



UNIVERSIDAD JUAN AGUSTÍN MAZA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
CARRERA: Licenciatura en Educación Física

“Niveles de sedentarismo, hábitos de vida, estado emocional y su relación con el uso de dispositivos de pantalla y el aislamiento en la pandemia 2020, en los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba”

"Levels of sedentary lifestyle, life habits, emotional state and their relationship with the excessive use of screen devices in the 2020 pandemic, in the players of the first men's volleyball in the city of Alta Gracia, Córdoba"

Alumno: Prof. Danilo Stivala

Tutor disciplinar: Lic. Prof. María Angélica Vankeirsbilck

Tutor metodológico: Dr. Marisa Pimienta

Director: Lic. Esp. María Cristina Estrella

Mendoza, septiembre 2021

Página de Información Institucional

Datos del alumno:

Fecha:

Calificación:

Docentes del tribunal evaluador:

.....

Dedicatoria

La primera dedicatoria es a mi familia que sin su apoyo constante en todo el transcurso de la licenciatura y trabajo final no hubiera sido posible realizarla y concluirla.

La segunda dedicatoria es para el equipo de vóley masculino que fueron parte de la muestra de la investigación, como siempre les digo, “ustedes contribuyen a que yo sea más profesional”.

Agradecimientos

El primer agradecimiento es a mi tutora Angélica Vankeirsbilck por su acompañamiento en todo el trabajo metodológico haciendo un trabajo excelente.

En segundo lugar, a la licenciada en psicología Brunella Dippert y al técnico superior en turismo Lucas Valdemarin por el soporte teórico en determinada parte del trabajo final.

En tercer lugar, a los jugadores de la primera masculina de la municipalidad Alta Gracia por acceder a ser parte de la muestra. Y, por último, a todos los profesores y guías que formaron parte de este proceso y conforman la licenciatura en educación física UMAZA.

Resumen

Palabras clave: Sedentarismo – Pandemia- Vóley.

Correo electrónico del autor: danilostivala@hotmail.com

Estudio de tipo exploratorio, descriptivo y correlacional, con un diseño no experimental, observacional sobre una n=19 en los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba. Con el objetivo de detectar los niveles de sedentarismo, hábitos de vida, estado emocional y su relación con el uso de dispositivos de pantalla en tiempos en la pandemia 2020.

El instrumento utilizado fue un cuestionario con preguntas cerradas aplicado a través de Formularios Google.

Se pudo determinar a través de la recolección de datos, que no hubo una significativa relación entre los niveles de sedentarismo y la dependencia al uso de pantallas a pesar de la alta dependencia del 78,9% de la muestra. También se detectó niveles muy bajos de este sedentarismo, 47,4% de los deportistas realizan 1 a 2 días actividad física y el otro 36,8% realiza de 3 a más días de actividad física, es decir 16 jugadores se mantuvieron activos. Por último, un 68,4% de los sujetos percibieron sensaciones de frustración y pensamientos negativos preocupante en el aspecto psicológico de la investigación. Se calculó una $P = 0.5929$ lo que indica que la relación entre sedentarismo y uso de tecnología no es estadísticamente significativa.

Como conclusión, hubo un moderado nivel de sedentarismo, que era una de las principales preocupaciones de la investigación. También, la relación tecnologías y sedentarismo no fue tan abrupta como se esperaba a pesar de la gran dependencia de los aparatos de pantalla. Por último, se detectó que los deportistas en el lapso de la pasada cuarentena estricta sufrieron sensaciones negativas, frustración deportiva y alteraciones en sus hábitos de vida.

A futuro se propone diversas investigaciones, de otra índole, con alteraciones de tiempo, utilizando otro tipo de estudio, entre otras.

Abstrac:

Keywords: Sedentarism - Pandemic – Volley.

Email of the author: danilostivala@hotmail.com

Exploratory, descriptive and correlational study, with a non-experimental, observational design on $n = 19$ in the players of the first men's volleyball in the city of Alta Gracia, Córdoba. With the aim of detecting the levels of sedentary lifestyle, lifestyle habits, emotional state and their relationship with the use of screen devices in times of the 2020 pandemic.

The instrument used was a questionnaire with closed questions applied through Google Forms.

It can be determined through data collection that there was no significant relationship between levels of sedentary lifestyle and dependence on the use of screens despite the high dependence of 78.9% of the sample. Very low levels of this sedentary lifestyle were also detected, 47.4% of the athletes carry out 1 to 2 days of physical activity and the other 36.8% carry out 3 to more days of physical activity, that is, 16 players remained active. Finally, 68.4% of the subjects perceived feelings of frustration and worrying negative thoughts in the psychological aspect of the research. A $P = 0.5929$ was calculated, which indicates that the relationship between sedentary lifestyle and use of technology is not statistically significant.

In conclusion, there was a moderate level of sedentary lifestyle, which was one of the main concerns of the research. Also, the relationship between technologies and sedentary lifestyle was not as abrupt as expected despite the great dependence on screen devices. Finally, it was detected that athletes during the past strict quarantine suffered negative feelings, sports frustration and alterations in their lifestyle.

In the future, various investigations of another nature are proposed, with time alterations, using another type of study, among others.

Índice general:

RESUMEN

I.INTRODUCCIÓN.....	1
II.MARCO TEÓRICO	5
II.1 CONTEXTUALIZACIÓN DEL ESTUDIO	5
II.1.1 Provincia de Córdoba	5
II.2 DISCIPLINA DEPORTIVA: VÓLEY	7
II.2.1 Historia de la disciplina	7
II.2.2 Capacidades motoras	8
II.2.3 Lesiones recurrentes	8
II.3 SUJETOS DE ESTUDIO: VARONES DE 18 A 48 AÑOS	9
II.3.1 Características físicas.....	9
II.3.2 Características psicológicas	11
II.3.3 Características sociales	11
II.4 NIVELES DE SEDENTARISMO	12
II.4.1 Sedentarismo	12
II.4.2 Causas y consecuencias del sedentarismo	13
II.4.3 Entrenamiento y nivel de actividad física en cuarentena	14
II.4.4 Entrenamiento en casa	15
II.4.5 Inactividad física	15
II.5 DEPENDENCIA AL USO DE LOS DISPOSITIVOS TECNOLÓGICOS DE PANTALLA.....	16
II.5.1 Personas y las tecnologías	16
II.6 ASPECTO PSICOLÓGICO EN CUARENTENA	17
II.6.1 Psicología deportiva.....	17
II.7 HÁBITOS DE VIDA.....	18
II.7.1 Descanso	18
II.7.2 Alimentación	18
II.7.3 Alcoholismo.....	19
II.7.4 Tabaquismo	20
II.7.5 Tiempo de reposo	20
III. MÉTODO	21
III.1 TIPO DE ESTUDIO	21
III.2 DISEÑO.....	21
III.3 MUESTRA	21
III.4 HIPÓTESIS	21
III.5 DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL DE LAS VARIABLES	22

III.6 INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN	24
<i>III.6.1 Protocolo</i>	25
<i>III.6.2 Instrumento</i>	25
<i>III.6.3 Recolección</i>	25
IV. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO	26
IV.1 CARACTERÍSTICAS MUESTRALES	26
<i>IV. 1.1 Edades de la muestra</i>	26
<i>IV. 1.2 Ocupación</i>	27
IV. 2 VARIABLES INTERVINIENTES.....	28
<i>IV. 2.1 Niveles de sedentarismo (insuficiente actividad física)</i>	28
<i>IV. 2.2 Dependencia al uso de los dispositivos tecnológicos de pantalla.</i>	30
<i>IV. 2.3 Aspecto psicológico en cuarentena.</i>	32
<i>IV. 2.4 Tiempo de descanso.</i>	35
<i>IV. 2.5 Alimentación</i>	37
<i>IV. 2.6 Tabaquismo.</i>	38
<i>IV. 2.7 Alcoholismo</i>	39
IV. 3 VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS	40
<i>IV.3.1 Hipótesis descriptivas</i>	40
<i>IV.3.2 Hipótesis de correlación</i>	40
V. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN.....	41
VI. BIBLIOGRAFÍA	45
VII. ANEXO	49
VII. 1 PLANILLA POR VARIABLE ABORDAR.	49
<i>VII. 1.1 Actividad física</i>	49
<i>VII. 1.2 Tecnologías</i>	50
<i>VII. 1.3 Aspecto psicológico</i>	51
<i>VII. 1.4 Tiempo de reposó.</i>	52
<i>VII. 1.5 Alimentación</i>	53
<i>VII. 1.6 Alcoholismo</i>	54
<i>VII. 1.7 Tabaquismo</i>	55
VII. 2 ENCUESTA	56
VII. 3 EQUIPO MASCULINO DE LA MUNICIPALIDAD DE ALTA GRACIA VÓLEY.	63

I.INTRODUCCIÓN

Indagando en los estados del arte, se puede decir que esta fue una de las investigaciones más recientes, ya que la cuarentena en Argentina por la aparición del covid-19 se dio a partir de marzo del presente año, pero se pudo encontrar un trabajo en esos momentos (1 de mayo del 2020), que aborda sobre el retorno a las actividades después de haber superado el virus en España, en el mismo se puede distinguir cómo las nuevas medidas llegaron para quedarse y posiblemente genere algún tipo de descontento moral y emocional, ya que el momento actual amerita la toma de medidas; es decir, que el aspecto psicológico puede verse adulterado y será abordado en el transcurso del proyecto.

El escrito aparece reflejado en la bibliografía de este proyecto, realizado por Sociedad Española de Medicina del Deporte y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, dejando en claro que la pandemia mundial trae un antes y un después para el deporte mundial y los deportistas que lo componen; el mismo se titula “Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte competitivo” (2020).

Por otro lado, en la investigación “La vida sigue para los olímpicos (pese al coronavirus)” de Capdevila (2020), relato cómo los atletas olímpicos abordaron la noticia de no poder realizarse los juegos olímpicos, (remarquemos que los juegos olímpicos se iban a realizar el presente año en Tokio) y cómo llevan adelante sus rutinas y entrenamientos.

Introduciéndonos en el apartado sedentarismo, surgió el trabajo “Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19” por Arabia (2020), en el mismo se presentó un panorama general y un análisis respecto a la epidemiología y consecuencias de la inactividad física y el sedentarismo como los principales efectos del aislamiento. Otro estudio que tiene implicación directa al sedentarismo, es el aspecto alimenticio en el trabajo de “Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19” por Méndez et al (2020), en este trabajo se ve reflejado cómo el aislamiento puede traer ansiedad y sedentarismo promoviendo la mayor ingesta de calorías; en el trabajo de Méndez et al, se muestra una realidad muy común en tiempos de pandemia y que a su vez no es excepción en deportistas.

Por último, en el mes de mayo, se crea en Perú el escrito “Aproximación psicológica para el fútbol post coronavirus” por Leyton (2020), en el mismo, se expone como en lo psicológico hubo consecuencias (ansiedad y cambios de ánimo) y también su influencia en la reinserción (motivación y estrés). También en la investigación, se puede encontrar al vóley como el deporte colectivo más afectado, esto se debe, a que es un deporte con dimensiones menores a cualquier otra disciplina grupal y en donde todos tocan el balón con las manos.

Una investigación no realizada recientemente y desarrollada en México; “Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios”, por Rivera-Tapia al et (2018). En la misma se investigó sobre el excesivo uso de las tecnologías afectando a esa determinada población y la poca actividad física que esta situación generó en la misma.

El presente estudio surgió de ésta fundamentación teórica y del interés por conocer si uno de los factores de riesgo más peligrosos en la vida cotidiana, como lo es el sedentarismo. Éste, ha aumentado sus niveles debido a la cuarentena del pasado año 2020 afectando la salud de los deportistas, es decir, perjudicándolos en una posible vuelta a los entrenamientos y competencias deportivas. Esta problemática, se ve agravo por una situación totalmente fuera de lo común, ya que se dio en un contexto de cuarentena por la pandemia del covid-19 o también llamado coronavirus.

Como consecuencia de estos sucesos no estuvo permitido salir del domicilio, por ende, esto llevó a restringir la asistencia a clubes, gimnasios, pistas de atletismo, plazas, entre otros, lugares donde se realizaba actividad física en la ciudad de Alta Gracia, Córdoba.

Los factores que fueron motivo de análisis, son los que comprenden al sedentarismo principalmente, por ejemplo: inactividad física, uso de tecnologías, tiempo de reposo y aspectos psicológicos; y comprobando de esta manera, mediante mediciones y estándares si hubo influencia por la cuarentena. Remarquemos la definición de cuarentena como, “contexto del aislamiento social, preventivo y obligatorio” por Bonavida & Gasparini (2020).

En relación al grupo de investigación, se puede resaltar como características más importantes que es un equipo de primera con variada edad

(de 18 años a 48 años) comprendido por una totalidad de 19 jugadores, representantes de la Municipalidad de Alta Gracia, haciendo de sede en el nuevo y lujoso microestadio municipal; esta será una muestra más pequeña de la población ya que abarca un solo equipo de la ciudad, es decir, muestra no representativa.

Continuando con la descripción de esta problemática, se presentaron interrogantes que siembran dudas en la audiencia y que serán motivo de investigación e indagación, las mismas son:

¿Durante la pandemia 2020, de qué manera la cuarentena impactó en las variaciones de los niveles de sedentarismo, los hábitos de vida y el estado emocional entre los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba?, ¿Cuál fue la frecuencia de uso de dispositivos de pantalla? ¿De qué manera se relacionó el uso de dispositivo de pantalla con los niveles de sedentarismo, los hábitos de vida y el estado emocional de los jugadores?

