

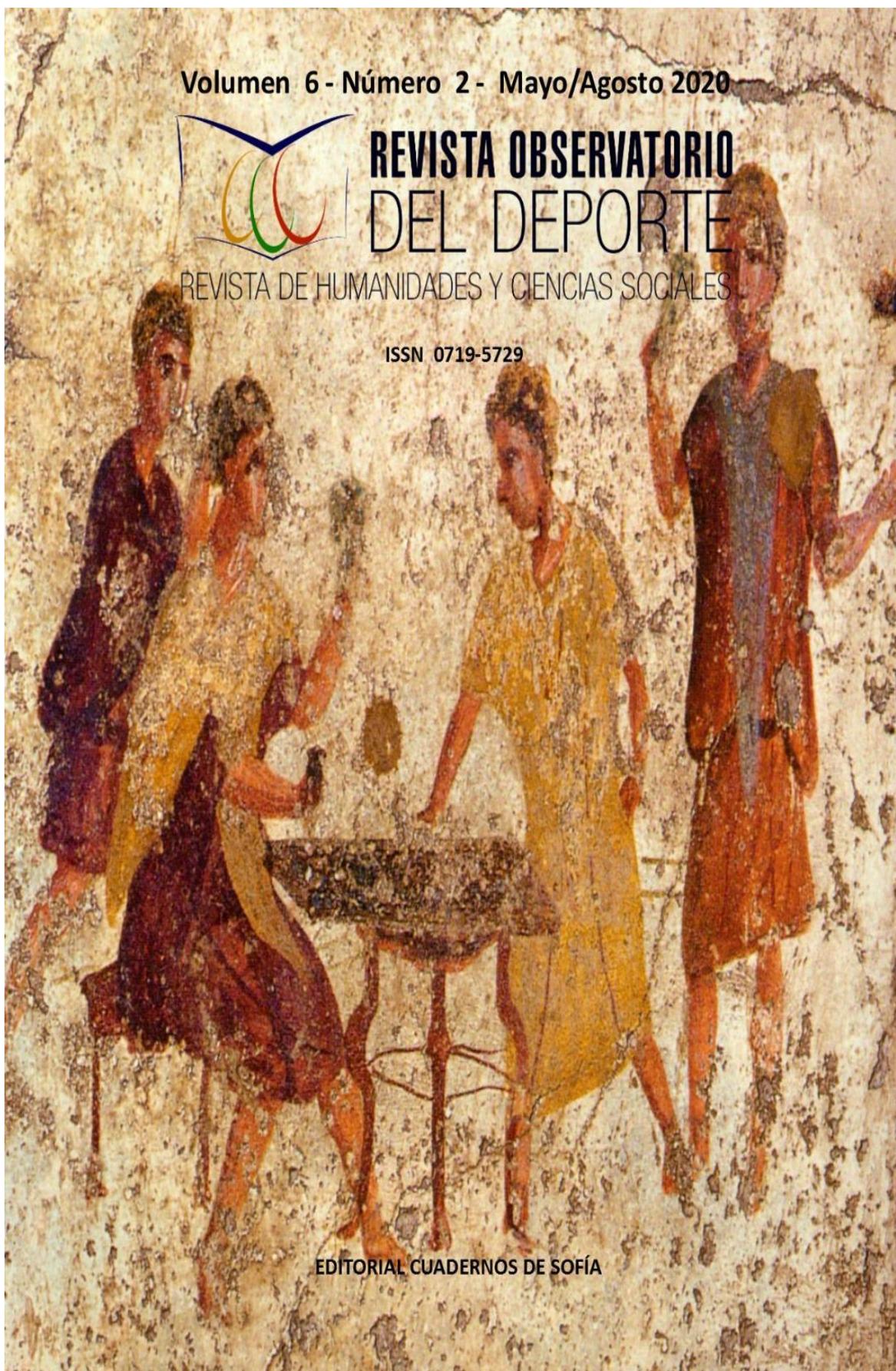
Volumen 6 - Número 2 - Mayo/Agosto 2020



# REVISTA OBSERVATORIO DEL DEPORTE

REVISTA DE HUMANIDADES Y CIENCIAS SOCIALES

ISSN 0719-5729



EDITORIAL CUADERNOS DE SOFÍA

**CUERPO DIRECTIVO**

**Director**

**German Moreno Leiva**

*Universidad de Las Américas, Chile*

**Editor**

**OBU- CHILE**

**Cuerpo Asistente**

**Traductora: Inglés**

**Pauline Corthorn Escudero**

*Universidad Gabriela Mistral, Chile*

**Portadas**

**Graciela Pantigozo de Los Santos**

*Editorial Cuadernos de Sofía, Chile*

**COMITÉ EDITORIAL**

**Mg. Adriana Angarita Fonseca**

*Universidad de Santander, Colombia*

**Ph. D. Tsanko Angelov Tsanko**

*National Sport Academy "Vasil Levski Sofía,  
Bulgaria*

**Lic. Marcelo Bittencourt Jardim**

*CENSUPEG y CMRPD, Brasil*

**Ph. D. Yamileth Chacón Araya**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Dr. Óscar Chiva Bartoll**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Dr. Miguel Ángel Delgado Noguera**

*Universidad de Granada, España*

**Dr. Jesús Gil Gómez**

*Universidad Jaume I de Castellón, España*

**Ph. D. Blangoi Kalpachki**

*South West University, Bulgaria*

**Ph. D. José Moncada Jiménez**

*Universidad de Costa Rica, Costa Rica*

**Mg. Aysel Rivera Villafuerte**

*Secretaría de Educación Pública SEP, México*

**Ph. D. Stefan Todorov Kapralov**

*South West University, Bulgaria*

*President of the Professional Football League  
in Bulgaria, Bulgaria*

**Comité Científico Internacional**

**Ph. D. Víctor Arufe Giraldez**

*Universidad de La Coruña, España*

**Ph. D. Juan Ramón Barbany Cairo**

*Universidad de Barcelona, España*

**Ph. D. Daniel Berdejo-Del-Fresno**

*England Futsal National Team, Reino Unido*

*The International Futsal Academy, Reino Unido*

**Dr. Antonio Bettine de Almeida**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Javier Cachón Zagalaz**

*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Oswaldo Ceballos Gurrola**

*Universidad Autónoma de Nuevo León, México*

**Ph. D. Paulo Coêlho**

*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Dr. Paul De Knop**

*Rector Vrije Universiteit Brussel, Bélgica*

**Dr. Eric de Léséleuc**

*INS HEA, Francia*

**Mg. Pablo Del Val Martín**

*Pontificia Universidad Católica del Ecuador,  
Ecuador*

**Dr. Christopher Gaffney**

*Universität Zürich, Suiza*

**Dr. Marcos García Neira**

*Universidad de Sao Paulo, Brasil*

**Dr. Misael González Rodríguez**

*Universidad de Ciencias Informáticas, Cuba*

**Dra. Carmen González y González de Mesa**

*Universidad de Oviedo, España*

**Dr. Rogério de Melo Grillo**

*Universidade Estadual de Campinas, Brasil*

**Dra. Ana Rosa Jaqueira**

*Universidad de Coimbra, Portugal*

**Mg. Nelson Kautzner Marques Junior**

*Universidad de Rio de Janeiro, Brasil*

**Ph. D. Marjeta Kovač**

*University of Ljubljana, Slovenia*

**Dr. Amador Lara Sánchez**

*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Ramón Llopis-Goic**

*Universidad de Valencia, España*

**Dr. Osvaldo Javier Martín Agüero**

*Universidad de Camagüey, Cuba*

**Mg. Leonardo Panucia Villafañe**

*Universidad de Oriente, Cuba*

*Editor Revista Arranca*

**Ph. D. Sakis Pappous**

*Universidad de Kent, Reino Unido*

**Dr. Nicola Porro**

*Universidad de Cassino e del Lazio  
Meridionale, Italia*

**Ph. D. Prof. Emeritus Darwin M. Semotiuk**

*Western University Canada, Canadá*

**Ph. D. Mário Teixeira**

*Universidade de Évora, Portugal*

*Universidad de Salamanca, España*

**Dr. Juan Torres Guerrero**

*Universidad de Nueva Granada, España*

**Dra. Verónica Tutte**

*Universidad Católica del Uruguay, Uruguay*

**Dr. Carlos Velázquez Callado**

*Universidad de Valladolid, España*

**Dra. Tânia Mara Vieira Sampaio**

*Universidad Católica de Brasília, Brasil*

*Editora da Revista Brasileira de Ciência e  
Movimento – RBCM*

**Dra. María Luisa Zagalaz Sánchez**

*Universidad de Jaén, España*

**Dr. Rolando Zamora Castro**

*Universidad de Oriente, Cuba*

*Director Revista Arrancada*

Asesoría Ciencia Aplicada y Tecnológica:

**Editorial Cuadernos de Sofía**

**Que solamente actúa como Representante  
ante indizaciones**

Representante Legal

Juan Guillermo Estay Sepúlveda

Empresa de Edición E. I. R. L.

