

SECRETARÍA DEL DEPORTE



PLAN NACIONAL DE REACTIVACIÓN



Acción	Nombre / Cargo	Institución	Firma
Elaborado por:	Andrés Tobón / Subsecretario de Desarrollo de Actividad Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Eduardo González / Subsecretario de Deporte de Alto Rendimiento	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Laura Villarreal / Asesor 2	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Hugo Angos / Director de Deporte Formativo y Educación Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Juan Santamaría / Médico Deportólogo	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
Revisado por:	Israel Verdugo / Subsecretario de Deporte y Actividad Física	SECRETARÍA DEL DEPORTE	
	Verónica Mendoza Líder de Mesa MMT 1	SENAGUA	
	Santiago Tarapues Líder de Mesa MMT 2	MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA	
	Christian Ocampo Líder de Mesa MMT 3	MTOP	
	Edmundo Carbó Líder de Mesa MMT 4	SNGRE	
	Patricia Carrillo Líder de Mesa MMT 5	MINEDUC	
	Felipe Altamirano Líder de Mesa MMT 6	MPCEIP	
	Cristina Fuentes Líder de Mesa MMT 8	MREMH	
	CrnI. Lenin Egas Líder de Mesa GT1	CC FF.AA	
	Guillermo Rodríguez Líder de Mesa GT2	MINISTERIO DE GOBIERNO	
Aprobado:	Andrea Sotomayor Andrade / Secretaria del Deporte	Secretaría del Deporte	

TABLA DE CONTENIDO

1. OBJETIVO	4
2. ALCANCE	4
3. JUSTIFICACIÓN	4
4. MARCO LEGAL	5
5. DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS	6
6. CONSIDERACIONES GENERALES	8
7. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS DE ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL EN ESPACIOS LIBRES	10
7.1 SEMAFORIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL EN ESPACIOS LIBRES	15
8. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA EL DEPORTE FORMATIVO	17
8.1 SEMAFORIZACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO	24
9. LINEAMIENTOS DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO	26
9.1. SEMAFORIZACIÓN DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO	36
10. BIBLIOGRAFÍA	37

1. OBJETIVO

Establecer los lineamientos para la reactivación del sector en lo que corresponde a la práctica de la actividad física individual en espacios libres, el deporte formativo y el deporte de alto rendimiento, durante la Emergencia Sanitaria por CORONAVIRUS (COVID-19), facilitando el retorno paulatino a las actividades y reduciendo los riesgos de salud física y mental, contribuyendo a la formación integral de los deportistas en el ámbito físico, intelectual y socio-afectivo.

2. ALCANCE

Actualmente, el Ecuador se encuentra en estado de emergencia relacionado con la salud pública, ocasionada por la pandemia del COVID-19, lo que obligó al gobierno nacional a decretar el estado de excepción (Decreto 1017 del 17 de marzo), cuyo objetivo fue precautelar y proteger la salud de la población, además de contener la progresión de la enfermedad mediante el contagio y reforzar el sistema de salud pública.

Por tanto, este documento busca garantizar el derecho de las personas al deporte y la recreación, no obstante, en el contexto actual de la pandemia, este derecho debe ejercerse progresivamente y garantizando en todo momento la salud y bienestar de las personas con medidas de distanciamiento social y bioseguridad, por lo tanto, las restricciones respecto del uso de los espacios públicos, la edad y otras condiciones que vuelven más vulnerables a algunos grupos de atención prioritaria frente al COVID-19 no puede interpretarse como un acto de discriminación, sino como una medida de protección para salvaguardar a las personas.

3. JUSTIFICACIÓN

Es menester que las instituciones del estado, trabajen conjuntamente para tomar las precauciones necesarias que contribuirán al retorno progresivo de las actividades cotidianas, así como la generación de planes de contingencia a fin de prevenir, precautelar, sobrellevar las complicaciones y secuelas del impacto de la pandemia en el país y en nuestro sector.

El aislamiento social y el confinamiento, han expuesto a la población a un sedentarismo agudo, el cual está relacionado con una mayor incidencia de enfermedades como obesidad, sarcopenia, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cerebro vascular, osteoporosis; llegando a ser considerado como uno de los mayores problemas en salud pública para el siglo XXI. El cual conllevará en el mediano plazo a evidenciar una elevación en los indicadores de salud pública asociados con las enfermedades no transmisibles.

En la relación entre la actividad física y la mortalidad por todas las causas, se ha identificado al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo principal de mortalidad y se atribuye a 3,2 millones de muertes en todo el mundo (6% de las muertes registradas en todo el mundo); al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener beneficios los beneficios que representa para la salud, y por ende, presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% más

alto que aquellas que son activas físicamente. Es importante mencionar que, en el Ecuador, las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) representan la primera causa de mortalidad.

Ante el anuncio del cambio en el país del “Aislamiento al Distanciamiento Social” y el accionar económico y social mediante la semaforización, es importante mantener una comunicación y coordinación constante con las autoridades a nivel nacional y local para el planteamiento y posterior implementación de las guías o protocolos a ser aplicados en los diferentes escenarios del país, siempre y cuando las condiciones sanitarias y de bioseguridad así lo determinen.

La Organización Mundial para la Salud y el programa Exercise is Medicine del Colegio Americano de Medicina del Deporte, han evidenciado bajo múltiples estudios y meta análisis científicos los beneficios de la Actividad Física, tanto para la salud física y mental de la población y ha publicado diferentes estudios con los beneficios asociados a grupos de edad, la frecuencia, la intensidad, el tiempo, el tipo de AF, por gasto energético, Vo2 máximo, por pasos y por mínima actividad.

El riesgo de mortalidad, por todas las causas y por enfermedad cardiovascular (ECV), aumenta en forma significativa con 6 a 8 horas/ día de tiempo sentado y de 3 a 4 h/día solo viendo televisión, independiente de la AF realizada. A pesar de que la AF regular protege de los efectos adversos del tiempo inactivo, esta protección solo vale hasta 6 horas de tiempo inactivo, después de esto aún ajustado por el nivel de AF moderada cada hora de tiempo sentado aumenta en 4 % el riesgo de mortalidad.

Es necesario encontrar formas creativas para ejercitarse al mismo tiempo que mantenemos el distanciamiento social y las medidas de higiene apropiadas. Es probable que al mantenernos activos impulsemos nuestro sistema inmune para ayudar a reducir al mínimo los efectos perjudiciales del virus, para mejorar nuestros síntomas, para acelerar nuestra recuperación y para disminuir la probabilidad de que podamos infectar a otras personas con quienes entremos en contacto.

La actividad física va a ser una medida fundamental para reducir la ventana de riesgo y prevenir el coronavirus COVID-19, ya que, éste moviliza instantáneamente miles de millones de células inmunes, especialmente aquellos tipos de células que son capaces de llevar a cabo funciones efectos como el reconocimiento y la destrucción de células infectadas por algún virus.

Por otro lado, es necesaria la reactivación de la práctica del deporte nacional en todos sus niveles, ya que previo a la emergencia las organizaciones deportivas han venido trabajando para que sus deportistas mantengan una forma deportiva adecuada con miras a campeonatos nacionales y preparación para eventos internacionales. Por lo que nace la necesidad de que el deportista no pierda en su totalidad su preparación y se adapte a una nueva metodología de entrenamiento mientras dure esta emergencia y evitar la deserción o alejamiento del deporte.

4. MARCO LEGAL

- Constitución de la República del Ecuador.
- Carta Internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, UNESCO.

- Ley Orgánica del Sistema Nacional de Salud.
- Ley del Deporte, educación física y recreación.
- Plan Decenal del deporte, la educación física y la recreación 2018-2028.
- Ley de Seguridad Pública y del Estado.
- Código de la Niñez y la Adolescencia.
- Ley Orgánica de Discapacidades.
- Ley Orgánica de las Personas Adultas Mayores.
- Acuerdo N° 00126-2020-Declaratoria de Estado de Emergencia Sanitaria.

5. DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

- **Organización Mundial para la Salud (OMS):** es una entidad de la Organización de las Naciones Unidas, se encarga de la gestión de políticas sanitarias a escala global. Fue creada por iniciativa del Consejo Económico y Social de la ONU y se reunió por primera vez en 1948.
- **Ministerio de Salud Pública (MSP):** Ejerce la rectoría, regulación, planificación, coordinación, control y gestión de la Salud Pública ecuatoriana a través de la gobernanza y vigilancia y control sanitario y garantizar el derecho a la Salud a través de la provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad, la gobernanza de salud, investigación y desarrollo de la ciencia y tecnología; articulación de los actores del sistema, con el fin de garantizar el derecho a la Salud.
- **Secretaría del Deporte (SD):** Es el organismo rector del Deporte, la Educación Física y la Recreación, establece las políticas, los objetivos y las estrategias del sector, contribuyendo al buen vivir.
- **Actividad física:** se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.
- **Ejercicio físico:** subcategoría de la actividad física planeada, estructurada y repetitiva con el objetivo de mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física.
- **Deporte:** actividad cuyo foco principal recae en el esfuerzo físico, la habilidad o la coordinación entre las manos y la vista, con elementos de competición, cuyas reglas y patrones de comportamiento son regidas por organizaciones y que puede hacerse individualmente o en equipo.
- **Inactividad física:** falta del nivel suficiente de actividad física necesario para cumplir con las recomendaciones actuales de actividad física.
- **Juego activo:** el juego activo entre niños pequeños se define como una forma de motricidad global o movimiento corporal total en el que los niños pequeños emplean energía de una manera libremente elegida, divertida y desestructurada.
- **Deporte Formativo:** comprende las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas (Federaciones Provinciales, Clubes Formativos y Ligas Cantonales) en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.
- **Entrenamiento Deportivo:** Proceso pedagógico complejo y especializado que exige de una dirección científica e integradora de cada uno de los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje, para la obtención de resultados deportivos.

- **Deporte Formativo:** comprende las actividades que desarrollen las organizaciones deportivas legalmente constituidas y reconocidas (Federaciones Provinciales, Clubes Formativos y Ligas Cantonales) en los ámbitos de la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.
- **Deportista:** se considera deportistas a las personas que practiquen actividades deportivas de manera regular, desarrollen actividades y destrezas en cualquier disciplina deportiva individual o colectiva.
- **Entrenador:** es la persona encargada de la dirección, instrucción y entrenamiento de un deportista individual o de un colectivo.
- **Deporte:** El Deporte es toda actividad física y mental caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, dentro de disciplinas y normas preestablecidas constantes en los reglamentos de las organizaciones nacionales y/o internacionales, correspondientes, orientadas a generar valores morales, cívicos, sociales y desarrollar fortalezas y habilidades susceptibles de potenciación.
- **Disciplina:** Es una modalidad de un deporte constituida por una o varias pruebas.
- **Prueba:** Es una competición de un deporte o de una de sus disciplinas, que tiene por resultado una clasificación y determina la entrega de medallas y diplomas.
- **Atleta:** Del griego antiguo αθλος (athlos), que significaba 'competición', sujeto que ejerce la actividad deportiva directamente, quien ejecuta el ejercicio técnico como tal, por ello posee unas características físicas, fisiológicas, técnicas y tácticas superiores al resto de la población. Entiéndase como sinónimo el **término "deportista"**.
- **Deporte de Rendimiento:** El deporte de rendimiento es aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, y que tiene como objetivo el rendimiento a nivel nacional y continental.
- **Auxiliar de la preparación:** la persona que soporta el proceso dirección. Entiéndase por Auxiliar los Asistentes Técnicos, Preparadores Físicos, médico, ciencias aplicadas, Mecánicos, Palafrereros, Metodólogos etc. Para el sector de la discapacidad se tendrá en cuenta al guía, Tandem, clasificador, intérprete de ser necesario y otros acordes a la necesidad por discapacidad.
- **Deporte de Alto Rendimiento:** El deporte de Alto Rendimiento es aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva con la maestría deportiva en aspectos psicopedagógicos, fisiológicos, técnicos y tácticos, y que tiene como objetivo el rendimiento a nivel mundial y olímpico.
- **Atleta Talento Deportivo:** Son aquellos individuos que no sólo tienen unas cualidades motrices superiores a la media de la población para realizar un tipo de actividad, sino que acaparan unas capacidades intelectuales y actitudinales diversas. Son atletas con características, capacidades y cualidades que están por encima del promedio de la población nacional.
- **Atleta Reserva Deportiva:** Los atletas de reserva deportiva son aquellos con un nivel de talento especial, con valores y resultados de aptitud física adecuados y sobresalientes en las capacidades motrices y somatotipo para el deporte; con disposición y posibilidad requerida para dar respuesta a las exigencias del entrenamiento deportivo, con las condiciones y características dadas de desarrollo técnico y táctico, con un nivel de maestría deportiva sobresaliente, demostrando en competiciones nacionales e internacionales un máximo nivel

de preparación; de esta manera se entenderá que es el atleta que en un futuro inmediato será el recambio del atleta referente en el del deporte, modalidad y prueba.

- **Atleta de Rendimiento:** Es aquella persona con capacidades técnicas, tácticas, psicológicas y fisiológicas, por encima del promedio de la población que practica una disciplina deportiva específica, cuyos resultados van de acuerdo con el desarrollo del deporte a nivel nacional y continental.
- **Atleta de Alto Rendimiento:** Es aquella persona con capacidades psicológicas, fisiológicas, técnicas, tácticas, por encima del promedio de la población que practica una disciplina deportiva específica, y que con entrenamiento sistemático alcanza sus máximos logros deportivos, con resultados a nivel mundial, olímpico, paralímpico o sordolímpico de acuerdo con el desarrollo del deporte y permanencia en la élite mundial; dichos atletas han alcanzado la maestría en su deporte.

6. CONSIDERACIONES GENERALES

El procedimiento para la emisión del documento habilitante para la práctica de actividad física individual al aire libre, deporte formativo y deporte de alto rendimiento, será publicado en la página de la Secretaría del Deporte.

Respecto a recomendaciones de salud, es importante mencionar que la OMS recomienda que:

- Se realicen 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad física de intensidad vigorosa por semana, o la combinación de ambas.
- No realice actividad física si tiene fiebre, tos o dificultades para respirar. Quédese en casa y descance, solicite atención médica y llame por teléfono antes de dirigirse al dispensario de salud. Siga las instrucciones de las autoridades sanitarias locales.
- Si sale a un parque o a un espacio público abierto para caminar, correr o hacer ejercicio, respete siempre el distanciamiento físico y lávese las manos con agua y jabón, antes de salir, cuando llegue a su destino y en cuanto vuelva a casa. Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Si no practica regularmente una actividad física, empiece lentamente con actividades de baja intensidad, como caminar y ejercicios de bajo impacto. Si no está acostumbrado, es mejor y más saludable realizar la actividad física durante menos tiempo, pero más frecuentemente que intentar hacerlo mucho tiempo.
- Elija una actividad adecuada para reducir el riesgo de lesiones y disfrutar mientras la practica.
- Elija la intensidad adecuada según su estado de salud y su nivel de aptitud física. Una actividad física de intensidad ligera o moderada implica poder respirar cómodamente y mantener una conversación.



LINEAMIENTO DE ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL EN ESPACIOS LIBRES

7. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS DE ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL EN ESPACIOS LIBRES

La Actividad Física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La actividad física abarca actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Las recomendaciones se basan en los lineamientos para mantenerse física y mentalmente activo durante la COVID-19 y en las experiencias de otros países. Se recomienda que los gobiernos locales sean los que establezcan los lugares de práctica de actividad física en espacios libres, señalizando la prohibición del uso del equipamiento para realizar actividad física y medidas de restricción adicionales necesarias para disminuir el riesgo de aglomeraciones y por ende de contagios.

