



Actividad física y habilidades sociales en el marco de la pandemia de covid-19

✉ JHON SEBASTIÁN RODRÍGUEZ NARVÁEZ^A
JHON FREDY CORONADO PULIDO^B

RESUMEN: La presente investigación se centró en analizar los determinantes de la actividad física y el desarrollo de las habilidades sociales en el marco de la pandemia de covid-19 en los estudiantes de grado quinto de la Institución Educativa American School Alfonso Dunant de Ramiriquí. El enfoque es cualitativo de alcance interpretativo, con un diseño de estudio de caso, mediante las técnicas de recolección de información de entrevista semiestructurada, grupo focal y observación no participante. El estudio permitió concluir que los factores que influyen en el desarrollo de la actividad física y las habilidades sociales están mayormente vinculados con la baja motivación —intrínseca y extrínseca— en las secuencias didácticas aplicadas por el docente para la educación y la actividad física, con la alta ingesta de alimentos y el bajo gasto calórico, con los estilos de vida sedentarios y con el uso excesivo de aparatos tecnológicos para el ocio y la recreación.

PALABRAS CLAVE: actividad física, deporte, habilidades sociales, pandemia, educación

CÓMO CITAR

Rodríguez narvaez, J. S., & Coronado pulido, J. frey. (2022). Actividad física y habilidades sociales en el marco de la pandemia de covid-19. Revista Habitus: Semilleros de investigación, 2(4), e13659. <https://doi.org/10.19053/22158391.13659>

RECIBIDO: 13/11/2021 • **EVALUADO:** 16/11/2021
APROBADO: 07/04/2022 • **PUBLICADO:** 22/07/2022



Autor para correspondencia.
jsebastianrodriguez@jdc.edu.co

^A Fundación Universitaria Juan de castellanos.
<https://orcid.org/0000-0002-9468-2078>

^B <https://orcid.org/0000-0002-1839-5739>



HOW TO CITE

Rodríguez narvaez, J. S., & Coronado pulido, J. frey. (2022). Actividad física y habilidades sociales en el marco de la pandemia de covid-19. *Revista Habitus: Semilleros de investigación*, 2(4), e13659. <https://doi.org/10.19053/22158391.13659>

Physical Activity and Social Skills in the Context of the COVID-19 Pandemic

ABSTRACT: This research focused on analyzing the determinants of physical activity and the development of social skills in the framework of the COVID-19 pandemic in fifth grade students of the American School Alfonso Dunant Educational Institution in Ramiriquí. The approach is qualitative and of interpretative scope, with a case study design using the information collection techniques of semi-structured interviews, focus groups, and non-participant observation. The study allowed the conclusion that the factors that influence the development of physical activity and social skills are mostly linked to low motivation – intrinsic and extrinsic – in the didactic sequences applied by the teacher for education and physical activity, to high food intake and low caloric expenditure, to sedentary lifestyles, and to excessive use of technological devices for leisure and recreation.

KEYWORDS: physical activity, sport, social skills, pandemic, education

Atividade física e capacidades sociais no contexto da pandemia de covid-19

RESUMO: A presente pesquisa centrou-se em analisar os determinantes da atividade física e o desenvolvimento das habilidades sociais no marco da pandemia da covid-19 nos estudantes de 5º ano do EF II da Institución Educativa American School Alfonso Dunant de Ramiriquí. O enfoque é qualitativo de alcance interpretativo, com um desenho de estudo de caso, mediante as técnicas de coleta de informação de entrevista semiestruturada, grupo focal e observação não participante. O estudo permitiu concluir que os fatores que influem no desenvolvimento da atividade física e das habilidades sociais estão maiormente vinculados com a baixa motivação –intrínseca e extrínseca– nas sequências didáticas aplicadas pelo docente para a educação e a atividade física, com a alta ingesta de alimentos e o baixo gasto calórico, com os estilos de vida sedentários e com o uso excessivo de aparelhos tecnológicos para o ócio e a recreação.