Santiago – Chile



## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

### Indización

Revista ODEP, indizada en:



**EL EJERCICIO EN CASA, LOS HÁBITOS DE CONSUMO Y EL IMPACTO  
EN LOS DEPORTISTAS A PARTIR DEL COVID-19**

**EXERCISE AT HOME, CONSUMPTION HABITS AND THE IMPACT  
ON ATHLETES BY COVID-19**

**Lic. Julissa de los Ángeles Pérez Flores**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4151-6498>  
Juliflores97@gmail.com

**Dra. Aida Dinorah García Álvarez**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-2846-6924>  
Adgaral@gmail.com

**Dr. Germán Martínez Prats**

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México  
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6371-448X>  
germanmtzprats@hotmail.com

**Fecha de Recepción:** 10 de enero de 2020 – **Fecha Revisión:** 01 de marzo de 2020

**Fecha de Aceptación:** 23 de abril de 2020 – **Fecha de Publicación:** 01 de mayo de 2020

**Resumen**

Este estudio fue transversal de tipo no experimental, con enfoque cuantitativo y diseño descriptivo sobre los cambios de comportamiento y hábitos de consumo por deportistas en el periodo de cuarentena decretado en el mes de marzo 2020 a el primer mes de nueva normalidad Julio 2020. Participaron 246 deportistas practicantes de ciclismo, corredores y triatletas, procedentes de diversos grupos deportivos pertenecientes al municipio de Centro, Tabasco, México. Se accedió a ellos a través de los representantes de cada grupo quienes difundieron un cuestionario en línea. En conclusión, los deportistas han optado por el ejercicio en casa como una opción forzosa para continuar sus actividades y planean alternar sus rutinas en casa y espacios abiertos fuera del periodo de cuarentena, a su vez la preocupación por preservar la salud ha impulsado la preferencia de suplementos alimenticios y alimentos reducidos en calorías y azúcares, esto es usado con la intención de continuar con su estado de salud. Otra táctica que se ha encontrado es el apoyo de las tecnologías en el deporte lo que motiva a las compras en línea y la compra de productos que faciliten esta modalidad, así como el uso de videos virtuales para el acondicionamiento físico.

**Palabras Claves**

Comportamiento – Deportista – Consumidor

**Abstract**

This study was cross-sectional of a non-experimental type, with a quantitative approach and descriptive design on the changes in behavior and consumption habits by athletes in the quarantine period decreed in March 2020 to the first month of the new normal July 2020. 246 cycling athletes, runners and triathletes participated, from various sports groups belonging to the municipality of Centro, Tabasco, Mexico. They were accessed through the representatives of each group who distributed an online questionnaire. In conclusion, athletes have opted for exercise at home as a

**El ejercicio en casa, los hábitos de consumo y el impacto en los deportistas a partir del Covid-19 pág. 58**

forced option to continue their activities and plan to alternate their routines at home and open spaces outside the quarantine period, in turn the concern to preserve health has driven the preference of nutritional supplements and foods reduced in calories and sugars, this is used as a strategy for the continuity of their state of health. Another tactic that has been found is the support of technologies in sports, which motivates online purchases and the purchase of products that facilitate this modality, as well as the use of virtual videos for physical conditioning.

### **Keywords**

Behavior – Athlete – Consumer

### **Para Citar este Artículo:**

Pérez Flores, Julissa de los Ángeles; Gracia Álvarez, Aida Dinorah y Martínez Prats, Germán. El ejercicio en casa, los hábitos de consumo y el impacto en los deportistas a partir del Covid-19. Observatorio del Deporte Vol: 6 num 2 (2020): 57-78.

Licencia Creative Commons Attribution Non-Comercial 3.0 Unported  
(CC BY-NC 3.0)

Licencia Internacional



## Introducción

La pandemia decretada a causa del virus del SRAS-CoV-2 causante de la enfermedad infecciosa Covid-19, puede generar dificultades respiratorias, renales, entre otras condiciones de salud e incluso la muerte, debido a su alto nivel de contagiosidad se requirió que los gobiernos del mundo implementaran medidas de prevención en su población para mitigar el número de contagios. Esto no solo causó un estado de alerta en el tema de la salud de las personas, también afectó la economía de los países, actividades comerciales y hábitos en el estilo de vida de las personas.

En el caso de México, se implementó la Jornada Nacional de Sana Distancia la cual tuvo inicio oficialmente el 23 de marzo del 2020, implicando un estado de cuarentena a nivel nacional. En términos de la Ley General de la Salud <sup>1</sup> Artículo 406: “Se entiende por cuarentena la limitación a la libertad de tránsito de personas sanas que hubieren estado expuestas a una enfermedad transmisible, por el tiempo estrictamente necesario para controlar el riesgo de contagio.”, Con esta medida también se exhortó a la población a mantener una distancia de mínimo 1.5m entre individuos, hacer un constante y correcto lavado de manos no menor a 20 segundos, usar cubre bocas y se suspendieron temporalmente actividades no esenciales, incitándolos de manera exhaustiva a quedarse en casa, los principios de la denominada “nueva realidad” se dieron a principios del mes de Junio, donde algunas personas se comenzaron a reintegrarse paulatinamente a sus actividades conservando las medidas de seguridad sanitarias descritas previamente.

Este cambio de conducta en la sociedad limitó diversas actividades entre ellas las deportivas que comúnmente son realizadas en áreas libres, la limitación de realizar estas actividades es de importancia por los muchos beneficios que proporciona a la salud tales como los que mencionan los autores Barbosa y Urrea<sup>2</sup> factores positivos que reducen los riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, osteoporosis y algunas enfermedades degenerativas y es que el ejercicio no solo tiene beneficios físicos, también proporciona beneficios emocionales debido a que se ha comprobado que después de realizar actividad física los humanos tienen una mejora en su autoestima, menos ansiedad y mayor sensación de bienestar<sup>3</sup>, razón por la que el número de practicantes del ejercicio se había incrementado en los últimos años, ya lo mencionabas Fisher y Espejo:

“Las personas se interesan cada vez más en tener una buena salud y una agradable presencia; están más conscientes de la necesidad de hacer ejercicio y tener una dieta adecuada, para mejorar la salud; la gente actualmente practica aeróbicos, yoga, tai chi, ciclismo, corre, juega tenis, cuenta las calorías, consume productos light y productos ricos en vitaminas, proteínas, minerales y fibra; elimina los alimentos que producen colesterol, elimina la sal y los conservadores; en general las sociedades están en la búsqueda de salud y belleza”.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Secretaría de Salud, “Ley General de Salud”, México Diario Oficial de la federación. 1992.

<sup>2</sup> Sergio Barbosa y Ángela Urrea, “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica”, Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, num 25 (2018): 141.

<sup>3</sup> David A. Raichlen, “Wired to run: Exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the ‘runner’s high’”, Journal of Experimental Biology Vol: 215 num 8 (2012): 1331–1336.

<sup>4</sup> L. Fischer y J. Espejo, Mercadotecnia (México:McGraw-Hill/Interamericana, 2011), 52.

De acuerdo al INEGI<sup>5</sup> el 63% de la población que realiza actividades físico-prácticas tiene como principal motivo la salud, 17,7% por diversión y 15.3% por motivos de apariencia física. De igual forma se estimó que el 65.7 % de los practicantes de deporte o ejercicio físico lo realiza en lugares públicos o instalaciones, mientras 30.5% acude a instalaciones o lugares privados. Lo que indica que el ejercicio en casa puede surgir como una nueva modalidad o alternativa para continuar con los ejercicios que comúnmente no son realizados en esta ubicación.

A su vez, el proceso que han sufrido los deportistas para adaptar sus actividades en casa, es una nueva brecha de estudio para los analistas del consumo, que como mencionaba Vivar<sup>6</sup> factores como el cambio de estilo de vida, la disponibilidad económica mediante tarjetas, facilitan que la compra de productos o servicios desde los hogares, lo que continua aumentando la competitividad del mercado a través de medios tecnológicos, este sector de consumidores en línea ya se encontraba en aumento en años anteriores, pero con el periodo de cuarentena ha surgido la necesidad en el consumidor de implementar nuevos métodos de compra que pueden ser determinantes en el futuro de los mercados. Para Araujo y Fraiz<sup>7</sup> los consumidores son personas que seleccionan, compran, evalúan y utilizan bienes y servicios, con el objeto de satisfacer sus deseos y necesidades implicando sus emociones, actividades físicas y procesos mentales. Se expone que 5 de cada 10 mexicanos consideraron que gastarán lo mismo o más en productos o servicios durante esta época, lo que nos lleva a pensar que cada día más personas consideran este medio como uno de los principales medios de compra<sup>8</sup>. No solo el interés por compras en línea puede resaltar en este periodo, también se puede esperar el incremento de uso de medios digitales como herramientas de apoyo para las actividades de ejercicio en casa, tales como videos virtuales o aplicaciones, Los autores Valarce y Díez<sup>9</sup> mencionaban que la tecnología debe ser entendida como un medio facilitador de actividades y se debe evaluar el uso de apps móviles para explorar las posibilidades de la tecnología, se debe contemplar que el uso de aplicaciones es una ola de oportunidades para mejorar la experiencia de los usuarios en el desarrollo de sus actividades físicas<sup>10</sup>. Estas herramientas como medio de apoyo durante el periodo de cuarentena, fungen como estímulos para la realización de rutinas de ejercicios y son un método de motivación para los deportistas, recordando que la motivación es un factor limitante de la actividad física, A su vez durante el periodo de cuarentena también se pueden producir cambios de alimentación, hábitos de sueño y cambios psicológicos en los individuos<sup>11</sup>.