El objetivo general que se persiguió en este trabajo es detectar los niveles de sedentarismo, hábitos de vida, estado emocional y su relación con el uso de dispositivos de pantalla en tiempos en la pandemia 2020 en los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba.

Los objetivos específicos de la presente investigación fueron establecer:

- Niveles de sedentarismo.
- Dependencia al uso de los dispositivos tecnológicos de pantalla.
- Estado emocional.
 - Frustración deportiva.
 - Sensaciones negativas.
- Hábitos de vida.
 - Alimentación.
 - Tiempo de descanso.
 - Alcohol.
 - Tabaco.

Se justifica, esta investigación ya que podría servir de información a la institución involucrada para generar posibles cambios en la misma.

En segundo lugar, a través de los datos que se obtengan de esta investigación, serían de ayuda y referencia para otras instituciones deportivas en saber en qué condiciones se encuentran sus deportistas de esta disciplina, ya que en el enfoque cualitativo lo que se busca es la expansión de los datos e información, por ejemplo: equipo mixto de la Asociación Deportivo Norte, equipo mixto del Parque Infantil, equipos femeninos, masculinos y mixtos del Club Los Andes y equipos femeninos de la Municipalidad de Alta Gracia.

Por último, se podría utilizar esta investigación como sustento y apoyo teórico haciendo un paralelismo en determinadas situaciones, por ejemplo, un jugador con una lesión en los miembros inferiores que se ve imposibilitado de moverse por mucho tiempo (aspecto psicológico), un equipo que excede su tiempo de vacaciones sin realizar ninguna actividad complementaria (inactividad física), etc.

En la viabilidad de este proyecto, consideramos que es viable adaptándose a la situación de pandemia. Además, se contó con los recursos humanos al tener vínculo directo y constante a pesar del contexto de pandemia, en lo que fueron las encuestas grupales o entrevistas individuales. En relación a recursos económicos la utilización de formularios es gratuita y no representaría un problema.

También se cuenta con el apoyo institucional, ya que la presente investigación fue aprobada tanto por dirigentes como coordinadores de área para que se desarrolle sin inconvenientes.

II.MARCO TEÓRICO

II.1 Contextualización del estudio

La contextualización permite ubicar al lector en el espacio temporal, y espacial en el cual se desarrollará la investigación.

II.1.1 Provincia de Córdoba

La provincia de Córdoba se ubica en el centro del país y cuenta con una población de 3.506.000 de habitantes. La provincia está conforma por 26 departamentos. Entre ellos destacamos a Santa María ya que es el lugar en donde se realizará el presente estudio. Provincia de Córdoba (s/f).

II.1.1.1 Santa María y ciudad Alta Gracia.

Santa María se encuentra en la provincia de Córdoba, caracterizada por un clima variado y agradable. La ciudad de Alta Gracia, se encuentra asentada en la región denominada por sus nativos paravachasca, vocablo quichua que significa, lugar de vegetación enmarañada. Esta es una ciudad, tranquila con un amplio valle, rodeada por sierras de no mucha altura, que la cobijan en su sector Noroeste – Sudoeste, en forma de herradura.

Los primeros pobladores, llamados Comechingones, eran hombres pacíficos de constitución física pequeña, y con barba. Su nombre Comechingones significa come piedra o come tierra, en relación a sus viviendas de palo y paja, excavadas en las barrancas de los cursos de agua. Al relacionarse con los Sanavirones, (originarios del norte cordobés), aprendieron el cultivo por regadío, domesticaron llamas y vicuñas y practicaron la caza y la pesca. (Historia de Alta Gracia, S/F)

Otro aspecto característico de la zona es la presencia de las estancias jesuíticas como un eje primordial en lo histórico y turístico. (Lovay, 2016)



Imagen N°1: Ciudad Alta Gracia. Departamento Santa María. Provincia Córdoba. Fuente: Turismo Córdoba (2020)

II.1.1.2 Microestadio Municipalidad de Alta Gracia.

La ciudad de Alta Gracia cuenta con una política de apoyo y desarrollo deportivo en la ciudad. El parque deportivo de Alta Gracia, cuenta con una palestra cubierta, una cancha de beach vóley y beach handball con iluminación, quinchos, gimnasio urbano, parque de calistenia, tribunas, microestadio de Vóley, con más de 700 metros cuadrados con medidas y reglamentaciones internacionales. (Microestadio Municipal, 2019)



Imagen N°2: Microestadio Municipalidad de Alta Gracia, Córdoba. Fuente: Google maps (2020).

II.2 Disciplina deportiva: Vóley

En este apartado se hará una breve descripción de los componentes que rodean y dieron origen a este deporte de conjunto y cancha dividida llamado vóley, estos componentes son la historia, las demandas físicas y sus lesiones prevalentes.

II.2.1 Historia de la disciplina

Los autores, Bartoli & López (2012), ellos remarcan los primeros surgimientos como un programa de ejercicios y de clases deportivas masculinas para adultos en el año 1895. Su creador fue William George Morgan, director de Educación Física en la Asociación Cristiana de Jóvenes de Holihoke, ubicada en el estado de Massachusetts, Estados Unidos.

En sus primeros momentos y apariciones en el mundo deportivo, como resaltan los autores ya nombrados, el primer nombre del nuevo juego fue

mintonette. Se cree que el creador si guio por un juego llamado minton, que se jugaba en la India y era similar al bádminton británico. En fin, el nombre original no duró demasiado y rápidamente fue rebautizado como volleyball, en referencia al vuelo de la pelota sobre la red.

II.2.1.1 Vóley en Argentina

Particularmente en Argentina, la aparición del vóley fue varios años después, 17 años para ser más exactos, agosto de 1912, el vóley llegaría a la Argentina gracias al profesor Philip Paul Philips, director del Departamento de Educación Física de la Asociación Cristiana de Jóvenes de Buenos Aires, además, su explosión tuvo relación con otros deportes, ya que su arribo fue junto a otros deportes de origen estadounidense (básquetbol, el béisbol y el softbol).

Es así que, “Poco a poco el profesor Philips fue introduciendo cambios en la práctica deportiva y ese mismo año se disputaron los primeros campeonatos internos.” (Bartoli & López, 2012, pág. 189).

II.2.2 Capacidades motoras

Al ser un deporte dinámico, de explosión y estratégico se involucran determinadas capacidades detalladas por el autor, Castro (2016), como lo son “Las capacidades motoras o denominadas también valencias físicas o cualidades física son cualidades innatas que le permiten al hombre desenvolverse en la vida.” (pág. 155).

Las capacidades condicionales según diversos autores dependen fundamentalmente para su desarrollo de un componente de tipo energético y están condicionadas genéticamente.

Las capacidades coordinativas hacen referencia al nivel de dominio y control del cuerpo en el tiempo y espacio, y con la gran diferencia que las mismas son totalmente estimulables y mejorables no condicionadas por el potencial genérico.

II.2.3 Lesiones recurrentes

Como todo deporte el vóley no es la excepción y cuenta con una gama propia de lesiones prevalentes que tanto entrenadores, preparadores físicos y kinesiólogos deben conocer, “Las regiones anatómicas donde más lesiones se

producen es en el tobillo, los dedos de la mano, la rodilla y los hombros respectivamente.”

El momento de mayor auge, en el partido, es donde las tensiones juegan un papel negativo, como el autor afirma, la competición es el momento en el que más lesiones se producen, es por eso que el componente psicológico toma un papel determinante en las lesiones deportivas

“La mayoría de las lesiones ocurren por impactos y las nuevas lesiones predominan frente a las lesiones por sobreuso.” (Aagaard & Jørgensen, 1996, pág. 12).

II.3 Sujetos de estudio: Varones de 18 a 48 años

Apartado que toma mucha importancia, ya que deportistas con características determinadas debe tener un trabajo físico específico, y más aún esta muestra compuesta en su totalidad por amateurs.

II.3.1 Características físicas

Se puede decir que, el movimiento toma un papel muy importante ya que lo que no se usa, se atrofia y las investigaciones dan fe de esa creencia popular. Los cambios fisiológicos son resultado del ya nombrado gran promedio de edad biológico y la composición genética, factores conductuales y de estilos de vida arrastrados desde la juventud pueden afectar la probabilidad, momento y extensión de un cambio físico. Es por eso que, sanos hábitos de salud e higiene en la juventud influyen en los años siguientes.

Con lo recién expuesto, se puede afirmar que, cuanto más hace la gente, más puede hacer. Por ende, al desarrollar gran actividad desde edades tempranas tienen beneficios de tener más vigor y resiliencia en determinadas edades.

Remarco esta cita textual en donde el autor (Papalia, 2009) de este apartado hace una relación con el sedentarismo, uno de los ejes primordiales en la presente investigación.

“Las personas que llevan una vida sedentaria pierden tono muscular y energía y cada vez se inclinan menos a ejercitarse. Con todo, nunca es tarde para adoptar un estilo de vida más sano”. (Papalia, 2009)

II.3.1.1 Biotipo que prevalece en la disciplina

Los deportistas de cada disciplina deportiva tienen biotipos o somatotipos diferentes según las demandas físicas del mismo, en el caso del vóley, los que se busca y predomina es el ecto-mesomórfico, o sea el chico longilíneo y muscularmente potente.

A simple vista podemos hacer una evaluación visual teniendo de referencia diferentes márgenes, que nos darán una vista general para saber el bio-tipo del deportista con el que contamos.

- Piernas (tren inferior) más largas que el largo de los brazos (tren superior). En la velocidad de crecimiento lo primero en madurar es el tren inferior.
- Cintura escapular (ancho de hombros) más ancha que la cadera. Esto se debe a que eleva a su centro de gravedad y equilibrio, favoreciendo al salto en el deporte.
- Equilibrio postural, gracias a la relación armónica entre cadena protagonista y antagonista, prevención de lesiones futuras, en su generalidad de orden tendinoso.
- Tonicidad muscular general al mostrar una evidente calidad de fibra muscular, es importante desde que situación inicial se parte para su futuro desarrollo.
- Reconocimiento de su propio esquema corporal, aspectos directos para su habilidad motora y destreza.
- Peso corporal con relación a la altura y edad, es importante siempre este en un correcto peso, debido a que es un deporte en el que se va mucho hacia arriba.
- Visión ocular no menor a 8/10 ya que es importante para poder tener buena lectura de trayectorias del balón, reflejos, etc.
- Perfil Psicosocial equilibrado al permitir su interacción con un entorno determinado. (Bellendier, 2001)

II.3.2 Características psicológicas

Si bien en la muestra se detalla varias edades, se abordará el aspecto psicológico desde la adultez al aplicarse al contexto que viven, ya que en su mayoría son trabajadores y estudiantes; en primera instancia la definiremos a la adultez como el ciclo vital legitimado para emprender la interdependencia de la persona.

Es así que el sujeto adulto se encuentre plantado en sus convicciones y proyectos, es decir, que pueda hacerse cargo de sostener sus propios ideales de una manera comprometida y responsable, consolidando de esta manera su madurez e independencia.

Entonces contar con el carácter y la autoridad para cuidar de aquello que se genera, productos e ideas, requiere del adulto, por ende, del compromiso también, y la conciencia responsable para no excederse en esta autoridad. Por ello no debe abusar de su autoridad, evitando promover una actuación mezquina que lleve a invalidar y limite desde esta posición. (Urbano & Yuni, 2005)

II.3.3 Características sociales

Características sociales se ven reflejadas en la siguiente cita textual de Papalia (2009)

La cohorte, el género, el origen étnico, la cultura y la posición socioeconómica tienen una influencia importante en el curso de la vida. La vida de una mujer que estudio una carrera profesional en la mitad de la vida puede ser muy diferente a la de su madre, quien hizo de su familia el trabajo de toda su vida. El curso de la vida de esta mujer también es distinto del de una joven con educación que emprende una carrera antes del matrimonio y la maternidad. Lo más probable es que su trayectoria también habría sido diferente de haber sido hombre, o si hubiera sido muy pobre o no hubiera contado con la educación para aspirar a una profesión, o si hubiera crecido en una sociedad altamente tradicional. Todos esos factores, y otros más, forman parte del estudio del desarrollo psicosocial en la adultez media. (Papalia, 2009, pág. 510)

II.4 Niveles de sedentarismo

Los autores, Galante et al (2015), reflejan con números la situación, como en el año 2013, las enfermedades no transmisibles representaron el 77% del total de muertes definidas, con una tasa bruta de mortalidad de 5,6 por cada 1000 habitantes y un importante impacto en la mortalidad prematura, 30,3 años aproximadamente. Durante los últimos años, diferentes observaciones a raíz del envejecimiento poblacional, la creciente urbanización, la aparición de nuevas tecnologías y la globalización han generado cambios culturales, económicos y sociales determinaron condiciones, conductas y estilos de vida que incrementan el riesgo de desarrollar enfermedades no transmisibles. No es excepción en Argentina aumentó la prevalencia de sus factores de riesgo, como por ejemplo la alimentación inadecuada, la obesidad y la diabetes.

Rescatamos esta cita textual del autor para mostrar los datos concretos que preocupan al mundo y a la gente ligada a la salud.