PALAVRAS-CHAVE: atividade física, esporte, habilidades sociais, pandemia, educação

A raíz de la pandemia de covid-19, las instituciones públicas y privadas adoptaron nuevas prácticas pedagógicas mediadas por las tecnologías de la información (TIC) para cumplir con el proceso de formación escolar y garantizar el derecho a la educación, como lo estipulan los decretos legislativos emitidos por el Ministerio de Educación Nacional apoyados en la Constitución Política de Colombia (Coy, 2021), todo esto a partir de una metodología remota de trabajo en casa.

Sin embargo, los cambios estructurales en la dinámica educativa y sus actores han propiciado múltiples prácticas negativas en el desarrollo de la actividad física y de las habilidades sociales en niños, niñas y adolescentes (NNA) (Kalazich *et al.*, 2020), específicamente por el desgaste fisiológico progresivo en el cerebro y en el cuerpo generados por el aislamiento preventivo y el confinamiento prolongado, entre otros, ligados, por un lado, a los estilos de vida y de alimentación en la dinámica familiar y, por otro, a la influencia de la escuela en la integración de la educación física (Márquez, 2020).

Mera *et al.* (2020) han visto "la aparición de efectos deletéreos asociados al sedentarismo, el incremento en el consumo de alimentos con alto aporte calórico y la mala calidad del sueño" (p. 167). Esto ha generado el desacondicionamiento físico y el reposo prolongado, llevados a todas las actividades de NNA en su cotidianidad. Andreu (2020) plantea que específicamente en esta población etaria "se han observado secuelas o traumas psicológicos... entre otros efectos fisiológicos como la obesidad" (p. 213), dado que estas alteraciones metabólicas y psíquicas sistemáticas —derivadas de la falta de actividad física, de interacción y de movimiento, sumadas a una alta ingesta calórica— propician un aumento de peso deliberado, atrofia muscular y alteración en las conductas, entre otras cosas, que no contribuyen a mantener un esquema de salud física y psicológica.

Cobo (2019) menciona que las consecuencias psicosociales del confinamiento han distorsionado y limitado aspectos propios de la interacción de NNA en múltiples sistemas sociales, que implican la relaciones con pares y el desempeño y desarrollo de habilidades sociales para la vida que, como lo manifiesta Andreu (2020), son latentes y necesarias en "la regulación emocional y conductual, pues se encuentran en pleno desarrollo y sufren una privación de movimiento, juego en la calle e interacción social" (p. 214). Estas también se necesitan para crear hábitos y rutinas que implican el sentimiento de seguridad y logros en la estabilidad y en su ritmo biológico.

En ese marco de interpretaciones, en la Institución Educativa American School Alfonso Dunant, se han hallado aspectos que se vinculan con este fenómeno emergente, pues, a partir de lo expuesto en los informes de balance institucional y notificaciones de los docentes y padres de familia



periódicamente, se ha detallado que los estudiantes han privilegiado actividades que no apoyan un pleno desarrollo y crecimiento, no solo desde la perspectiva fisiológica, sino también a nivel cognitivo-conductual.

Metodología

Para el desarrollo de esta investigación, se planteó un enfoque cualitativo de alcance interpretativo, pues, de acuerdo con los planteamientos de Hernández *et al.* (2018), se buscó ahondar y reconocer la relación de esos factores en su contexto natural, tal y como sucedieron los hechos, al hilar y perfilar el sentido de las prácticas y dinámicas de NNA en el punto específico de tiempo de pandemia y bajo el escenario de confinamiento prolongado, mediante un diseño de estudio de caso. Acorde a la perspectiva de Iglesias (2016), se organizó una estrategia cíclica y sistemática a profundidad para sostener el rigor y la veracidad en la recolección de información.

Las técnicas implementadas fueron tres. Inicialmente, se usó la entrevista semiestructurada, debido a que, como lo plantea Marcón (2021), permitió, mediante la interlocución con padres de familia y una docente, acotar información clave y concisa acorde con la categoría *conductas familiares y personales*. En concreto, se aplicó a doce participantes en un tiempo aproximado de una hora. La segunda técnica fue el grupo focal. De acuerdo con Porro *et al.* (2021), se buscó reconocer las actitudes, sentimientos, creencias, experiencias y reacciones desde las voces de NNA en relación con la categoría *factores personales y adopción de conductas*. Se trabajó con veinte estudiantes de grado quinto, diez niños y diez niñas. Finalmente, se usó la tercera técnica, la observación no participante, para identificar aspectos y describir hechos de los cuales los participantes no hacían mención y que se podrían sistematizar para apoyar el análisis de resultados. Además, se aplicó para comprender la categoría *secuencias didácticas*, enfocada en situar la relación de la enseñanza de la educación física y hábitos protectores del docente en las clases virtuales, para ahondar esta influencia en NNA.