<sup>5</sup> INEGI, "Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2019", Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. 2020.

<sup>6</sup> Vivar, "Análisis del proceso de decisión del consumidor para la estrategia comercial de la empresa", Anales de estudios económicos y empresariales, num 7 (1992).

<sup>7</sup> N. Araujo, y J. Fraiz, "Comportamiento y perfil de los consumidores de series de ficción y otros productos audiovisuales en el siglo XXI", Vivat Academia, num 117 (2012).

<sup>8</sup> Monserrat Galván, "Mayoría de mexicanos opta por comprar en línea debido al Covid-19: AMVO", El Economista, México, 27 de abril de 2020, <https://www.economista.com.mx/finanzaspersonales/Mayoria-de-mexicanos-opta-por-comprar-en-linea-debido-al-Covid-19-AMVO-20200427-0110.html>

<sup>9</sup> Manel Valcarce y Carlota Díez, "Influencia de una app en la adherencia a la práctica deportiva: protocolo de estudio", Revista de Educación, Motricidad e Investigación, num 11 (2018).

<sup>10</sup> Inmaculada Aznar, "Impacto de las apps móviles en la actividad física: un meta-análisis (Impact of mobile apps on physical activity: A meta-analysis)", Retos Vol: 2041 num 36 (2019).

<sup>11</sup> Nekane Balluerka, "Las consecuencias psicológicas de la COVID 19 y econfinamiento", Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco, (2020): 53-61.

## **Materiales y Métodos**

Este estudio fue transversal de tipo no experimental, con enfoque cuantitativo, ya que se utilizan información cuantificable para describir e interpretar los fenómenos estudiados, la investigación de criterio transversal es comprendida como aquella en la que se recolectan los datos en un solo momento, en un tiempo único. Su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.<sup>12</sup> Razón por la que este cuestionario se realizó solo una vez en un tiempo determinado.

El diseño del estudio es descriptivo con el propósito de presentar las características principales de los deportistas, las percepciones y las actividades de consumo referentes al ejercicio en casa en el periodo de cuarentena y principios de la nueva normalidad. Se describe este tipo de estudio como aquellos que buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis<sup>13</sup>.

## **Población y Muestra**

Se determinó como sujetos de estudio a corredores, ciclistas y triatletas, que pertenecieran a grupos en el municipio del Centro, enmarcando que el sector deportivo de corredores ha presentado un incremento continuo desde el año 2004 y se estima que la cifra continuara en aumento. Por lo que se consideró a los corredores y sus actividades relacionadas como el ciclismo y triatletas como sujetos de estudio para esta investigación. La población estuvo compuesta por 415 practicantes de estas actividades deportivas en el municipio del Centro, los cuales contaran con comunicación por medio de chat grupales a través de redes sociales en el municipio del centro, y se estimó un nivel de confianza de 97%, con un margen de error de 4,5%, para estimar una muestra necesaria de 242 participantes, Sin embargo se obtuvieron 246 resultados.

## **Elemento**

Deportistas de ambos sexos en todos los estratos.

## **Unidad de Muestreo**

Personas de ambos sexos practicantes de actividades deportivas tales como: Correr, Ciclismo, y Triatletas que sean pertenecientes a grupos deportivos en el municipio del Centro, Tabasco, Mexico.

## **Alcance**

Principales Clubes deportivos pertenecientes al municipio del Centro.

## **Tiempo de aplicación del Instrumento**

Del 12 al 24 de Julio 2020

---

<sup>12</sup> Manuel Cortés y Miriam Iglesias L., Generalidades sobre Metodologías de la Investigación (México, UNACAR, 2011), 27.

<sup>13</sup> Manuel Cortés y Miriam Iglesias L., Generalidades sobre Metodologías...

## Procedimiento

Se contactó a los dirigentes de cada grupo de deportistas para informar sobre la encuesta y solicitar su colaboración. La encuesta se realizó en línea mediante la plataforma de Google Forms, constó de 26 preguntas, se dividió en 5 partes la primera parte se enfocó en recabar los datos demográficos como edad, sexo, ocupación, nivel de estudios y lugar de pertenencia, la segunda parte se inclina en señalar de la actividad deportiva que los participantes realizaban antes del periodo de contingencia y también sobre la continuidad de realizar actividades deportivas en casa con la finalidad de detectar si ha existido deserción deportiva en nuestros sujetos de estudio durante este periodo, la tercera parte se enfoca en el ejercicio en casa con la finalidad de identificar cuáles son las actividades que tienen mayor preferencia de realizar en casa, la frecuencia con la que se realiza, en qué medida puede ser incluida esta actividad en un futuro a sus rutinas diarias fuera del periodo de contingencia, las principales problemáticas y beneficios de esta actividad, la cuarta parte se concentra en las tendencias en línea es decir, cuál ha sido el uso que han tenido herramientas de apoyo virtuales para la realización de actividades en casa (aplicaciones móviles, videos, plataformas) y cuál es la experiencia del usuario de estos servicios, identificando que familiaridad tiene con estas herramientas y finalmente, la quinta parte se evoca en los hábitos de consumo detectar si ha persistido la preferencia por consumo de alimentos reducidos en azúcares o grasas, el consumo de suplementos alimenticios debido a que los deportistas son considerados un grupo de personas que se preocupan por su salud y bienestar, también si ha existido compras de equipo deportivo, accesorios deportivos como una forma de tendencia de como los deportistas se están equipando para realizar ejercicios en casa.

## Resultados y Discusión

<b>SEXO</b>	Mujeres: 55, 4% Hombres: 44,6%
<b>EDAD</b>	Menor a 18 años: 6,2% 18 a 25 años: 11,6% 26 a 35 años: 25,6% 36 a 55 años: 45% Mayor a 55 años: 11,6%
<b>REGION DE PERTENENCIA EN TABASCO</b>	Centro: 82,6% Chontalpa: 5,4% Sierra: 3,7% Pantanos: 3,3% Los Ríos: 2,1% Otros Estados: 2,9%
<b>NIVEL DE ESTUDIOS</b>	Sin Estudios: N/A Primaria: N/A Secundaria: 8,5% Bachillerato: 8,9% Carrera Técnica: 6,2% Ed. Superior: 60,7% Posgrado: 15,7%
<b>OCUPACION</b>	Estudiante: 12,4% Hogar: 17% Desempleado: 13,2% Trabajador: 42,1%

	Empresario: 7,4% Independiente: 3,3% Jubilado: 4,5%
--	---

Tabla 1  
 Datos demográficos: (246 participantes)  
 Fuente: elaboración propia

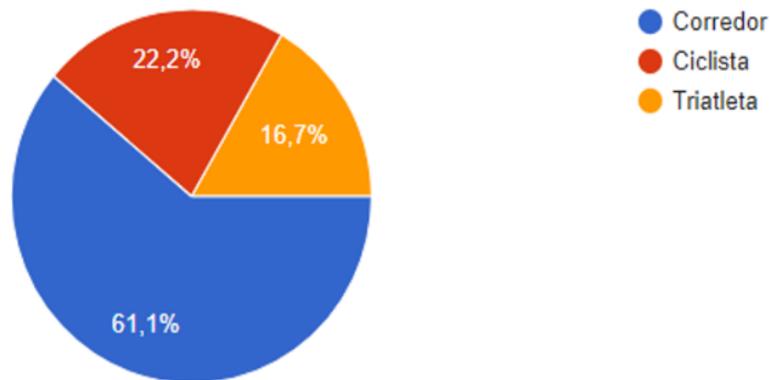
El estudio tuvo una participación total de 246 deportistas la mayoría de género femenino, en mayor porcentaje de población en edad de 36 a 55 años, con mayor concentración de residencia en el municipio del Centro con un 82,6%, no se presentaron porcentajes de personas sin nivel de estudios en la aplicación de esta encuesta, la mayoría de los encuestados presentó un nivel de estudios en Educación Superior y el mayor porcentaje de ocupación se constató como trabajador.

Para algunos autores<sup>14</sup> las características personales como la edad, nivel de educación, género y otros aspectos psicográficos como el estilo de vida, definen el comportamiento de los consumidores.