Se encuestó a 32365 personas (tasa de respuesta: 70,7%). La prevalencia de obesidad (20,8%) y sobrepeso (37,1%) aumentó en comparación con encuestas nacionales de factores de riesgos previas (2005 y 2009). Se mantuvieron estables la hipertensión arterial (34,1%) y el colesterol elevado (29,8%). El consumo de frutas/verduras (media: dos porciones/día) continuó siendo bajo, mientras que el sedentarismo fue elevado (54,7%). El consumo de tabaco (25,1%), la exposición al humo de tabaco ajeno en bares/restaurantes (23,5%), trabajo (25%) y hogar (27,6%) y la utilización de sal (17,3%) se redujeron significativamente. El 71,6%, 65,6% y 24,5% de la población diana realizó Papanicolaou, mamografía y pruebas de rastreo de cáncer de colon, respectivamente. La cobertura de salud sólo pública se vio asociada a una menor proporción de prácticas preventivas, y las personas con menor nivel educativo tuvieron peores indicadores. (pág. 22)

II.4.1 Sedentarismo

Se puede notar como los niveles de sedentarismo cada vez son más complejos y se debe hacer una intervención lo antes posible, pero en primer lugar lo definiremos; el término sedentario deriva del adjetivo latino sedentarius, que

significa el que está sentado o trabaja sentado, y de sedent-, sedens, que permanece sentado.

Actualmente se lo viene asociando más al término inactividad física, para referirse a la conducta de las personas que no realizan suficiente actividad física. Con el fin de evitar el mal uso de la terminología en el año 2012 un grupo internacional de expertos (Sedentary Behaviour Research Network) armo una definición, entendiéndola como cualquier conducta realizada durante la vigilia caracterizada por un gasto energético igualo menor de 1,5 MET mientras se permanece en una postura sentada o reclinada.

En conclusión y para mayor comprensión, el sedentarismo se refiere a cualquier actividad que cumpla alguna de estas características:

1. Realizar una acción mientras se está en posición sentada o reclinada.
2. Una actividad que genere un gasto de energía bajo.
3. Todo lo que suceda mientras las personas están despiertas. (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo [INSST], 2018)

II.4.2 Causas y consecuencias del sedentarismo

El sedentarismo no surge de un día para el otro, es por eso que se van dando diferentes etapas que ocurren cuando se realiza menos de 30 minutos de actividad física provocando diferentes problemas, tales como: enfermedades cardíacas, pulmonares, musculares y cardiovasculares. A su vez el cuerpo empieza a volverse menos elástico y pesado, generando un decremento de la fuerza, se pierde tono muscular y los dolores lumbares se hacen más intensos y predisponen a una posible y temprana sarcopenia, además, disminuye la concentración y la segregación de hormonas por la actividad física dando una sensación de cansancio, desánimo y malestar.

El tema es más complejo de lo que parece, ya que este, es el desencadenante de varios problemas. Este factor de riesgo es una puerta abierta a tener enfermedades a largo plazo como la obesidad y enfermedades cardiovasculares, y esto se vio reflejado en una encuesta en donde un gran porcentaje de personas que nunca realizaron actividad física lo cual, según datos

de la Organización Mundial de la Salud, la inactividad física representa el 6% de las defunciones a nivel mundial.

También, como dato no menor, el trabajo que realizan las personas más sedentarias es aquella de trabajo asistencial, de esta manera y conscientemente las mayorías de personas que colaboraron en responder la encuesta se consideran personas sedentarias. (Izurieta-Monar, 2019)

II.4.3 Entrenamiento y nivel de actividad física en cuarentena

En cualquier momento temporal la actividad física es un factor fundamental en las personas, ni hablar en una época de aislamiento y eso se ve reflejado en los últimos años por numerosos estudios epidemiológicos y experimentales, estos han confirmado que la inactividad es causa de enfermedad y que existe una clara relación dosis/respuesta entre actividad física y mortalidad global. Las personas que mantienen unos niveles razonables de actividad preocupándose por su salud, especialmente en la edad adulta y en la vejez, cuentan con una menor probabilidad de padecer enfermedades crónicas o una muerte prematura.

A nivel global, esta problemática se está transformando en un verdadero monstruo en los países desarrollados, es por eso, que la actividad física toma un papel de héroe reduciendo el riesgo de padecer afecciones cardíacas, diabetes y algunos tipos de cáncer, permite controlar mejor el peso y la salud de huesos y músculo y presenta indudables beneficios psicológicos. Por todo lo recién nombrado y más, es necesario incluir en la vida cotidiana a la actividad física y que las autoridades, desde su prestigiosa e influyente ubicación, divulguen la importancia de la realización de actividad física y todos los beneficios que la misma contrae.

Si nos inclinamos a lo económico, se estima que las personas más activas tienen un gasto médico menor de aproximadamente 30% a diferencia de las que son inactivas. En conclusión, se puede afirmar que la actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad por medio de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales. (Márquez rosa et al, 2006)

II.4.4 Entrenamiento en casa

En esta investigación tomo un rol muy importante las actividades en casa, ya que era una de las únicas formas de conectarse con sí mismos, su salud y seguir ligado a un posible retorno deportivo.

Estos tipos de trabajos apunta a el desarrollo o mantención de capacidades físicas y fortalecimiento de habilidades, a partir de realizar ejercicios que requieren del propio peso corporal, o de pequeños elementos que se pueden conseguir fácilmente en casa, y de esta forma no complejizar el entrenamiento.

El hecho de que las personas entrenen solas en sus casas o frente una pantalla vuelve muy precaria la propuesta, es por eso que cada ejercicio debe ser ejecutado bajo recomendaciones técnicas y de la carga prescripta con anterioridad que apuntan al trabajo físico con miras a mejorar la salud y el bienestar de la persona, utilizando el ejercicio como herramienta para potenciar habilidades tanto físicas como mentales. (Henao & García, 2020)

II.4.5 Inactividad física

La inactividad física fue un tema furor en la época de en cierra, pero se presenta una duda conceptual que consideramos pertinente aclarar, la conducta sedentaria es diferente de la inactividad física y puede visualizarse en la siguiente cita textual.

Esta (inactividad física) se define como *la realización* insuficiente de actividad física moderada o vigorosa, es decir, que no alcanza las recomendaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud para cada grupo de edad. En el caso de las personas entre 18 y 64 años, la recomendación de la OMS (2015) para mantener una buena salud es acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada, o bien un mínimo de 75 minutos semanales de actividad aeróbica vigorosa, o bien una combinación equivalente de actividad moderada y vigorosa. Cualquier persona adulta que no alcance estas cantidades es considerada físicamente inactiva. (INSST, 2018, pág. 11)

II.5 Dependencia al uso de los dispositivos tecnológicos de pantalla.

Claramente el gran avance tecnológico facilita las actividades diarias, pero ha cambiado la forma de vida, en el caso del entorno laboral que han cambiado radicalmente en las últimas décadas, y todo esto se debe a los grandes avances y logros de las nuevas tecnologías. Estos recién mencionados hallazgos tecnológicos han facilitado en gran medida la vida laboral de las personas, pero a su vez esto llevo a un gran deterioro de la salud al inmovilizar a las personas más de lo habitual. Este fenómeno se manifiesta especialmente en las personas más jóvenes, debido a que muchos de ellos son contemporáneos a estos avances de las nuevas tecnologías, por eso sus primeras intervenciones fue con el uso de aparatos de esta índole.

Estadísticamente, siguiendo con el tema laboral, el 42,4% de los trabajadores utiliza nuevas tecnologías y la comunicación durante la mitad de las horas de su jornada laboral. También sorprende que el 23%, casi una cuarta parte, las utilizan siempre, es decir, una gran dependencia para realizar sus actividades. (INSST, 2018).

II.5.1 Personas y las tecnologías

Algo que hace años parecía imposible, hoy en día se encuentra al alcance de la mano y nos lleva a la constante interacción. Es por eso que los autores, Rivera-Tapia et al, (2018), expresan:

Es evidente que el avance en ciencia y tecnología ha beneficiado la esperanza de vida, sin embargo, se asocia a este progreso una serie de problemas en salud pública. Y de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) a nivel global la población está en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica; como resultado de la disminución del gasto de energía y consecuentemente aumento en la grasa corporal, producto de falta de actividad física y/o comportamientos sedentarios. (pág. 17)

El tiempo dedicado al uso de tecnologías mostró una mayor demanda por parte de las mujeres, destacando la frecuencia con un uso de entre 6 y 10 horas a la semana. En ambos géneros se presentó

asociación entre el tiempo dedicado al uso de las diferentes tecnologías y el tipo de estudios que cursan los universitarios. (pág. 17)

II.6 Aspecto psicológico en cuarentena

La situación de encierro e imposibilidad de realizar las actividades deportivas habituales, entre otras cosas, tuvo efecto de depresión en los deportistas, es así que los autores, Meroni & Lande (2015), desarrollaron en su estudio como los pacientes deprimidos son más sedentarios y se determinó como esta relación es más compleja de lo que parece: la depresión disminuye la práctica de actividad física, y la disminución de ejercicio puede ser un factor para sentirse deprimido.

Se enlaza dos variables determinantes en el estudio, la relación de lo psicológico y el sedentarismo, podemos tomar al sedentarismo como una forma de estrés de nuestro organismo generando peligrosos cambios en diversos sistemas como, por ejemplo, el sistema cardiovascular, musculoesquelético, respiratorio, endocrino, inmunológico y, como era de esperar, también lo hace en el sistema nervioso, entre otros más.

II.6.1 Psicología deportiva

Esta investigación demostró un claro vínculo entre lo psicológico y lo deportivo, afectado por la pandemia, es así que psicología del deporte y el ejercicio toma un papel muy importante en el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto del deporte y de las actividades físicas. Los especialistas en esta área buscan las herramientas acordes para cada situación y contexto, interviniendo en una determinada población como, por ejemplo, adultez, niñez, entre otros, siempre ligados al área deportiva y de la actividad física.

“La psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento.” (pág. 4)

Los principales intereses de comprender a fondo esta área son: determinar cómo los factores psicológicos afectan el rendimiento deportivo o

físico. Y, por otro lado, como este rendimiento físico/deportivo interviene en los aspectos psicológicos de las personas. (Weinberg & Gould, 2010)

II.7 Hábitos de vida

II.7.1 Descanso

Las horas de sueño son un componente muy importante en las personas. Este factor se torna aún más importante en esta investigación ya que la muestra está compuesta por deportistas. Por eso, los autores Lomelí et al (2008) describen la calidad del sueño como un constructo que puede ser evaluado mediante escalas de autoinforme dejando resultados variados según los individuos. Este tipo de evaluación es de carácter subjetivo y de aspectos cuantitativos, es decir, numéricos, como la duración del sueño, el número de despertares, el tiempo de latencia y aspectos cualitativos como la sensación de descanso, el estado de ánimo o el contenido onírico.

Por lo tanto, como dato no menor; el estudio del sueño no debería referirse únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también debe incluir la exploración del buen funcionamiento diurno pudiendo realizar las actividades cotidianas sin ningún tipo de problema. El informe subjetivo del paciente (lo que siente el individuo en ese momento) es de suma importancia en las alteraciones del sueño, y para poder comprender más a fondo la situación y el contexto del momento, ya que no es lo mismo la persona sofocada por el trabajo, la que está en vacaciones, la que recién tiene un bebe o el estudiante sometido al estrés de un examen parcial.

II.7.2 Alimentación

Otro factor modificado en la época de aislamiento fue el de la alimentación predisponiendo a diferentes factores de riesgo, como la obesidad que es una patología multifactorial, en donde la genética, los determinantes sociales y los estilos de vida juegan un papel muy importante principalmente en cortas edades. Es por eso que un bajo nivel socioeconómico y la obesidad han sido identificados como factores influyentes hoy día.

Por otro lado, una alimentación no saludable, como por ejemplo; el hábito de no desayunar o hacerlo de mala manera; la insuficiente actividad física ha

sido identificada como estilo de vida o hábito que se asocian a la obesidad en la infancia y la adolescencia generando a la larga males mayores. (García-Continente et al, 2015)

II.7.2.1 Alimentación deportiva

Ya descripto anteriormente, la muestra de la investigación son jugadores de vóley, entonces cada área que ayuda en su desarrollo integral es importante, en el caso de la alimentación es la manera de proporcionar al organismo la energía y las sustancias esenciales para el mantenimiento de la vida y su rendimiento deportivo. La correcta selección de nuestra alimentación es una cuestión voluntaria y consciente por el que se elige un alimento determinado y se come. Luego de este primer paso se da por comenzado la nutrición, que es el conjunto de procesos por los que el organismo transforma y utiliza las sustancias y nutrientes que contienen los alimentos ingeridos.

Por ende, “Hay muchas formas de alimentarse y es responsabilidad del deportista el saber elegir de forma correcta los alimentos que sean más convenientes para su salud y que influyan de forma positiva en su rendimiento físico.” (pág. 4).

Si nos inclinamos al ideal una dieta adecuada, respetando los principios de la nutrición en términos de cantidad y calidad, antes, durante y después del entrenamiento y de la competición es imprescindible para optimizar el rendimiento. Una buena alimentación no puede sustituir un entrenamiento incorrecto o una forma física regular, pero, una dieta inadecuada puede perjudicar el rendimiento en un deportista bien entrenado, por eso es indispensable el trabajo interdisciplinar. (Gil-Antuñano et al, 2009)

II.7.3 Alcoholismo

Definido como un problema social, es el hábito tóxico más extendido en el mundo, causante de daño de cualquier tipo al individuo, a la sociedad, o a los dos.

Como consecuencia, disminuye notablemente el apetito, produce calorías vacías, afecta la mucosa del sistema digestivo e impide la absorción adecuada de los alimentos que se ingieren, y aumenta notablemente las

necesidades de vitaminas del organismo, como resultado final propicia la hipertensión arterial por la ingestión exagerada de lípidos y el efecto sobre las glándulas suprarrenales que producen cortisona. (Bolet Astoviza & Socarrás Suárez, 2003).

