BERTHA SUSANA PAZ VITERI, ou=UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, c=EC, email=berthaviteri@unach.edu.ec, cn=BERTHA SUSANA PAZ VITERI, o=Unión de Países Iberoamericanos, ou=UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, c=EC, email=berthaviteri@unach.edu.ec, cn=BERTHA SUSANA PAZ VITERI, o=Unión de Países Iberoamericanos, ou=UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO, c=EC, email=berthaviteri@unach.edu.ec
Fecha: 2021-03-09 17:04:00.00



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE CULTURA FISICA

Certificado del Tutor

Lorenzo Bertheau Edda, Docente de la Carrera de Cultura Física, portadora de la Cédula de Identidad N° 060429223-5 en calidad de tutora de proyecto de investigación titulado: **Incidencia de la actividad física en el entorno familiar durante el confinamiento por COVID – 19** elaborado por el señor Andrés José Castro Molina con CI: 060397463-5, una vez realizada la totalidad de correcciones, certifico que se encuentra apto para realizar la defensa del proyecto. Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad facultando al interesado hacer uso del presente documento para los trámites correspondientes.

.....

PhD. Lorenzo Bertheau Edda

C.I. 060429223-5

AUTORIA DE LA INVESTIGACION

La Responsabilidad del contenido de este Proyecto de Titulación, nos corresponde exclusivamente a: Andrés José Castro Molina y Phd. Edda Lorenzo; y el patrimonio intelectual de la misma a la Universidad Nacional de Chimborazo



Andrés José Castro Molina

C.I 060397463-5

AGRADECIMIENTO

A Dios por haberme dado la vida y guiado con su sabiduría por un buen camino, lo cual ha permitido culminar con uno de mis objetivos.

De manera especial a mis padres por su apoyo constante, quienes han sido el eje primordial para que culmine con mi carrera estudiantil.

A mis hermanos, por la paciencia que han demostrado tener conmigo y por ayudarme a seguir luchando sin importar todos los obstáculos que se me han presentado, mil gracias por sus sentimientos de estima y cariño.

A mi querido Hijo Benjamín por haber luchado en conjunto para cumplir mi sueño, gracias por su paciencia, apoyo y sobre todo su comprensión.

A la Universidad Nacional de Chimborazo que, a través de la Facultad de Ciencias de la Salud, carrera de Cultura Física me abrieron las puertas para formarme como profesional, y a todos los docentes que forman parte de la carrera, por brindarme sus conocimientos.

Mis sinceros agradecimientos a la PhD Edda Lorenzo, quien con sus conocimientos y experiencia supo guiarme en la elaboración de mi trabajo de titulación.

DEDICATORIA

Una vez culminado mi trabajo de titulación, quiero dedicar mi logro de manera especial a mi hijo Benjamín, el ser que más amo en la vida, quien ha sido el motivo más importante para seguir adelante, a mis padres: Andrés y Flor quienes me han inculcado grandes valores y con su ejemplo me han enseñado a luchar por mis sueños; a mis hermanos: Yadira, Danilo, Jairo, Alex y a mi esposa Silvana quienes me han apoyado incondicionalmente para cumplir con este sueño tan anhelado, a todas las personas que han formado parte de este proceso que con sus consejos me han apoyado para culminar con esta etapa de mi vida.

Andrés Castro

Contenido

PORTADA	1
CERTIFICADO DEL TRIBUNAL	2
CERTIFICADO DEL TUTOR.....	3
AUTORIA DE LA INVESTIGACION	3
AGRADECIMIENTO	5
DEDICATORIA	6
RESUMEN	9
METODOLOGIA.....	9
Palabras claves:.....	10
ABSTRACT	11
CAPITULO I.....	12
INTRODUCCION	12
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	14
Formulación del problema.....	15
JUSTIFICACIÓN.....	15
OBJETIVOS	16
Objetivo general.....	16
Objetivos específicos.....	16
CAPITULO II.....	17
MARCO TEORICO.....	17
1. Actividad física.....	17
1.1. Los beneficios de la actividad física.....	17
1.1.1. Beneficios De La Actividad Física.....	18
1.1.2. Beneficios Fisiológicos.....	18
1.1.3. Beneficios Psicológicos.....	18
1.1.4. Beneficios Sociales.....	18
1.1.5. Beneficios Adicionales En La Infancia Y Adolescencia.....	19
2. Diferencias conceptuales entre actividad física y ejercicio físico	19
3. DEFINICION DE FAMILIA	20
3.1. Definición Etimológica.....	20
3.2. Concepto Biológico	20

3.3.	Concepto Psicológico.....	21
3.4.	Concepto Sociológico	22
3.5.	Concepto Económico	22
3.6.	Concepto Legal	23
4.	Actividad física en familia.....	23
5.	Covid – 19	25
5.1.	SINTOMAS	25
5.2.	Causas	26
5.3.	Prevención	26
6.	FASES PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID – 19).....	27
6.1.	CUARENTENA	27
6.2.	AISLAMIENTO	27
6.3.	DISTANCIAMIENTO SOCIAL.....	28
6.4.	CONFINAMIENTO	28
7.	Convivencia entre la familia.....	28
	CAPITULO III	29
	METODOLOGIA.....	29
	CAPITULO IV	30
	RESULTADOS	30
	CAPITULO IV.....	33
	DISCUSIÓN	33
	CAPITULO V	34
	CONCLUSION.....	34
	Bibliografía.....	35

RESUMEN

El presente proyecto de investigación titulado, **Incidencia de la actividad física en el entorno familiar durante el confinamiento por COVID – 19**, se realizó un estudio de revisión bibliográfica de carácter explicativa.