### Actividad deportiva

¿Que actividad deportiva realizabas?

246 respuestas



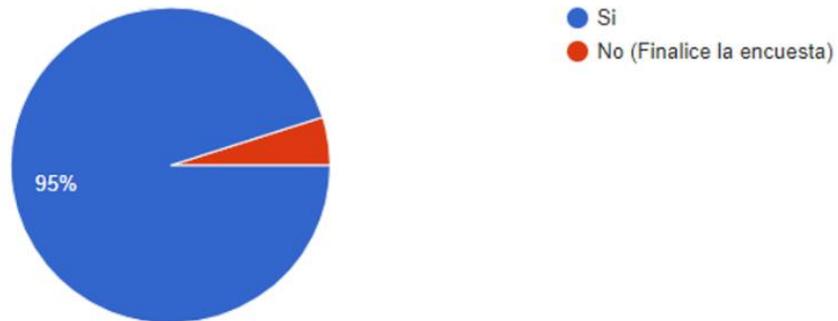
Grafica 1  
 Práctica deportiva  
 Fuente: Elaboración propia

El estudio se conformó un 61,1% de corredores, 22,2% de ciclistas y 16,7% de Triatletas.

<sup>14</sup> Philip Kotler y Gary Armstrong, Fundamentos de Marketing, Kotler and Armstrong, (México:Pearson, 2008) y Michael Solomon, Comportamiento del consumidor (Pearson Hall, 2005).

¿Has continuado realizando ejercicio durante estos tiempos de pandemia?

246 respuestas



Grafica 2  
Deserción deportiva  
Fuente: Elaboración propia

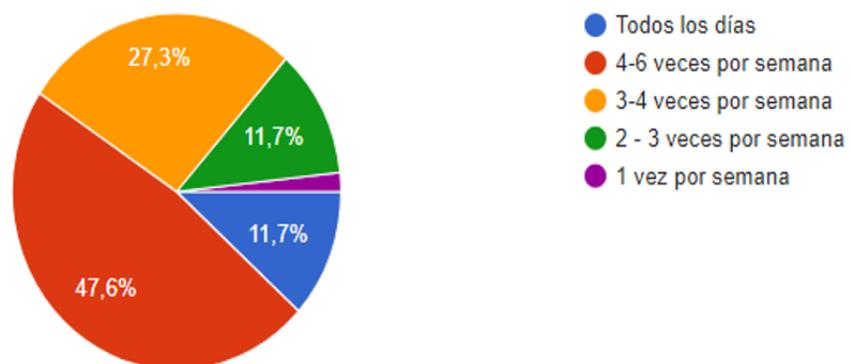
A pesar del desfavorable escenario a causa de la pandemia del Covid-19 solo 5% de los deportistas encuestados dejó de realizar ejercicio durante el tiempo de cuarentena. Mientras un 95% continuó con actividades de ejercicio adaptándose a realizarlo en casa, es decir, solo 12 participantes desertaron esta actividad y por lo tanto finalizaron su participación este cuestionario.

Los deportistas presentan disposición para adaptar sus actividades y poder continuar realizando sus ejercicios dado que en el día a día porque forma parte de su estilo de vida.

### Ejercicio en Casa:

¿Con que frecuencia has realizado ejercicio últimamente?

234 respuestas



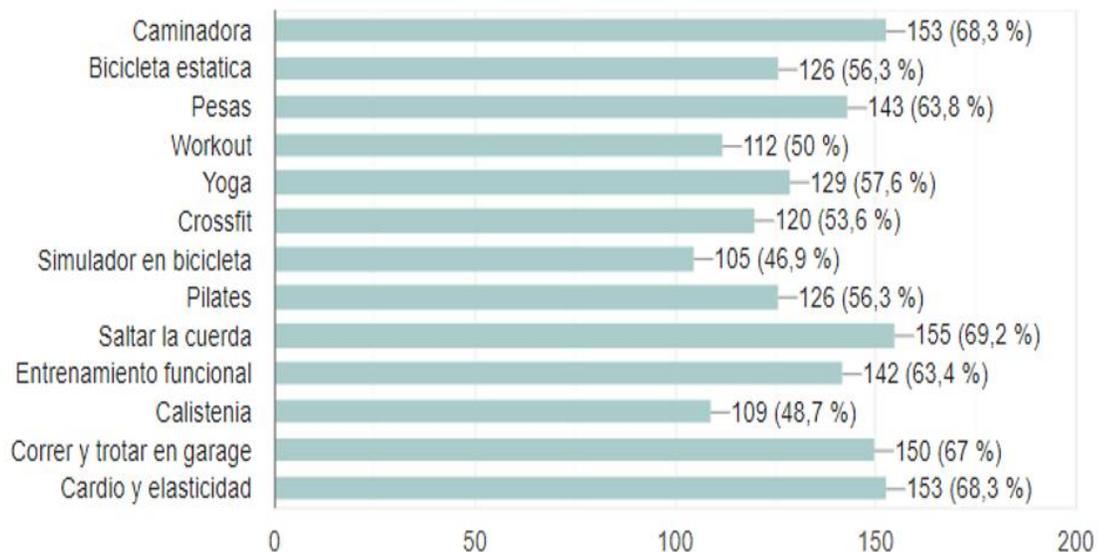
Grafica 3  
Frecuencia Deportiva  
Fuente: Elaboración propia

Se encontró que la frecuencia popular para realizar ejercicio es de 4-6 veces por semana, con una preferencia del 48,8% de los encuestados, seguido de 3-4 veces por semana por 24,9%, la frecuencia de realizarlo todos los días se conformó de un 13,2% de los participantes, se presentó un número mínimo de 11,2% en la frecuencia de 2-3 veces por semana, solo el 2% realiza ejercicio 1 vez por semana.

La frecuencia con la que se realiza el ejercicio en casa es constante en la mayoría de los deportistas encuestados, la frecuencia nos indica el nivel de compromiso que tienen las personas con dicha actividad esto implica los objetivos que se hayan fijado y se pretendan alcanzar por medio del ejercicio, este nivel de compromiso también puede desencadenar otros cambios de hábitos en los deportistas tales como su alimentación y en compras de productos o servicios.

### ¿Que tipo de ejercicio realizas en casa?

234 respuestas



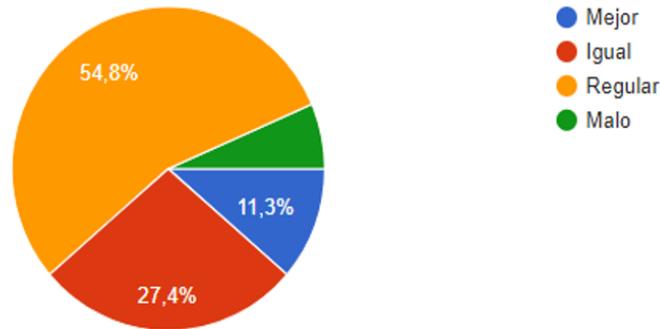
Grafica 4  
Tipo de ejercicio en casa  
Fuente: Elaboración propia

Saltar la cuerda fue una de las actividades favoritas para realizar con los ejercicios en casa con 69,2% de preferencia, así como Caminadora 68,3%; Bicicleta estática 56,3%; Pesas 63,8%; Workout 50%; Yoga 57,6%; Crossfit 53,6%; Simulador de bicicleta 46,9%; Pilates 56,3%; Entrenamiento funcional 63,4% Calistenia 48,7%; Correr y trotar en garaje 67%; Cardio elasticidad 68,3%.

Las personas son cada vez más multidisciplinarias, buscan mejorar e implementar diversas actividades que complementen sus rutinas y con esto obtener mayores resultados benéficos para su salud física y emocional.

¿Como calificarías el realizar ejercicio en casa comparado con realizarlo al aire libre?

234 respuestas



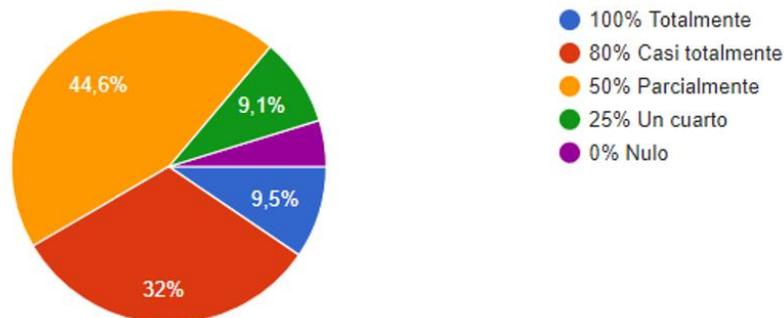
Grafica 5  
Comparación de ejercicio en casa  
Fuente: Elaboración propia

El 54,8% de los deportistas califican en su percepción personal que el ejercicio en casa comprado al ejercicio que se realiza en el aire libre es Regular, esta percepción puede estar relacionada a las problemáticas de adaptación que puedan surgir sus actividades comúnmente realizadas al aire libre al realizarlas en casa. Un 27,4% lo calificó como igual no identificando mayores diferencias entre estos dos modos de ejercicio, El 11,3% de los encuestados consideró mejor este modo de ejercicio y una pequeña cifra de 7,5% califico esta modalidad de ejercicio como Malo en comparación con el aire libre.