Resultados

Implementación e influencia de las secuencias didácticas aplicadas

Esta subcategoría se dispuso con el fin de conocer la influencia de las secuencias didácticas aplicadas de la educación y la actividad física dentro de la institución, ajustadas por el cuerpo docente para impartir la asignatura y mediadas por la metodología remota de trabajo en casa. En ese orden

de ideas, se identificó que estas estrategias pedagógicas de enseñanza contemplan la taxonomía y los lineamientos curriculares correspondientes para ese grado. No obstante, se siguen desarrollando como antes de la pandemia, tal como lo manifiesta la entrevistada 1:

Directora del grado quinto (27 años): Nosotros seguimos enseñando la asignatura de educación física como antes. Lo que hicimos fue tomar el plan de área y seguir lo que se disponía allí: trabajos, los mismos temas, los talleres y demás actividades que se evalúan.

Según las afirmaciones de la docente, además de los hechos sistematizados mediante la observación no participante en las clases desarrolladas y de la lectura de la estructura de los planes de área, se evidenció que las actividades y dinámicas evaluativas se han reorientado y se ha privilegiado una perspectiva altamente teórica. Es decir, se han instaurado materiales didácticos ilustrativos y audiovisuales como talleres, trabajos escritos, infografías, dibujos, entre otros, que no implican ejercicios experimentales dentro del hogar para poner en práctica las temáticas abordadas, en este caso, los materiales sobre movimientos corporales que se vinculan con giros y desplazamientos, cooperación y trabajo en grupo, recepción y rebote de balones, entre otros. En concreto, se limita la experiencia significativa de los niños en ejes como las condiciones motrices con el deporte y las relaciones con pares en materia de estilos de socialización y construcción de identidad de roles de grupo.

También se identificó un elemento que condiciona la forma de enseñar y de concebir la educación y la actividad física: la docente no tiene el perfil profesional ni el conocimiento disciplinar para dirigir esta asignatura. Asimismo, no hay un eje claro en el Proyecto Educativo Institucional que defina las competencias de aprendizaje y los niveles de conocimiento que se deben desarrollar en la básica primaria.

Directora del grado quinto (27 años): Desde mi perspectiva, he buscado integrar el mayor número de temas que se ven en ese curso, aunque en el PEI no se vislumbren, pero debo reconocer que no soy licenciada en educación física. Por el contrario, soy pedagoga y puede haber vacíos que no favorecen del todo el aprendizaje y, sobre todo, la actividad física en este momento.

Todos esos vacíos limitan gradual y progresivamente la actividad física en casa y la exploración de las relaciones sociales para construir pensamientos, sentimientos y conductas en el infante apoyados con la familia. Así, los conocimientos de la docente, al no ser totalmente asertivos para enseñar la naturaleza de la educación física, no proporcionan un esquema de conductas



motivacionales para promover un factor protector ante la inactividad durante el aislamiento preventivo de los infantes.

Dinámica familiar y estilos de vida

Esta subcategoría se dispuso con el fin de reconocer qué elementos de la dinámica familiar y los estilos de vida saludables en la pandemia afectan o limitan progresivamente el desarrollo de la actividad física del infante. En ese sentido, se identificó que, dentro de las modificaciones hechas por la familia ante el confinamiento, se privilegió el desarrollo de actividades sedentarias con las TIC, como herramientas y estrategias de esparcimiento, tal como lo manifiesta el entrevistado 4:

Padre de familia (38 años): Lo que nosotros hicimos cuando nos encerraron fue ponernos a ver películas, series, jugar Xbox con los niños, bueno cuando querían, porque a veces cada uno en su cuarto con juegos en los celulares, y cosas así... En esas nos echábamos día y noche, literal, en la cama todo el tiempo.

