

Lecciones hipocráticas para entender el lugar de la actividad física en las sociedades actuales: revisando el aislamiento de niños y niñas durante la pandemia por COVID-19

Walter Toscano

Universidad Nacional de La Matanza, Argentina.

Damián Molgaray

Universidad Nacional de La Matanza, Argentina.

Resumen

Para Hipócrates de Cos, la condición de salubridad estaba dada por el equilibrio en la “*díaita*” que se llevara a cabo, incluyendo bajo este término no solo la ponderación de la alimentación, sino también las rutinas de ejercicios físicos y los períodos de descanso. Hipócrates, al señalar la relación entre lo interno y lo externo, priorizaba la atención sobre el ambiente en que vivía y se relacionaba el sujeto, en tanto potencial factor de desequilibrio en su salud. Sus aportes no se restringían a las personas adultas, sino que también se referían a los más jóvenes, advirtiendo sobre las enfermedades y los consecuentes cuidados recomendados para niños, niñas y jóvenes, poniendo énfasis en las virtudes de los ejercicios físicos y del contacto con el entorno natural. Este trabajo pretende ofrecer una reflexión teórica desde donde rescatar algunas lecciones de la Antigüedad que puedan resultar útiles para entender el lugar que ocupa la actividad física en las sociedades actuales, revisando –particularmente- la sensible situación de aislamiento social de niños y niñas tras el advenimiento de la pandemia por COVID-19.

Palabras clave: Hipócrates; actividad física; pandemia COVID-19; niños y niñas.

Abstract

For Hippocrates from Cos, the health condition was given by the balance in the “diet” that was carried out, including under this term not only the weighting of the feeding, but also the routines of physical exercise and the periods of break. Hippocrates, by pointing out the relationship between the internal and the external, prioritized attention to the environment in which the subject lived and related, as a potential factor of imbalance in their health. His contributions were not restricted to adults, but also referred to the youngest, warning about diseases and the consequent recommended care for children and young people, emphasizing on the virtues of physical exercise and contact with the natural environment. This work aims to offer a theoretical reflection from where to rescue some lessons from Antiquity that may be useful to understand the place of physical activity in current societies, reviewing -particularly- the sensitive situation of social isolation of children the advent of the COVID-19 pandemic.

Keywords: Hippocrates; physical activity; COVID-19 pandemic; children.

Resumo

Para Hipócrates de Cos, o estado de saúde era dado pelo balanço no “dia” realizado, incluindo neste termo não só a pesagem dos alimentos, mas também as rotinas de exercícios físicos e períodos de descanso. Hipócrates, ao apontar a relação entre o interno e o externo, priorizou a atenção ao ambiente em que o sujeito vivia e se relacionava, como potencial fator de desequilíbrio em sua saúde. Suas contribuições não se restringiram aos adultos, mas também aos mais novos, alertando sobre doenças e os consecuentes cuidados recomendados para crianças e jovens, enfatizando as virtudes da prática de exercícios físicos e do contato com o meio natural. Este trabalho visa oferecer uma reflexão teórica a partir da qual resgatar algumas lições da Antigüidade que possam ser úteis para compreender o lugar da atividade física nas sociedades atuais, revendo -particularmente- a delicada situação de isolamento social de meninos e meninas após o advento da Pandemia do covid19.

Palavras-chave: Hipócrates; atividade física; pandemia de COVID-19; meninos e meninas.

Introducción

La irrupción del nuevo virus de la familia del Coronavirus ha trastocado prácticamente todas las dimensiones de la vida cotidiana actual, llamando la atención de la comunidad científica y profesional. Aunque, en líneas generales, la niñez no es el grupo poblacional más afectado por la pandemia, las medidas de prevención para la evitación del contagio pueden traer ciertos efectos negativos sobre la salud de niños y niñas, como por ejemplo: la acentuación del sedentarismo.

En este sentido, resulta interesante revisar el corpus hipocrático y la importancia que este depositaba en la actividad física para advertir cómo el conocimiento generado hace veinticinco siglos, lejos de resultar obsoleto, puede ser reconocido en los tiempos que corren. Para Hipócrates de Cos, la condición de salubridad estaba dada por el equilibrio en la “dieta” que se llevara a cabo, incluyendo bajo este término no solo la ponderación de los tipos y de los modos de alimentación, sino también las rutinas de ejercicios físicos y los períodos de descanso. Hipócrates, al señalar la relación entre lo interno y lo externo, priorizaba la atención sobre el ambiente en que vivía y se relacionaba el sujeto en tanto potencial factor de desequilibrio en su salud.