Los resultados nos indican una buena aceptación en esta modalidad de ejercicio en los deportistas, dado a que no atribuyen grandes diferenciadores del ejercicio en casa en comparación con el ejercicio al aire libre.

¿En que proporción planeas incluir el ejercicio en casa a tu rutina fuera del periodo de contingencia?

234 respuestas



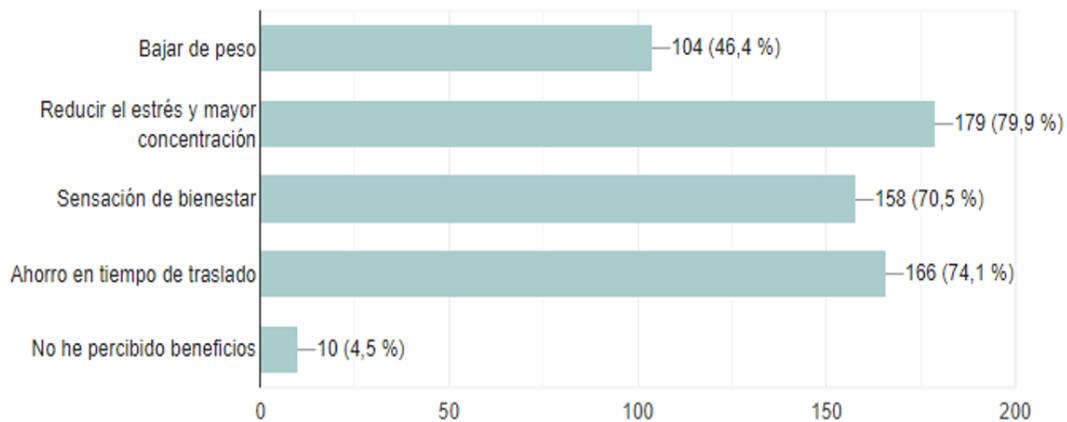
Grafica 6  
Inclusión a futuro  
Fuente: Elaboración propia

El 44,6% de los encuestados planea continuar con sus actividades al aire libre en un 50% e incluir el ejercicio en casa parcialmente un 50%, En cambio, el 32% de los participantes consideró incluir el ejercicio en casa un 80%, Solo 9,5% de los deportistas considera seguir totalmente con el ejercicio en casa sin realizar actividades deportivas al aire libre, Y un 9,1% planean incluir el ejercicio en casa solo una cuarta parte de lo que dedican a su rutina deportiva, Una pequeña cifra de 4,8% considero no incluir el ejercicio en casa después del periodo de contingencia.

Se infiere que esta modalidad de ejercicio prevalecerá aun después del periodo de cuarentena, lo que puede incluir que surja una nueva tendencia en la forma de realizar ejercicio de las personas quienes pueden adoptar este modo e incluirlo en sus actividades de forma permanente.

### ¿Que beneficios has percibido de realizar ejercicio en casa?

234 respuestas



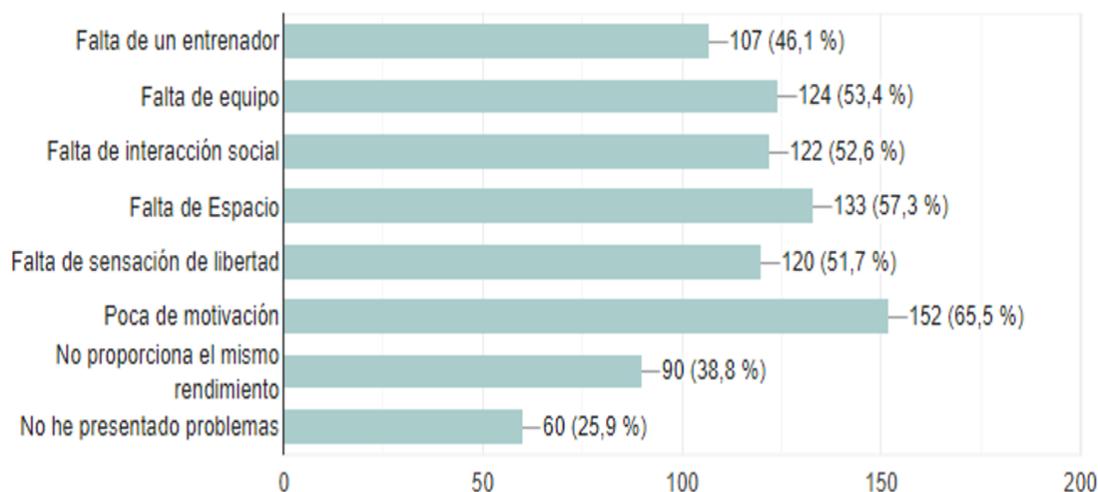
Grafica 7  
Beneficios de ejercicio en casa  
Fuente: Elaboración propia

En los beneficios de realizar ejercicio en casa la mayoría de encuestados 79,9% perciben que reduce el estrés e incrementa el nivel de concentración, 70,5% perciben sensación de bienestar, 74,1% concuerdan que uno de los principales beneficios de realizar ejercicio en casa es el ahorro de tiempo de traslado a las áreas donde realizaban actividades deportivas regularmente, Solo el 46,6% de los encuestados atribuyen la reducción de peso en sus actividades de ejercicio aquí podemos deducir que las personas están motivadas a una salud más emocional que física y realizan sus actividades no en función de su imagen si no en función de su bienestar personal.

Una baja cifra de 4,5% expresó no percibir beneficios en este método de ejercicio en casa.

### ¿Cuáles han sido las problemáticas que has presentado en realizar ejercicio en casa?

234 respuestas



Grafica 8  
 Problemáticas percibidas  
 Fuente: Elaboración propia

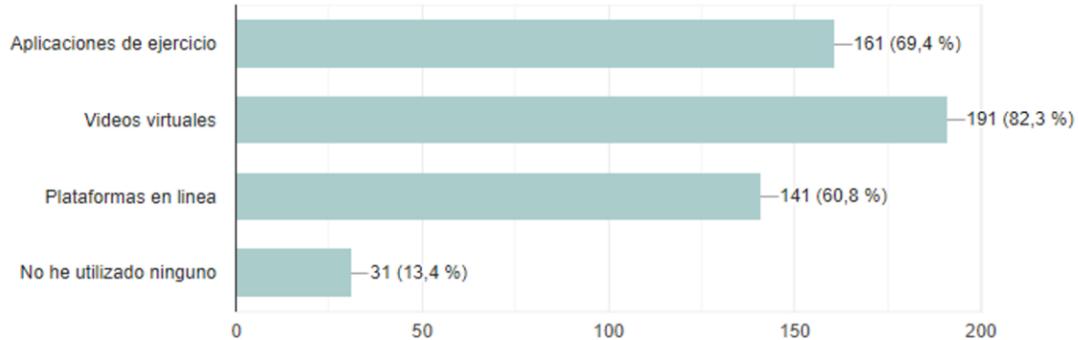
Las problemáticas percibidas por un 65,5% de los deportistas encuestados manifestaron tener “Poca motivación” como la principal problemática de realizar ejercicio en casa, esta razón estrechamente relacionada al aislamiento social, considerando que el factor social es uno de los principales motivadores deportivos.

El 57,3% considera el espacio como una problemática de relevancia en el ejercicio en casa, si bien el ejercicio es una actividad que puede realizarse en cualquier lugar y en todo horario, el lugar de realización presenta importancia para el correcto desarrollo de estas actividades, 53,3% manifestó Falta de equipo como una problemática de ejercicio en casa, lo que podría interpretarse en una tendencia de compra de equipos deportivos en un futuro, 52,2% señalaron la Falta de Interacción Social como un factor negativo de esta actividad, 51,7% atribuyen que el ejercicio en casa genera una percepción de Falta de Libertad, esta sensación puede estar atribuida también por la restricción de circulación a la que se sometió a la población, 46,1% Falta de un entrenador, 38,8% No proporciona el mismo rendimiento, 25,9% no presento problemas con esta actividad.

## Tendencia en Línea

¿Te has apoyado de material en línea para realizar tus actividades?