CONSIDERACIONES PRELIMINARES

- Toda persona que acceda a la realización de la AF, deberá portar su documento de identidad y habilitante obligatoriamente. (Sólo cuando se permita, en el caso de las niñas, niños y adolescentes, únicamente pueden realizar actividad física acompañado de un adulto que debe portar los documentos mencionados).
- Establezca una rutina antes de salir de su casa, durante la práctica de la actividad física, recuerde mantener la higiene de sus manos (utilizando gel antibacterial) y tener hábitos específicos al regresar a su hogar, recuerde cumplir con los protocolos de limpieza y desinfección emitidos por la autoridad competente.
- Hidrátase antes, durante y después, preferiblemente con agua.
- En la medida de lo posible, lleve un kit que contenga: toalla, gel anti bacterial al 70% para ser utilizado mientras se está afuera de ser necesario y protector solar.



ANTES



DURANTE



DESPUÉS

- Su cuerpo le indica el nivel de actividad física, si siente dolor, fatiga o calambres, disminuya la intensidad de la actividad.
- Realice una fase final compuesta de vuelta a la calma y estiramiento.
- Para mayor beneficio en la práctica de la actividad física, se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento en la casa.

- Escoja el mejor lugar al aire libre; idealmente debe ir a un lugar donde no se encuentre con muchas personas.
- El uso de mascarilla o bandana deberá portarse de manera permanente y es de uso obligatorio, adicionalmente se recomienda el uso de gafas para actividades que impliquen un mayor grado de velocidad.
- Mantenga la distancia física mientras está al aire libre, de acuerdo con las siguientes recomendaciones:

ACTIVIDAD	DISTANCIA MÍNIMA RECOMENDADA
Caminar	Distancia mínima de 5 metros
Trotar o correr	Distancia mínima de 10 metros
Montar bicicleta	Distancia mínima de 20 metros

- En el momento en que sea permitido, sólo salga acompañado de una de las personas con las que vive y procure mantener una distancia de 5 metros respecto a otras familias.
- Para caminar se permitirá salir con la mascota atendiendo la recomendación de que no sea en una distancia superior a 1km del lugar de vivienda. (Esta medida no sustituye las salidas para cubrir sus necesidades fisiológicas).
- Evite tocar las superficies en el exterior, para esto es necesario que no se haga uso de los juegos infantiles, de los parques biosaludables, de las barras para hacer ejercicio o cualquier otra superficie, ya que aumentaría la probabilidad de contagio.
- De acuerdo con la Academia Americana de Pediatría los niños menores de 2 años no deben utilizar mascarillas por el riesgo que constituyen en su manipulación.
- No se permite la práctica de actividades o deportes grupales.
- No se deberá escupir en espacios públicos.
- Es importante mencionar que las condiciones aquí plasmadas, podrán variar de acuerdo con la incidencia, prevalencia, curva epidemiológica y comportamiento de la población, en lo referente a su implementación.

SEMAFORIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

El protocolo de actividad física individual en espacios libres, estará alineado con las estrategias de semaforización nacional, distinguiendo puntualmente las siguientes diferencias:

CONDICIONES ESPECÍFICAS DEL SEMÁFORO ROJO



CONSIDERACIONES	
1.	El horario será de 5h00 a 8h20. Se podrá realizar actividad física un solo día a la semana.
2.	Podrán salir a hacer actividad física individual las personas mayores de 20 años y menores de 65 años
3.	Las actividades permitidas serán caminar, trotar, correr y montar bicicleta de forma individual
4.	La duración máxima de la actividad física por persona será de 40 minutos
5.	La distancia máxima de desplazamiento no debe ser superior a 1 km de del lugar de residencia (10 cuadras a la redonda aproximadamente).
6.	Se deberán conservar las distancias reglamentarias dependiendo del tipo de actividad
7.	La mascarilla, bandana o buff deberá portarse de manera permanente y es de uso obligatorio. Adicionalmente se recomienda el uso de las gafas.
8.	Se deberán respetar los horarios permitidos de acuerdo al último número de la cédula para la práctica de actividad física individual al aire libre.

1. Para esta primera etapa, las personas podrán salir en el horario planteado de acuerdo con el número final de su cédula un solo día a la semana:

DÍA DE LA SEMANA	NÚMEROS PERMITIDOS
Lunes	9 – 0
Martes	5 – 6
Miércoles	7 – 8
Jueves	1 – 2
Viernes	3 – 4
Sábado y Domingo	Ninguno (realizar AF en casa)

2. Las pausas durante el ejercicio se realizarán exclusivamente para respirar, descansar y/o estirar NO para conversar con otras personas.
3. En esta primera etapa no podrán acceder a la actividad, por precautelar su salud las personas mayores de 65 años, las niñas, niños, adolescentes, y personas con riesgo de enfermarse gravemente como lo son los que padecen de enfermedad pulmonar crónica, asma moderada a grave, personas con afecciones cardiacas graves, persona con sistema inmunitario deprimido (personas en tratamiento de cáncer o con VIH), obesidad severa o que estén en tratamiento de diálisis, y personas con enfermedades hepáticas crónicas graves, y se invita a continuar haciendo el ejercicio en casa.
4. No se puede realizar AF en grupos ni en parejas.
5. Está prohibido el uso de parques infantiles, parques bio saludables y barras de calistenia.
6. Se restringe el acceso a los graderíos.
7. El uso de parqueaderos de los espacios habilitados para la realización de AF está prohibido.

CONDICIONES ESPECÍFICAS DEL SEMÁFORO AMARILLO



CONSIDERACIONES	
1.	Se habilitarán dos jornadas; mañana de (5h00 a 8h20) y en la tarde de (14h00 a 16h20). Se podrá realizar actividad física dos días a la semana.
2.	Podrán salir a hacer actividad física individual las niñas, niños, adolescentes y personas menores de 70 años.
3.	Las actividades permitidas serán caminar, trotar, correr, montar bicicleta y actividades deportivas individuales, manteniendo la distancia frente a los demás.
4.	La duración máxima de la actividad física por persona será de 60 minutos
5.	La distancia máxima de desplazamiento no debe ser superior a 1 km de del lugar de residencia (10 cuadras a la redonda aproximadamente).
6.	Se deberán conservar las distancias reglamentarias dependiendo del tipo de actividad
7.	La mascarilla, bandana o buff deberá portarse de manera permanente y es de uso obligatorio. Adicionalmente se recomienda el uso de las gafas.
8.	Se deberán respetar los horarios permitidos de acuerdo al último número de la cédula para la práctica de actividad física individual al aire libre.

1. En el semáforo amarillo, las personas podrán salir en el horario planteado de acuerdo con el número final de su cédula dos días a la semana:

DÍA DE LA SEMANA	NÚMEROS PERMITIDOS	
Lunes	9 – 0	7 – 8
Martes	5 – 6	1 – 2
Miércoles	7 – 8	3 – 4
Jueves	1 – 2	9 – 0
Viernes	3 – 4	5 – 6
Sábado y Domingo	Ninguno (realizar AF en casa)	

2. Las pausas durante el ejercicio se realizarán exclusivamente para respirar, descansar y/o estirar NO para conversar con otras personas.
3. En esta etapa no podrán acceder a esta actividad, por precautelar su salud las personas mayores de 70 años, las personas de cualquier edad con riesgo de enfermarse gravemente como lo son los que padecen de enfermedad pulmonar crónica, asma moderada a grave, personas con afecciones cardíacas graves, persona con sistema inmunitario deprimido (personas en tratamiento de cáncer o con VIH), obesidad severa o que estén en tratamiento de diálisis, y personas con enfermedades hepáticas crónicas graves, y se invita a continuar haciendo el ejercicio a casa.
4. No se puede realizar AF en grupos.
5. Las niñas, niños y adolescentes menores de edad, podrán salir con un acompañante con quien convivan.
6. Está prohibido el uso de parques infantiles, parques bio saludables y barras de calistenia.
7. Se restringe el acceso a los graderíos.
8. El uso de parqueaderos de los espacios habilitados para la realización de AF está prohibido.