La referencia a los niños y a las niñas de la Antigüedad resulta una real excepcionalidad. Sin embargo, varios pensadores de aquella época –y en especial Hipócrates- se dedicaron a las enfermedades y a los cuidados recomendados para niños y jóvenes, poniendo énfasis en las virtudes de los ejercicios físicos y del contacto con el entorno natural desde temprana edad. Este repaso histórico, con eje en la teoría hipocrática, puede aportar algunas lecciones para el tratamiento de los trastornos que presentan muchos niños y niñas tras el advenimiento de la pandemia por COVID-19.

La situación de los niños y de las niñas frente al COVID-19

La emergencia sanitaria generada por el COVID-19, en lo que tiene que ver específicamente con la vida de los niños y de las niñas (junto a sus familias), los y las enfrenta a situaciones de estrés y presiones verdaderamente singulares. Si bien, en términos generales, la niñez no es el grupo poblacional más afectado por el virus desde el punto de vista sanitario, debido a que, en ausencias de patologías preexistentes, los niños y las niñas que resultan positivos para COVID-19 experimentan la enfermedad levemente (Brodin, 2020), lo cierto es que las medidas de prevención (como el aislamiento social obligatorio y el cierre físico de establecimiento escolares) pueden tener efectos particularmente negativos sobre su salud.

Los investigadores del campo médico fueron los que primero señalaron los efectos del COVID-19 en la vida de los más chicos. Según la apreciación de la Sociedad Argentina de Pediatría, en palabras de su presidente Tabacco (2020), las medidas de distanciamiento social obligatorias generaron una serie de repercusiones en la salud mental y física de los chicos y de las chicas. La merma en la actividad física, junto a ciertos desordenes alimenticios, redundaron en el aumento de males tales como el sobrepeso y la ansiedad. La reclusión prolongada de niños y niñas a partir de la crisis por COVID-19 repercute en el desarrollo integral de los/las más pequeños/as, así como también en su estado de salud general. En este sentido, Wang et al. (2020) compartieron evidencia sobre algunos efectos colaterales percibidos en niños y niñas que no asistían a las escuelas debido a la pandemia, reconociendo: la pérdida de las rutinas de actividad física, el incremento del tiempo que se pasa frente a las pantallas y la alteración de las rutinas de sueño y de alimentación como algunos de los fenómenos más notables.

Asimismo, por más que los niños y las niñas suelen desarrollar sus vidas en el ámbito familiar, ellos y ellas también despliegan actividades en el espacio público. Según el informe sobre el estado mundial de la infancia de UNICEF (2012), los espacios públicos para jugar muchas veces contribuyen a mitigar los efectos del hacinamiento y la falta de intimidad en el hogar, fomentando el relacionamiento entre pares, así como también el contacto de los niños y de las niñas con los espacios verdes. De esta manera, entonces, el confinamiento de las familias en los hogares puede ser una alternativa de seguridad ante el potencial contagio del COVID-19; pero la experiencia advierte que, en el caso de los más jóvenes, la larga estadía dentro de la vivienda no necesariamente resulta en un ambiente de salubridad.

La actividad física en la concepción de salud de la teoría hipocrática

En la Antigua Grecia, se reconocieron los beneficios de los ejercicios físicos para la salud del cuerpo humano cuando se practicaban en consonancia con la edad de las personas, su condición física (lo interno), así como también atendiendo a las circunstancias climáticas y a las condiciones geográficas del lugar en el que

ellas vivían (lo externo). Fue en ese marco donde sobresalió el aporte de Hipócrates de Cos (Toscano, 2011). Para Hipócrates la condición de salubridad estaba dada por el equilibrio en la “dieta” que se llevara a cabo, incluyendo bajo este término no solo la ponderación de los tipos y de los modos de alimentación, sino también las rutinas de ejercicios físicos y los períodos de descanso. En este sentido, resulta interesante señalar como Hipócrates advertía, en los movimientos del cuerpo, un factor clave para la eliminación de los agentes perjudiciales, siempre que las rutinas fuesen administradas en su justa medida de acuerdo a las particularidades de cada persona (Toscano, 2007). Hipócrates expuso recomendaciones sobre diversos tipos de actividades físicas, tales como: el paseo al aire libre, las carreras, los ejercicios gimnásticos y las distintas formas de lucha (Toscano, 2010).