234 respuestas



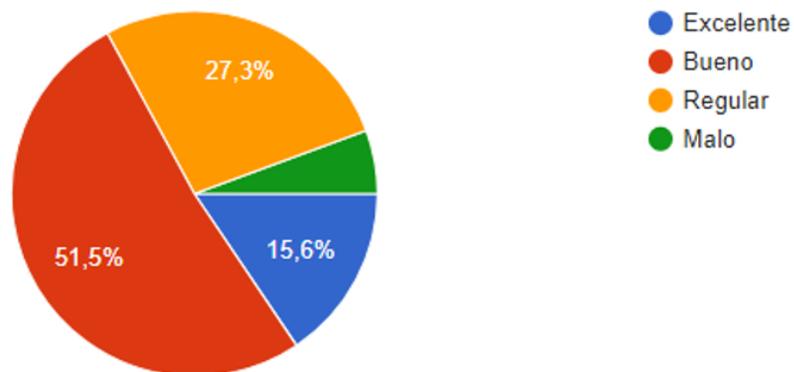
Grafica 9  
Uso de servicios en línea  
Fuente: Elaboración propia

Los videos virtuales han sido el material más utilizado para realizar ejercicio con un 82,3% de uso seguido de las aplicaciones de ejercicio por un 69,4% de los encuestados, las plataformas en línea han obtenido un 60,8% de uso durante este periodo y 13,4% no ha utilizado ninguno de estos materiales.

Al adaptar el ejercicio para realizarlo en casa se incrementa la necesidad de usar videos virtuales como herramientas de estímulo y apoyo que faciliten, motiven e instruyan a la realización de los ejercicios, la inclusión de tecnología puede impulsar al crecimiento de los deportistas tecnológicos, aquellos que se actualicen y adquieran tecnologías para mejorar sus actividades.

¿Cual es tu percepción de estos servicios en línea?

234 respuestas

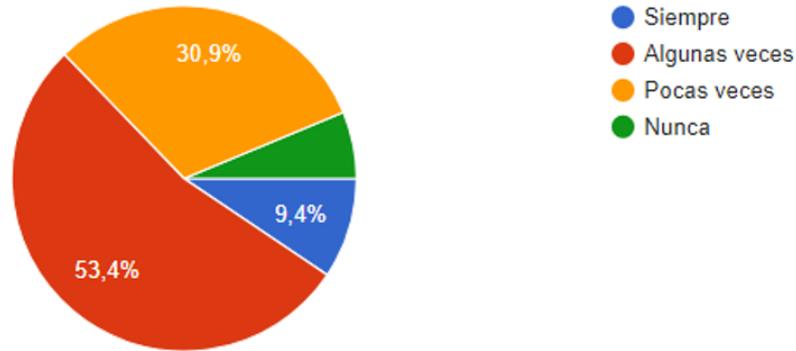


Grafica 10  
Percepción en línea  
Fuente: Elaboración propia

El 51,5% de los encuestados tienen una percepción buena de los materiales de apoyo en línea, 27,3% perciben estos servicios como regulares y el 15,5% los perciben como excelente. Con base a los resultados obtenidos es observable que los deportistas tienen una buena aceptación a estos medios digitales, pero no cumplen en su totalidad con sus expectativas, también se debe mencionar que solo una minoría de 5,6% tiene una percepción mala.

### ¿Habías realizado el uso de estos servicios en línea antes?

234 respuestas



Grafica 11  
Familiaridad de uso  
Fuente: Elaboración propia

La mayoría de los encuestados conformado por el 53,4% solo habían usado “algunas veces” los servicios en línea, el 30,9% manifestó haber usado este tipo de servicios “pocas veces” y solo 6,3% “nunca” realizó el uso de estos servicios con anterioridad.

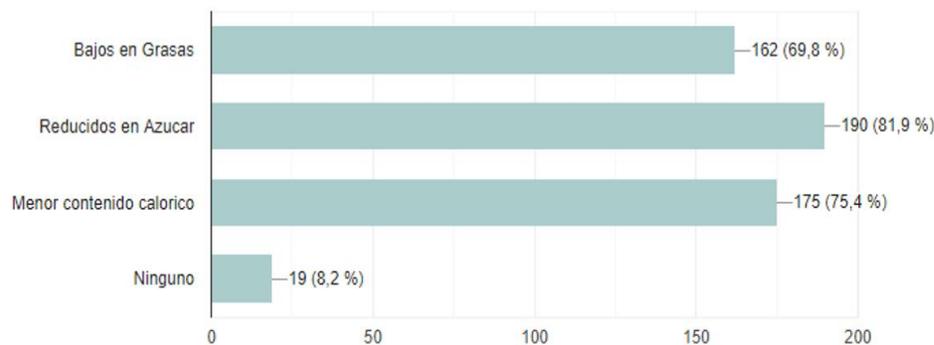
Es deducible que se ha incrementado el uso de estas herramientas en línea debido a que la mayoría de los encuestados reflejaron haber realizado el uso de estos servicios “algunas veces” seguido de “pocas veces”.

## Hábitos de Consumo

### Alimentación:

Durante este periodo, ¿Con cuales de los siguientes productos has mantenido un cuidado de tu alimentación? :

234 respuestas

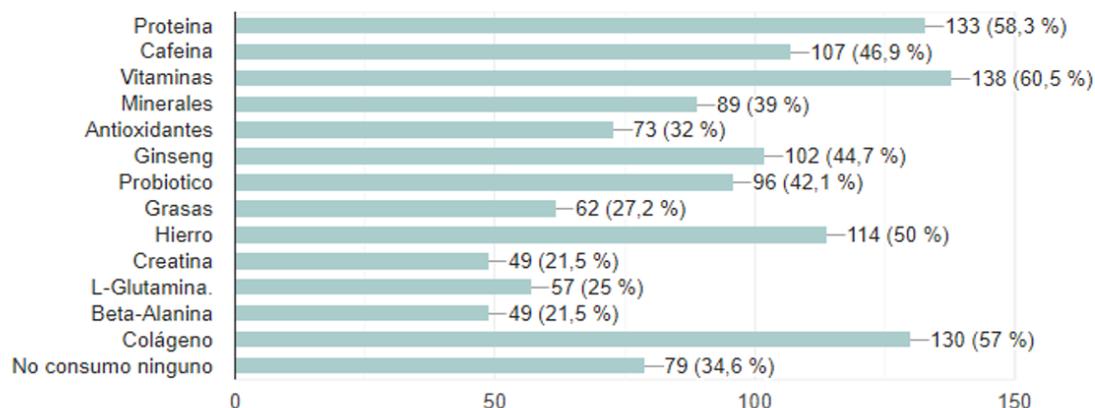


Grafica 12  
Salud Alimenticia Deportiva  
Fuente: Elaboración propia

El 81,9% de los encuestados prefirió alimentos reducidos en azúcar durante este periodo de contingencia, 69,8% de los participantes también mostraron preferencias por alimentos bajos en grasas y 75,4% alimentos con menor contenido calórico, solo el 8,2% de los encuestados seleccionaron no haber mostrado ningún interés por este grupo de alimentos. Si bien los deportistas son categorizados como un segmento de mercado de productos reducidos en azúcares, grasas o calorías, por ser personas que se preocupan por su salud y bienestar físico, en este periodo de contingencia se ha preservado el interés por este tipo de productos en este segmento dado forma parte del estilo de vida de su alimentación.

¿Cuales de los siguientes suplementos alimenticios consumes?

234 respuestas

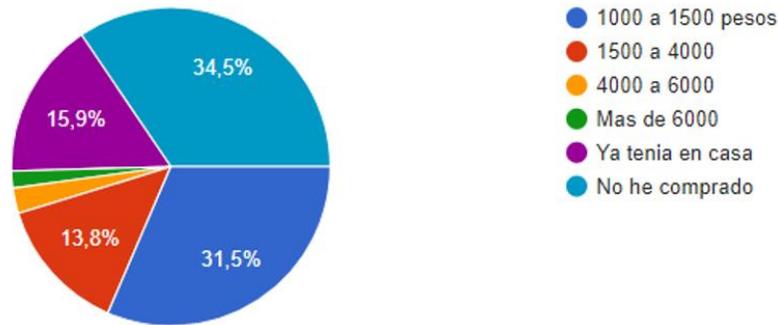


Grafica 13  
Tendencia de suplementos  
Fuente: Elaboración propia

En el caso de los suplementos alimenticios los participantes demostraron una preferencia en el consumo de Vitamina 60,5%; Proteína 58,3%; Colágeno 57%; Cafeína 46,9%; Ginseng 44,7%; Probiotico 42,1%; Minerales 39%; Antioxidantes 32%, Grasas 27,2%, L-Glutamina 25%, Creatina 21,5%, Beta-Alanina 21,5% y el 34,6% de los encuestados no consume ningún tipo de suplemento alimenticio.

¿Cuanto consideras haber gastado en suplementos alimenticios durante este periodo?

