

Respuesta carta al editor titulada: Factores limitantes de la carga de entrenamiento físico en pandemia COVID-19

Response to the letter of editor entitled: Limiting factors of the physical training load in the COVID-19 pandemic

Iván Rodríguez-Núñez^{a,b}, Natalia Rodríguez-Romero^{a,b}

^aDepartamento de Kinesiología, Facultad de Medicina, Universidad de Concepción. Concepción, Chile

^bFundación Kinesiología, Ciencia y Sociedad. Chile

Sr. Editor,

Luego de revisar en detalle la interesante carta titulada: “Factores limitantes de la carga de entrenamiento físico en pandemia COVID-19”, nos parece importante complementar las recomendaciones proporcionadas con información adicional basada en evidencia, respecto a diversas soluciones tecnológicas que podrían resultar de utilidad a la hora de planificar alguna intervención dirigida a incrementar los niveles de actividad física (AF) domiciliaria en los niños, niñas y adolescentes (NNA), en contextos de confinamiento. En la tabla 1, se muestran algunas de las herramientas virtuales más populares.

Estudios internacionales han revelado que el uso de dispositivos digitales y aplicaciones de *smartphone* muestran ser efectivos para promover la realización de AF a corto plazo (menos de 3 meses) en la población general¹. Específicamente en adolescentes, se informó recientemente que el empleo de estas herramientas logró incentivar la realización de AF moderada a vigorosa (OR: 2,4; 95% IC 1,3-4,3), ejercicios de fortalecimiento

(OR 3,3; 95% IC 2,1-4,4) y ejercicios combinados (OR 4,3; 95% IC 2,1-9,0) durante el confinamiento inducido por la pandemia COVID-19².

Por otra parte, dispositivos destinados al rastreo de bioseñales y registros de AF, como *smartwatch* y monitores de frecuencia cardíaca, también han mostrado efectos positivos para facilitar la realización de AF en NNA, entre 11 y 15 años³. Incluso padres de NNA menores de 13 años refieren que este tipo de dispositivos son fáciles de usar y podrían ser herramientas útiles para el registro de la AF diaria⁴.

A la luz de la evidencia, resulta importante avanzar en el desarrollo de soluciones tecnológicas dirigidas a promover la AF de NNA de nuestro país. Si bien, existen alternativas en el mercado, la disponibilidad de herramientas virtuales y aplicaciones de calidad, gratuitas y en idioma español es aún limitada.

En períodos de confinamiento, este tipo de soluciones tecnológicas deberían ser utilizadas, tanto en contextos educativos, como para promover la dimensión física de la vida diaria de los NNA de nuestro país, tomando siempre en consideración las recomendacio-

Correspondencia:
Iván Rodríguez-Núñez
ivanrodriguez@udec.cl

Tabla 1. Herramientas virtuales más utilizadas para promover la actividad física en niños, niñas y adolescentes

Tipo de plataforma	Nombre	Dirección web
Servicios de streaming	YouTube	Canal: "Baby Shark", "Little Sport".
	Instagram/Facebook	Cuenta de Instagram: Mundo en Forma (@mundoenforma_oficial) Gym Virtual (@gymvirtual_com) Yo me muevo en casa (@yomemuevencasa) Página de Facebook: Ejercicios en casa (@ejercicioscasa)
Aplicaciones (app)	Centr	https://centr.com/join-us
	Teambuildr	https://www.teambuildr.com/en/
	Coralys FIT	https://www.coralysfit.com
	Yoga para niños y familia fitness	https://www.gunjanappstudios.com
	Ejercicios matutinos para niños	play.google.com/store/apps/details?id=com.shvagerfm.Kids
Videojuegos/realidad aumentada	Xbox, Kinetics	NA*
	Zwift	https://www.zwift.com/eu-es
	FullGaz	fulgaz.com
	Rouvy	https://rouvy.com/

*Corresponden a videojuegos electrónicos.

nes técnicas y bioéticas para las buenas prácticas en telerehabilitación, que permitan garantizar la práctica segura y saludable de ejercicio físico en el contexto domiciliario⁵.

Agradecimientos: Agradecemos al Klgo. Leonardo Lagos Hausheer, Profesor Asistente del Departamento de Kinesiología de la Universidad de Concepción, por su contribución en la elaboración de esta carta.

Referencias

- Romeo A, Edney S, Plotnikoff R, et al. Can Smartphone Apps Increase Physical Activity? Systematic Review and Meta-Analysis. *J Med Internet Res.* 2019; 19;21(3):e12053.
- Parker K, Uddin R, Ridgers ND, et al. The Use of Digital Platforms for Adults' and Adolescents' Physical Activity During the COVID-19 Pandemic (Our Life at Home): Survey Study. *J Med Internet Res.* 2021; 23(2):e23389.
- Ng K, Kokko S, Tammelin T, et al. Clusters of Adolescent Physical Activity Tracker Patterns and Their Associations with Physical Activity Behaviors in Finland and Ireland: Cross-Sectional Study. *J Med Internet Res.* 2020; 22(9):e18509.
- Mackintosh KA, Chappel SE, Salmon J, et al. Parental Perspectives of a Wearable Activity Tracker for Children Younger Than 13 Years: Acceptability and Usability Study. *JMIR Mhealth Uhealth.* 2019; 7(11):e13858.
- Colegio de Kinesiólogos de Chile (COLKINE). Guía práctica de telerehabilitación para Kinesiólogos. 2020. sokip.cl/wp-content/uploads/2021/05/GuiaTeleRehabilitacionColkine_V2_2Dic2020.pdf, última visita 01-07-2021.