CONDICIONES ESPECÍFICAS DEL SEMÁFORO VERDE



CONSIDERACIONES	
1.	Se habilitarán dos jornadas; mañana de (5h00 a 8h20) y en la tarde de (14h00 a 16h20). Se podrá realizar actividad física tres días a la semana.
2.	Podrán salir a hacer actividad física individual las niñas, niños, adolescentes y personas menores de 70 años.
3.	Las actividades permitidas serán caminar, trotar, correr, montar bicicleta y actividades deportivas individuales, manteniendo la distancia frente a los demás.
4.	La duración máxima de la actividad física por persona será de 60 minutos.
5.	La distancia máxima de desplazamiento no debe ser superior a 1 km de del lugar de residencia (10 cuadras a la redonda aproximadamente).
6.	Se deberán conservar las distancias reglamentarias dependiendo del tipo de actividad
7.	La mascarilla, bandana o buff deberá portarse de manera permanente y es de uso obligatorio. Adicionalmente se recomienda el uso de las gafas.
8.	Se deberán respetar los horarios permitidos de acuerdo al último número de la cédula para la práctica de actividad física individual al aire libre.

1. En el semáforo verde, las personas podrán salir en el horario planteado de acuerdo con el número final de su cédula tres días a la semana:

DÍA DE LA SEMANA	NÚMEROS PERMITIDOS		
Lunes	9 – 0	7 – 8	5 – 6
Martes	5 – 6	1 – 2	7 – 8
Miércoles	7 – 8	3 – 4	1 – 2
Jueves	1 – 2	9 – 0	3 – 4
Viernes	3 – 4	5 – 6	9 – 0
Sábado y Domingo	Ninguno (realizar AF en casa)		

2. Las pausas durante el ejercicio se realizarán exclusivamente para respirar, descansar y/o estirar NO para conversar con otras personas.
3. En esta etapa no podrán acceder a esta actividad, por precautelar su salud las personas mayores de 70 años y personas con riesgo de enfermarse gravemente como lo son los que padecen de enfermedad pulmonar crónica, asma moderada a grave, personas con afecciones cardíacas graves, persona con sistema inmunitario deprimido (personas en tratamiento de cáncer o con VIH), obesidad severa o que estén en tratamiento de diálisis, y personas con enfermedades hepáticas crónicas graves, y se invita a continuar haciendo el ejercicio a casa.
4. No se puede realizar AF en grupos, (salvo el núcleo familiar con el que convive).
5. Las niñas, niños y adolescentes menores de edad, podrán salir con un acompañante con quien convivan.
6. Está prohibido el uso de parques infantiles, parques bio saludables y barras de calistenia.
7. Se restringe el acceso a los graderíos.
8. El uso de parqueaderos de los espacios habilitados para la realización de AF está prohibido.

7.1 SEMAFORIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA INDIVIDUAL EN ESPACIOS LIBRES



DESCRIPCIÓN	ROJO	AMARILLO	VERDE
Población	De 20 a 65 años	Niñas, niños y adolescentes, adultos y adultos mayores hasta los 70 años	Niñas, niños y adolescentes, adultos y adultos mayores hasta los 70 años
Horarios	5h00 a 08h20	Mañana 5h00 a 08h20 Tarde 14h00 a 16h20	Mañana 5h00 a 08h20 Tarde 14h00 a 16h20
Tiempo máximo permitido por persona	40 minutos	60 minutos	60 minutos
Frecuencia	1 vez por semana	2 veces por semana	3 veces por semana
Actividades permitidas	Caminar, trotar, correr o montar bicicleta	Las actividades permitidas serán caminar, trotar, correr, montar bicicleta y actividades deportivas individuales, manteniendo la distancia frente a los demás.	Las actividades permitidas serán caminar, trotar, correr, montar bicicleta y actividades deportivas individuales, manteniendo la distancia frente a los demás.

La Actividad Física a desarrollarse debe ser un objetivo de salud pública, para contrarrestar los efectos negativos en salud del aumento del tiempo de confinamiento y aislamiento social mantenido por la declaración de emergencia sanitaria.



LINEAMIENTOS DE DEPORTE FORMATIVO EN EL MARCO DEL COVID-19

8. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA EL DEPORTE FORMATIVO

EL Deporte Formativo es aquel cuya finalidad es adquirir una formación motriz que capacite al individuo para responder mejor a los estímulos físicos que impone la vida diaria y actúa también como la educación física de la persona. Está ligado a las edades tempranas donde los niños y las niñas aprenden gestos, habilidades, destrezas comunes, que le permitirán ir descubriendo sus capacidades funcionales. Comprenderá la búsqueda y selección de talentos, iniciación deportiva, enseñanza y desarrollo.

El deporte formativo es el encargado de brindar una formación integral en niños y jóvenes, en el ámbito, físico, intelectual, socioafectivo y competitivo para desarrollar destrezas, habilidades y capacidades a través del movimiento y entrenamiento deportivo en un proceso de enseñanza - aprendizaje en la misma que participan clubes, instituciones educativas, organizaciones deportivas a nivel provincial y cantonal.

La actual propuesta corresponde al ámbito del Deporte Formativo que forma parte del Sistema Deportivo Nacional, mismo que involucra a (246) Organismos Deportivos de manera numérica que a continuación, se describen:

- Un Organismo Nacional (FEDENADOR).
- 24 Federaciones Deportivas Provinciales (Con sus disciplinas deportivas).
- 221 Ligas Deportivas Cantonales (Con sus disciplinas deportivas).

El lineamiento de retorno a los entrenamientos del Deporte Formativo esta propuesto para:

- Deportistas.
- Entrenadores.
- Auxiliares de la preparación.

RETORNO A LA ACTIVIDAD

Los deportistas, entrenadores y auxiliares deberán tomar en cuenta los siguientes lineamientos:

- Toma de temperatura (termómetro).
- Cuestionario de Síntomas.
- Cuestionario Epidemiológico (familia o personas con las que haya tenido contacto sospechoso de contagio)
- Consentimiento informado del deportista o representante legal cuando sean menores de edad.
- Distanciamiento social - Desplazamiento hasta el sitio de entrenamiento
- Acudir con hidratación y o alimentación propia
- Medidas de protección en el transporte público y/o privado
- Se definirá el Distanciamiento: Creación o delimitación de zona técnica y otra zona para personal de apoyo respetando distancias interpersonales.
- Se informará el número de personas a intervenir por sesión acorde con la disciplina deportiva y el escenario para el entrenamiento (ejemplo: Es diferente hacer el entrenamiento en un campo de fútbol a una cancha de voleibol)

USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN

- Mascarilla, bandana o buff.
- Gafas/protector facial.
- Guantes.
- 2 mudas de ropa: para entrenar y para salir a la calle (incluye calzado).
- Uso de toalla para sudor personal, portar y usar gel anti bacterial y/o alcohol glicerinado.

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Los deportistas deberán tener un plan de entrenamiento, diseñado y elaborado por el entrenador específico para la disciplina deportiva. Entiéndase el **“Plan de entrenamiento”**, como el Documento descriptivo (gráfico y escrito) de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo a las características específicas en los cuales se encuentran los deportistas. Este documento será revisado y aprobado por el Departamento Técnico Metodológico del Organismo Deportivo de acuerdo con la categoría de edad de la selección y tendrá como mínimo:

- Mecanismos de recuperación.
- Medios requeridos para la sesión.
- Número máximo de deportistas por sesión.

ESCENARIOS

- Tipo de escenario (aire libre o cerrado). Acorde a cada Disciplina Deportiva.
- Control de acceso de acompañantes (listados).
- Baños habilitados.
- Limpieza y desinfección de barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados.
- No se habilitará el servicio de Cafetería.
- Control de tiempos de permanencia en el escenario.
- Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o alcohol glicerinado.
- Delimitación de las diferentes áreas para cada uno de los actores presentes en el escenario (Acorde a cada Deporte).

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DE PROTECCIÓN

- Deberán ser de uso personal.
- Desinfección de los implementos antes y después de la práctica deportiva (revisar instructivos para preparación de desinfectantes).
- Guardar la ropa sudada y/o utilizada en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.
- Limpieza de elementos y/o superficies de entrenamiento.
- Desechar implementos deportivos que no se puedan desinfectar.

PROPUESTA PARA EL RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DE LOS DEPORTISTAS DE NIVEL FORMATIVO

- Tener aprobado el protocolo de bioseguridad por la Organización Deportiva para deportistas y escenarios deportivos.
- Solamente para entrenamientos y no para competencias deportivas.
- Si surge un incremento con el pico epidemiológico, se deben suspender los entrenamientos.