Sin embargo, estas prácticas sedentarias no están asociadas solamente al confinamiento prolongado. Por el contrario, en otros relatos de padres y alumnos, se encontró que son conductas interiorizadas en el sistema familiar, creadas desde antes, como un patrón de ocio y recreación culturales, donde los padres privilegian actividades y estilos de vida caracterizados por la inactividad física o la falta de ejercicio. De igual forma, se halló que el padre proporciona múltiples aparatos tecnológicos a los hijos para el aprovechamiento del tiempo libre. Finalmente, todo esto constituye una identidad y un aprendizaje intergeneracional donde no se concibe la práctica deportiva o la actividad física como un factor protector óptimo para la salud y la calidad de vida. En lugar de esto, se reorienta al niño a usar las TIC como elemento fundamental en su vida diaria, lo que limita, en gran parte, cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y además la exploración de sus habilidades sociales.

En algunos casos se halló que los padres no motivan ni gestionan espacios para juegos o actividades físicas que plantea el niño como estrategia transitoria para el aprovechamiento del tiempo libre en casa, tal como lo manifiesta el entrevistado 8:

Padre de familia (48 años): Yo me volví más perezoso que antes, hasta mi esposa. No somos mucho de deporte. Preferimos hacer cosas en la casa y pues ahora, con todo esto de la pandemia, menos. A veces los niños quieren salir, pero a mí me da mucha flojera acompañarlos. Siempre terminamos quedándonos en casa viendo televisión.

Lo anterior permite ratificar que, además de mantener una vida sedentaria, no se provee apoyo emocional ni acompañamiento ante actividades que impliquen un movimiento físico más complejo que los desplazamientos. Esa ausencia no genera una estimulación óptima y gesta la baja motivación ante el deporte.

Por otro lado, se halló una relación entre lo emocional y el rol protector extremista latente, asociado a la pandemia, específicamente por la exposición al riesgo de contagio en el desarrollo de las actividades fuera de casa o en escenarios abiertos y aglomerados, tal como lo manifiesta la entrevistada 6:

Madre de familia (45 años): Mi hijo a veces me dice que quisiera salir a montar bici o hacer deporte, pero a mí me da miedo. Es que como eso está en el aire, me da miedo que se contagie, además que, como yo trabajo, prefiero no dejarlo salir solo. Prefiero que se quede en casa y juegue con el computador o vea televisión a que estén por allá expuestos en el parque.

Por último, se identificó que, ante los estilos de vida, hay una alimentación complementaria basada en la continua ingesta calórica sin control, especialmente de bebidas y alimentos hiperprocesados, entre otros empaquetados, tal como lo menciona la entrevistada 7:

Madre de familia (39 años): A veces, de la incertidumbre y de ese desespero de estar encerrados, uno come cosas de paquete sin pensar. Corre a la cocina cada rato, y no solo uno, los niños también, cada rato y en cada momento. Es terrible porque ya se nota como ellos han subido de peso y uno por esa comedera.

Lo anterior permite identificar que, a raíz de la inestabilidad psíquica entre el confinamiento y la inactividad física, el estrés y la incertidumbre de la situación sanitaria, se desarrollan una dificultad de manejar y de gestionar la regulación emocional, que se desplaza al aumento del apetito del infante, lo cual descompensa el sistema metabólico que le permite producir y regular la energía obtenida. En consecuencia, se genera una mayor comulación de grasa en el cuerpo.

Factores personales

Esta subcategoría se instauró con el fin de identificar qué aspectos, privilegios o toma de decisiones del infante influyen en la actividad física en el confinamiento. Se halló que, en la mayoría de las afirmaciones de los alumnos, hay aspectos estrechamente relacionados con una baja motivación intrínseca. Esto se ve en el relato de la entrevistada 14:

Alumna del grado quinto (10 años): Yo casi no hago ejercicio. No me gusta. Me canso rápido y no me gusta [risas]. Y de mi grupo del cole somos muy pocos los



que hacen deporte. Solo una compañera que va a la escuela de patinaje, de resto ninguno.

Lo anterior permite ratificar cómo la educación familiar influye significativamente en la actividad física, pues no hay esquemas estimulantes que logren motivar al niño en actividades recreativas dentro de casa. Por el contrario, se usan recursos tecnológicos para emplear el tiempo en redes sociales, videojuegos y televisión, lo cual perpetúa el uso excesivo de TIC.