II.7.4 Tabaquismo

Se pueden definir al tabaco como un factor de riesgo causante de enfermedades respiratorias, cardiovasculares, distintos tipos de cáncer, y es especialmente perjudicial en la etapa del embarazo. Por ende, se puede afirmar que la enfermedad pulmonar obstructiva crónica sistemáticamente ha sido una de las 10 enfermedades crónicas más comunes. Como consecuencia, es causante de daños en las vías respiratorias y los alvéolos del pulmón, y a futura enfermedad pulmonar obstructiva crónica. (Suárez et al, 2012).

II.7.5 Tiempo de reposo

La conducta sedentaria puede darse en todos los ámbitos de la actividad humana y estar condicionada por factores ambientales, sociales, políticos y culturales. A lo largo de las últimas décadas, las personas adultas han venido aumentando el número de horas diarias dedicadas a actividades sedentarias en todos los ámbitos de la vida: los desplazamientos, el ocio y el tiempo libre, las actividades domésticas y las actividades laborales. (INSST, 2018, pág. 14)

III. MÉTODO

III.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio que definió el alcance de la investigación, fue exploratorio, descriptivo y correlacional, ya que se abordó un problema poco estudiado, Se midieron las siguientes variables de forma independiente para definir las y luego relacionarlas.

- Niveles de sedentarismo.
- Dependencia al uso de los dispositivos tecnológicos de pantalla.
- Estado emocional
 - Frustraciones deportivas
 - Sensaciones negativas.
- Hábitos de vida.
 - Alimentación.
 - Tiempo de descanso.
 - Alcohol.
 - Tabaco.

III.2 Diseño

El diseño que se utilizó fue no experimental, observacional; con orientación a un tipo de diseño transversal, y la recopilación de datos que se realizó en un solo momento extendido en todo el 2020.

III.3 Muestra

Los participantes del estudio son parte de la población (N=50) de jugadores de vóley de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba. La muestra quedó conformando por una n=19 jugadores de la primera masculina de la municipalidad Alta Gracia. Fue una muestra no probabilística ni representativa de la población.

III.4 Hipótesis

Hipótesis N°1: La mayoría de los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba presentan altos niveles de sedentarismo durante la pandemia 2020.

Hipótesis N°2: Existe relación significativa entre los niveles de sedentarismo durante la pandemia 2020 y la dependencia con diferentes dispositivos tecnológicos de pantalla en los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba.

Hipótesis N°3: La mayoría de los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba presentan sensaciones negativas, frustración deportiva y alteraciones en sus hábitos de vida durante la pandemia 2020.

III.5 Definición conceptual y operacional de las variables

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional
Niveles de sedentarismo (insuficiente actividad física)	Es uno de los principales factores de muerte prematura en todo el mundo dado que incrementa el riesgo de enfermedades no transmisibles como las cardiovasculares, el cáncer o la diabetes. Mediante el ejercicio físico, se pueden lograr un mejor estado de salud muscular y cardiorrespiratorio, una mejor salud ósea, un mayor control de peso y un menor riesgo de hipertensión, cardiopatías, ataques de apoplejía, diabetes depresión y varios tipos de cáncer. (OMS) (2018)	Se observará mediante los resultados de las encuestas en formato digital, los puntos clave serán: frecuencia y duración de la actividad física,
Uso de las tecnologías	Es evidente que el avance en ciencia y tecnología ha beneficiado la esperanza de vida, sin embargo, se asocia a este "progreso" una serie de problemas en salud pública. Y de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS) a nivel global la población está en riesgo de padecer algún tipo de enfermedad crónica y/o comportamientos sedentarios.	Se observará mediante encuestas en formato digital, a través de las preguntas: ¿Te consideras dependiente? ¿Cantidad de pantallas por día? ¿Uso? (Trabajo o estudio)

<p style="text-align: center;">Aspecto psicológico en cuarentena</p>	<p>De la psicología. Ciencia que estudia los fenómenos psíquicos y la conducta humana y animal, centrándose en este caso en el periodo de aislamiento.</p>		<p>Se observará mediante encuestas en formato digital, a través de las preguntas: ¿Sensaciones? (Principio/Final) ¿Excepciones deportivas 2020? ¿Frustración deportiva? ¿Pensamientos negativos?</p>
<p style="text-align: center;">Hábitos de vida</p>	<p style="text-align: center;">Tiempo de descanso</p>	<p>Acción de reposar. Permanecer inactivo después de trabajar o luego de un esfuerzo.</p>	<p>Se observará mediante encuestas en formato digital, a través de las preguntas: ¿Tiempo de reposo? (sin tecnología) ¿Horas de sueño nocturno? ¿Horas de sueño diurno?</p>
	<p style="text-align: center;">Alimentación</p>	<p>Acción de alimentar o alimentarse. Conjunto de alimentos que alguien toma.</p>	<p>Se observará mediante encuestas en formato digital, a través de las preguntas: ¿Respetan las 4 comidas? ¿Hambre de aburrimiento?</p>
	<p style="text-align: center;">Alcoholismo</p>	<p>La exposición a situaciones potencialmente generadoras de trastornos de estrés postraumático como los ataques terroristas, desastres naturales o accidentes se ha asociado con un aumento en las tasas de abuso y dependencia de alcohol en algunos estudios.</p>	<p>- ¿En el periodo de aislamiento aumentaste el consumo de alcohol? - ¿Crees que el estrés del aislamiento te lleva a aumentar el consumo de tabaco y alcohol?</p>

	Tabaquismo	El consumo de alcohol, tabaco y marihuana a menudo se produce de manera conjunta. Se ha visto que el consumo de tabaco aumenta ante conflictos armados, desastres naturales, etc. Sin embargo, se ha planteado la posibilidad de que ese consumo esté mediado por síntomas depresivos o trastornos de estrés postraumático.	- ¿En el periodo de aislamiento aumentaste el consumo de tabaco? - ¿Crees que el estrés del aislamiento te lleva a aumentar el consumo de tabaco y alcohol?
Variable ajena	Definición conceptual		Definición operacional
Plan de entrenamiento en cuarentena y nivel de actividad física	Acción o efecto de entrenar o entrenarse. Adiestrar a la persona o animales y mantener su buen estado físico, particularmente para practicar un deporte. En este caso nos referimos a 3 estímulos por semana en entregados en formato digital.		Se observará mediante encuestas en formato digital, a través de las preguntas: ¿Cuántos días a la semana? ¿Cuánto tiempo por sesión? ¿Motivos?
Edad	Tiempo que ha vivido alguien desde su nacimiento. Cada uno de los periodos de la vida humana.		Se consulto personalmente mediante formato digital la edad de los jugadores.
Ocupación	Acción y efecto de ocupar. Cosa o trabajo en el que alguien emplea el tiempo.		Se consulto personalmente mediante formato digital la ocupación de los jugadores.

III.6 Instrumentos de medición

Cuestionario elaborado con el asesoramiento del tutor disciplinar a través de formulario Google. Consta de 26 preguntas de carácter cerradas, validadas con sujetos similares a los de la muestra. (Ver cuestionario completo e ANEXO VII.2)

Instrumento: Entrevistas de preguntas cerradas. (Formularios Google)

Recursos necesarios: Recursos digitales: Números telefónicos, grupos de whats app y formulario Google.

Tiempo: Una semana.

III.6.1 Protocolo

Los deportistas, fueron intervenidos por medio de un mensaje de whats app invitando a su colaboración para completar el formulario Google, ya armado y listo para ser respondido por los participantes, con fácil interpretación para evitar malas comprensiones. A medida que se completen los formularios, el programa digital se irá actualizando a medida que los jugadores lo terminan y lo envían, facilitando el conteo de cada uno de los participantes de la muestra, cabe aclarar que los deportistas respondieron en el lapso de 2 a 3 días todos bajo su consentimiento y con previo aviso.

III.6.2 Instrumento

La investigación se hizo mediante formato digital a cada uno de los jugadores que conforman el plantel superior de vóley masculino de la ciudad de Alta Gracia, para obtener información.

Cabe aclarar que se utiliza esta metodología porque no es posible el agrupamiento de personas.

Este formato digital posibilitó la fácil recopilación de datos para la investigación. Cabe aclarar que el mismo tendrá como característica principal, las entrevistas de preguntas cerradas.

III.6.3 Recolección

Este formato que se detalló anteriormente, posibilitó la agrupación de datos en formato digital Excel y en un formato más inclinado a lo gráfico, por medio de gráfico de tortas, facilitando el análisis en la investigación y tomando los datos necesarios. (Ver ANEXO VII.1)

Esta recolección de datos se ordenó de diferentes formas facilitando el entendimiento del lector, gráficos de tortas con 2, 3 o más datos, gráficos de barras con 2, 3 o más datos y, por último, por medio de porcentajes. En todos los casos se diferenciará con colores que contrasten entre sí. En el caso de los cuadros se presentará uno por variable abordada con sus respectivos resultados.

IV. PRESENTACIÓN DE LOS DATOS Y ANÁLISIS ESTADÍSTICO

IV.1 Características muestrales

IV. 1.1 Edades de la muestra

Edades	fi	fr%
18	1	5
19	1	5
22	4	21
24	2	11
26	2	11
30	2	11
31	1	5
33	3	16
37	1	5
45	1	5
48	1	5
n	19	100%
Prom	30,3	
DS	7,8	

Tabla N° 1 Edades de la muestra

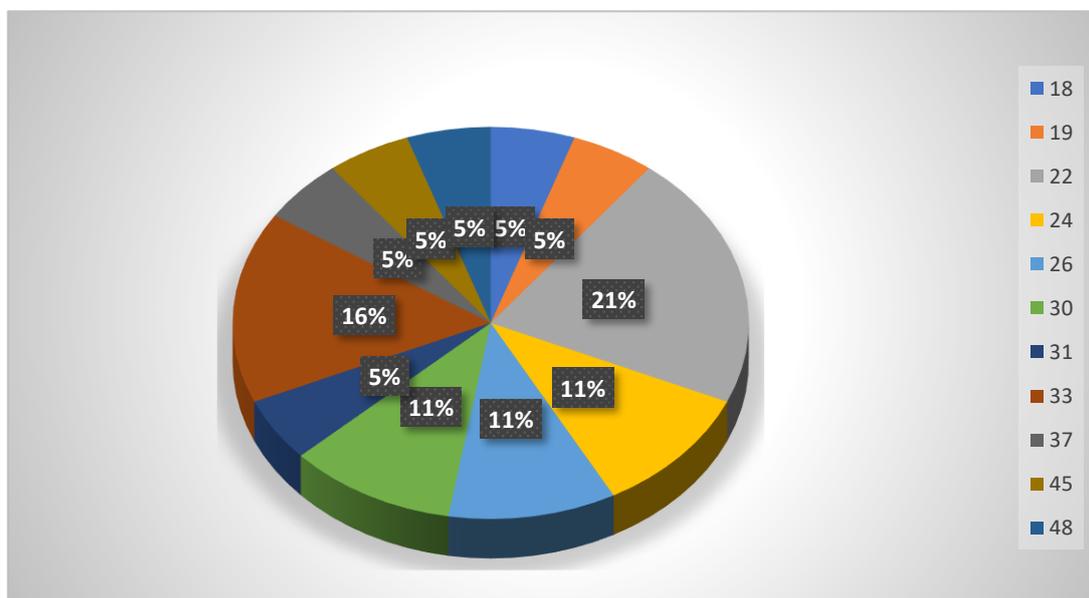


Gráfico N°1 Edades de la muestra

Se observa una edad promedio 30 ± 9 años lo que indica la heterogeneidad del grupo en esta variable. La moda es 22 años (4 jugadores), luego le siguen 3 jugadores de 33 años y el resto de las edades con 2 jugadores por cada una

IV. 1.2 Ocupación

Ocupaciones	Fi	fr%
Estudiantes	3	16
Desocupados	2	11
Comerciantes	3	16
Químicos	4	21
Maestros	2	11
Mecánicos	2	11
Servicio eléctrico	1	5
Fuerza policial	1	5
Agrícolas	1	5
N	19	100%

Tabla Nº 2 Ocupaciones

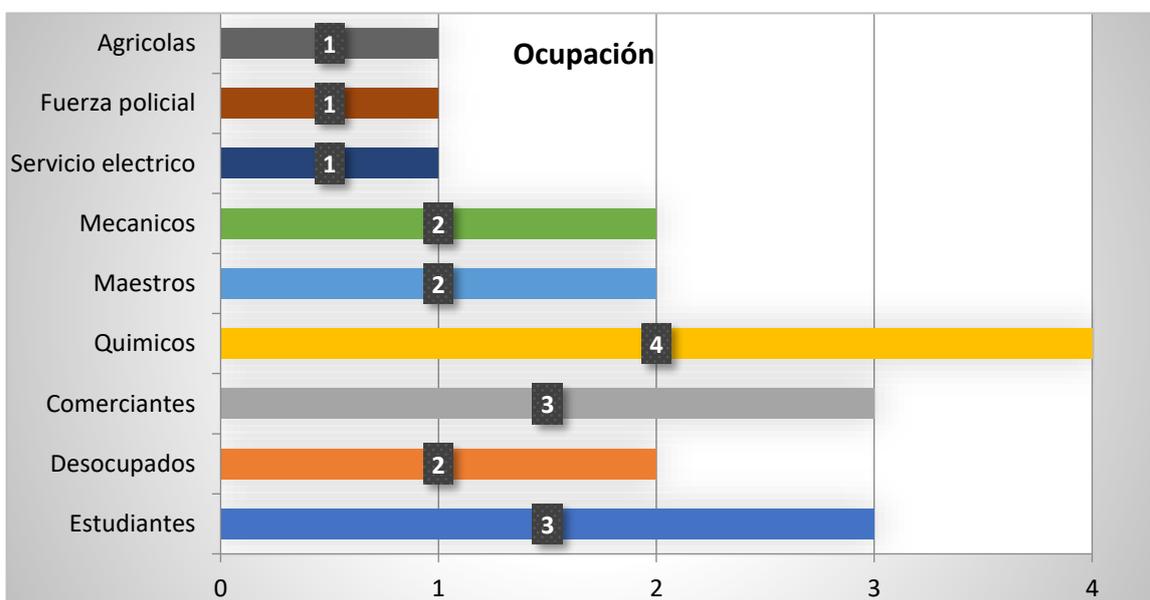


Gráfico Nº 2 Ocupaciones

La amplitud de rango en la variable edades, condicionó la variable ocupación. Se pudo observar que hay una gran diversidad de trabajos, y además de situaciones tanto de desempleo como de estudiantes. La moda se presentó en los 4 jugadores que se dedicaron al área de la química.