Podría decirse que la medicina hipocrática se caracterizaba por la combinación de: el afán por conocer las causas de los procesos naturales, la observación y la experiencia clínica (Toscano, 2010). Hipócrates, en tanto exponente de la medicina humoral, sostenía que los fluidos corporales circulaban a través del cuerpo en formas diferentes e interactuantes. Las tradiciones hipocráticas, según Besnier et al. (2018), adherían a una visión holística de la medicina (de similar modo que varias culturas mesoamericanas, indias y chinas), sosteniendo que el cuerpo estaba interconectado con el entorno natural. Así pues, la teoría hipocrática priorizaba la atención de los factores externos al sujeto como condicionantes del equilibrio que significaba la salud personal, y es por este motivo que muchos tratados se dedicaron a la revisión de los ambientes y de las formas de vida de los pacientes, con especial énfasis en las condiciones del agua, el territorio y el aire (Toscano, 2007).

La salud de los niños en la teoría hipocrática

La referencia a los niños y a las niñas de la Antigüedad resulta una real excepcionalidad en la literatura de la época. Han sido solo contadas ocasiones en las que se representó a la infancia como algo valioso en sí mismo, como algo conscientemente apreciable para el futuro social y colectivo de los pueblos. No obstante lo anterior, Cerda (2007) rescata del libro de los *Aforismos* de Hipócrates un conjunto de nueve afirmaciones dedicadas especialmente a las enfermedades y a los cuidados recomendados para niños y jóvenes.

Además del valor que revisten estos textos por la capacidad del autor griego en distinguir –tempranamente– ciertas particularidades de los niños de acuerdo a sus edades (época de la dentición, primera infancia o pubertad), también aquellos pasajes resultan destacables por su señalamiento a la potencial mutación de las enfermedades infantiles de acuerdo a las adaptaciones que los sujetos pudieran realizar sobre sus prácticas y costumbres de vida, o bien en virtud de las condiciones del clima y las peculiaridades de la región. En este sentido, vale subrayar la observación que Hipócrates comparte acerca de las enfermedades estacionales que comúnmente afectan a niños y niñas. Los aforismos de Hipócrates, haciendo las veces de un catálogo sobre los cursos de acción a ser seleccionados ante la emergencia de cierta dolencia en los niños, señalan los factores de riesgo a la salud que –todavía hoy– la pediatría moderna se ocupa de advertir y tratar.

Esta apreciación de Hipócrates sobre la singularidad de los niños y de las niñas como grupo etario específico, lograda a partir de la observación minuciosa y la experiencia reflexiva, ofrece una enseñanza digna de ser destacada para los tiempos que corren; considerar las particularidades del niño con respecto a otras generaciones permitía/permite, tanto en el pasado como en la actualidad, adecuar los tratamientos médicos en función de las edades de los pacientes (Cerda, 2007).

En los aforismos dedicado a los niños que Cerda (2007) rescata de Hipócrates, no existen referencias a la prescripción de algún tipo de ejercicio físico infantil de corte diferenciado. Esto puede dar la pauta de que las disposiciones generales del médico de Cos sobre la actividad física, mediada por una dieta integral, también aplicaban para los niños y las niñas.

Según Vergara Ciordia (2013), el mimo Aristóteles era partidario de que los niños pudieran hacer la mayor cantidad de movimientos durante la infancia, invitando a los masajes y a la gimnasia desde temprana edad. Y, al mismo tiempo, criticaba la costumbre de mantener rígidos o fajados a los cuerpos como una tradición que afectaba el desarrollo futuro del niño. Platón (s. IV a.C./ 1998), como otro reconocido exponente de la Antigüedad griega, escribió sobre la actividad física y los juegos infantiles argumentando su importancia para modelar la personalidad y el desarrollo de los talentos de los niños.