Por otro lado, se halló que otro de los condicionantes que limitan la actividad física desde la perspectiva de toma de decisiones fueron los efectos de disfunción y atrofia de los músculos, generados en los primeros meses de la cuarentena. Al retomar otras actividades más complejas, se generaron molestias derivadas de la atrofia, que los llevó a experimentar molestias y cansancio, y a adoptar o mantener mecanismos sedentarios o apáticos guiados a la motivación para no continuar ante esos estresores físicos. Así lo manifiesta la entrevistada 16:

Alumna del grado quinto (11 años): Ya no hago deporte como antes. Yo salía patinar en el parque y mi mami me llevaba y así cerca de mi casa, pero ahora me siento muy cansada. Me duelen las piernas y me fatigo rápido, y ya me da pereza salir.

Habilidades sociales

Esta subcategoría tiene el fin de identificar qué habilidades sociales fueron afectadas a través de las conductas adoptadas por los alumnos en el marco del confinamiento. Se hallaron cambios en la naturaleza interactiva del infante, especialmente por la disminución de algunas manifestaciones prosociales, como actividades cooperativas, empáticas, de intercambio e incluso de juegos, tal como lo manifiesta el entrevistado 8:

Padre de familia (48 años): Desde que pasó esto de la pandemia, mis dos niños han cambiado. Al principio jugaban y cosas así. Reían. Por lo menos jodían en la casa, pero después de dos semanas más o menos solo es el televisor y el celular. Cada uno en su cuarto, ni suenan. Ya toca rogarles hasta para que hablen.

Lo anterior evidencia cómo esta transición afectó en corto tiempo algunas de las habilidades verbales y de la interacción con pares. Además, se encontró que este efecto también estuvo ligado con las estrategias de ocio y recreación mediadas por el uso excesivo de redes sociales, televisión y videojuegos. Esto limita considerablemente el intercambio de ideas, percepciones o conocimientos en la relación paternofilial y fraternal. Según la entrevistada 13:

Madre de familia (29 años): Literal, mi hija se encerró en su habitación. Sale a comer y ya. Se la pasa en el teléfono. Ve series, pero en el televisor de su habitación. Es más, ni habla a veces cuando comemos. Es como que come, deja el plato y se va.

En ese orden de ideas, también se halló la dificultad en el autocontrol para gestionar las emociones negativas y establecer límites a las conductas de NNA, especialmente en los aspectos vinculados al estrés y a la incertidumbre del confinamiento prolongado, tal como lo manifiesta el entrevistado 9:

Padre de familia (43 años): Mis hijos se vieron más estresados. Todo les irritaba. Se ponían súper malgeniados a todo momento, mejor dicho. Y uno les pregunta qué les pasa y se ponían peor. Aunque uno sabe que es por el puro encierro. Ellos acostumbrados a jugar y estar así los irrita mucho.

Finalmente, se ve cómo se distorsiona la facultad en la expresión de emociones y sentimientos derivados de esos estresores internos y externos de la situación. Además, los espacios para el intercambio de ideas y sentimientos con padres y hermanos son limitados, a lo que se suma el mal uso de espacios de socialización, donde NNA optan por un rol neutro o distante.

Discusión

Al responder a la categoría implementación e influencia de las secuencias didácticas aplicadas, de acuerdo con Sánchez *et al.* (2020), se ratifica que, a pesar de las alternativas adoptadas por la institución, su desarrollo en el aula comprende un esquema basado en metodología tradicionalista (Conde, 2020), contradictoria y alejada del aprendizaje remoto de trabajo en casa (Fuentes *et al.*, 2020). Tampoco la motivación —tanto intrínseca como extrínseca (Márquez, 2020)—, según Cunningham *et al.* (2020), proporciona una significancia para gestar factores protectores ante el aislamiento y la inactividad (Burgueño *et al.*, 2021), especialmente por estar obviadas y limitadas por el docente en la mediación y excesivo uso de las TIC (Hall & Ochoa, 2020).