IV. 2 Variables intervinientes

IV. 2.1 Niveles de sedentarismo (insuficiente actividad física)

IV.2.1.1 Frecuencia semanal

Veces por semana	Fi	fr %
No realiza	3	15,8%
1 a 2 días	9	47,4%
≥ 3 días	7	36,8%
Total	19	100%

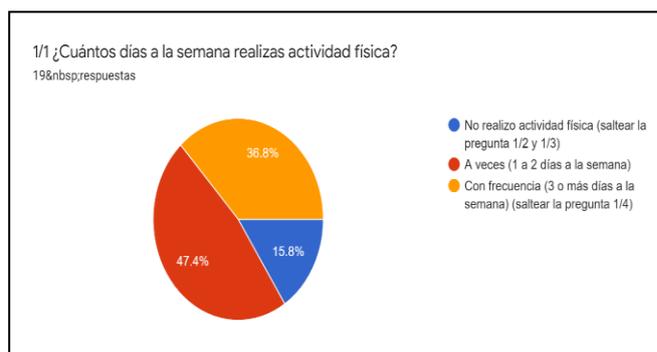


Tabla y gráfico n° 3 Frecuencia semanal de práctica de actividad física

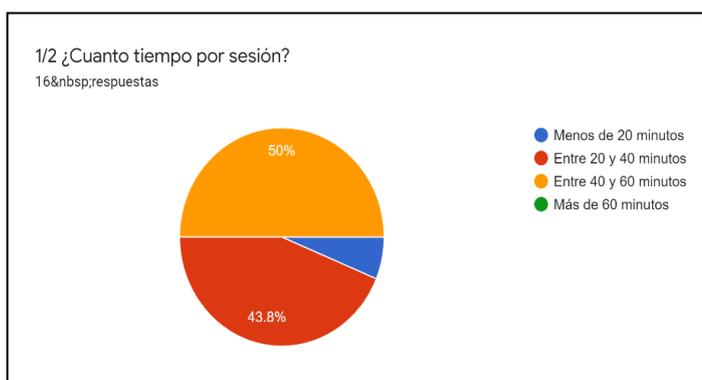
La mayoría de los encuestados practica 1 o 2 días por semana de actividad física.

IV.2.1.2 Tiempo por sesión

Tiempo por sesión	Fi	fr %
< 20´	1	6,2%
20´ a 40´	7	43,8%
41´ a 60´	8	50%
> 60	0	0%
Total	16	100%

Tabla y gráfico n° 4
Tiempo por sesión de

práctica de actividad física



La mayoría de los 16 encuestados que, si practican actividad física, lo hacen por entre 40´ y 60´ por sesión.

IV.2.1.3 Entrenamientos planificados por un preparador físico

Respuestas	fi	fr %
Si	4	25%
No	6	37,5%
A veces	6	37,5%
Total	16	100%

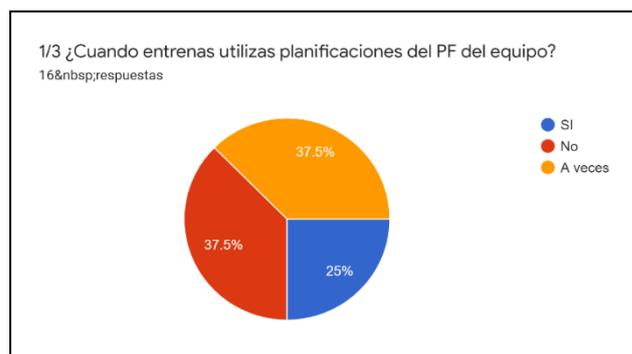


Tabla y gráfico n° 5 Entrenamientos planificados por un Preparador físico

La mayoría de los 16 encuestados que, si practican actividad física, lo hacen a veces (37,5%) o nunca (37,5%) con entrenamiento planificado por entrenador físico

IV.2.1.4 Razones por las que realizan poca o ninguna actividad física

Razones	fi	fr %
Espacio	4	30,8%
Tiempo	2	15,4%
Ganas	4	30,8%
Motivación	3	23,1%
Total	13	100%



Tabla y gráfico n° 6 Razono por las cuales realizan poca o no realizan o con poca frecuencia actividad

El espacio (30,8%) fue un limitante en la realización de actividad física y tambien la falta de (ganas (30,8%).

IV.2.1.5 Desmotivación por la cuarentena

Respuestas	Fi	fr %
Si	14	73,7%
No	5	26,3%
Total	19	100%

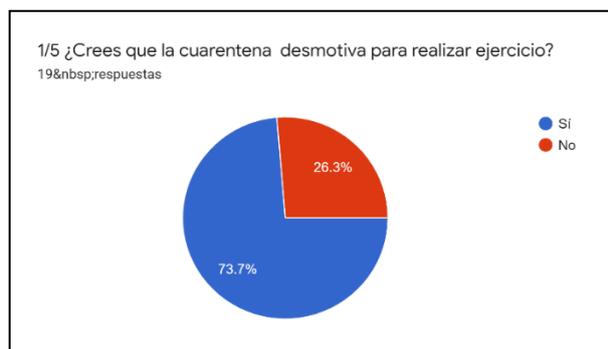


Tabla y gráfico n° 7 Cuarentena como desmotivadora para la realización de actividad física

El 73,7 % de los entrevistados, expresó que la cuarentena por COVID fue un factor desmotivante para la práctica de actividad física.

IV. 2.2 Dependencia al uso de los dispositivos tecnológicos de pantalla.

IV.2.2.1 Dependencia de las tecnologías

Respuestas	fi	fr %
Si	15	78,9%
No	4	21,1%
Total	19	100%

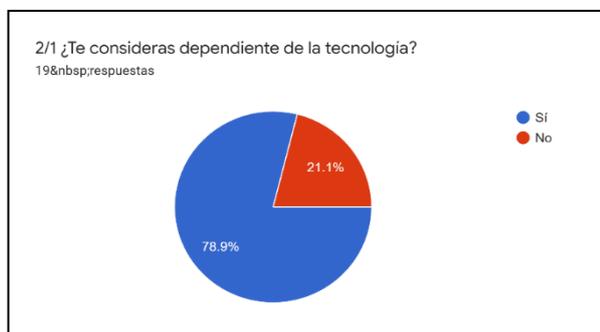


Tabla y gráfico n°8 Dependencia de las tecnologías

En este caso 15 jugadores (78,9%) se autodefinieron como dependientes de la tecnología.

IV.2.2.2 Cantidad de dispositivos de pantalla usados diariamente

Cantidad de dispositivos	Fi	fr %
3	7	36,8%
2	8	42,1%
1	2	10,5%
0	2	10,5%
Total	19	100%



Tabla y gráfico nº9 Dispositivos de pantalla utilizados diariamente

La mayoría de los encuestados utilizó de 3 a 2 dispositivos de pantalla con frecuencia diaria.

IV.2.2.3 Uso de tecnologías para estudiar

Respuestas	Fi	fr %
Si	17	89,5%
No	2	10,5%
Total	19	100%

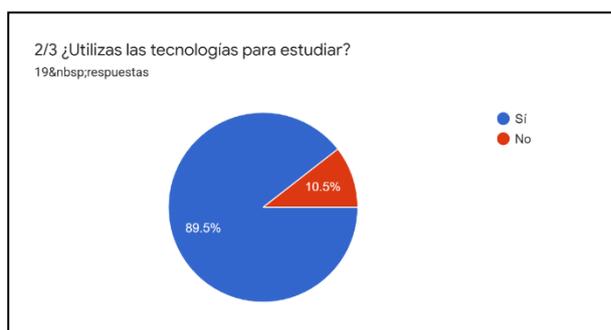


Tabla y gráfico nº10 Tecnologías para estudiar

El 89,5% utilizaron dispositivos de pantalla para estudiar.

IV.2.2.4 Tecnologías para trabajar

Respuestas	Fi	fr %
Si	10	52,6%
No	9	47,4%
Total	19	100%

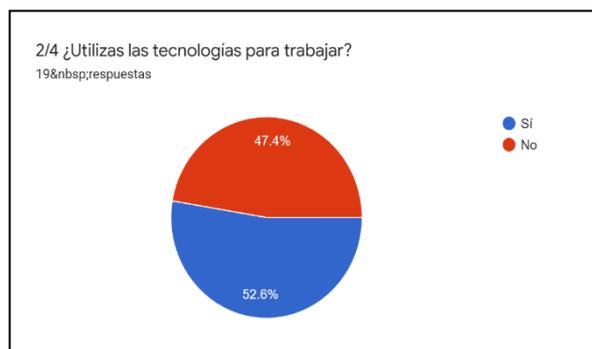


Tabla y gráfico n°11 Tecnologías para trabajar

El 52,6% utilizaron dispositivos de pantalla para trabajar.

IV.2.2.5 Cuarentena como incentivadora al uso de pantallas

Respuestas	Fi	fr %
Si	18	94,7%
No	1	5,3%
Total	19	100%



Tabla y gráfico n°12 Cuarentena como incentivadora al uso de pantallas

El 94,7% de los jugadores, creen que la cuarentena incentiva a usar tecnología más de lo habitual.

IV. 2.3 Aspecto psicológico en cuarentena.

IV.2.3.1 Sensaciones las dos primeras semanas de cuarentena

Sensaciones	Fi	fr %
Bien	13	68,4%
Regular	4	21,1%
Mal	2	10,5%
Total	19	100%



Tabla y gráfico n°13 Sensaciones en las dos primeras semanas de cuarentena

Se observa que, en las dos primeras semanas de cuarentena, la mayoría de los sujetos (68,4%) se sintió bien y solamente el 10,5% expresó haber sentido malestar

IV.2.3.2 Sensaciones las dos últimas semanas de la cuarentena 2020

Sensaciones	Fi	fr %
Bien	8	42,1%
Regular	9	47,4%
Mal	2	10,5%
Total	19	100%

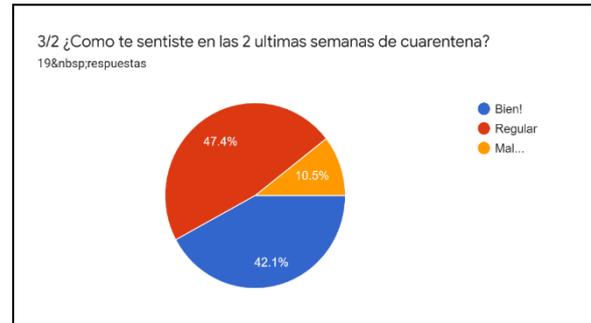


Tabla y gráfico n°14 Sensaciones durante las dos últimas semanas de la cuarentena 2020

Se observa que, en las dos últimas dos semanas de la cuarentena 2020, la mayoría de los sujetos (47,4) se sintió regular, el 42,1 % se sintió bien y solamente el 10,5% expresó haber sentido malestar manteniéndose este porcentaje.

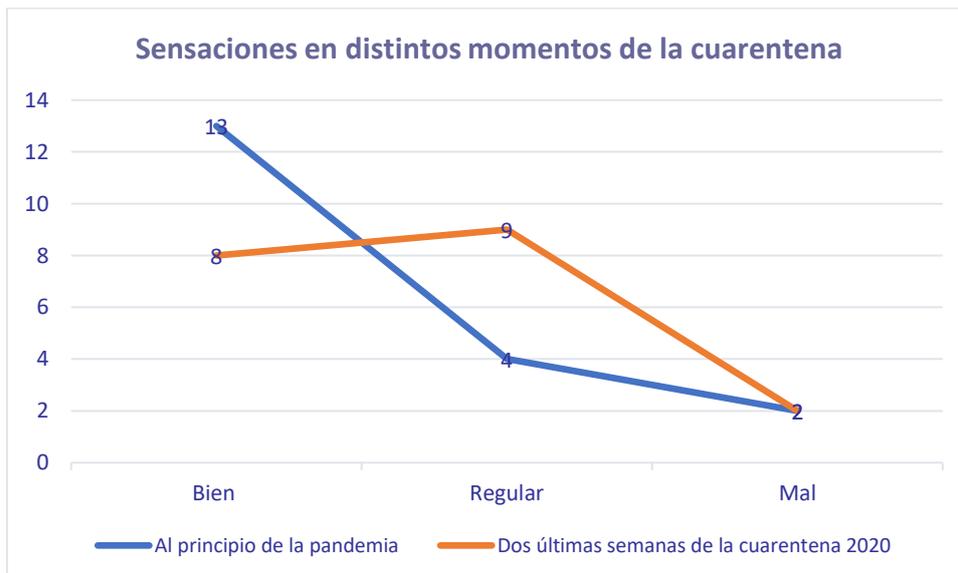


Gráfico n°15 Comparación entre las sensaciones percibidas en las dos primeras semanas y las dos últimas semanas de la cuarentena 2020

Hubo una disminución del 26,31% en las respuestas “bien” y aumento en las “regular”. Las sensaciones expresadas como “mal” se mantuvieron sin alteración en ambos momentos

IV.2.3.3 Expectativas de regreso al deporte

Expectativa	fi	fr %
Si	10	52,6%
Tal vez	4	21,1%
No	5	26,3%
Total	19	100%

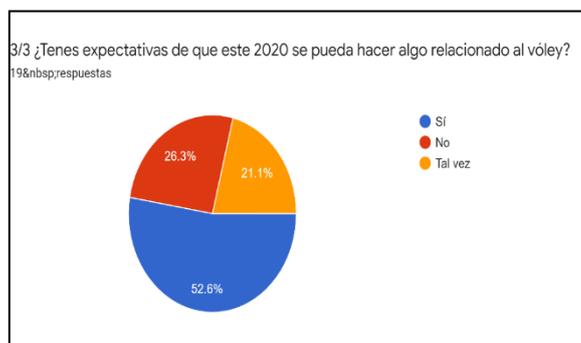


Tabla n° 15 y gráfico n°16 Expectativas de regreso al deporte

La mayoría de los entrevistados tiene expectativas de poder volver a practicar el deporte en 2020 (52,60%) El resto de ellos dudan o no creen volver a jugar.