Más adelante en la historia, también Rousseau –como gran lector de las obras de la Antigua Grecia– apuntó en su libro *Emilio, o de la educación* (1762/2002) que los niños debían ser libres para moverse, y señaló las virtudes de despojarlos de fajas y cofias, pues los movimientos eran los primeros condicionantes de su temprano desarrollo (tanto físico como psicológico). Rousseau era partidario de poner al niño en contacto

directo con los elementos naturales en su entorno; dejándolo -en la medida de lo posible- actuar por sí mismo.

El pensamiento de los antiguos era claro al señalar que un estilo de vida activo –incluso desde la niñez- resultaba determinante para la salud mental y física de la persona. En realidad, no se puede esperar que el cuerpo de un sujeto se mantenga sano durante largos períodos de tiempo si se abusa de él. Por eso, considerar a los ejercicios físicos desde la salud los convierte en una herramienta útil para cualquier persona (Toscano, 2010).

La pregunta que queda flotando es si podría este repaso sobre la teoría hipocrática aportar algunas enseñanzas para el tratamiento de los trastornos que presentan muchos niños y niñas tras el advenimiento de la pandemia por COVID-19...

Lecciones hipocráticas sobre la actividad física en el marco de la pandemia por COVID-19

Al adentrarse en el estudio del corpus hipocrático y en la importancia que este depositaba en la actividad física, se advierte que el conocimiento generado hace veinticinco siglos lejos de resultar obsoleto ha de ser reconocido y tenido en cuenta con la amplitud que él encierra. Hipócrates, al señalar la relación entre lo interno y lo externo, priorizaba la atención sobre el ambiente en que vivía y se relacionaba el sujeto como posible factor de desequilibrio en su salud. Con esto, claramente marcaba un sendero desde donde estudiar el bienestar integral de la persona.

La medicina y la filosofía hipocrática se alejaban bastante de las prácticas médicas de la actualidad, donde el médico busca un diagnóstico específico y un tratamiento especializado, muchas veces compartimentado. El corpus hipocrático ofrece un enfoque terapéutico basado en el poder curativo de la naturaleza, y en la activación de las potencias del propio cuerpo para lograr un estado de salubridad.

En este punto, y vinculado con la situación imperante derivada de la pandemia por COVID-19, resulta pertinente subrayar la atención que el mismo Hipócrates puso sobre las trayectorias de las epidemias de su época. La epidemiología, en sí, no fue una disciplina propia de la medicina sino hasta finales del siglo XVIII, pero el estudio de la transmisión de enfermedades en las sociedades tiene ya bastante recorrido, con raíces que llegan hasta el antiguo mundo griego.

Según Pérez Valdez et al. (2020), Hipócrates -en su *Tercer Libro de las Epidemias*- afirmaba que tanto los estados del aire como los cambios de las estaciones podían ser las causas de la peste. Las apreciaciones de Hipócrates resultaron importantes, en efecto, para indicar motivos racionales sobre la propagación a gran escala de enfermedades infecto-contagiosas.

Aunque el estudio lexicológico realizado por Pino Campos y Hernández González (2008) confirma que, en realidad, no es posible establecerse una continuidad semántica del sentido primitivo del término *epidēmía* con el que actualmente se le atribuye al vocablo epidemia -debido a que este último refiere a aquella enfermedad que “visitara” el pueblo, mientras que Hipócrates se refería al potencial contagio producido por el médico que “visita” al enfermo- lo cierto es que el entendimiento sobre la capacidad de propagación de un patógeno a través del aire y el agua data de aquella época. Incluso los trabajos de Galeno de Pérgamo, ahondaron en esta apreciación referida a que toda enfermedad colectiva era epidémica cuando sus causas respondían a la llegada de algo extraordinario que visitaba -y afectaba a gran escala- una población (Pino Campos y Hernández González, 2008).

Si se refiere particularmente al término pandemia, su origen etimológico, según Henao-Kaffure (2010), proviene de la expresión griega *pandēmonnosēma*, que puede traducirse como: “enfermedad del pueblo entero” (p. 55). Tanto las epidemias como las pandemias pueden ser comprendidas, desde la lógica de la medicina humoral, como una pérdida del equilibrio colectivo de una comunidad; situación que amerita el esfuerzo compartido por reconfigurar la estabilidad y la salud del conjunto.