Respecto a la *dinámica familiar y estilos de vida*, de acuerdo con Macini y Rosenberg (2020), las prácticas en el interior de la familia —mencionadas a lo largo del artículo— favorecen el desacondicionamiento físico y la atrofia muscular (Cobo, 2019), debido a que no hay un medio educador que vislumbre la importancia de esta práctica para el bienestar integral (Conde, 2020). El aprendizaje intergeneracional ha proporcionado a los padres un ideal cultural



que se enseña a los hijos: el deporte no es vital en el estado de la salud mental ni física (Vivas, 2020). Igualmente, en la mayoría de las familias no se concibe una regulación en la ingesta calórica y gasto energético (Retamal *et al.*, 2021) que equilibre un balance energético (Mamani *et al.*, 2021).

Con respecto a las *habilidades sociales* y a los *factores personales*, las conductas adoptadas por NNA desencadenan efectos psicológicos como la ansiedad (Andreu, 2020) y el desarrollo de patologías en la psique del menor (Sierra *et al.*, 2021), que llevan a la carencia en el control de emociones (González *et al.*, 2019), situación que implica la evitación de las relaciones familiares y con pares (Restrepo *et al.*, 2020) o el desarrollo de conductas aisladas (Núñez, 2020), que influyen significativamente en desarrollar conductas apáticas y aislamiento social o en la dificultad de la gestión de emociones (Mera *et al.* 2020).

Conclusiones

Los factores que influyen en la actividad física y en el desarrollo de habilidades sociales en el marco de la pandemia y el confinamiento prolongado emergen por la implementación de estrategias didácticas altamente teóricas, permeadas por el uso excesivo de las TIC. No se articulan los temas de aprendizaje con dinámicas vivenciales y experimentales que les permita a NNA el movimiento físico para fortalecer las condiciones motrices con el deporte. Además, en la dinámica familiar hay ausencia en el acompañamiento paternofamiliar en la iniciación o continuidad de algún deporte dentro del hogar. Los estilos de vida están basados en el excesivo uso de TIC en el aprovechamiento del ocio y la recreación, en el aprendizaje intergeneracional desde las prácticas sedentarias y en la alta ingesta de alimentos y el poco gasto calórico. Tampoco se fomenta ni se percibe la práctica del deporte como un factor protector para la salud psicológica y física. Finalmente, todo esto lleva a la limitación de las habilidades sociales, materializadas en conductas apáticas y aisladas.

REFERENCIAS

- Andreu, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por covid-19. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 209-220. https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12744/1/0214-9877_2020_1_2_209.pdf
- Burgueño, R., Bonet-Medina, A., Cerván-Cantón, A., Espejo, R., Fernández-Berguillo, F., Gordo-Ruiz, F., Linares-Martínez, H., Montenegro-Lozano, S., Ordoñez-Tejero, N., Vergara-Luque, J., & Gil-Espinoza, F. (2021). Educación física en casa de calidad. Propuesta de aplicación curricular en educación