IV.2.3.4 Sensaciones de frustración

Frustración	fi	fr %
Si	13	68,4%
No	6	31,6%
Total	19	100%

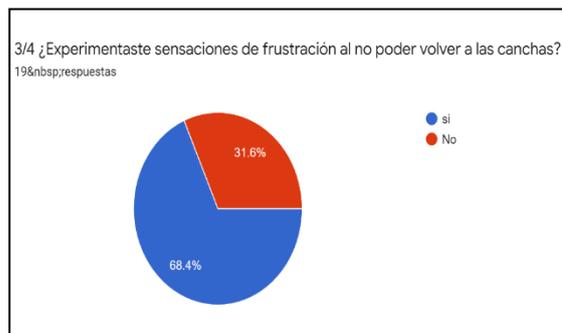


Tabla n°16 y gráfico n°17 Sensaciones de frustración

El 68,4% (13 jugadores) expresaron sentir frustración al no poder realizar el deporte que practican.

IV.2.3.5 Pensamientos negativos por el encierro

Pensamientos negativos	fi	fr %
Si	13	68,4%
No	6	31,6%
Total	19	100%

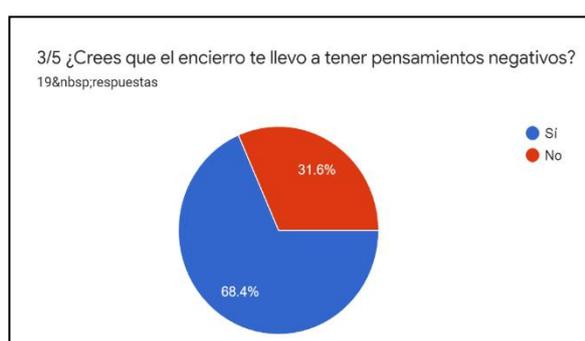


Tabla nº17 y gráfico nº18 Pensamientos negativos por el encierro

El 68,4% de los deportistas expresaron que el encierro los llevó a tener sentimientos negativos.

IV. 2.4 Tiempo de descanso.

IV.2.4.1 Tiempo en reposo sin el uso de tecnologías

Respuestas	Fi	fr %
Si	14	73,7%
No	5	26,3%
Total	19	100%

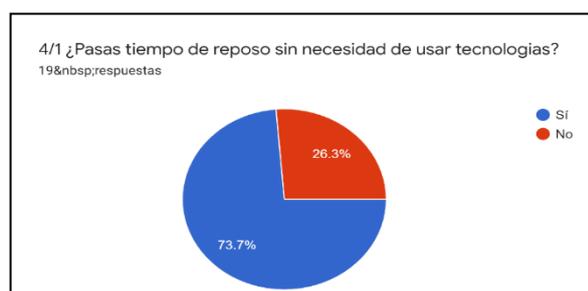


Tabla nº 18 y gráfico nº19 Tiempo en reposo sin el uso de tecnologías

El 73,3% de los jugadores, expresó que pasa al tiempo de reposo sin necesidad de estar con dispositivos de pantalla.

IV.2.4.2 Horas de sueño nocturnas

Horas de sueño	Fi	fr %
≥8	8	42,1%
<8	11	57,9%
Total	19	100%

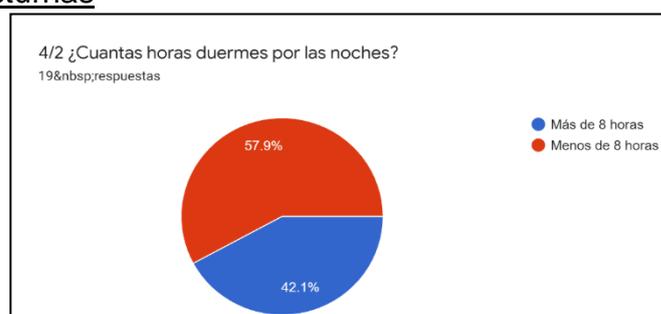


Tabla nº19 y gráfico nº20 Horas de sueño nocturnas

No se observa una marcada tendencia en ningunos de los casos respecto a las horas recomendadas de sueño nocturno.

IV.2.4.3 Siestas durante el día

Respuesta	Fi	fr %
Si	7	36,8%
No	12	63,2%
Total	19	100%

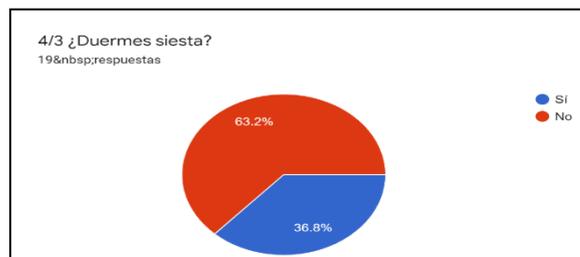


Tabla nº20 y gráfico nº21 Siestas durante el día

No se identifica una marcada tendencia por el sueño diurno, representado en este caso por la siesta, tan solo el 36,8% de los deportistas duermen siesta.

IV.2.4.4 Cuarentena como modificadora de hábitos

Respuesta	Fi	fr %
Si	14	73,7%
No	5	26,3%
Total	19	100%

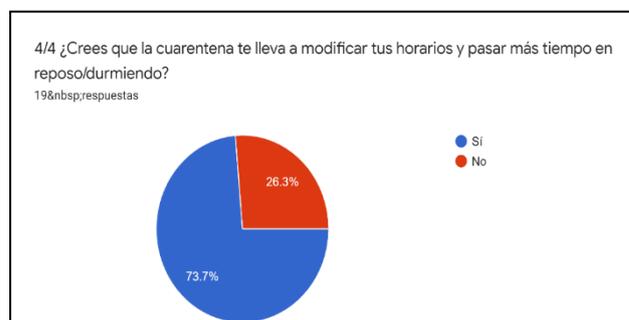


Tabla nº21 y gráfico nº22 Cuarentena como modificadora de hábitos

El 73,7% cree que la cuarentena lo induce a dormir y descansar más de lo habitual.

IV. 2.5 Alimentación.

IV.2.5.1 Realización de las 4 comidas por día

4 comidas	Fi	fr %
Si	7	36,8%
No	12	63,2%
Total	19	100%

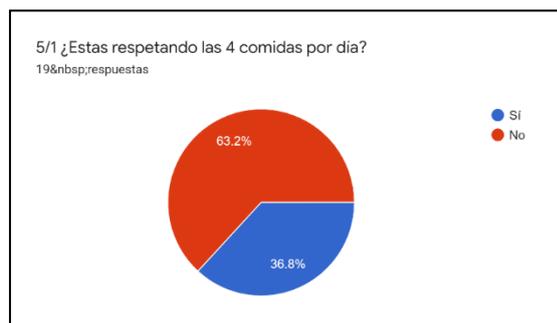


Tabla nº22 y gráfico nº23 Realización de las 4 comidas por día

Posible deterioro de la alimentación ya que un 63,2% de la muestra no está respetando las 4 comidas diarias.

IV.2.5.2 Aburrimiento generador de hambre

Res Puesta	Fi	fr %
Si	11	57,9%
No	8	42,1%
Total	19	100%

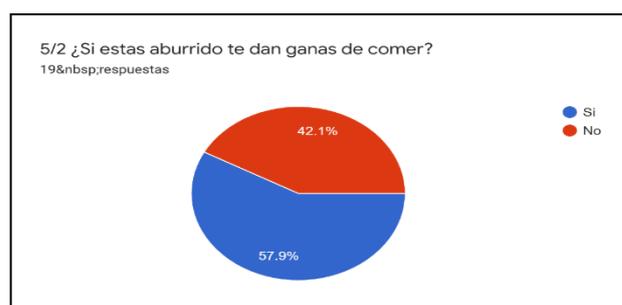


Tabla nº23 y gráfico nº24 Aburrimiento generador de hambre

No es marcada la tendencia pero que 11 jugadores cuenten con esa complicación de aburrirse y comer es preocupante.

IV.2.5.3 Cuarentena como modificadora de hábitos alimenticios

Respuesta	Fi	fr %
Si	13	68,4%
No	6	31,6%
Total	19	100%

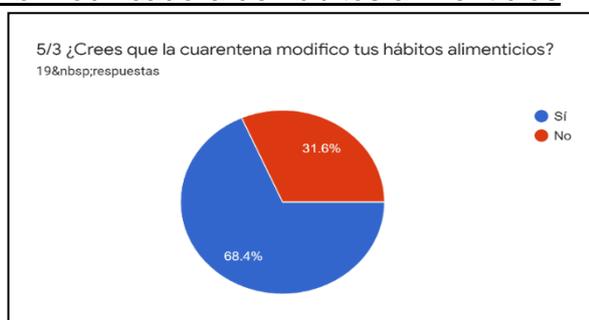


Tabla nº24 y gráfico nº25 Cuarentena como modificadora de hábitos alimenticios

El 68,4% de los jugadores cree que durante la cuarentena ha sufrido cambios en sus hábitos alimenticios

IV. 2.6 Tabaquismo.

IV.2.6.1 Aumento en el consumo de tabaco

Respuesta	Fi	fr %
Si	4	21,1%
No	4	21,1%
No fuma	11	57,9%
Total	19	100%



Tabla nº25 y gráfico nº26 Aumento en el consumo de tabaco

El 21,1% de los jugadores aumentaron su consumo de tabaco. El 57,9% no fuma.

IV.2.6.2 Estrés del aislamiento como influenciador del consumo de tabaco y alcohol

Respuesta	Fi	fr %
Si	12	63,2%
Tal vez	3	15,8%
No	4	21,1%
Total	19	100%

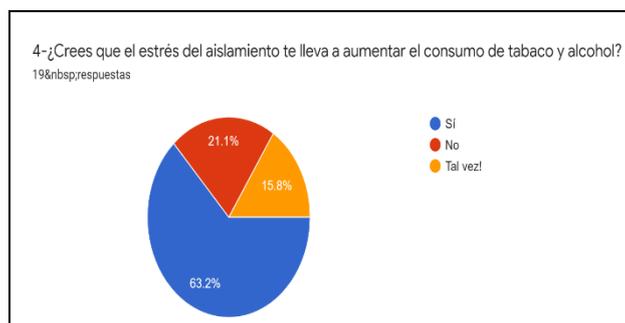


Tabla nº26 y gráfico nº27 Estrés del aislamiento como influenciador del consumo de tabaco y alcohol

El 63,2% de los jugadores sostiene que el consumo de tabaco y alcohol está relacionado al estrés del aislamiento.

IV. 2.7 Alcoholismo

IV.2.7.1 Aumento en el consumo de alcohol

Respuesta	Fi	fr %
Si	5	26,3%
No	12	63,2%
No toma	2	10,5%
Total	19	100%

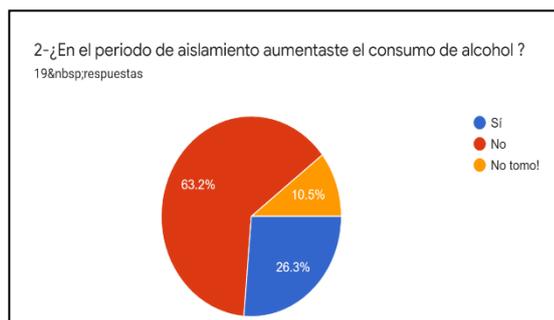


Tabla nº27 y gráfico nº28 Aumento en el consumo de alcohol

El 26.3% aumentó el consumo de alcohol, el 63,2% consumen igual cantidad de alcohol que antes de la cuarentena. El 10,5% no consume alcohol

IV.2.7.2 Estrés del aislamiento como influenciador del consumo de tabaco y alcohol

Respuesta	Fi	fr %
Si	12	63,2%
Tal vez	3	15,8%
No	4	21,1%
Total	19	100%

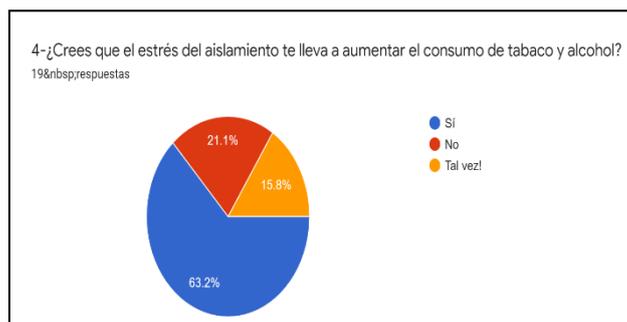


Tabla nº28 y gráfico nº29 Estrés del aislamiento como influenciador del consumo de tabaco y alcohol

Un 63,2% de los jugadores sostiene que aumento del consumo de tabaco y alcohol está relacionado al estrés del aislamiento.