Este proyecto de investigación hemos analizado como incide la actividad física en el entorno familiar ya que debido al confinamiento que atraviesa el país y el mundo a causa del Covid – 19, virus originado en el año 2019 en la ciudad Wuhan en China, toda la familia ha sufrido de muchas enfermedades como estrés, obesidad, ansiedad y depresión por ello se dice que la para mantener la mente ocupada hay que realizar actividades con un fin en común y que mejor actividad física ya que desde los más pequeños a los adultos mayores tienen mantener el cuerpo activo y la movilidad de las articulaciones, en la revisión bibliográfica de obtuvo que realizar actividad física hay muchos más beneficios ya sean sociales, psicológicos, emocionales y muchos más, en el entorno familiar se dice que la comunicación no es mucha ya que por la diferencia de edad las actividades son muy diferentes, el realizar actividad física con todos los miembros de la familia es favorable para la convivencia armónica, según estudios realizados se dice que la actividad física en familia también ayuda al rendimiento académico de los niños puesto que los padres ocupan un lugar muy importante en el desarrollo de los hijos.

Por la organización Mundial de la Salud realizó un programa que ayuda todos los miembros de la familia a realizar actividad física en cargas diferenciadas por la edad, en la revisión bibliográfica se obtuvo que la comunicación entre los miembros de la familia es mucho mejor con la práctica de actividad física.

METODOLOGIA

Diseño de la Investigación. El diseño de la investigación es de revisión bibliográfica, ya que la información fue obtenida directamente de artículos y revistas de carácter científico.

Tipo de la Investigación. El tipo de Investigación es Explicativa, pues se encarga de buscar el porqué de los hechos, ocupándose tanto de la determinación de las causas como de los efectos.

El objetivo principal del siguiente proyecto de investigación es analizar la incidencia de la actividad física en el entorno familiar durante el confinamiento por COVID – 19, con una metodología de revisión bibliográfica de tipo investigativa.

Palabras claves:

Confinamiento, actividad física, entorno familiar, Covid – 19.

ABSTRACT

The present research project titled, Incidence of physical activity in the family environment during confinement by COVID - 19, was carried out an explanatory bibliographic review study.

In this research project, we have analyzed how physical activity affects the family environment since due to the confinement that the country and the world is going through due to COVID - 19, a virus originated in 2019 in the city of Wuhan in China. The whole family has suffered from many diseases such as stress, obesity, anxiety and depression, for this reason it is said that in order to keep the mind occupied, it is necessary to carry out activities with a common purpose and that better physical activity since from the smallest to the elderly. They have to maintain the active body and the mobility of the joints. In the bibliographic review has obtained that doing physical activity there are many more benefits, whether social, psychological, emotional and many more. In the family environment has said that communication is not much since the age difference the activities are very different, doing physical activity with all family members is favorable for harmonious coexistence. According to some studies carried out, it is said that physical activity in the family also helps the academic performance of children because parents occupy a very important place in the development of their children.

The World Health Organization carried out a program that helps all members of the family to exercise physical activity in loads differentiated by age. In the bibliographic review, it was obtained that communication between family members is much better with the practice of physical activity.

Key Words.

Confinement, physical activity, family environment, COVID - 19.

Reviewed by:

Mgs. Hugo Romero

ENGLISH PROFESSOR

c.c. 0603156258

CAPITULO I

INTRODUCCION

El presente proyecto de investigación tiene como finalidad analizar y determinar que incidencia tiene la actividad física en el entorno familiar durante el confinamiento por Covid – 19. El SARS-CoV-2 (coronavirus), causante de una pandemia a nivel mundial nos obligó a todos a permanecer en nuestras casas sin ningún contacto social ya que el virus se puede propagar a través de pequeñas partículas líquidas expulsadas por una persona infectada a través de la boca o la nariz al toser, estornudar, hablar, cantar o resoplar. Según la OMS (organización mundial de la salud). A todos nos resulta difícil seguir practicando algún tipo de actividad física, este tema es mucho más complicado para quienes no realizan de manera habitual ejercicio. Una de las principales situaciones evidenciadas en el confinamiento es la falta de comunicación entre todos los miembros de la familia esto hace que la actividad física sea la principal opción para pasar más unidos es decir tratar de realizar juegos de recreación entre los más pequeños en compañía de sus padres, el enseñar andar en bicicleta, ayudar a patear un balón, caminar, pasear a la mascota y realizar actividades recreativas son varios ejemplos de actividades que pueden realizar en conjunto toda la familia.

La OMS realiza una campaña BeActive para ayudar a las personas de cualquier edad a mantenerse lo más activas posibles y a la vez pasar un rato ameno con toda su familia, la campaña consiste en realizar un 3-4 minutos de ejercicio ligero como caminar y realizar estiramientos ya que ayudan a la circulación sanguínea y activación muscular. El ejercicio físico regular es de gran beneficio para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19 (OMS, 2020). Hay muchas actividades que se pudiera realizar durante el confinamiento por Covid – 19, pero la principal y de vital importancia es la actividad física ya que entendemos que por la misma razón de estar en confinamiento la población ha dejado de alimentarse saludablemente y esto acarrea más problemas de salud pudiendo contrarrestar con actividad física.

El confinamiento ha traído varias enfermedades como estrés, ansiedad y mala alimentación según (Clinic, 2020) realizar cualquier tipo de actividad ya sea desde ejercicio aeróbicos a yoga nos ayudan a combatir el estrés, grupo de académicos del Departamento de Ciencias

de la Salud UC, quienes aseguran que la actividad física sistematizada no solo fortalece el sistema inmunológico, sino además actúa como un eficaz antídoto ante cuadros de ansiedad, estrés y depresión leve.

Enrique Cerda, director de la carrera de Pedagogía en Educación Física y Salud, además de académico de la carrera de Kinesiología, ambas de la Pontificia Universidad Católica, asegura que más allá del confinamiento, el estar sentados largas horas es un riesgo latente para la salud física y mental. “Siempre es recomendable que, más allá de los espacios disponibles en el encierro, las personas se mantengan activas, se levanten y caminen, no estén más de 30 minutos sentados de forma continua, hagan actividades domésticas e idealmente, otros movimientos como baile o juego, y si es posible se ejerciten 150 minutos semanales” (Christus, 2020). La práctica de cualquier actividad física se constituye, para todos los miembros del núcleo familiar, en una oportunidad de compartir, aprovechando la situación mundial actual provocada por la pandemia.