234 respuestas



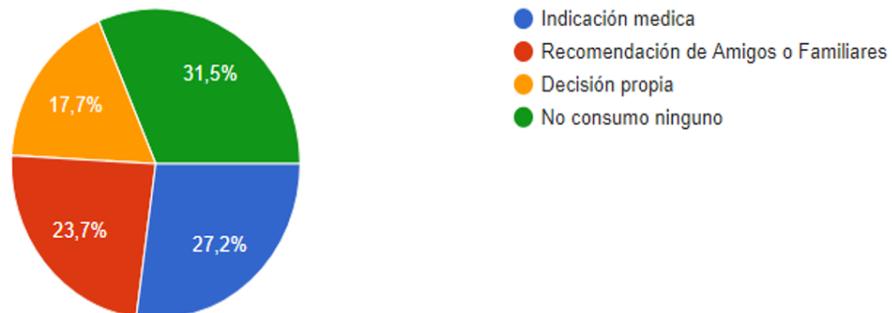
Grafica 14  
Gasto en suplementos  
Fuente: Elaboración propia

El 31,5% tuvo un gasto aproximado de 1000 a 1500 pesos en este tipo de productos, 13,8% realizo un gasto de 1500 a 4000 pesos y el 15,9% ya contaba con este tipo de productos en casa, solo el 2,6% manifestó una compra aproximada de 4000 a 6000 pesos, y 1,7% de más de 6000 pesos.

El 34,5% manifiesta no haber realizado compra de suplementos alimenticios en este periodo,

En caso de consumir, ¿Por que razón consumes suplementos alimenticios?

234 respuestas

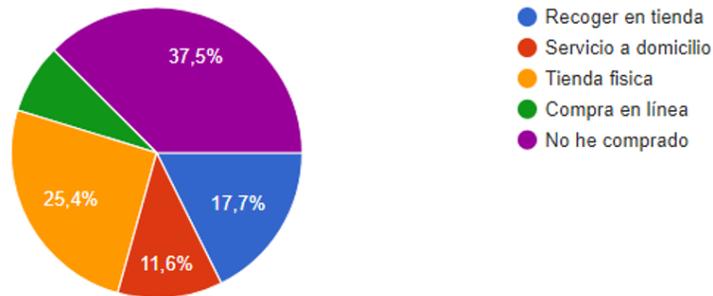


Grafica 15  
Razón de compra de suplementos  
Fuente: Elaboración propia

El 27,3% de los encuestados indicó consumir suplementos alimenticios por indicación médica y 23,7% por recomendación de amigos o familiares, solo un 17,3% indico ser una decisión propia y A pesar del 31,5% de los encuestados que indico no consumir ningún suplemento alimenticio, podemos observar en los resultados que la mayoría

¿Por cual método has realizado la compra de suplementos alimenticios?

234 respuestas



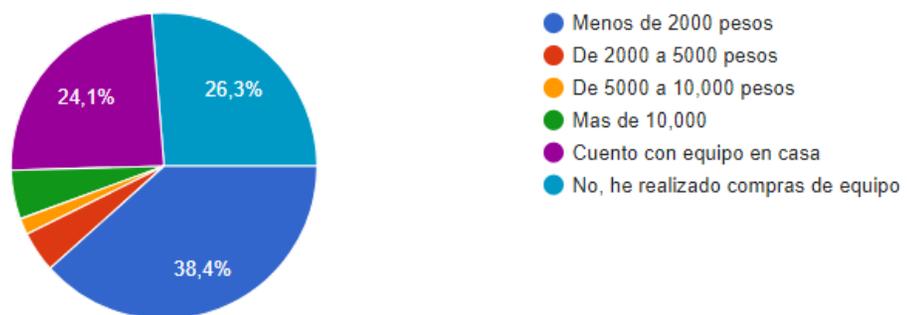
Grafica 16  
Métodos de compra de suplementos  
Fuente: Elaboración propia

El 25,4% prefirió la compra de suplementos alimenticios en una tienda física, El 17,7% de los participantes prefirieron el método de recoger en tienda, y 11,6% el uso de servicio a domicilio, solo el 7,8% realizo una la compra en línea para este tipo de producto.

A diferencia del 37,5% de los encuestados que señalaron no haber realizado compra de suplementos alimenticios durante este periodo, 17,7% Equipo:

En caso de haber comprado, ¿Cuánto consideras haber gastado en equipo de ejercicio (caminadora, pesas, bicicleta estática) durante este periodo de pandemia?

232 respuestas

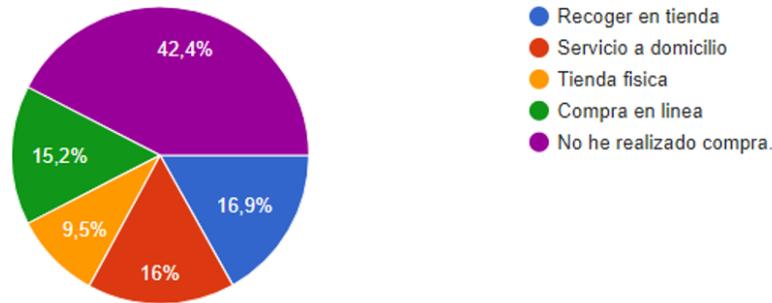


Grafica 17  
Compra de equipo deportivo  
Fuente: Elaboración propia

El 38,4% de los encuestados estimó haber gastado menos de 2000 pesos en equipo de ejercicio durante este periodo de pandemia, 4,3% de 2000 a 5000 pesos, 1,7% de 5000 a 10 000 pesos, 5,2% más de 10,000 y 24,1% ya contaba con equipo para realizar en casa y 26,3% no realizo compras de este tipo de equipo durante este periodo de contingencia.

¿Por cual método has realizado la compra de equipo de ejercicio?

234 respuestas



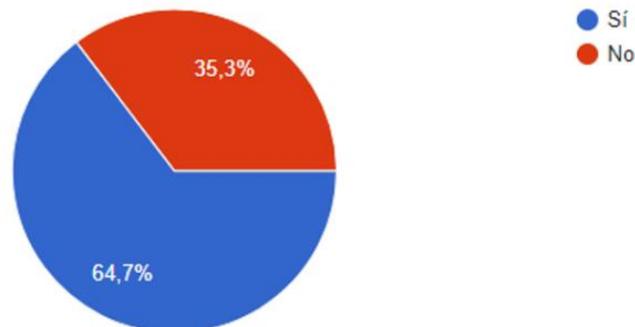
Grafica 18  
Método de compra de equipo de ejercicio  
Fuente: Elaboración propia

El 42,4% de los encuestados señalo no haber realizado la compra de equipo de ejercicio, del cual 24,1% puntuó anteriormente contar con equipo en casa, 16,9% de los participantes utilizó el método de recoger en tienda para realizar su compra de equipo, 16% servicio a domicilio, 15,2% compra en línea y 9,5% en tienda física.

El método de compra en línea en este tipo de equipo no tiene un gran auge, podríamos considerar el tamaño y peso de los artículos los cuales requieren de un mayor embalaje y costo de transporte, incrementando el precio de estos productos.

¿Has realizado compra de accesorios de apoyo al ejercicio (audifonos, ligas, guantes, tapetes, etc.) durante este periodo?

234 respuestas

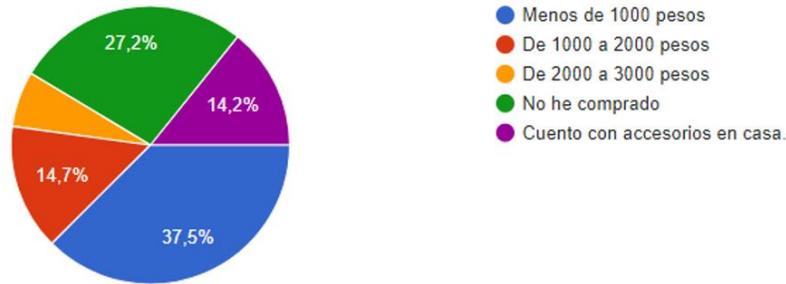


Grafica 19  
Comportamiento de compra en accesorios  
Fuente: Elaboración propia

El comportamiento de compra en accesorios deportivos durante el tiempo de aislamiento social en esta pandemia fue positivo ya que 64,7% admitió haber realizado alguna compra, mientras el 35,3% no tuvo compras de este tipo de artículos en este periodo.

¿Cuanto consideras haber gastado en accesorios deportivos (ligas, accesorios, tapetes)?

234 respuestas

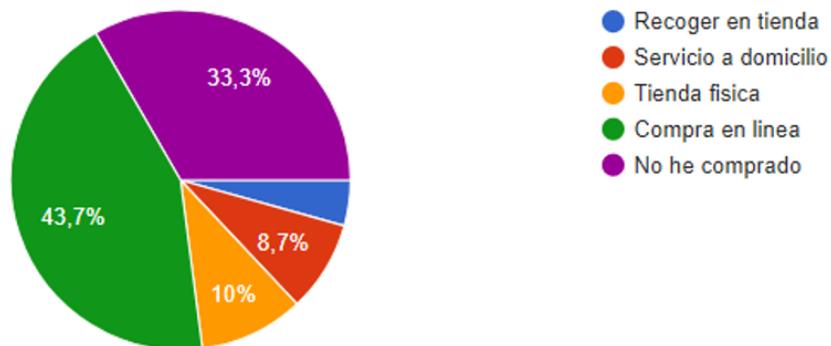


Grafica 20  
Promedio de compra en accesorios deportivos  
Fuente: Elaboración propia

El 37,5% de los encuestados aproximó haber gastado menos de 1000, pesos durante el periodo de contingencia en accesorios deportivos tales como: bandas o ligas, audífonos, tapates, etc., 14,7% estimó un gasto entre 2000 y 3000 pesos mexicanos, 14,2% no realizó compras de estos productos y 14,2% ya contaban con este tipo de accesorios en casa.