SEMÁFORO ROJO:

Deportes

Todos los deportes que se puedan realizar dentro de casa.

Condiciones Específicas Para Disciplinas Deportivas



CONSIDERACIONES	
1.	Momento de Reactivación: inmediata, sin salir de casa
2.	Horarios: Serán regulados para no interferir con las clases virtuales de las instituciones educativas.
3.	Edad: Todas las categorías con la que cuente la Organización Deportiva.
4.	Distancia: No existe desplazamiento ya que los entrenamientos se realizan en casa.
5.	Frecuencia: Virtual todos los días, de acuerdo con la planificación establecida.
6.	Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de entrenamiento es de 90 minutos por sesión.
7.	Numero de deportistas: Todos los deportistas que puedan cumplir con la sesiones de entrenamiento desde sus hogares.
8.	Control en Ciencias aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual).
9.	Implementos: Implementación personal (no compartida).

SEMÁFORO AMARILLO:**Disciplinas Deportivas de Riesgo Bajo y Medio**

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos de las (20) Disciplinas Deportivas consideradas de riesgo bajo y medio: son algunas que corresponden a las agrupaciones de Arte Competitivo y Precisión y de Pelota (Raquetas). También algunas disciplinas de Tiempo y Marca y de Combate.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados en la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Atletismo y Paratletismo; Natación y Para-natación.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	AJEDREZ		Juegos en Línea - Online
2	ANDINISMO Y ESCALADA		Entrenamiento Individual
3	ATLETISMO		Pruebas Individuales - No colectivas
4	BILLAR		
5	CICLISMO	Ruta – Montaña	Ruta - Montaña
6	FISICO CULTURISMO Y LEV. DE POTENCIA	Lev. Potencia	
7	GIMNASIA	Artística - Rítmica	
8	KARATE DO	Kata – Formulas	Individual - No equipos
9	LEV. PESAS		
10	NATACIÓN	Aguas Abiertas – Carreras Clavados -Sincronizado	Aguas Abiertas - Carreras
11	PATINAJE	Carreras Artístico	Actividades Individuales
12	RACQUETBALL		
13	SQUASH		
14	TAE KWON DO	Poomsae - Formas	Individual - No equipos
15	TENIS DE CAMPO		
16	TENIS DE MESA		
17	TIRO CON ARCO		
18	TIRO OLÍMPICO		
19	TRIATLÓN	Ciclismo Ruta Atletismo Natación	
20	VOLEIBOL	Playa	

Disciplinas Deportivas de Conjunto

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos las (4) Disciplinas Deportivas que corresponden a las agrupaciones Pelota (deportes de conjunto). En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes del Preparación Física y Técnica; no podrán realizar bajo ninguna circunstancia encuentros y partidos.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Voleibol y Voleibol sentado.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BALONCESTO		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
2	FUTBOL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
3	PELOTA NACIONAL		Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos
4	VOLEIBOL	Coliseo	Preparación Física - Técnica No encuentros y partidos

Disciplinas Deportivas de Combate

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos las (7) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de combate, los mismos que podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacros de combates.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Judo, Taekwondo.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BOXEO		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
2	ESGRIMA	Sable Florete Espada	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
3	JUDO	Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
4	KARATE DO	Kumite – combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
5	LUCHA	Libre - Grecorromana	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
6	TAE KWON DO	Kyrygy - Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
7	WUSHU	Talou - Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto

Condiciones Específicas para Disciplinas Deportivas de Mediano y Bajo Riesgo, Conjunto y Combate



CONSIDERACIONES	
1.	Momento de Reactivación: Cuando el semáforo cambie a Amarillo
2.	Horarios: Se podrán realizar entrenamientos en dos jornadas (06h00 a 10h00), (14h00 a 17h00), sin afectar el toque de queda.
3.	Edad: Todas las categorías con la que cuente la Organización Deportiva, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.
4.	Distancia del lugar de residencia: Sin límite máximo de desplazamiento con relación a su lugar de residencia.
5.	Frecuencia: Cinco sesiones de entrenamiento por semana.
6.	Escenarios recomendados: Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
7.	Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de los entrenamientos es de 120 minutos por sesión.
8.	Numero de deportistas: Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el entrenador o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
9.	Distancia para la práctica: Distancia mínima de 5 metros cuando se camina, 10 metros para acciones de trote o correr y 20 metros en bicicleta.
10.	Control en Ciencias Aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
11.	Riesgo de trauma: Disciplinas con riesgo bajo o medio de trauma
12.	Implementos: Implementación personal (no compartida)
13.	Protocolos: El aprobado por la organización deportiva.
14.	Medio de locomoción: particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado.
15.	Emisión de documento habilitante: para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la aplicación Salud EC, mediante módulo específico del Deporte Formativo
16.	Control e higiene: La Organización Deportiva, sus entrenadores y los mismos deportistas, serán los responsables de controlar y mantener las normas de higiene (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
17.	Limitación a la sesión de deportes de conjunto y combate: Podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. No se podrán realizar partidos, ni combates.

SEMÁFORO VERDE:**Disciplinas Deportivas de Conjunto**

Cuando el semáforo se encuentre en color verde podrán realizar entrenamientos las (4) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de Pelota (deportes de conjunto) enunciados en el semáforo amarillo. En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación menos encuentros y partidos.

Disciplinas Deportivas de Combate

Cuando el semáforo se encuentre en verde podrán reiniciar los entrenamientos las (7) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación de combate enunciados en el semáforo amarillo. En esta fase los deportes de combate podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación, menos encuentros. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacros de combates.

Condiciones Específicas de Disciplinas Deportivas de Conjunto – Combate y Deportes de Riesgo

CONSIDERACIONES	
1.	Momento de Reactivación: Al pasar a semáforo Verde
2.	Horarios: Se podrán realizar entrenamientos en dos jornadas (06h00 a 10h00), (14h00 a 17h00), sin afectar el toque de queda.
3.	Edad: Todas las categorías con la que cuente la Organización Deportiva, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.
4.	Distancia del lugar de residencia: Sin límite máximo de desplazamiento con relación a su lugar de residencia.
5.	Frecuencia: Seis sesiones de entrenamiento por semana.
6.	Escenarios recomendados: Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
7.	Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de entrenamientos será de 120 minutos por sesión.
8.	Numero de deportistas: Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el entrenador o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
9.	Distancia para la práctica: Distancia mínima de 5 metros cuando se camina, 10 metros para acciones de trote o correr y 20 metros en bicicleta.
10.	Control en Ciencias aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
11.	Riesgo de trauma: Disciplinas con mediano riesgo de trauma
12.	Implementos: Implementación personal (no compartida)
13.	Protocolos: El aprobado por la organización deportiva.
14.	Medio de locomoción: particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o público controlado
15.	Emisión de documento habilitante: para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la aplicación Salud EC, mediante módulo específico del Deporte Formativo

CONSIDERACIONES

16. **Control e higiene:** La Organización Deportiva, sus entrenadores y los mismos deportistas, serán los responsables de controlar y mantener las normas de higiene (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
17. **Actividad:** En los deportes de combate y conjunto ya se podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación. No se podrán realizar partidos, ni combates.