“La forma ideal de practicar actividad física para los niños es realizarlo en familia. El ejemplo de los padres y madres es fundamental”, asegura este experto en actividad física en la edad pediátrica.” En general, son preferibles las actividades en grupo, divertidas y al aire libre que permitirán un refuerzo positivo, consiguiendo que se mantengan como hábito divertido, y se incorporen a lo cotidiano con más facilidad que los ‘hábitos saludables’ impuestos y muy sacrificados para los niños”, explica el doctor Álvarez Pitti.

La Asociación Española de Pediatría (AEP), a través de su Comité de Promoción de Salud, ha recomendado la práctica de deporte en familia durante las vacaciones como medida para combatir los posibles efectos que el confinamiento por Covid-19 ha podido tener en los niños. Todos sabemos que durante la cuarentena los niños han ganado peso significativamente el deporte es una de las mejores alternativas para colaborar con esta situación ya que la actividad física estimula el sistema inmunológico, promueve la salud y reduce el estrés, además de que estar activo puede disminuir los problemas de comportamiento”, asegura Julio Álvarez Pitti.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En tiempo de confinamiento la actividad física en todo el mundo ha disminuido notablemente, teniendo consecuencias graves en la salud de personas de todas las edades por aquellos es que todos los entendidos en la materia explican por qué es necesario realizar un tiempo adecuado de actividad física de acuerdo a las necesidades de cada una de las personas que conforman un hogar desde el más pequeño a el más adulto del hogar y así empezar el día con más energía y vitalidad.

Si bien es cierto en el confinamiento por Covid – 19 la familia debió estar más unida y compartiendo momentos juntos es todo lo contrario ya que por la falta de comunicación y de la presencia de aparatos electrónicos la convivencia entre la familia ha sido muy difícil ya que por la diferencia de edad no comparten los mismo gusto, y esto hace que cada uno realice actividades por separado por ello es que este proyecto tiene el objetivo de determinar si realizar actividad física en conjunto todos los miembros de la familia ayuda a una convivencia más amena.

La falta de actividad física es uno de los principales factores de gran riesgo de mortalidad a nivel mundial, a nivel mundial uno de cada cuatro adultos no tiene un nivel de actividad física normal y ante la prolongada cuarentena que vive el país, las alarmas se han activado. (OMS, 2020) Es un hecho que la ausencia de actividad física genera un impacto en nuestro sistema musculo-esquelético, además de contribuir a un menor gasto energético, este último es responsable en conjunto con una alta ingesta calórica y una alimentación poco saludable, de los niveles de sobrepeso y obesidad en nuestra población, considera latino américa la segunda población con mayor índice de obesidad, en Ecuador tenemos las cifras desde el 2021 a raíz de la encuesta nacional de nutrición y salud. La encuesta indica que a nivel nacional el 62,8% tenían sobrepeso y obesidad, aumentando para el 2020 de forma notable (OMS, 2020).

Según (Clinic, 2020) muy aparte de que la actividad física ayuda a controlar el estrés nos ayuda con otra clase de situaciones como:

Aumenta las endorfinas. La actividad física ayuda a aumentar la producción de endorfinas. Aunque esta función con frecuencia se describe como la satisfacción que se siente al correr, un partido de tenis emocionante o una caminata para disfrutar de la naturaleza también pueden generar la misma sensación.

Meditación en movimiento a menudo notarás que te olvidaste de los disgustos del día y te concentraste únicamente en los movimientos de tu cuerpo.

Mejorar tu estado de ánimo. El ejercicio periódico puede aumentar la confianza en ti mismo, puede relajarte y puede disminuir los síntomas relacionados con la depresión leve y la ansiedad.

El ejercicio físico regular es beneficioso para el cuerpo y la mente. Puede reducir la hipertensión, ayudar a controlar el peso y disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y distintas formas de cáncer, enfermedades todas ellas que pueden aumentar la vulnerabilidad a la COVID-19 (Clinic, 2020).

El ejercicio también fortalece los huesos y músculos y aumenta el equilibrio, la flexibilidad y la forma física. En las personas mayores, las actividades que mejoran el equilibrio ayudan a prevenir caídas y traumatismos.

La actividad física regular puede ayudar a establecer rutinas cotidianas y ser un modo de mantenerse en contacto con la familia y los amigos. También es buena para nuestra salud mental, ya que reduce el riesgo de depresión y deterioro cognitivo, retrasa la aparición de la demencia y mejora nuestro estado de ánimo general.

Formulación del problema

¿De qué manera Influye la actividad Física en las familias durante la etapa de confinamiento provocada por COVID- 19?

JUSTIFICACIÓN

El Covid – 19 ha dejado secuelas en todas las personas ya sea por haber perdido algún familiar o simplemente el hecho de no tener la misma libertad de estar en reuniones, parques centro de diversión, entrenamiento, todas estas son situaciones que antes eran normales pero en el presente año todo eso se ha transformado en un encuentro a través de un aparato electrónico y redes sociales, la convivencia en familia ha sido lo más importante para no perder la cordura y sufrir de enfermedades causadas por el encierro, las personas que han estado acostumbradas a salir de sus hogares todos los días han sido los más afectados y el entretenerse en casa no ha sido nada fácil, pero esto con ayuda de su familia y las actividades

juntos se pueden conllevar, todo esto surge en el entorno familiar para poder solucionar problemas hablar de temas con importancia en común.

OBJETIVOS

Objetivo general

Analizar la incidencia de la actividad física en el entorno familiar durante el confinamiento por COVID – 19.

Objetivos específicos

- Analizar los beneficios que se recibe de la actividad física en la etapa de confinamiento por COVID-19
- Analizar la influencia de la actividad física en la convivencia familiar durante el confinamiento por covid-19.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

1. Actividad física

El objeto de las ciencias de la actividad física y el deporte es el hombre, y éste se estudia en ellas a través de las manifestaciones motrices de su comportamiento. Esto se podría expresar con mayor precisión diciendo que estas ciencias buscan dar cumplida explicación del comportamiento motriz en todos los ámbitos del acontecer humano: biológico, fisiológico, psicológico y social (Pablo, 2003).