Como se dijo, la actividad física, la salud y el medio ambiente eran elementos interconectados en la teoría hipocrática. Trabajar por ponerlos en equilibrio, incluso en el medio del curso de una enfermedad pandémica, es un desafío que, para lograrlo, pueden servir como lecciones los enfoques desarrollados por los teóricos de la Antigüedad.

Reparar en las rutinas de alimentación y en la segmentación de los espacios dedicados al esparcimiento y el descanso, por un lado, y para el trabajo formal, por otro, deviene una decisión sensible directamente conectada con la salud individual. En el caso particular de los niños y de las niñas de la actualidad, a los/as que les toca transitar la pandemia por COVID-19, resulta importante destacar la necesidad de encontrar un nuevo equilibrio en el medio de la desorganización de la vida cotidiana como forma de preservar su salud.

Por otro lado, y siguiendo los postulados hipocráticos antes abordados, resulta trascendental procurar el sostenimiento de ciertas rutinas de ejercicios físicos entre los chicos y las chicas como forma de superar los múltiples efectos adversos del confinamiento prolongado. Si se revisa el conjunto de medidas dictadas por las autoridades gubernamentales de una de las regiones geográficas más afectadas por la pandemia en la Argentina, como lo es el área metropolitana de Buenos Aires, recién después de cincuenta días de confinamiento se autorizó en la Capital Federal que los más jóvenes pudieran tomar paseos recreativos de no más de una hora, cerca de sus casas y acompañados por un mayor a cargo.

Las autoridades de la provincia de Buenos Aires, tiempo después, también autorizaron algunas salidas (acotadas) de chicos y chicas en su jurisdicción, en línea con la resolución del Ministerio nacional de Desarrollo Social que autorizaba concurrir con niños y niñas a los comercios de cercanía que se encontraran habilitados para funcionar durante el periodo de aislamiento obligatorio (Resolución 262/20).

La actividad física, tal y como la comprendía Hipócrates, no solamente resulta beneficiosa para la salud en tanto y en cuanto los movimientos del cuerpo permiten la eliminación y prevención de males que pueden aquejar el organismo, sino también porque a través de los ejercicios físicos es posible conectarse con la naturaleza (mediante las actividades que se llevan a cabo al aire libre, fundamentalmente en espacios verdes). En el caso de los más jóvenes, además, la actividad física se vincula con la posibilidad de desplegar experiencias lúdicas, aquellas que vehiculizan -desde el decir de Besnier et al. (2018)- la expansión de la fuerza creativa y la disposición hacia el mundo; funcionando como momentos de "interrupción" voluntaria de las rutinas propias de la vida cotidiana.

Teniendo en cuenta lo anterior, vale traer a cuento el comunicado de UNICEF Argentina del 24 de mayo de 2020, según el cual solo un 18% de los adolescentes consultados mencionó realizar actividad física durante el tiempo de cuarentena, y un 76% afirmó pasar más tiempo frente a las pantallas. Realizar actividad física es beneficioso para las personas de todas las edades, niveles de forma y condiciones físicas, siempre que se ajusten los medios de acuerdo a las capacidades e intereses de cada sujeto. El desarrollo de ejercicios físicos debe ser un elemento que aporta al mejoramiento de la calidad de vida de la población, y en ella se debe incluir también a los más jóvenes.

Hoy en día se sabe que, desde el decir de Cefai (2018), la forma en que los niños y las niñas hacen uso de su tiempo libre y disponen de un espacio público asequible para el juego son dos aspectos claves para su crecimiento. La socialización y la actividad física son elementos insoslayables que informan tanto sobre el nivel de bienestar general como de la salud en particular de los niños y de las niñas. Permitir e incentivar los ejercicios físicos en la niñez contribuye a diversificar las capacidades sociales (Besnier et al. 2018).

Ahora bien, según de Sousa Santos (2020), la emergencia sanitaria causada por el COVID-19 se combina con muchas otras emergencias "preexistentes" en las periferias más pobres del planeta, como las que pueden encontrarse en Sudamérica. En estos entornos abundan las conductas poco saludables como la inactividad física o el tabaquismo y la alimentación poco nutritiva que alteran, en conjunto, los sistemas corporales y la salud general; acentuando las posibilidades de supervivencia en el medio de la pandemia (Márquez Arabia, 2020).