8.1 SEMAFORIZACIÓN DEL DEPORTE FORMATIVO



DESCRIPCIÓN	ROJO	AMARILLO	VERDE
Disciplinas Deportivas acorde al Riesgo:	Todas	Bajo - Moderado Conjunto Combate	Todas
Momento de Reactivación:	Inmediata, sin salir de casa	Al pasar a semáforo Amarillo	Al pasar a semáforo Verde
Horarios	Horarios que no interfieran con las clases virtuales de las instituciones educativas	06h00 a 10h00 14h00 a 17h00	06h00 a 10h00 14h00 a 17h00
Población	Todas las categorías	Todas las categorías	Todas las categorías
Distancia máxima de desplazamiento	N/A	Sin límite máximo	Sin límite máximo
Frecuencia máxima de entrenamientos Semanal	Virtual todos los días, de acuerdo con la planificación establecida	5 sesiones	6 sesiones
Número máximo de deportistas	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte
Actividad	Específica del Deporte con adecuaciones	Específica del Deporte con adecuaciones. Combate y Conjunto con restricciones	Entrenamientos direccionados a los componentes de la preparación
Tiempo máximo de entrenamiento	90 minutos	120 minutos	120 minutos
Escenarios recomendados	En casa	Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal	Escenarios o instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal



LINEAMIENTOS DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO EN EL MARCO DEL COVID-19

9. LINEAMIENTOS DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

El Alto Rendimiento Deportivo también es conocido como la cúspide de la estructura piramidal o deporte de alto nivel competitivo, se caracteriza por la forma de la Planificación del entrenamiento deportivo, así como las demás ciencias que tributan a este; está dirigido al rápido aumento de la capacidad de rendimiento físico, psíquico, intelectual o técnico-motor del atleta. El Prof. González Badillo considera que “El entrenamiento es un proceso continuo de trabajo que busca el desarrollo óptimo de las cualidades físicas y psíquicas del sujeto para alcanzar el máximo rendimiento deportivo. Este es un proceso sistemático y planificado de adaptaciones morfofuncionales, psíquicas, técnicas, tácticas, logradas a través de cargas funcionales crecientes, con el fin de obtener el máximo rendimiento de las capacidades individuales en un deporte o disciplina concreta.”

La actual propuesta corresponde al Sector Deporte de rendimiento y alto rendimiento del Sistema Deportivo Nacional y a los atletas talento deportivo, atletas reserva deportiva, atletas de rendimiento y de alto rendimiento.

En este lineamiento se involucran (58) Organismos deportivos de manera numérica que conforman el Sistema Deportivo Nacional y hacen parte del alto rendimiento; a continuación, se describen:

- 50 Federaciones Ecuatorianas por Deporte (Con sus disciplinas deportivas)
- 4 Federaciones Ecuatorianas por Discapacidad (Con deportes por discapacidad)
- 4 Organismos Nacionales (Comité Olímpico Ecuatoriano, Comité Paralímpico Ecuatoriano, FEDEME, FEDEPOE)

ATLETA (DEPORTISTAS) - ENTRENADOR Y AUXILIAR PREPARACIÓN.

El lineamiento de retorno a los entrenamientos específicos para el deporte de Alto Rendimiento esta propuesto para:

- Atletas
- Entrenadores.
- Auxiliares de la preparación.

Entiéndase para este documento el término “Atleta”: Del griego antiguo αθλος (athlos), que significaba 'competición', sujeto que ejerce la actividad deportiva directamente, quien ejecuta el ejercicio técnico como tal, por ello posee unas características físicas, fisiológicas, técnicas y tácticas superiores al resto de la población. Entiéndase como sinónimo el término **“deportista”**.

Entiéndase para este documento el término “Entrenador”: la persona que direcciona el proceso, siendo sinónimos para este documento (Instructor, profesor, maestro, Sabonin, etc).

Entiéndase para este documento el término “Auxiliar de la Preparación”: la persona que soporta el proceso dirección. Entiéndase por Auxiliar los Asistentes Técnicos, Preparadores Físicos, médico, ciencias aplicadas, Mecánicos, Palafreneros, Metodólogos etc.

Para el sector de la discapacidad se tendrá en cuenta al guía, Tandem, clasificador, interprete de ser necesario y otros acordes a la necesidad por discapacidad.

RETORNO A LA ACTIVIDAD.

Los atletas, entrenadores y auxiliares deberán realizar:

- Toma de temperatura (termómetro).
- Cuestionario de Síntomas.
- Cuestionario Epidemiológico (familia o personas con las que haya tenido contacto, sospechosas de contagio)
- Consentimiento informado del deportista o su representante legal cuando sea menor de edad.
- Distanciamiento social - Desplazamiento hasta el sitio de prácticas
- Acudir con hidratación y o alimentación propia
- Medidas de protección en el transporte público y/o privado
- Se definirá el Distanciamiento: Creación o delimitación de zona técnica y otra zona para personal de apoyo respetando distancias interpersonales.
- Se informará el número de personas a intervenir por sesión acorde con la disciplina deportiva y el escenario para la práctica (ejemplo: Es diferente hacer el entrenamiento en un campo de fútbol a una cancha de voleibol)

USO DE ELEMENTOS DE PROTECCIÓN.

- Mascarilla, bandana o buff.
- Gafas/careta.
- Guantes.
- 2 mudas de ropa: para entrenar y para salir a la calle (incluye calzado).
- Uso de toalla para sudor personal, Porte y uso de gel anti bacterial y/o alcohol glicerinado.

PLAN DE ENTRENAMIENTO.

Los atletas deberán tener un plan de entrenamiento, diseñado y elaborado por el entrenador específico para la disciplina deportiva. Entiéndase el **“Plan de entrenamiento”**, como el Documento descriptivo (gráfico y escrito) de la carga de entrenamiento, medios y métodos, de acuerdo a las características específicas en los cuales se encuentran el o los atletas. Este documento será revisado y aprobado por el Organismo Deportivo Nacional competente de acuerdo con la categoría de edad de la selección nacional.

- Mecanismos de recuperación.
- Medios requeridos para la sesión.
- Número máximo de atletas por sesión.

ESCENARIOS

- Tipo de escenario (aire libre v/s cerrado). Acorde a cada Disciplina Deportiva.
- Control de acceso acompañantes (listados).
- Baños habilitados.

- Limpieza y desinfección de barandillas, puertas y demás elementos que puedan ser manipulados.
- No se prestará servicio de Cafetería.
- Control de tiempos de permanencia en el escenario.
- Disponibilidad de jabón líquido de manos y/o alcohol glicerinado.
- Delimitación de las diferentes áreas para cada uno de los actores presentes en el escenario (Acorde a cada Deporte).

IMPLEMENTOS DEPORTIVOS Y DE PROTECCIÓN

- Deberán ser de uso personal
- Desinfección antes y después de la práctica deportiva (revisar instructivos para preparación de desinfectantes)
- Retirar la ropa sudada y guardar en bolsas que solo se abrirán para su lavado en casa o sitio de concentración.
- Limpieza de elementos y / o superficies de entrenamiento
- Desechar implementos deportivos que no se puedan desinfectar

PROPUESTA PARA RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS ESPECÍFICOS PARA ATLETAS DE ALTO RENDIMIENTO

- Tener aprobado protocolo por deporte de bioseguridad para deportistas y escenarios deportivos elaborado por cada Organismo Deportivo responsable del deporte.
- Población específica de rendimiento y alto rendimiento.
- Solamente para entrenamientos y no para competencias deportivas.
- Son medidas dinámicas de acuerdo al comportamiento epidemiológico.
- Si surge incremento con el pico epidemiológico se deben suspender estas medidas.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE BAJO RIESGO

Las (20) Disciplinas Deportivas de menor riesgo podrán reiniciar las sesiones de entrenamiento cuando el semáforo se encuentre en color **ROJO** y son las que corresponden a las agrupaciones deportivas de Tiempo y Marca (Fuerza y Resistencia) y Arte Competitivo y Precisión. En los deportes de Pelota, únicamente se contempla la disciplina del Golf por las características del campo y escenario. Mientras que en la agrupación de combate se tiene en consideraciones las disciplinas y modalidades con características de Arte Competitivo y Precisión tales como: Kata y Poomsae.

Si bien no están considerados deportes de conjunto, se aclara que estos deportes de bajo riesgo son individuales, pero algunos con pruebas colectivas, por lo que solo se habilita el entrenamiento de las

individuales. Ejemplo: las katas en karate tiene pruebas individuales y en equipo (solo podrá reactivar el entrenamiento individual).