Se dice que la actividad física es todo lo relacionado a los movimientos corporales realizados por el cuerpo humano, el simple hecho de desplazarse de un lado al otro, caminar, levantar un objeto, son actividades donde consumimos energía. Según (Vidarte Claros, José Armando; Vélez Álvarez, Consuelo; Sandoval Cuellar, Carolina; Alfonso Mora., 2011) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural La Asociación de Medicina Deportiva de Colombia (AMEDCO) conceptualiza la actividad física como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural.

1.1. Los beneficios de la actividad física.

La actividad física tienen gran beneficio en todas las edades desde los más pequeños hasta los adultos mayores según (Favio Andrade, Juan Pizarro, 2007) El ejercicio cumple un rol fundamental en la calidad de vida del adulto mayor permite la continuidad de la fuerza y la movilidad, proporciona un sueño sin interrupciones (permitiendo dejar con facilidad las pastillas para dormir), mejora el estado de ánimo, previene algunas enfermedades y genera ambientes recreativos. En la Adolescencia la actividad física tiene beneficios como mejor forma física, menor riesgo de sobrepeso, autoestima más elevada o mayor bienestar emocional y satisfacción vital (Irene García-Moya, Carmen Moreno, Francisco Rivera, 2011).

1.1.1. Beneficios De La Actividad Física

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas (Favio Andrade, Juan Pizarro, 2007).

1.1.2. Beneficios Fisiológicos

La actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes (Favio Andrade, Juan Pizarro, 2007).

Ayuda al control del sobrepeso, la obesidad y en gran parte reducir el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física), aumentando la densidad ósea.

1.1.3. Beneficios Psicológicos

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

Ayuda a elevar las emociones favorables de niños que sufren bulling, les ayuda a sentirse bien con ellos mismo.

A medida que los niños van creciendo la necesidad de convivir con chicos de su edad aumenta y con esto también el ánimo de tener un cuerpo esbelto (Favio Andrade, Juan Pizarro, 2007).

1.1.4. Beneficios Sociales

Fomenta la sociabilidad.

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacitación física o psíquica.

Aumenta la integración con personas con sus mismos objetivos y fines, ayuda a la convivencia con personas de su círculo (Favio Andrade, Juan Pizarro, 2007).

1.1.5. Beneficios Adicionales En La Infancia Y Adolescencia

Los beneficios comprobados en estas etapas son:

La contribución al desarrollo integral de la persona.

El control al sobrepeso y la obesidad.

Mayor mineralización de los huesos y disminución del riesgo de padecer osteoporosis en la vida adulta.

Mejor maduración del sistema nervioso motor y aumento de las destrezas motrices.

Mejor rendimiento escolar y sociabilidad.

2. Diferencias conceptuales entre actividad física y ejercicio físico

En el ámbito deportivo las conceptualizaciones son muy importantes ya que no podemos confundir términos en Actividad física se dice que es todo movimiento no voluntario de realiza una persona donde hay gasto energético y Ejercicio Físico es la actividad física planteada y estructurada con movimientos planificados y supervisados por un entrenador o persona entendida en el tema “deporte” planteada en volumen a intensidad planificada para conseguir un objetivo.

(Becerro, 1989), señala que “La actividad física no es otra cosa que un movimiento de algunas estructuras corporales originado por la acción de los músculos esqueléticos, y del cual se deriva un determinado gasto de energía. El ejercicio físico es una subcategoría de la anterior. Por tanto, la actividad física, como movimiento intencional, está presente en diversas formas, cuando existe una atención directa hacia la búsqueda de mejoras corporales y de marcas registradas, surgen nuevos conceptos, como el de ejercicio físico, juegos, deporte, etc. Cuando las actividades físicas están encaminadas a una intención de mejora de la estructura corporal en sí misma llegamos al concepto de ejercicio físico. Según (Grosser M, Hermann H, Tusker F y Zintl F, 1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según estos autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales:

1. Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en un primer plano.

2. Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.

3. Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad. Para completar estas argumentaciones y, coincidiendo plenamente con las apreciaciones del profesor, es preciso que los objetivos pretendidos por los ejercicios físicos estén orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida. Actividad física, salud y calidad de vida. También somos conscientes que en la actividad física y su división cualitativa se encuentran presentes otras manifestaciones de actividades donde el componente analítico y estructural no cobran especial relevancia.

3. DEFINICION DE FAMILIA

Según (Judith Villa y Eduardo Vera, 2014) la concepción real de la Familia no es simple, por tanto, su estudio debe ser elaborado desde una perspectiva integradora, que permita observarla y comprenderla tal cual como se presenta en la realidad. Para considerar los aspectos disciplinarios enunciados, se presentan a continuación los conceptos y fines de la familia más relevantes en algunas disciplinas.

3.1. Definición Etimológica

En concepto de otros, la palabra se derivada del término *famulus*, que significa “siervo, esclavo”, o incluso del latín *fames* (hambre) “Conjunto de personas que se alimentan juntas en la misma casa y a los que un pater familias tiene la obligación de alimentar” (Judith Villa y Eduardo Vera, 2014).

3.2. Concepto Biológico

Como un hecho biológico, la Familia implica la vida en común de dos individuos de la especie humana, de sexo distinto, unidos con el fin de reproducir, y por ende de conservar la especie a través del tiempo. La familia como hecho biológico involucra a todos aquellos que, por el hecho de reproducir los unos de los otros, esto genera entre sí lazos de sangre. Son fines biológicos: (Judith Villa y Eduardo Vera, 2014).

- La multiplicación con la correspondiente adición de nuevos individuos a la sociedad.

- Generar en la pareja el estadio de total goce de sus funciones sexuales.
- Proporcionar a los hijos un concepto firme y vivencial del modelo sexual, que les permita a futuro en su vida, hacer identificaciones claras y adecuadas de sus roles sexuales.
- Perpetuar la especie humana en el tiempo y espacio.