IV. 3 Verificación de hipótesis

IV.3.1 Hipótesis descriptivas

Se refuta la hipótesis N°1: de investigación y se acepta la alternativa ya que la mayoría de los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba presentan moderados niveles de sedentarismo durante la pandemia 2020.

Se acepta la Hipótesis N°3: La mayoría de los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba presentan sensaciones negativas, frustración deportiva y alteraciones en sus hábitos de vida durante la pandemia 2020. Estos índices se ven reflejados en los apartados IV.2.5.4 Sensaciones de frustración y IV.2.5.5 Pensamientos negativos por el encierro.

IV.3.2 Hipótesis de correlación

En relación a la hipótesis N°2 en donde se nos presentó una relación, se recurrió a cuadros para poder explicar su rechazo.

Variables a relacionar		Niveles de sedentarismo			Total
		No realiza actividad Nivel de sedentarismo ALTO	Realiza 1 a 2 días por semana Nivel de sedentarismo MEDIO	Realiza 3 o MÁS días por semana Nivel de sedentarismo BAJO	
Dependencia al uso de tecnología	Si	3	7	5	15 (78,95%)
	No	0	2	2	4 (21,05%)
Total		3 (15%)	9 (47,37%)	7 (36,84%)	19 (100%)

Tabla n°29 relación entre variables

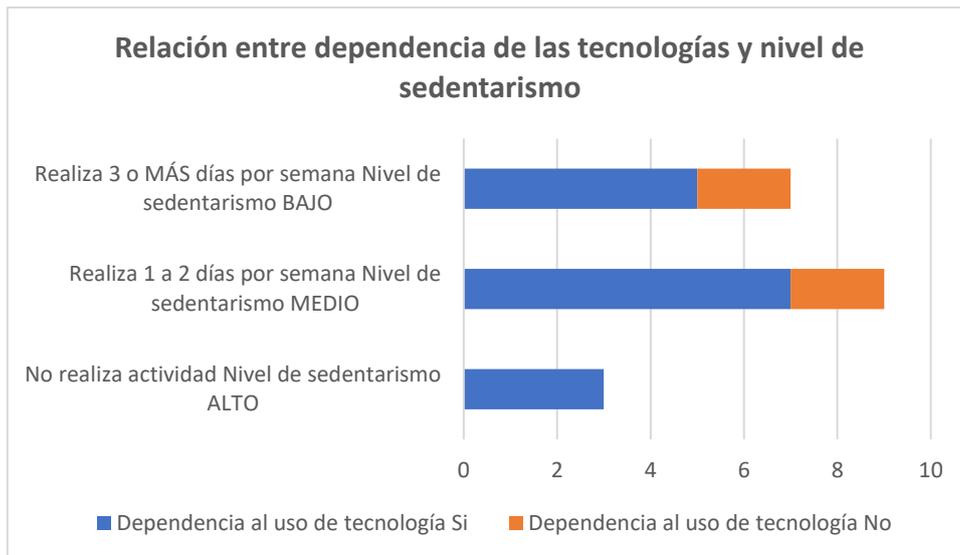


Gráfico n°30 Relación entre las variables

Se observa que la mayoría de los sujetos se perciben dependientes del uso de tecnología (78,95%) y que la mayoría de ellos (47,37% medio más 36,84% bajo) no presentan altos niveles de sedentarismo, esto nos demuestra que en los porcentajes no se aprecia relación entre las variables.

Para calcular esta relación estadísticamente, se recurrió a la prueba Chi-cuadrada, obteniéndose un valor de $\chi^2=1.046$ con 2 grados de libertad ((Columnas-1) * (Hilera-1)). El valor de $P=0.5929$. Esto nos indica que la relación entre variables no es estadísticamente significativa.

Se refuta la hipótesis N°2: ya que no hay una relación estadísticamente significativa entre los niveles de sedentarismo durante la pandemia 2020 y la dependencia con diferentes dispositivos tecnológicos de pantalla en los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba.

V. CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

En el presente estudio se pudo observar de manera indirecta como el factor principal del encierro afecto varios entornos de la persona, generando una esfera de conflictos individuales que a futuro perjudicaran la unión de este equipo. Para comenzar a desenvolver esta investigación es necesario remarcar nuestros objetivos y los ejes que se abordaron; actividad física, tecnologías, aspecto psicológico, tiempo de reposo, alimentación, tabaquismo y alcoholismo.

El objetivo general que se persiguió en este trabajo es detectar los niveles de sedentarismo, hábitos de vida, estado emocional y su relación con el uso de dispositivos de pantalla en tiempos en la pandemia 2020 en los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba.

Los objetivos específicos de la presente investigación fueron establecer:

- Niveles de sedentarismo.
- Dependencia al uso de los dispositivos tecnológicos de pantalla.
- Estado emocional
 - Frustración deportiva
 - Sensaciones negativas.
- Hábitos de vida.
 - Alimentación.
 - Tiempo de descanso.
 - Alcohol.
 - Tabaco.

Ambos objetivos pudieron cumplirse con éxito dando respuesta las supuestas hipótesis que se generaron.

A esto le sumaremos las interrogantes de la introducción que fueron respondidas en la investigación, y ahora hacemos apreciaciones:

¿Durante la pandemia 2020, de qué manera la cuarentena impactó en las variaciones de los niveles de sedentarismo, los hábitos de vida y el estado emocional entre los jugadores de la primera de vóley masculina de la ciudad de Alta Gracia, Córdoba?

Como se pudo apreciar los jugadores, en su mayoría, sostuvieron que la cuarentena afecto sus rutinas, hábitos, emociones, etc.

¿Cuál fue la frecuencia de uso de dispositivos de pantalla?

La misma fue muy alta ya que el grupo la necesito para poder trabajar, estudiar y relacionarse con su entorno.

¿De qué manera se relacionó el uso de dispositivo de pantalla con los niveles de sedentarismo, los hábitos de vida y el estado emocional de los jugadores?

Respondiendo el anterior interrogante se responde el actual, las pantallas tuvieron un rol fundamental en la pandemia tanto en lo positivo como lo negativo.

En datos concretos, hubo un moderado nivel de sedentarismo, que era una de las principales preocupaciones de la investigación. También, la relación tecnologías y sedentarismo no fue tan abrupta como se esperaba a pesar de la gran dependencia de los aparatos de pantalla. Por último, se detectó que los deportistas en el lapso de la pasada cuarentena estricta sufrieron sensaciones negativas, frustración deportiva y alteraciones en sus hábitos de vida.

Pensando en esos momentos de encierro, en donde los deportistas estaban alejados del entorno propio de salud y deporte, podría decirse que los resultados podrían haber sido más perjudiciales de lo que se constató en la investigación. Es decir, como principal aporte de la investigación se podría implementar estos datos como antecedentes del equipo para la temporada a realizarse, y en una segunda instancia, para hacer un aporte a otras instituciones deportivas de la ciudad de Alta Gracia. Córdoba.

En relación a las discusiones que se generaron y que pueden ser motivo para futuras investigaciones, la primera discusión que surgen a partir de esta investigación es la siguiente, que datos hubiera entregado esta misma investigación, pero variando la rama y el deporte, por ejemplo: básquet masculino o femenino, rugby masculino o femenino, vóley femenino, entre otros.

La segunda discusión parte desde el tiempo de encierro, dejando la incógnita de que hubiera pasado si no se podía volver a circular por todo el 2020, posiblemente alterando alguna variable o surgiendo una nueva.

La tercera discusión es en relación al tipo de estudio ya que el presente no fue experimental y tampoco cuantitativo por el momento de precaución y

encierro que vivía el país, llevando a dejar las puertas abiertas para indagar en el peso de los deportistas, el índice de masa corporal, diámetro de la cintura, presión arterial, entre otros.

La cuarta y última discusión, parte desde que herramientas utilizaron para sobre llevar el encierro, ya sea actividades en casa o forma en la que psicológicamente abordaron la situación.

VI. BIBLIOGRAFÍA

- Aagaard & Jørgensen (1996). Lesiones en el voleibol de élite. *Scand J MedSci Sports*6228–32. Dinamarca Disponible:
https://www.researchgate.net/publication/288993384_Incidencia_lesiva_en_jugadores_universitarios_de_voley_playa
- Arabia (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*. Colombia. Disponible:
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Bartoli & López (2012). “Historia del voleibol e inicios en Argentina”. Argentina. Disponible:
<https://docplayer.es/12463005-Historia-del-voleibol-e-inicios-en-argentina.html>
- Bellendier (2001). Biotipo en el voleibol masculino. Argentina. Disponible:
<https://www.efdeportes.com/efd40/biotipo.htm>
- Bolet Astoviza & Socarrás Suárez (2003). El alcoholismo, consecuencias y prevención. *Cuba*. Disponible:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S086403002003000100004&script=sci_arttext&tlng=pt
- Bonavida & Gasparini (2020). *El impacto asimétrico de la cuarentena*. CEDLAS, Universidad Nacional de La Plata. Argentina
- Castro (2016). *BIOMECANICA FORMATIVA en la Educación Física*. Editoriales brujas. Argentina.
- Capdevila (2020). La vida sigue para los olímpicos (pese al coronavirus). España. Disponible:
<https://www.sport.es/es/noticias/juegos-olimpicos-2020/historia-sport-vida-sigue-para-los-olimpicos-pese-coronavirus-7868013>
- Galante., Konfino., Ondarsuhu., Goldberg., O'Donnell., Begue., Gaudio., King., Sciarretta., Laspiur & Ferrante (2015). *Revista Argentina de Salud Pública*. Principales resultados de la tercera encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles en Argentina. Argentina. Disponible:
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-869541>
- Garcia-Continente., Allué., Pérez-Giménez., Ariza., Sánchez-Martínez., López & Nebot (2015). Hábitos alimentarios, conductas sedentarias y sobrepeso y

- obesidad en adolescentes de Barcelona. In *Anales de pediatría*. Elsevier Doyma. España. Disponible:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314003877>
- Gil-Antuñano., Zenarruzabeitia., & Camacho (2009). *Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte*. Consejo Superior de Deportes. España. Disponible:<https://sede.educacion.gob.es/publiventa/alimentacion-nutricion-e-hidratacion-en-el-deporte/deporte-y-salud/13062>
- Henao & Garcia (2020). PLAN DE ENTRENAMIENTO EN CASA. Colombia. Disponible:<http://www.clubosquesandica.com/PLAN%20COVID/Guia%203%20Plan%20de%20entrenamiento%20en%20casa.pdf>
- Historia de Alta Gracia. Argentina. Disponible:
<https://altagracia.gob.ar/alta-gracia-la-ciudad/>
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo [INSST], O.A., M.P., (2018). La prevención de los efectos sobre la salud derivados del trabajo sedentario en jóvenes asociado a las nuevas tecnologías. España. Disponible:<https://www.insst.es/documents/94886/538970/Sedentarismo+jovenes.pdf/c82d00c7-5fcf-4f73-bcc5-0e78bca969fd>
- Izurieta-Monar (2019). Causas y consecuencias del sedentarismo. *Más Vita*, 1(2), 26-31. Ecuador. Disponible:
<https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/14>
- Kapelusz (1979). De la Lengua Española. *Buenos Aires*. Argentina. Disponible:
https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Kapelusz+%281979%29.+De+la+Lengua+Española&btnG=&oq=Kapelusz+%281979%29.+de
- Leyton (2020). Aproximación psicológica para el fútbol post coronavirus. Perú. Disponible:<https://espaciosports.com/2020/05/08/aproximacion-psicologica-para-el-futbol-post-coronavirus/>
- Lomelí., Pérez-Olmos., Talero-Gutiérrez., Moreno., González-Reyes., Palacios & Muñoz-Delgado (2008). Escalas y cuestionarios para evaluar el sueño: una revisión. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 36(1). España. Disponible:<http://repositorio.inprf.gob.mx/handle/123456789/5234?show=full>

- Lovay (2016). Biobibliografía de los jesuitas de la estancia de Alta Gracia (Córdoba-Argentina). *Antiguos jesuitas en Iberoamérica*. Argentina.
Disponible: <https://revistas.psi.unc.edu.ar/index.php/ihs/article/view/17645>
- Márquez rosa., Rodríguez Ordax., & De Abajo Olea (2006). Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad física. *Apunts*, 83, 12-24. España.
Disponible: <https://core.ac.uk/download/pdf/41584471.pdf>
- Mendez., Padilla & Lanza (2020). Recomendaciones alimentarias y nutricionales para la buena salud durante el COVID-19. *Innovare: Revista de ciencia y tecnología*. Honduras. Disponible:
<https://www.camjol.info/index.php/INNOVARE/article/view/9663>
- Meroni & Lande (2015). LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO PSICOTERAPIA DE LA DEPRESIÓN Y EL SEDENTARISMO. Argentina.
Disponible:
<http://www.psiconeuroacupuntura.com/wp-content/uploads/2015/05/LA-ACTIVIDAD-FISICA-COMO-PSICOTERAPIA-DE-LA-DEPRESION-Y-EL-SEDENTARISMO-MAMUD-LANDE.pdf>
- Microestadio Municipal. 2019. Argentina. Disponible:
<https://altagracia.gob.ar/se-inauguro-la-3o-etapa-del-parque-deportivo-urbano/>
- Papalia (2009). *Desarrollo humano*. Bogotá [etc.]: McGraw-Hill, 2005. México. Disponible: <https://psicologoseducativosgeneracion20172021.files.wordpress.com/2017/08/papalia-feldman-desarrollo-humano-12a-ed2.pdf>
- Provincia de Córdoba. Biblioteca electrónica AFIP. (s/f) Argentina. Disponible:
<http://biblioteca.afip.gov.ar/pdfp/cordoba.htm>
- Rivera-Tapia., Cedillo-Ramírez., Pérez-Nava., Flores-Chico., & Aguilar-Enríquez (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. México.
Disponible: <http://www.reibci.org/publicados/2018/feb/2600103.pdf>
- Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) & Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM) (2020). GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN. España.