¿Por cual método has realizado la compra de accesorios deportivos?

234 respuestas



Grafica 21  
Método de compra en accesorios deportivos  
Fuente: Elaboración propia

El 43,7% de los participantes realizó la compra de algún tipo de accesorio deportivo en línea, A diferencia de un 33,3% de los encuestados los cuales no realizaron ninguna compra de esta categoría, Solo un 10% realizó la compra de estos artículos en una tienda física y 8,7% prefirió el método de servicio a domicilio, un 4,3% decidió recoger en la tienda su artículo.

**Resultados Generales de la Investigación**

<b>Perfil</b>
La mayoría de los corredores, ciclistas y triatletas presentaron un rango de edad de 36 a 55 años
El perfil del deportista promedio tiene educación de nivel superior
<b>Actividad deportiva</b>
Solo el 5% presento deserción deportiva, el resto continuó realizando actividades físicas en la modalidad de ejercicio en casa.
<b>Ejercicio en casa</b>
La frecuencia popular deportiva de ejercicio en casa es de 4-6 veces por semana
Un deportista alterna diversas actividades en sus rutinas de ejercicio en casa, es multidisciplinario.
Más de la mitad de los encuestados califican el ejercicio en casa como “regular”
El 44,6% de los encuestados planea continuar con sus actividades al aire libre en un 50% e incluir el ejercicio en casa parcialmente un 50%.
79,9% perciben que el ejercicio en casa reduce el estrés e incrementa el nivel de concentración.
65,5% de los encuestados presentan poca motivación con esta modalidad de ejercicio.
<b>Tendencia en línea:</b>
Los videos virtuales han sido el material más utilizado para realizar ejercicio con un 82,3%
51,5% califica como “buena” las herramientas en línea
53,4% solo había usado “algunas veces” estas herramientas
<b>Hábitos de consumo</b>
<i>Alimentación:</i>
El 81,9% de los encuestados prefirió alimentos reducidos en azúcar durante este periodo de contingencia
El consumo de vitaminas tuvo una preferencia de 60,5% en este sector
El 31,5% tuvo un gasto aproximado de 1000 a 1500 pesos en suplementos alimenticios durante el periodo de cuarentena
El 27,3% de los encuestados indicó consumir suplementos alimenticios por indicación médica
El 25,4% prefirió la compra de suplementos alimenticios en una tienda física
<i>Equipo y Accesorios:</i>
El 38,4% de los encuestados estimó haber gastado menos de 2000 pesos en equipo de ejercicio durante este periodo de pandemia
El 42,4% de los encuestados señalo no haber realizado la compra de equipo de ejercicio
64,7% admitió haber realizado alguna compra de accesorios deportivos durante este periodo.
El gasto en accesorios popular por un 37,5% de los encuestados fue de menos de 1000, pesos
El 43,7% de los participantes realizó la compra de algún tipo de accesorio deportivo en línea

Tabla 2  
Resultados relevantes de la Investigación

## Conclusión

Los deportistas encuestados en su mayoría señalaron haber continuado con sus actividades de ejercicio aun durante el periodo de cuarentena, la frecuencia dominante para realizar esta actividad fue de 4-6 veces por semana se puede considerar que esta frecuencia presenta un buen nivel de constancia, entre las actividades que se realizan encontramos que el deportista es multidisciplinario y alterna diversas actividades como: Saltar la cuerda, uso de caminadora, Bicicleta estática, Pesas, Yoga entre otras.

Esto beneficia a la creación de rutinas más completas y que aporten mayores resultados, también se ha comprobado que el interés por la salud física y emocional deriva la realización del ejercicio en casa como una opción obligatoria para los deportistas que planeen continuar con sus rutinas y actividades de acondicionamiento físico, aun cuando la percepción que tienen del ejercicio en casa es regular si hacemos comparación con el ejercicio que se practica al aire libre, la mayoría de los encuestados señalo que implementaran en un 50% el ejercicio en casa y 50% el ejercicio al aire libre en sus rutinas fuera del periodo de cuarentena lo que indica que existirá un crecimiento de deportistas en casa y se pueden derivar otros cambios tales como alimenticios y de demanda de productos y servicios.

Se identificó que el ejercicio en casa proporciona entre sus principales beneficios la reducción del estrés e incremento de los niveles de concentración, seguido del ahorro del tiempo de traslado, los beneficios de esta actividad no solo nos indican que aportan bienestar emocional a sus practicantes, de igual forma, se ha percibido un mayor aprovechamiento del tiempo dedicado a esta actividad debido a que no presenta tiempo de traslado para realizarse.

Aunque se puedan atribuir factores que puedan ser desventajosos principalmente: Poca motivación, falta de espacio y falta de equipo. La poca motivación se puede atribuir también a la falta de interacción social que se ha presentado por las condiciones de la cuarentena.

En el uso de tecnología se ha incrementado y es usado como un estímulo de motivación, principalmente el uso de los videos virtuales como herramienta de apoyo para el ejercicio en casa, la percepción que se tiene de las herramientas en línea es buena, los encuestados señalaron haber usado estas herramientas “algunas veces” seguido de “pocas veces” por lo que se contempla que este modelo de ejercicio en casa ha impulsado a los deportistas a adoptar tecnologías y familiarizarse con ellas.

Los hábitos de consumo de los deportistas continúan inclinándose al perfil del cuidado de la salud, dado que la mayoría de los encuestados señalo la preferencia de los productos reducidos en azúcares seguido de menor contenido calórico, además de que la mayoría, aunque no en su totalidad indico consumir suplementos alimenticios por indicación médica de preferencia Vitaminas y Proteínas, esto con la finalidad de preservar la salud. El gasto promedio en suplementos alimenticios es de \$1000 a \$1500 con la preferencia de compra en este tipo de productos a través de tiendas físicas.

En el caso de las compras de equipo de ejercicio el gasto promedio es menos de \$2000, con preferencia en el método de compra de recoger en tienda, una buena cifra de los encuestados señalo no haber comprado equipo de ejercicio durante la cuarentena y también ya contar con este equipo en casa

La tendencia de los accesorios deportivos es buena, el gasto promedio de compra fue de menos de \$1000, con preferencia en el método de compra en línea.

Finalmente, es observable que el deporte es un movimiento que se ha fortalecido en el estilo de vida de las personas que lo practican, existe un compromiso de realizar actividades de ejercicio aún en un ambiente de casa y fuera de un periodo de cuarentena. La adaptación que ha sufrido el deporte a causa del Covid-19 ha transformado la forma de realizar ejercicio, motivando a los deportistas a equiparse, realizar cambios en su comportamiento y hábitos para continuar con sus actividades deportivas y adaptarse a nuevas tecnologías para la realización de rutinas multisiclipniarias de ejercicio en casa y compras de sus necesidades relacionadas al ejercicio, la preocupación por la salud persiste y eso influye en la preferencia de alimentos saludables y el consumo de suplementos. Por lo que hacer ejercicio no debe ser visto como una actividad aislada de los individuos dado que también influye en su papel como consumidores y en otros aspectos de su vida diaria.

## Bibliografía

Araújo N. y Fraiz J. “Comportamiento y perfil de los consumidores de series de ficción y otros productos audiovisuales en el siglo XXI”. Vivat Academia, num 117 (2012): 47-56.

Barbosa Sergio y Urrea Ángela. “Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica”. Katharsis: Revista de Ciencias Sociales, num 25 (2018): 141–160.

El Economista. México, 27 de abril de 2020.

Fischer L. y Espejo J. Mercadotecnia. México:McGraw-Hill/Interamericana. 2011.

INEGI. “Resultados del módulo de práctica deportiva y ejercicio físico 2019”. Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico. 2020.

Nekane Balluerka, “Las consecuencias psicológicas de la COVID 19 y econfinamiento”. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco. 2020. 51–74.

Raichlen, David A. “Wired to run: Exercise-induced endocannabinoid signaling in humans and cursorial mammals with implications for the ‘runner’s high’”. Journal of Experimental Biology Vol: 215 num 8 (2012): 1331–1340.

Secretaría de Salud. “Ley General de Salud”, México Diario Oficial de la federación. 1992.

## CUADERNOS DE SOFÍA EDITORIAL

Las opiniones, análisis y conclusiones del autor son de su responsabilidad y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.

La reproducción parcial y/o total de este artículo debe hacerse con permiso de **Revista Observatorio del Deporte ODEP**.