3.3. Concepto Psicológico

(Judith Villa y Eduardo Vera, 2014) Para la Psicología, la familia implica un cúmulo de relaciones familiares integradas en forma principalmente sistémica, por lo que es considerada un subsistema social que hace parte del macro sistema social denominado sociedad. De otro lado, se podría definir a la familia para la psicología como la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se supone duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, en el cual existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia (Malde Modino, I, 2012)

Son fines de la familia, bajo este aspecto:

- Proporcionar a todos y a cada uno de sus miembros, seguridad en el campo afectivo.
- Preparar a sus integrantes para el desarrollo de procesos adaptativos.
- Crear hábitos cotidianos y de manejo conductual con responsabilidad.
- Manejar bajo esquemas adecuados las crisis, angustia y en general las emociones y frustraciones, a través del autocontrol.
- Dirigir el desarrollo personal hacia la independencia.
- Canalizar energías y manejar impulsos, la violencia y autoritarismo.
- Proteger a todos sus miembros y prepararlos para la independencia a través de la educación y el respeto.

3.4. Concepto Sociológico

Para la sociología, la Familia se constituye por una comunidad interhumana configurada al menos por tres miembros, “es un conjunto de personas que se encuentran unidos por lazos parentales. Estos lazos pueden ser de dos tipos: vínculos por afinidad, el matrimonio y de consanguinidad como ser la filiación entre padres e hijos” (Definición ABC)

Observados por su importancia histórico-social, tiene la familia como fines, bajo este aspecto:

- Perpetuar costumbres, cultura e identidad social.
- Reconocer y respetar la autoridad.
- Educar en el lenguaje y en la comunicación escrita, así como el uso del diálogo y en general de la comunicación como medio de solución de conflictos.
- Respetar las normas de social convención y las particulares de cada núcleo familiar.
- Crear una identificación y seguimiento de roles y modelos de conducta social.
- Crear redes familiares y sociales de acompañamiento y desarrollo social.
- Formar parte integrante del grupo social básico.

3.5. Concepto Económico

Para la economía, la Familia se estudia más claramente al considerarla como una “pequeña fábrica” (Becker G, citado por Miró Rocasolano, P) constituye una institución que basa su existencia en la previsión de costos, gastos monetarios y de ingresos, que llevan a sus miembros, por ejemplo, a considerar a cada hijo como bienes de consumo o como generadores en presente de gastos de inversión que se proyectan como inversión a futuro, considerando correlativamente los ingresos que se han de percibir y la asistencia en la enfermedad y vejez. Por lo anterior se cree que en los países más desarrollados hay un más bajo índice de natalidad. Para la economía, la familia es entonces una unidad al tiempo que un subsistema económico, que fluye socialmente como elemento receptor, a su vez que emisor, de fuerzas, políticas y dinámicas productivas, que se modifican en contraste con los

cambios históricos. En Marx, posee una función e identidad socio-económica que se encuentra supeditada a su ubicación o estatus, esto es, a una distinción económica que obedece a la clase social a la que pertenece (Anton, A).

Los fines económicos de la familia son:

- Dar a todos y a cada uno de sus miembros seguridad económica.
- Dotar a todos sus integrantes, de los elementos materiales mínimos necesarios para suplir sus necesidades básicas.
- Crear una cultura económica de ahorro y manejo de capital, que le permita subsistir y propender constantemente por su desarrollo económico.
- Preparar a cada individuo para su independencia económica.
- Enseñar el uso y manejo de la moneda y el diseño de estrategias económicas.

3.6. Concepto Legal

Desde la esfera legal, la familia tiene una connotación que se encuentra supeditada a la normatividad misma y por el momento histórico en que se revise; el concepto de familia es dinámico y está en constante evolución. La definición legal de este término va a depender de la legislación de cada estado o país, y generalmente se encuentra ubicada en la constitución (Judith Villa y Eduardo Vera, 2014).

4. Actividad física en familia

Los expertos sostienen que realizar alguna actividad física en familia, desde lo básico como puede ser salir a respirar aire puro, caminar o jugar con una pelota en ambientes rodeados de naturaleza, hasta llegar a ejercitarse de forma dirigida, tiene infinidad de impactos positivos sobre la salud, las relaciones interpersonales y la adquisición de buenas rutinas. Arboleda Naranjo, anota que, la práctica de cualquier actividad física o deporte se constituye, para todo el núcleo familiar, en una oportunidad de compartir, aprovechando momentos difíciles de lograr (López, 2015).

El doctor Arboleda añade que, entre los beneficios de estas prácticas se cuentan la prevención de enfermedades, la interacción social de niños y adultos, y la ampliación de destrezas y

habilidades en los pequeños, esenciales en sus procesos de formación integral. Asimismo, el ejercicio grupal no solo mejora la adherencia a la práctica del deporte, sino que reduce la deserción, cuando el mismo se practica de manera individual. Por su parte, Ana María Cardona García, médica del deporte de la Universidad El Bosque, dice que hacer ejercicio o realizar una actividad física en familia da origen al ejemplo, el cual los niños seguirán sin duda. Padres activos y sanos tienden a tener hijos con los mismos hábitos, que pueden perdurar hasta la adultez (López, 2015).

Las actividades conjuntas entre padres, madres y jóvenes son consideradas como un factor muy importante en el desarrollo de estilos de vidas saludables a lo largo de la adolescencia (Zaborskis A, Zemaitiene N, Borup I, Kuntsche E y Moreno C, 2007). El tiempo en familia, o el tiempo que padres y madres e hijos/as realizan actividades juntos, es una dimensión del éxito familiar relacionada con la comunicación y el bienestar de cada miembro de la familia (D, 2003). Diferentes estudios muestran efectos positivos del ocio familiar en el desarrollo general de los jóvenes (Sweting H, West P, 1995), esto es, los padres/madres que se relacionan positivamente con sus hijos/as, les ayudan a resolver conflictos y a su vez les transmiten patrones de comportamiento. Los jóvenes a su vez se unen a sus padres/madres y la calidad de este vínculo social es muy influyente en el comportamiento de éstos. Además, se ha demostrado que el apego a los padres/madres tiene una influencia más fuerte en el bienestar emocional y en los problemas emocionales. Por último, relacionado con la prevención de obesidad, familias disfuncionales tienen mayor riesgo de sobrepeso y obesidad y los niños/as que comen solos tienen mayor riesgo de padecer obesidad o sobrepeso (Lama R, Alonso A, Leis R, Martinez V, Moreno J., 2006). Establecen entre otras directrices, la programación de al menos una comida al día en el ámbito familiar ya que, por motivos laborales, un importante porcentaje de familias hacen uso de comedores escolares, sin que este hecho sea factor relacionado con la obesidad o el sobrepeso de los usuarios, como si lo es el periodo estival para el aumento de índice de masa corporal (IMC) en escolares (Plaza et al., 2008). Fecha recepción: 10-04-16. Fecha de aceptación: 09-10-17 Inmaculada Tornero Quiñones inmaculada.tornero@dempc.uhu.es - 86 - Retos, número 34, 2018 (2º semestre) El objetivo de este trabajo es estudiar los hábitos de alimentación, actividad física y su relación con el tiempo en familia.

