

# COVID-19 y práctica de actividad física y deporte entre mujeres adultas españolas: Contexto y recomendaciones



Martín, M. (2020). COVID-19 y práctica de actividad física y deporte entre mujeres adultas españolas: Contexto y recomendaciones. *Sociología del Deporte (SD)* , 1 (2), 71-76. DOI: <http://doi.org/10.46661/socioldeporte.5429>

**VIDEO-RESUMEN:** Los objetivos del presente trabajo fueron resumir el conocimiento clave y recomendaciones para desarrollar acciones basadas en la evidencia vinculadas al COVID-19 y la práctica de actividad física y deporte de las mujeres adultas españolas, con especial atención a su conciliación con la maternidad y el empleo. En primer lugar, se resumieron sus necesidades, hábitos y barreras pre y post COVID-19, así como propuestas específicas COVID-19 de organizaciones de referencia. Se concluye resumiendo elementos clave y recomendaciones para “re-crear” mejores actividades y espacios más seguros para la práctica de las mujeres adultas.

**Palabras clave:** COVID-19, mujeres adultas, actividad física y deporte

**ABSTRACT:** The objectives of the present paper were to summarize key knowledge and recommendations to develop evidence-based actions related to COVID-19 and the practice of physical activity and sport by Spanish adult women, with special focus on combining maternity and employment. First, pre and post COVID-19 needs, habits and barriers were summarized, as well as specific proposals related to COVID-19 from reference organizations. This work concludes by summarizing key elements and recommendations in order to “re-create” better activities and safer spaces for adult women to practice in.

**Key words:** COVID-19, adult women, physical activity and sport

**Link to Original article:**

<https://www.investigacionsocialdeporte.com//w/giupm/75772/actividaddestacada?elem=209043>