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados en la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Atletismo y Paratletismo; Natación y Para-natación.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	AJEDREZ		Juegos en Línea - Online
2	ATLETISMO		Pruebas Individuales - No colectivas
3	BUCEO Y ACTIVIDADES SUB ACUÁTICAS	Aguas Abiertas - Piscina	
4	CANOTAJE		Botes individuales (C1 - K1)
5	CICLISMO	Ruta - Montaña	Ruta - Montaña
6	ECUESTRES		
7	FISICO CULTURISMO Y LEV. DE POTENCIA	Lev. Potencia	
8	GOLF		
9	KARATE DO	Kata - Formulas	Individual - No equipos
10	LEV. PESAS		
11	NATACIÓN	Aguas Abiertas - Carreras	Aguas Abiertas - Carreras
12	PATINAJE	Carreras	Actividades Individuales
13	PENTATLÓN MODERNO	Tiro Laser – Atletismo - Natación	
14	REMO		Botes individuales
15	TAE KWON DO	Poomsae - Formulas	Individual - No equipos
16	TENIS DE CAMPO		
17	TIRO CON ARCO		
18	TIRO OLÍMPICO		
19	TRIATLÓN		
20	VELA		Embarcaciones individuales

CONDICIONES ESPECÍFICAS PARA DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE BAJO RIESGO



CONSIDERACIONES	
1.	Momento de Reactivación: inmediata (Semáforo Rojo)
2.	Horarios: (5h00 a 12h00) Sin afectar el toque de queda. En el momento de liberar el toque queda esta restricción será acorde al color del semáforo correspondiente e a su ubicación geográfica.
3.	Edad: Rango de edad de atletas 15 - 50 años (Los atletas menores de edad, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.). Aclaración: si se presentara un atleta del plan de alto rendimiento (EJ Ecuestre) que supere los 50 años se aprobará como excepción. Edad de entrenadores y Auxiliares de la preparación (sin límite de edad).
4.	Distancia desde el lugar de residencia: Sin un límite máximo de desplazamiento con relación a su lugar de residencia.
5.	Frecuencia: seis sesiones de entrenamiento por semana. Cuando el semáforo cambie, el número de entrenamiento para estas disciplinas será acorde al color del semáforo correspondiente a su ubicación geográfica.
6.	Escenarios recomendados: espacios abiertos como avenidas, parques y rutas en espacios verdes e instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE cantonal.
7.	Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de práctica es de 120 minutos por sesión.
8.	Numero de atletas: Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el entrenador o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
9.	Distancia para la práctica: Distancia mínima de 5 metros cuando se camina, 10 metros para acciones de trote o correr y 20 metros en bicicleta.
10.	Control en Ciencias aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
11.	Riesgo de trauma: Disciplinas con bajo riesgo de trauma
12.	Implementos: Implementación personal (no compartida)
13.	Protocolos: Protocolo de limpieza personal y de implementación acorde a la disciplina deportiva.
14.	Solicitud: Expresa y motivada del Organismo Deportivo.
15.	Medio de locomoción: particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor)
16.	Emisión de documento habilitante: para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la aplicación Salud EC, mediante modulo específico del Alto Rendimiento.
17.	Control e higiene: La Organización Deportiva, sus entrenadores y los mismos deportistas, serán los responsables de controlar y mantener las normas de higiene de los deportistas (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE MEDIO RIESGO

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos de las (18) Disciplinas Deportivas consideradas de riesgo medio: son algunas que corresponden a las agrupaciones Arte Competitivo y Precisión y de Pelota (Raquetas). También algunas disciplinas de Tiempo y Marca.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Natación y Para-natación.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	ANDINISMO Y ESCALADA		Entrenamiento Individual
2	BADMINTON		
3	BAILE DEPORTIVO		
4	BILLAR		
5	BOLOS		
6	BRIDGE		
7	BUCEO Y ACTIVIDADES SUB ACUÁTICAS	Buceo	
8	CICLISMO	BMX – Pista	
9	FISICO CULTURISMO Y LEV. DE POTENCIA	Fisicoculturismo	
10	GIMNASIA	Artística - Rítmica	
11	NATACIÓN	Clavados - Sincronizado	
12	PATINAJE	Artístico	
13	RACQUETBALL		
14	SQUASH		
15	SURF		
16	TENIS DE MESA		
17	VOLEIBOL	Playa	
18	DEPORTE PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD Deportes que no se realicen en el sector convencional.	Pruebas con Guía - colectivas - equipo - Otras	

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE CONJUNTO

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a las agrupaciones Pelota (deportes de conjunto). En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a los componentes del Preparación Física y Técnica; no podrán realizar bajo ninguna circunstancia enfrentamientos y partidos.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Voleibol y Voleibol sentado.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BALONCESTO		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
2	BALONMANO		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
3	BEISBOL		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
4	FUTBOL		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
5	HOCKEY SOBRE CESPED		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
6	NATACIÓN	Polo Acuático	Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
7	PELOTA NACIONAL		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
8	RUGBY		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
9	SOFTBOL		Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos
10	VOLEIBOL	Coliseo	Preparación Física - Técnica No enfrentamientos y partidos

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE COMBATE

Cuando el semáforo se encuentre en color amarillo podrán reiniciar los entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación combate, los mismos que podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. Bajo ninguna circunstancia podrán realizar acciones técnicas de contacto o simulacro de combates.

Los deportes para personas con discapacidad (adaptado) que se realicen también en el sector convencional serán considerados con la misma clasificación del riesgo. Ejemplo Judo, Taekwondo.

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	BOXEO		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
2	ESGRIMA	Sable Florete Espada	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
3	JIU JITSU BRASILEÑO		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
4	JUDO	Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
5	KARATE DO	Kumite – combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
6	KICK BOXING		Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
7	LUCHA	Libre - Grecorromana	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
8	PENTATLÓN MODERNO	Esgrima	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
9	TAE KWON DO	Kerugy . Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto
10	WUSHU	Talou - Combate	Preparación Física - Técnica No acciones de contacto

CONDICIONES ESPECÍFICAS PARA DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE MEDIANO RIESGO, CONJUNTO Y COMBATE.



CONSIDERACIONES
1. Momento de Reactivación: Al bajar el pico (Semáforo Amarillo)
2. Horarios: se podrán realizar entrenamientos a doble jornada (5h00 a 12h00) - (12h00 a 17h00) Sin afectar el toque de queda. En el momento de liberar el toque queda esta restricción será acorde al color del semáforo correspondiente a su ubicación geográfica.
3. Edad: Rango de edad de atletas 15 - 50 años (Los atletas menores de edad, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.). Aclaración: si se presentara un atleta del plan de alto rendimiento (EJ Ecuestre) que supere los 50 años se aprobará como excepción. Edad de entrenadores y Auxiliares de la preparación (sin límite de edad)
4. Distancia desde el lugar de residencia: Sin un límite máximo de desplazamiento con relación a su lugar de residencia.
5. Frecuencia: siete sesiones de entrenamiento por semana. Cuando el semáforo cambie, el número de entrenamiento para estas disciplinas será acorde al color del semáforo correspondiente a su ubicación geográfica.
6. Escenarios recomendados: espacios abiertos como avenidas, parques y rutas en espacios verdes e instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE.
7. Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de práctica es de 150 minutos por sesión.
8. Numero de atletas: Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el entrenador o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
9. Distancia para la práctica: Distancia mínima de 5 metros cuando se camina, 10 metros para acciones de trote o correr y 20 metros en bicicleta.
10. Control en Ciencias aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
11. Riesgo de trauma: Disciplinas con bajo o medio riesgo de trauma
12. Implementos: Implementación personal (no compartida)
13. Protocolos: Protocolo de limpieza personal y de implementación acorde a la disciplina deportiva.
14. Solicitud: Expresa y motivada del Organismo Deportivo.
15. Medio de locomoción: particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o publico controlado

CONSIDERACIONES

- 16. Emisión de documento habilitante:** para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la aplicación Salud EC, mediante modulo específico del Alto Rendimiento.
- 17. Control e higiene:** La Organización Deportiva, sus entrenadores y los mismos deportistas, serán los responsables de controlar y mantener las normas de higiene de los deportistas (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
- 18. Limitación a la sesión de disciplinas de conjunto y combates:** podrán realizar actividades de mantenimiento general y técnica básica individual. No se podrán jugar partidos, ni combates.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE CONJUNTO

Quando el semáforo se encuentre en color verde podrán realizar entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a las agrupaciones Pelota (deportes de conjunto) enunciadas en el semáforo amarillo. En esta fase los deportes de conjunto podrán realizar entrenamientos direccionados a todos los componentes del entrenamiento incluyendo enfrentamientos y partidos.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE COMBATE

Quando el semáforo se encuentre en verde podrán reiniciar los entrenamientos las (10) Disciplinas Deportivas que corresponden a la agrupación combate, enunciadas en el semáforo amarillo. En esta fase los deportes de combate podrán realizar entrenamientos direccionados a todos los componentes del entrenamiento.

DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE ALTO RIESGO

Nro.	DEPORTE	DISCIPLINA	OBSERVACIÓN
1	AUTOMOVILISMO Y KARTISMO DEPORTIVO		
2	DEPORTES AÉREOS		
3	ESQUI NAUTICO & WAKEBOARD		
4	MOTOCICLISMO		

CONDICIONES ESPECÍFICAS DE DISCIPLINAS DEPORTIVAS DE CONJUNTO – COMBATE Y DEPORTES DE RIESGO



CONSIDERACIONES	
1.	Momento de Reactivación: al pasar el pico (Semáforo Verde)
2.	Horarios: se podrán realizar entrenamientos a doble jornada (5h00 a 14h00) - (14h00 a 19h00) Sin afectar el toque de queda. En el momento de liberar el toque queda esta restricción será acorde al color del semáforo correspondiente a su ubicación geográfica.
3.	Edad: Rango de edad de atletas 15 - 50 años (Los atletas menores de edad, deberán contar con Autorización del padre/madre de familia o representante legal para asistir a los entrenamientos.). Aclaración: si se presentara un atleta del plan de alto rendimiento (EJ Ecuestre) que supere los 50 años se aprobará como excepción. Edad de entrenadores y Auxiliares de la preparación (sin límite de edad)
4.	Distancia desde el lugar de residencia: Sin un límite máximo de desplazamiento con relación a su lugar de residencia.
5.	Frecuencia: ocho sesiones de entrenamiento por semana. Cuando el semáforo cambie, el número de entrenamiento para estas disciplinas será acorde al color del semáforo correspondiente a su ubicación geográfica.
6.	Escenarios recomendados: espacios abiertos como avenidas, parques y rutas en espacios verdes e instalaciones deportivas siempre y cuando cuenten con la autorización del COE.
7.	Duración de los entrenamientos: El tiempo máximo de práctica es de 180 minutos por sesión.
8.	Numero de atletas: Realizar la actividad deportiva en forma individual hasta un máximo acorde con el protocolo por deporte. Los entrenamientos serán dirigidos por el entrenador o auxiliar de la preparación y orientado por un plan de entrenamiento.
9.	Distancia para la práctica: Distancia mínima de 5 metros cuando se camina, 10 metros para acciones de trote o correr y 20 metros en bicicleta.
10.	Control en Ciencias aplicadas: Que pueda tener control por telemedicina (virtual) y/o ciencias aplicadas presencial.
11.	Riesgo de trauma: Disciplinas con mediano riesgo de trauma
12.	Implementos: Implementación personal (no compartida)
13.	Protocolos: Protocolo de limpieza personal y de implementación acorde a la disciplina deportiva.
14.	Solicitud: Expresa y motivada del Organismo Deportivo.
15.	Medio de locomoción: particular (Caminando, bicicleta, vehículo automotor) y/o publico controlado
16.	Emisión de documento habilitante: para el desplazamiento y realizar la actividad, se deberá emitir un instrumento habilitante y será gestionado por intermedio de la aplicación Salud EC, mediante modulo específico del Alto Rendimiento.
17.	Control e higiene: La Organización Deportiva, sus entrenadores y los mismos deportistas, serán los responsables de controlar y mantener las normas de higiene de los deportistas (uso obligatorio de mascarilla y gel anti-bacterial) y los implementos deportivos deberán tener limpieza y desinfección permanente.
18.	Actividad: En los deportes de combate y conjunto ya se podrán realizar entrenamientos direccionados a todos los componentes del entrenamiento.

9.1. SEMAFORIZACIÓN DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO



DESCRIPCIÓN	ROJO	AMARILLO	VERDE
Disciplinas Deportivas acorde al Riesgo:	Bajo	Bajo - Moderado Conjunto Combate	Todos
Momento de Reactivación:	Inmediato Semáforo en Rojo	Al bajar el pico Semáforo en Amarillo	Al pasar el pico Semáforo en Verde
Horarios	05h00 a 12h00	(5h00 a 12h00) (12h00 a 17h00)	(5h00 a 14h00) (14h00 a 19h00)
Población de Rendimiento	Atletas 15 – 50 años Entrenadores y Auxiliares (Sin límite de edad)	Atletas 15 – 50 años Entrenadores y Auxiliares (Sin límite de edad)	Atletas 15 – 50 años Entrenadores y Auxiliares (Sin límite de edad)
Distancia máxima de desplazamiento	Sin un límite máximo	Sin un límite máximo	Sin un límite máximo
Frecuencia máxima de entrenamientos Semanal	6 sesiones	7 sesiones	8 sesiones
Número máximo de atletas	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte	Acorde al protocolo del deporte
Actividad	Específica del Deporte con adecuaciones	Específica del Deporte con adecuaciones. Combate y Conjunto con restricciones	Entrenamientos direccionados a todos los componentes del entrenamiento
Tiempo máximo de entrenamiento	120 minutos	150 minutos	180 minutos

10. BIBLIOGRAFÍA

1. Richard J. Simpson, Ph.D., FACSM | Mar 30, 2020, Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic ACSM
2. Duggal NA, Niemi G, Harridge SDR, Simpson RJ, Lord JM. Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multimorbidity?. *Nat Rev Immunol.* 2019 Sep;19(9):563-572. doi: 10.1038/s41577-019-0177-9
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>
3. Blocken Computational Fluid Dynamics for urban physics: importance, scales, possibilities, limitations and ten tips and tricks towards accurate and reliable simulations *Build. Environ.*, 91 (2015), pp. 219-245
4. Physical activity recommendations: A message for the health professional: Recomendações de atividade física: Sandra Marcela Mahecha Matsudo 5 de agosto de 2019 <https://doi.org/10.35454/mcm.v2n2.006>.
5. American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. Tenth edition. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health, 2018.
6. Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B, et al. Sedentary behavior and health: update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1227–41.
7. Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sá TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol.* 2018;33(9):811–29.
8. Campbell WW, Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Jakicic JM, et al. High-intensity interval training for cardiometabolic disease prevention. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1220–6.
9. Jakicic JM, Kraus WE, Powell KE, Campbell WW, Janz KF, Troiano RP, et al. Association between bout duration of physical activity and health: systematic review. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1213–9.
10. Saint-Maurice PF, Troiano RP, Matthews CE, Kraus WE. Moderate-to-vigorous. Physical activity and all-cause mortality: ¿do bouts matter? *J Am Heart Assoc.* 2018;7(6): pii: e007678.
11. Chastin SFM, De Craemer M, De Cocker K, Powell L, Van Cauwenberg J, Dall P, ¿et al. How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of experimental and observational studies. *Br J Sports Med.* 2019;53(6):370–6.
12. Jakicic JM, Powell KE, Campbell WW, Dipietro L, Pate RR, Pescatello LS, et al. Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2019;51(6):1262–
13. Kraus WE, Janz KF, Powell KE, Campbell WW, Jakicic JM, Troiano RP, et al. Daily step counts for

- measuring physical activity exposure and its relation to health. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1206–12.
14. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The physical activity guidelines for americans. *JAMA.* 2018;320(19):2020-8.
15. Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Campbell WW, Jakicic JM, et al. Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1270–81.
16. Lobelo F, Rohm Young D, Sallis R, Garber MD, Billinger SA, Duperly J, et al. Routine assessment and promotion of physical activity in healthcare settings. A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2018;137(18): e495-e522.
17. Bowen PG, Mankowski RT, Harper SA, Buford TW. Exercise is medicine as a vital sign: challenges and opportunities. *Transl J Am Coll Sports Med.* 2019;4(1):1-7. Exercise is Medicine®. A global health initiative managed by the American College of Sports Medicine [Internet]. Indianapolis: American College of Sports Medicine; 2019. [Fecha de consulta: 1 de agosto 2019]. Disponible en <https://www.exerciseismedicine.org/latinamerica/>
18. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA.* 1995;273(5): 402-7.
19. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical Activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *MedSci Sports Exerc.* 2007;39(8):1423-34.