Disponible:http://www.femede.es/documentos/Guia_reincorporacion_deporte-05.pdf

Suárez, Espinosa, Leiva, & Soto. (2012). Tabaquismo. Disponible:

<http://www.revmediciego.sld.cu/index.php/mediciego/article/view/1885>

Urbano & Yuni (2005). *Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital*. Editorial Brujas. Argentina. Disponible:

<https://saberepsi.files.wordpress.com/2016/09/urbano-y-yuni-psicologc3ada-del-desarrollo.pdf>

Weinberg & Gould (2010). *Fundamentos De Psicología Del Deporte Y Del Ejercicio Físico/Fundamentals of Sport Psychology and Physical Exercise*. Ed. Médica Panamericana. España. Disponible:

<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=o-KxCxx5g64C&oi=fnd&pg=PA6&dq=fundamentos+de+la+psicologia+del+deporte&ots=fVHM0uccBJ&sig=yYMXvVfyqF-9HuqPasl-LLM5bmA#v=onepage&q=fundamentos%20de%20la%20psicologia%20del%20deporte&f=false>

VII. ANEXO

VII. 1 Planilla por variable abordar.

VII. 1.1 Actividad física

1/1 ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?	1/2 ¿Cuanto tiempo por sesión?	1/3 ¿Cuándo entrenas utilizas planificaciones del PF del equipo?	1/4 ¿Por qué razones no realizas o con poca frecuencia actividad?	1/5 ¿Crees que la cuarentena desmotiva para realizar ejercicio?
A veces (1 a 2 días a la semana)	Menos de 20 minutos	SI	No tengo espacio	Sí
Con frecuencia (3 o más días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	No		Sí
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 20 y 40 minutos	No	Falta de motivación	Sí
No realizo actividad física			No me motiva hacer ejercicio solo, me aburro	No
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 20 y 40 minutos	No	No tengo espacio	No
Con frecuencia (3 o más días a la semana)	Entre 20 y 40 minutos	A veces		No
Con frecuencia (3 o más días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	SI		Sí
Con frecuencia (3 o más días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	A veces	No tengo ganas	Sí
Con frecuencia (3 o más días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	A veces		Sí
Con frecuencia (3 o más días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	No		No
No realizo actividad física			No tengo tiempo	Sí
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	A veces	No tengo tiempo, ni motivación para	Sí
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	SI	No tengo ganas	Sí
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 20 y 40 minutos	No	No tengo tiempo	Sí
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 20 y 40 minutos	No	No tengo ganas	Sí
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 20 y 40 minutos	A veces	No tengo tiempo	Sí
Con frecuencia (3 o más días a la semana)	Entre 40 y 60 minutos	A veces		Sí
No realizo actividad física			No tengo ganas	Sí
A veces (1 a 2 días a la semana)	Entre 20 y 40 minutos	SI	No tengo tiempo	No

VII. 1.2 Tecnologías

2/1 ¿Te consideras dependiente de la tecnología?	2/2 ¿Cuántos aparatos (pantallas) utilizas en un día que lleven a no moverte?	2/3 ¿Utilizas las tecnologías para estudiar?	2/4 ¿Utilizas las tecnologías para trabajar?	2/5 ¿Crees que la cuarentena incentiva a usar más de lo normal las tecnologías?
Sí	2	No	Sí	Sí
No	1	Sí	No	Sí
Sí	2	Sí	Sí	Sí
Sí	2	Sí	No	Sí
Sí	2	Sí	Sí	Sí
Sí	3	Sí	No	Sí
No	Ninguno	Sí	Sí	Sí
Sí	3	Sí	No	Sí
Sí	3	Sí	Sí	Sí
Sí	3	Sí	No	Sí
Sí	2	Sí	Sí	Sí
Sí	3	Sí	No	Sí
No	2	No	Sí	Sí
Sí	2	Sí	Sí	Sí
Sí	Ninguno	Sí	Sí	Sí
Sí	1	Sí	No	Sí
Sí	2	Sí	No	Sí
Sí	3	Sí	No	Sí
No	3	Sí	Sí	No

VII. 1.3 Aspecto psicológico

3/1 ¿Como te sentiste en las primeras 2 semanas de cuarentena?	3/2 ¿Como te sentiste en las 2 ultimas semanas de cuarentena?	3/3 ¿Tenes expectativas de que este 2020 se pueda hacer algo relacionado al vóley?	3/4 ¿Experimentaste sensaciones de frustración al no poder volver a las canchas?	3/5 ¿Crees que el encierro te llevo a tener pensamientos negativos?
Bien!	Bien!	Tal vez	si	Sí
Mal...	Regular	No	si	Sí
Bien!	Regular	No	si	Sí
Regular	Mal...	Sí	si	Sí
Bien!	Bien!	Sí	No	No
Bien!	Bien!	No	si	No
Bien!	Bien!	Tal vez	No	No
Bien!	Regular	Tal vez	si	Sí
Bien!	Bien!	Sí	No	Sí
Bien!	Mal...	Tal vez	si	Sí
Regular	Regular	Sí	No	Sí
Regular	Bien!	No	si	Sí
Bien!	Regular	Sí	No	Sí
Bien!	Bien!	No	si	Sí
Bien!	Bien!	Sí	si	No
Regular	Regular	Sí	si	No
Bien!	Regular	Sí	No	No
Bien!	Regular	Sí	si	Sí
Mal...	Regular	Sí	si	Sí

VII. 1.4 Tiempo de reposó.

4/1 ¿Pasas tiempo de reposo sin necesidad de usar tecnologías?	4/2 ¿Cuántas horas duermes por las noches?	4/3 ¿Duermes siesta?	4/4 ¿Crees que la cuarentena te lleva a modificar tus horarios y pasar más tiempo en reposo?
Sí	Más de 8 horas	No	Sí
Sí	Más de 8 horas	No	Sí
Sí	Menos de 8 horas	Sí	No
No	Más de 8 horas	No	No
Sí	Menos de 8 horas	No	Sí
Sí	Más de 8 horas	No	Sí
Sí	Menos de 8 horas	No	No
No	Más de 8 horas	Sí	Sí
Sí	Más de 8 horas	No	No
No	Más de 8 horas	No	Sí
Sí	Menos de 8 horas	Sí	Sí
Sí	Menos de 8 horas	Sí	Sí
Sí	Menos de 8 horas	Sí	Sí
Sí	Menos de 8 horas	Sí	Sí
Sí	Menos de 8 horas	No	No
Sí	Menos de 8 horas	Sí	Sí
No	Menos de 8 horas	No	Sí
Sí	Más de 8 horas	No	Sí
No	Menos de 8 horas	No	Sí

VII. 1.5 Alimentación

5/1 ¿Estas respetando las 4 comidas por día?	5/2 ¿Si estas aburrido te dan ganas de comer?	5/3 ¿Crees que la cuarentena modifiko tus hábitos alimenticios?
No	Si	Sí
Sí	Si	No
Sí	No	No
No	No	No
No	Si	Sí
Sí	No	No
No	No	Sí
No	No	Sí
No	Si	Sí
Sí	Si	Sí
No	No	Sí
No	Si	No
Sí	No	Sí
No	Si	Sí
Sí	No	No
No	Si	Sí
No	Si	Sí
Sí	Si	Sí
No	Si	Sí

VII. 1.6 Alcoholismo

1-¿En el periodo de aislamiento aumentaste el consumo de alcohol ?	2-¿Crees que el estrés del aislamiento te lleva a aumentar el consumo de tabaco y alcohol?
No	No
Sí	Sí
No	Sí
No	Sí
No	Tal vez!
No	Sí
No	Tal vez!
Sí	No
No	Sí
No	Tal vez!
No	Sí
No tomo!	Sí
No	No
Sí	Sí
No	Sí
Sí	Sí
No	No
Sí	Sí
No tomo!	Sí

VII. 1.7 Tabaquismo

1-¿En el periodo de aislamiento aumentaste el consumo de tabaco ?	2-¿ Crees que el estrés del aislamiento te lleva a aumentar el consumo de tabaco y alcohol?
No fumo!	No
No	Sí
No fumo!	Sí
No fumo!	Sí
No fumo!	Tal vez!
No fumo!	Sí
No fumo!	Tal vez!
Sí	No
Sí	Sí
No fumo!	Tal vez!
No	Sí
No fumo!	Sí
No	No
No	Sí
No fumo!	Sí
Sí	Sí
No fumo!	No
Sí	Sí
No fumo!	Sí

VII. 2 Encuesta



"IMPACTO DE LA CUARENTENA EN LOS NIVELES DE SEDENTARISMO"

Proyecto de investigación dirigido al equipo de vóley masculino de la Municipalidad de Alta Gracia, Córdoba.

IMPORTANTE: -A la hora de responder siempre ubícate en el contexto de encierro, no se aplica para cuando comenzaron las salidas recreativas.

-Responde solo las que correspondan para no modificar los resultados generales.

*Obligatorio

1° ACTIVIDAD FÍSICA

¿Te moviste en cuarentena? 😊

1/1 ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física? *

- No realizo actividad física (saltar la pregunta 1/2 y 1/3)
- A veces (1 a 2 días a la semana)
- Con frecuencia (3 o más días a la semana) (saltar la pregunta 1/4)

1/2 ¿Cuanto tiempo por sesión?

- Menos de 20 minutos
- Entre 20 y 40 minutos
- Entre 40 y 60 minutos
- Más de 60 minutos

1/3 ¿Cuando entrenas utilizas planificaciones del PF del equipo?

- Sí
- No
- A veces

1/4 ¿Por qué razones no realizas o con poca frecuencia actividad?

- No tengo ganas
- No tengo espacio
- No cuento con conocimientos para entrenarme
- No tengo tiempo
- Otros: _____

1/5 ¿Crees que la cuarentena desmotiva para realizar ejercicio? *

- Sí
- No

2° USO DE LAS TECNOLOGÍAS

¿Y las pantallas? 🤔

2/1 ¿Te consideras dependiente de la tecnología? *

- Sí
- No

2/2 ¿Cuántos aparatos (pantallas) utilizas en un día que lleven a no moverte? *

- 1
- 2
- 3
- 4
- Ninguno

2/3 ¿Utilizas las tecnologías para estudiar? *

- Sí
- No

2/4 ¿Utilizas las tecnologías para trabajar? *

- Sí
- No

2/5 ¿Crees que la cuarentena incentiva a usar más de lo normal las tecnologías? *

- Sí
- No

3° ASPECTO PSICOLÓGICO

¿En que estuviste pensando en estos días? 😊

3/1 ¿Como te sentiste en las primeras 2 semanas de cuarentena? *

- Bien!
- Regular
- Mal...

3/2 ¿Como te sentiste en las 2 ultimas semanas de cuarentena? *

- Bien!
- Regular
- Mal...

3/3 ¿Tenes expectativas de que este 2020 se pueda hacer algo relacionado al vóley? *

- Sí
- No
- Tal vez

3/4 ¿Experimentaste sensaciones de frustración al no poder volver a las canchas? *

- si
- No

3/5 ¿Crees que el encierro te llevo a tener pensamientos negativos? *

- Sí
- No

4° TIEMPO DE REPOSO

¿Aprovechaste para dormir? 🤔

4/1 ¿Pasas tiempo de reposo sin necesidad de usar tecnologías? *

- Sí
- No

4/2 ¿Cuántas horas duermes por las noches? *

- Más de 8 horas
- Menos de 8 horas

4/3 ¿Duermes siesta? *

- Sí
- No

4/4 ¿Crees que la cuarentena te lleva a modificar tus horarios y pasar más tiempo en reposo/durmiendo? *

- Sí
- No

5° ALIMENTACIÓN

¿Como te llevas con la cocina? 😊

5/1 ¿Estas respetando las 4 comidas por día? *

- Sí
- No

5/2 ¿Si estas aburrido te dan ganas de comer? *

- Si
- No

5/3 ¿Crees que la cuarentena modifiko tus hábitos alimenticios? *

- Sí
- No

Segunda encuesta - UMAZA- 2020

RECUERDA: Es una encuesta anónima. Céntrate en el periodo de aislamiento. GRACIAS!!!

*Obligatorio

1- ¿Subiste o bajaste de peso a lo largo de la cuarentena? *

- Subí de peso.
- Baje de peso.
- Me mantuve!

2-¿En el periodo de aislamiento aumentaste el consumo de alcohol ? *

- Sí
- No
- No tomo!

3-¿En el periodo de aislamiento aumentaste el consumo de tabaco ? *

- Sí
- No
- No fumo!

4-¿Crees que el estrés del aislamiento te lleva a aumentar el consumo de tabaco y alcohol? *

- Sí
- No
- Tal vez!

VII. 3 Equipo masculino de la Municipalidad de Alta Gracia Vóley.



Imagen n°3 Equipo masculino MAG Vóley. Fuente Facebook (2020)



Imagen n°4 Microestadio Municipalidad de Alta Gracia (2019)