- secundaria obligatoria. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (39), 787-793. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7597026>
- Cobo, P. (2019). *Factores nutricionales y de actividad física asociados al desarrollo de obesidad infantil exógena en niños y adolescentes de 8 a 14 años en dos unidades educativas municipales del sur de Quito en el período de febrero a abril de 2019* [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad del Ecuador]. Repositorio PUCE. <https://cutt.ly/FTjub3w>
- Conde, E. (2020). El sistema alimentario y el Covid-19: la necesidad de prevenir otras pandemias. *Journal of the Selva Andina Biosphere*, 8(1), 64-66. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2308-38592020000100007&script=sci_arttext
- Coy, Y. (2021). *Análisis de estrategias didácticas aplicadas en la enseñanza de las cuatro operaciones básicas en estudiantes de grado 3° de básica primaria* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia]. Repositorio Institucional.
- Cunningham, C., O'Sullivan, R., Caserotti, P., & Tully, M. (2020). Consequences of physical inactivity in older adults: a systematic review of reviews and meta-analyses. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(5), 816-827.
- Fuentes, T., Herranz, B., Pastor, M., Sanz, S., Gómez, Á., Herranz, C., Ruano, C., Sáez, J., Ramos, M., Yagueiros, A., Magaña, E., Benito, L., Fernández, C., Alonso, M., Zamarrón, A., González, J., Vacas, R., Cabello, A., Barrios, J., Casado, J., ... & Ros, J. (2020). Educación Física en tiempos de coronavirus y confinamiento: análisis desde la experiencia. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, (65), 151-181. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7475956>
- González, J., Cayuela, D., & López, C. (2019). Prosocialidad, educación física e inteligencia emocional en la escuela. *Journal of Sport & Health Research*, 17(1). http://www.journalshr.com/papers/Vol%2011_N%201/JSHR%20V11_1_2.pdf
- Hall, J., & Ochoa, P. (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), 1-7. <http://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4><https://www.redalyc.org/journal/5256/525663390004/525663390004.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2017). *Metodología de la investigación* (6 ed.). McGraw Education. <https://cutt.ly/7TjuxJw>
- Iglesias, M. (2016). *Metodología de la investigación científica* (2 ed.). Noveduc. <https://cutt.ly/LTjuj3S>
- Kalazich, C., Valderrama, P., Flández, J., Burboa, J., Humeres, D., Urbina, R., Jesam, F., Serrano, A., Verdugo, F., Smith, R., & Valenzuela, L. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista Chilena de Pediatría*, 91(7), 75-90. <https://dx.doi.org/10.32641/rchped.vi91i7.2782>
- Mamani, V., Salvatierra, R., Pillaca, L., & Domínguez, C. (2021). We continue to lose to the pandemic: Support for the food industry to the detriment of healthy eating? *Revista Chilena de Nutrición*, 48(2), 286-288. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000200286>
- Mancini, V., & Rosenberg, C. (2020). Alimentación, cuerpo y salud: reflexiones en pandemia. *Revista de Educación en Biología*, (especial), 43-49. <http://www.congresos.adbia.org.ar/index.php/congresos/article/view/67/3>
- Marcón, O. (2021). Las entrevistas a distancia en trabajo social forense: reflexiones teórico-prácticas. *Itinerarios de Trabajo Social*, (1), 87-94. <https://revistes.ub.edu/index.php/itinerariosts/article/view/its.v0i1.32028/32976>
- Márquez, J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista de Educación Física*, 9(2), 43-56. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196/20802578>
- Mera, A., Tabares, E., Montoya, S., Muñoz, D., & Vélez, F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. *Universidad y Salud*, 22(2), 166-177. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/5283>
- Núñez, C. (2020). *La educación física en primaria en tiempos de pandemia* [Tesis de maestría, Universidad de la Laguna]. RIULL. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/20805>
- Porro, A., Delgado, H., Mariño, C., Quintero, C., Tamayo, C., & Cánovas, G. (2021). Grupo Focal sobre Planificación Estratégica en la gestión de los procesos académicos y en instituciones de salud. *Revista de Información Científica para la Dirección en Salud. INFODIR*, 0(35). <http://www.revinfodir.sld.cu/index.php/infodir/article/view/1068/1325>



- Restrepo, G., Soto, D., Borja, Y., Pérez, L., & Buján, M. (2020). Alimentación y nutrición durante la pandemia del COVID-19. *Perspectivas en Nutrición Humana*, 1-5. <https://cutt.ly/kTjufSg>
- Retamal, F., Reyes, L., González, M., Toro, L., Cofré, P., Muñoz, F., & Casanova, C. (2021). Prácticum virtual en Educación Física: entre pandemia e incertidumbre. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (42), 798-804. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7986346>
- Sánchez, E., Ávila, C., & Bravo, W. (2020). O processo de ensino-aprendizagem da Educação Física em tempos de pandemia. *Polo de Conocimiento*, 13(2), 23-32. <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/1936/html>
- Sierra, J., González, S., Toledo, J., & Bermejo, C. (2021). Reflexiones sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje en Educación Física durante la pandemia por COVID-19. Un caso real. *Retos*, 41(1), 866-878. <https://cutt.ly/CTjupdz>
- Vivas, R. (2020). *Patrones de consumo en la alimentación de los individuos de altos ingresos de Bogotá, ante la pandemia COVID-19* [Tesis de maestría, Colegio de Estudios Superiores de Administración]. Repositorio Institucional CESA. <https://repository.cesa.edu.co/handle/10726/2550>