5. Covid – 19

Según MINISTERIO DE SALUD PUBLICA DEL ECUADOR, los coronavirus son una amplia familia de virus, algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas. Producen cuadros clínicos que van desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus que causó el síndrome respiratorio agudo grave (SARS-CoV) y el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV). Es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce: COVID-19.

5.1. SINTOMAS

El virus de Covid – 19 ataca a diferentes regiones del cuerpo por ello no se puede afirmar que una persona contrae el virus ya que puede ser asintomático es decir que está contagiado, pero no presenta síntomas notorios y puede también ser sintomático es decir con síntomas que se pueden ver a simple vista. Algunos de los síntomas más relevantes

Según (Clinic, 2020) los signos y síntomas de la enfermedad por coronavirus 2019, pueden aparecer entre dos y 14 días después de la exposición al virus. Este período los síntomas se llama el período de incubación. Los signos y los síntomas más comunes pueden incluir: Fiebre, tos, cansancio.

Los primeros síntomas de la COVID-19 pueden incluir pérdida del gusto o del olfato.

Otros síntomas pueden incluir:

- falta de aire o dificultad para respirar
- dolores en los músculos
- escalofríos
- dolor de garganta
- goteo de la nariz
- dolor de cabeza

- dolor en el pecho
- conjuntivitis

5.2. Causas

El virus que causa la COVID-19 se transmite de manera fácil entre las personas, aunque todavía se continua con las investigaciones sobre cómo se propaga. Los datos muestran que principalmente se contagia de persona a persona entre aquellos que están en contacto cercano (dentro de aproximadamente 6 pies, o 2 metros). El virus se transmite por gotitas respiratorias que se liberan cuando alguien que tiene el virus tose, estornuda o habla. Una persona que está cerca puede inhalar estas gotitas, o las gotitas pueden caerle en la boca, los ojos, o la nariz. (Clinic, 2020)

También puede propagarse cuando una persona toca una superficie o un objeto donde se encuentra el virus y luego se toca la boca, la nariz, o los ojos, aunque no se considere que esta sea una de las principales maneras en que se transmite.

Han ocurrido algunos casos de reinfección con el virus que causa la COVID-19, pero ha sido poco común.

5.3. Prevención

Aunque todavía no está comprobada las efectividades de las vacunas hay maneras de prevenir el riesgo de la propagación del virus se recomienda tomar estas precauciones para evitar la exposición al virus que causa la COVID-19:

- Evitar el contacto por personas enfermas o que presenten síntomas.
- Lávate las manos con gran frecuencia, el lavado debe ser de mínimo 20 segundos con abundante agua y jabón en el caso de no tener cerca estos objetos deben usar regularmente alcohol y gel desinfectante.
- Uso de mascarilla permanentemente cuando este expuesto en lugares públicos.

- Al toser y estornudar cúbrete bien la boca con el lado interno del codo o con papel descartable.
- Evita tocarte los ojos, la nariz, y la boca.
- Limpia y desinfecta diariamente las superficies que se tocan con frecuencia, como los pestillos de las puertas, los interruptores de luz, los dispositivos electrónicos, y las encimeras.
- Quédate en casa y no vayas al trabajo, a la escuela, ni a lugares públicos si estás enfermo.

6. FASES PARA DETENER LA PROPAGACIÓN DEL CORONAVIRUS (COVID – 19).

Se deben entender la diferencia entre los conceptos de confinamiento, asilamiento y distanciamiento social.

6.1. CUARENTENA

Este término hace referencia a la restricción, voluntaria u obligatoria, del desplazamiento de individuos que han estado expuestos a un potencial contagio y que posiblemente se encuentren infectados. Durante este tiempo, las personas deben permanecer en un lugar determinado hasta que pase el periodo de incubación de la enfermedad, para lo cual se debe garantizar asistencia médica, soporte psicológico, refugio y alimentación (Andy Sánchez, Valeria de la Fuente, 2020)

6.2. AISLAMIENTO

El aislamiento se refiere a la separación física de las personas contagiadas de aquellas que están sanas. Esta medida resulta efectiva cuando se ha hecho una detección temprana de la enfermedad y se aísla a la persona infectada en un espacio específico, evitando el contacto con los demás (Andy Sánchez, Valeria de la Fuente, 2020).

6.3. DISTANCIAMIENTO SOCIAL

El distanciamiento social consiste en alejarse de lugares concurridos y restringir la interacción entre las personas tomando cierta distancia física o evitando el contacto directo entre ellas². Esta medida se implementa cuando en una comunidad existen personas infectadas que, al no haber sido identificadas ni aisladas, pueden seguir transmitiendo la enfermedad⁴. Por ello, el distanciamiento social implica el cierre de lugares donde hay mayor concentración de personas como escuelas, centros comerciales, sitios para eventos sociales, oficinas, entre otros³.

6.4. CONFINAMIENTO

El confinamiento es una intervención que se aplica a nivel comunitario cuando las medidas de cuarentena, asilamiento, distanciamiento social han sido insuficientes para contener el contagio de una enfermedad. Consiste en un estado donde se combinan estrategias para reducir las interacciones sociales como el distanciamiento social, el uso obligatorio de mascarillas, restricción de horarios de circulación, suspensión del transporte, cierre de fronteras, etc. (Andy Sánchez, Valeria de la Fuente, 2020).