De seguro que permanecer en los hogares ha resultado ser una de las pocas herramientas efectivas para prevenir el contagio del COVID-19 y para evitar su propagación comunitaria. Pero para contrarrestar las consecuencias no deseadas del aislamiento se vuelve primordial evitar el sedentarismo extremo, pues de lo contrario ello acarrearía consecuencias no deseadas todavía más graves, principalmente para niños, niñas y adultos mayores (Márquez Arabia, 2020).

Se destacó de Hipócrates su sagacidad para detectar cómo la modificación de ciertas prácticas de riesgo puede revertir el desarrollo de un proceso patológico, como por ejemplo la obesidad infantil; enfermedad para la cual es indispensable un cambio en las costumbres de alimentación y de actividad física (Cerdeira, 2007). Hall López y Ochoa-Martínez (2020) se ocuparon de llevar a cabo una revisión teórica sobre la educación física virtual establecida en México a partir del confinamiento social por COVID-19, la cual estuvo orientada a atender una serie de problemas, ya comunes en México, referidos al sedentarismo y la obesidad infantil en niños y niñas de educación primaria. Según los apuntes de estos autores, el profesorado se ha esforzado por una regulación gráfica de la intensidad de la actividad física de niños y niñas en edad escolar para mantener su condición física y coadyuvar a la alfabetización física. La educación física virtual fue uno de los rápidos reflejos que adoptaron las escuelas de la región para continuar con ciertos lineamientos de educación física, pero -claro está- alcanzando solo a los y las jóvenes escolarizados/as y a las familias con posibilidades de conexión a internet.

La complejidad que trajo la pandemia por COVID-19 exige desarrollar, conjuntamente, ideas originales desde donde recuperar o adaptar rutinas saludables basadas en una dieta integral y equilibrada, al estilo de

lo planteado por la teoría hipocrática. Tanto el Estado como la sociedad civil deberán enfrentar el desafío de garantizar el ejercicio físico, la salud y el contacto de la población con el medio ambiente, sobre todo de los niños y de las niñas pues, fundamentalmente en un escenario de pandemia, las consideraciones de estos aspectos no pueden ser menospreciadas.

En este sentido, y retomando los aportes de Hipócrates, vale la pena comprender las experiencias de los niños y de las niñas, en virtud de sus edades y de sus condiciones de vida, para adaptar las futuras iniciativas a las circunstancias geográficas de cada uno de ellos y de ellas, de igual forma que a sus costumbres culturales más cotidianas.

Así entonces, siguiendo las enseñanzas de la Antigua Grecia, y en particular las reflexiones hipocráticas, la salud es un estado de equilibrio entre las dimensiones internas y externas de las vidas de las personas. Además del cuidado frente al contagio producido por el virus, resulta transcendental reparar sobre el estado físico y mental general de las personas, en particular de los niños y de las niñas, atendiendo a las singularidades de los nuevos hábitos que impone la pandemia.

Conclusiones

Al adentrarse en el estudio del corpus hipocrático, y en la importancia que este depositaba en la actividad física, se advierte que el conocimiento generado hace veinticinco siglos lejos de resultar obsoleto ha de ser reconocido y tenido en cuenta con la amplitud que él encierra.

La medicina y la filosofía hipocrática se alejaban bastante de las prácticas médicas de la actualidad, donde –por lo general– el médico busca un diagnóstico específico y un tratamiento especializado, muchas veces compartimentado. El corpus hipocrático ofrece un enfoque terapéutico de carácter holístico, basado en el poder curativo de la naturaleza, y en la activación de las potencias del propio cuerpo para lograr un estado de salubridad.

Los aportes integrales de Hipócrates que fueron anteriormente comentados, abordaban también la realidad particular de los más jóvenes, resultando reveladores para los tiempos que corren, en medio de una pandemia de proporciones épicas. El confinamiento de las familias en los hogares puede ser una alternativa de seguridad ante el potencial contagio del COVID-19; de seguro que permanecer en los hogares ha resultado ser una de las pocas herramientas efectivas para prevenir el contagio del COVID-19 en niños y niñas, así como también para evitar su propagación comunitaria, pero la experiencia advierte que, en el caso de los más jóvenes, la larga estadía dentro de la vivienda no necesariamente resulta en un ambiente de salubridad. La lectura atenta de las lecciones de Hipócrates, en efecto, enseñan que para mantener y/o alcanzar el efectivo estado de salud, se debe reparar en un conjunto amplio de factores, entre los cuales se hallan: las rutinas de actividad física, el tiempo de descanso, la alimentación o el ambiente en el que viven las personas.