7. Convivencia entre la familia

La situación actual por el Covid 19 nos lleva a reconocer que la convivencia en familia nos ayuda a saber que somos capaces de ser el mejor equipo, en donde el amor, el respeto, la solidaridad y la fraternidad hacen que podamos solventar situaciones adversas.

Es importante pensar que, como familia nos unimos para hacer de este tiempo un espacio de conocimiento y reconocimiento de cada uno, que las actividades académicas y laborales son parte de lo que somos cada uno y es el momento de conocer un poco más sobre lo que cada uno hace, que con nuestras actitudes reflejamos lo que en verdad deseamos lograr, en este momento, es preciso reconocer que nos podemos angustiar y sentir incertidumbre (Chacon, 2020).

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Diseño de la Investigación. El diseño de la investigación es de revisión bibliográfica, ya que la información fue obtenida directamente de artículos y revistas de carácter científico.

Tipo de la Investigación. El tipo de Investigación es Explicativa, pues se encarga de buscar el porqué de los hechos, ocupándose tanto de la determinación de las causas como de los efectos.

Tras realizar la búsqueda de artículos científicos previo al trabajo de titulación, se encontró muy poco número de datos relacionados con el mismo. Para la clasificación de los artículos se ha creado unos criterios de inclusión y exclusión que ayuden a la elección de aquellos artículos más relevantes y fieles al trabajo, ya que el tema a tratar es muy reciente no existen muchos artículos relacionados directamente así que se procedió a revisar artículos con palabras claves como: Actividad Física, Confinamiento por Covid 19, Entorno familiar.

CAPITULO IV

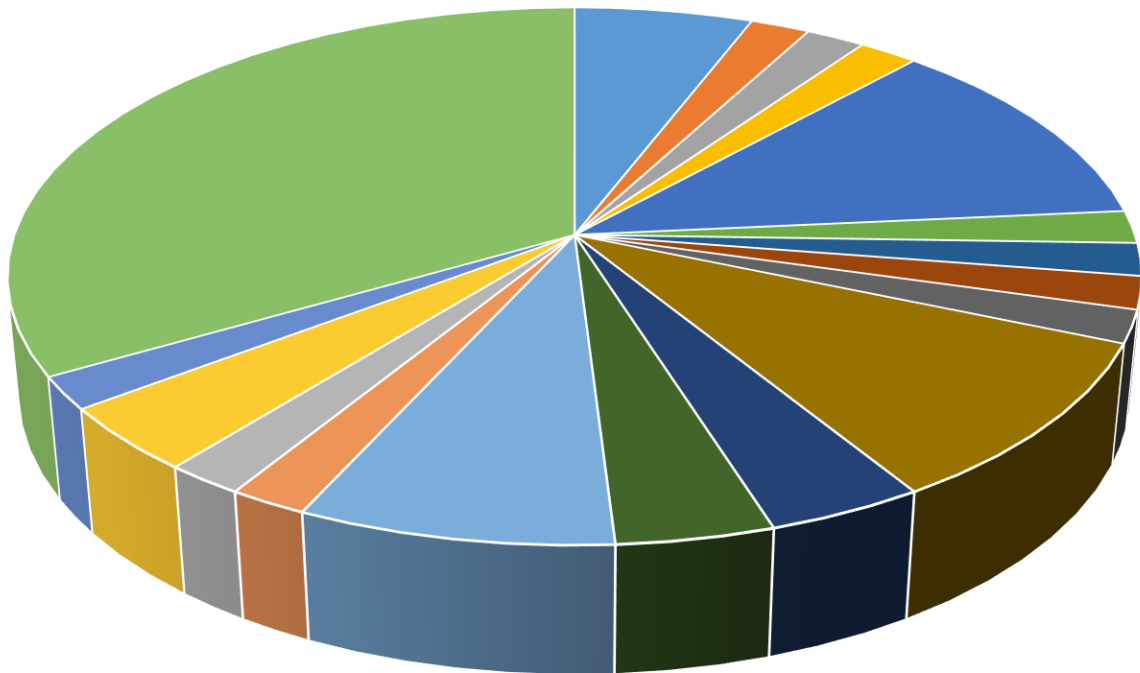
RESULTADOS

En este punto se mostrará las citas más relevantes durante toda la investigación

TEMA	AUTOR		PORCENTAJE CITADO
Cuarentena, aislamiento y distanciamiento social	(Andy Sánchez, Valeria de la Fuente, 2020)	3	17.65 %
Salud y deporte para todos	(Becerro, 1989)	1	5.88%
Como convivir en familia durante la cuarentena nacional	(Chacon, 2020)	1	5.88%
Actividad física	(Christus, 2020)	1	5.88%
Ejercicio y estrés	(Clinic, 2020)	6	35.29%
American Academy of Pediatrics Task Force on the Family	(D, 2003)	1	5.88%
Beneficios de la actividad física en el adulto mayor	(Favio Andrade, Juan Pizarro, 2007)	1	5.88%
El movimiento deportivo	(Grosser M, Hermann H, Tusker F y Zintl F, 1991)	1	5.88%
Iguals, familia y participación en actividades deportivas	(Irene García-Moya, Carmen Moreno, Francisco Rivera, 2011)	1	5.88%
Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización	(Judith Villa y Eduardo Vera, 2014)	5	29.41%
Obesidad Infantil recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría.	(Lama R, Alonso A, Leis R, Martinez V, Moreno J., 2006)	2	11.76%
Abc del bebe niño educación y estimulación actividad física en familia un mundo de beneficios	(López, 2015)	2	11.76%
Organización mundial de la Salud	(OMS, 2020)	4	23.52%

Compendio histórico de la actividad física y el deporte	(Pablo, 2003)	1	5.88%
Family life and health in adolescence: a role for culture in the health inequalities debate	(Sweting H, West P, 1995)	1	5.88%
REVISTA HACIA LA PROMOCION DE LA SALUD.	(Vidarte Claros, José Armando; Vélez Álvarez, Consuelo; Sandoval Cuellar, Carolina; Alfonso Mora., 2011)	2	11.76%
Family joint activities in a cross-national perspective	(Zaborskis A, Zemaitiene N, Borup I, Kuntsche E y Moreno C, 2007)	1	5.88%
		17	100%