Referencias bibliográficas

- Besnier, N., Brownell, S. y Carter, T. (2018). *Antropología del deporte: Emociones, poder y negocios en el mundo contemporáneo*. Siglo XXI editores.
- Brodin, P. (2020). Why is COVID-19 so mild in children? *Acta Paediatrica*, (109), 1082-1083. <https://doi.org/10.1111/apa.15271>
- Cefai, C. (2018). Healthy Habits and Healthy Spaces: Children's views on their use of time and space. En L. Rodríguez de la Vega y W. Toscano (Eds.), *Handbook of Leisure, Physical Activity, Sports, Recreation and Quality of Life*. International Handbooks of Quality-of-Life (pp. 97-105). Springer International Publishing.
- Cerda, J. (2007). La dimensión pediátrica de Hipócrates. *Rev. chil. pediatr.*, 78(3), 237-240.
- Hall López, J. A. y Ochoa-Martínez P. Y. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 21(2), julio-diciembre, 1-7.
- Henao-Kaffure, L. (2010). El concepto de pandemia: debate e implicaciones a propósito de la pandemia de influenza de 2009. *Revista Gerencia y Políticas de Salud*, 9(19), 53-68.
- Márquez Arabia, J. M. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *Viref Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56.
- Pérez Valdez, M. A., Álvarez Morales, N. E. y Rodríguez Cárdenas, A. E. (2020). Repercusión psicológica y social de la pandemia COVID-19. *MediMay. Revista de Ciencias Médicas de Mayabeque*, 27(2), 252-261.
- Pino Campos, L. M. y Hernández Gonzáles, J. P. (2008). En torno al significado original del vocablo griego epidēmía y su identificación con el latino pestis. *Acta hispanica ad medicinae scientiarumque historiam illustrandam*, (28), 199-215.
- Platón (s. IV a.C./ 1998). *República*. Editorial Universitaria de Buenos Aires (Eudeba).

Rousseau, J.-J. (1762/2002). *Emilio, o de la educación* (15ª ed.). Miguel Angel Porrúa.

Sousa Santos de, B. (2020). *La cruel pedagogía del virus*. CLACSO.

Toscano, W. (2007). Los ejercicios físicos y la calidad de vida en el Corpus Hipocrático. *Hologramática*, 1(7), 127-144.

Toscano, W. (2010). La importancia de las actividades físicas en relación a la salud en el marco de la teoría hipocrática. *Calidad de vida & Salud*, 3(2), 61-70.

Toscano, W. (2011). La relación ejercicios físicos - salud positiva. *Psicodebate. Psicología, Cultura y Sociedad*, (11), 103-113.

Vergara Ciordia, J. (2013). Familia y educación familiar en la Grecia antigua. *Estudios sobre Educación*, 25, 13-30.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J. y Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet* (section: Correspondence), 395(10228), 945-947.

Otras fuentes consultadas

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (febrero, 2012). *Estado mundial de la infancia 2012: niñas y niños en un mundo urbano*.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF - Argentina) (24 de mayo de 2020). *COVID-19: UNICEF aporta evidencias sobre el impacto de la pandemia en la educación de los chicos y chicas de todo el país*. Comunicado de prensa. Recuperado de <https://www.unicef.org/argentina/comunicados-prensa/Covid19-encuesta-rapida-informe-educacion>

República Argentina. Poder Ejecutivo Nacional. Ministerio de Desarrollo Social. *Autorización para ingresar con niños a comercios*. Resolución 262/2020 del 06/05/2020. Publicada en el Boletín Oficial nº 34376 del 08/05/2020, p. 27.

Tabacco, O. (2020). Editorial: La pediatría y los nuevos escenarios de la pandemia. *Boletín informativo de la Sociedad Argentina de Pediatría*, año 47, nro. 2, septiembre, 2-5. Recuperado de https://www.sap.org.ar/uploads/archivos/general/files_boletin-de-la-sap-2020-2-septiembre_1600202439.pdf.