Artículos relacionados



- Cuarentena, aislamiento y distanciamiento social
- Salud y deporte para todos
- Como convivir en familia durante la cuarentena nacional
- Actividad fisica
- Ejercicio y estrés
- American Academy of Pediatrics Task Force on the Family
- Beneficios de la actividad fisica en el adulto mayor
- El movimiento deportivo
- Iguals, familia y participación en actividades deportivas
- Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalizacion
- Obesidad Infantil recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría.
- Abc del bebe nino educacion y estimulacion actividad fisica en familia un mundo de beneficios
- Organización mundial de la Salud
- Compendio histórico de la actividad fisica y el deporte
- Family life and health in adolescence: a role for culture in the health inequalities debate
- REVISTA HACIA LA PROMOCION DE LA SALUD.
- Family joint activities in a cross-national perspective

CAPITULO IV

DISCUSIÓN

Según la Organización mundial de la salud en el confinamiento son mucho mayor la adquisición de enfermedades por la mala alimentación, el estrés y el encierro por ello recomiendan realizar actividad física en familia ya que esto ayuda a mejorar la convivencia y la salud, desde los más pequeños a los adultos mayores pueden hacer actividad física en una intensidad y volumen adecuado a cada uno y pasar un momento en familia.

Según (Vidarte Claros, José Armando; Vélez Álvarez, Consuelo; Sandoval Cuellar, Carolina; Alfonso Mora., 2011) en su trabajo relacionado de cómo influye la actividad física realizada en familia en el rendimiento académico de los niños se obtuvo una gran y positiva influencia En este trabajo se ha analizado la pentadimensionalidad propuesta para la escala de auto concepto AF5 y su relación con la práctica de actividad física, funcionalidad familiar y rendimiento académico; el modelo se ajusta de forma conveniente, apoyando los resultados obtenidos en otros estudios analizados dentro del contexto nacional e internacional en los últimos años.

De acuerdo con los resultados hallados el AF relaciona con el AS, esto concuerda con lo planteado por Esnaola (2005) y Contreras et al., (2010), cuando indicaban que la actividad física realizada de una forma continua generaba un incremento en el auto concepto sobre todo a nivel social y apoyándose en la influencia que tienen los aspectos culturales y personales en estos resultados como manifiestan MacCallun y Austin (2000). Se podría pensar a partir de estos resultados que una parte importante de la práctica de actividad física se dan a partir de las relaciones entre iguales, siendo el contexto mediterráneo un lugar idóneo para celebraciones de tipo familiar y reuniones de amigos.

CAPITULO V

CONCLUSION

- En el tiempo de confinamiento la familia es una de las mejores aliadas por ello se concluye que la actividad física practicada en familia es mucho mejor para una convivencia más sana y de mejores hábitos ya que es un tiempo para pasar juntos y mucho más unidos con un fin en común como mejorar su estilo de vida.

Bibliografía

- Andy Sánchez, Valeria de la Fuente. (julio de 2020). *Anales de pediatría*. Obtenido de <https://www.analesdepediatria.org/es-covid-19-cuarentena-aislamiento-distanciamiento-social-articulo-S1695403320301776>
- Becerro, M. (1989). *Salud y Deporte para Todos*. Madrid: Eudemia.
- Chacon, R. (20 de noviembre de 2020). *Como convivir en familia durante la cuarentena nacional*. Obtenido de Universidad del Bosque: <https://www.unbosque.edu.co/centro-informacion/noticias/como-convivir-en-familia-durante-la-cuarentena-nacional>
- Christus, U. (20 de Abril de 2020). *Red de salud*. Obtenido de <https://www.ucchristus.cl/blog-salud-uc/articulos/2020/la-actividad-f%C3%ADsica-como-ant%C3%ADdoto-contrala-ansiedad-y-el-estr%C3%A9s>
- Clinic, M. (18 de Agosto de 2020). *MAYO CLINIC*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469>
- D, W. (2003). *American Academy of Pediatrics Task Force on the Family*. Pediatrics.
- Favio Andrade, Juan Pizarro. (2007). *Beneficios de la actividad física en el adulto mayor*. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/45176750/beneficios_de_la_actividad_fisica_en_el_adulto_mayor.pdf?1461871661=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DBeneficios_de_la_actividad_fisica_en_el.pdf&Expires=1605676260&Signature=UVP~LP4ykTUauglN
- Grosser M, Hermann H, Tusker F y Zintl F. (1991). El movimiento deportivo. En M. Roca, *Bases anatómicas y biomecánicas*. Barcelona.
- Irene García-Moya, Carmen Moreno, Francisco Rivera. (2011). Iguales, familia y participación en actividades deportivas. *Psicología del deporte.*, 53-58.
- Judith Villa y Eduardo Vera. (2014). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris*, 11-20.
- Lama R, Alonso A, Leis R, Martínez V, Moreno J,. (2006). *Obesidad Infantil recomendaciones del Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría*. Papel del pediatra. *Anales de Pediatría*.
- López, A. (19 de junio de 2015). *El tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/abc-del-bebe/nino/educacion-y-estimulacion/actividad-fisica-en-familia-un-mundo-de-beneficios-14338>

- OMS. (2020). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity>
- Pablo, R. L. (2003). *Compendio historico de la Actividad Fisica y el deporte*. España: Masson.
- Sweting H, West P. (1995). Family life and health in adolescence: a role for culture in the health inequalities debate. En *Social Sciencie & Medicine*, (pág. 40.163.175).
- Vidarte Claros, José Armando; Vélez Álvarez, Consuelo; Sandoval Cuellar, Carolina; Alfonso Mora,. (2 de JUNIO de 2011). *REVISTA HACIA LA PROMOCION DE LA SALUD*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf>
- Zaborskis A, Zemaitiene N, Borup I, Kuntsche E y Moreno C. (2007). *Family joint activities in a cross-national perspective*. BMC Public Health,.