

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v6i2.1230>

La educación física como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia

Physical education as a means of maintaining emotional health in schoolchildren during the pandemic

Luis Miguel Bermeo-Suco
luis.bermeo@est.ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-4687-2472>

Zoila Torres-Palchisaca
ztorresp@ucacue.edu.ec
Universidad Católica de Cuenca, Azogues
Ecuador
<https://orcid.org/0000-0003-3078-6465>

Recepción: 25 de enero 2021
Revisado: 20 de febrero 2021
Aprobación: 30 de abril 2021
Publicación: 15 de mayo 2021

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

RESUMEN

El confinamiento producto de la pandemia por el Covid 19 ha provocado grandes estragos a todo nivel, en especial a los escolares, por eso el objetivo de esta investigación es investigar los medios que la Educación Física utiliza para mantener la salud emocional en los escolares durante la pandemia, para lo cual se utilizó una metodología con enfoque descriptivo de corte transversal, la muestra de estudio se determinó por cuotas y se realizó una encuesta dirigida a 330 padres y madres de familia de escolares de la ciudad de Cuenca- Ecuador, la cual se aplicó vía online utilizando la aplicación Google Forms. Entre los hallazgos más importantes se puede citar que un 28% de los padres encuestados manifiestan que los escolares han presentado dificultades emocionales en tiempos de pandemia, y un 44,2 % están totalmente de acuerdo que la educación física ayuda a mejorar estados depresivos en los escolares

Descriptores: Salud mental; política de la salud; educación física. (Palabras tomadas del Tesouro UNESCO).

ABSTRACT

The confinement product of the pandemic by Covid 19 has caused great damage at all levels, especially schoolchildren, so the objective of this research is to investigate the means that Physical Education uses to maintain emotional health in schoolchildren during the pandemic, for which a methodology with a descriptive, cross-sectional approach was used, the study sample was determined by quotas and a survey was conducted with 330 parents of schoolchildren from the city of Cuenca-Ecuador, which was applied online using the Google Forms application. Among the most important findings, it can be mentioned that 28% of the parents surveyed state that schoolchildren have presented emotional difficulties in times of pandemic, and 44.2% fully agree that physical education helps to improve depressive states in children. schoolchildren.

Descriptors: Mental health; health policy; physical education. (Words taken from the UNESCO Thesaurus).

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

INTRODUCCIÓN

La práctica de la educación física es importante ya que activa el cuerpo, provoca bienestar general y mejora la calidad de vida, desde el punto de vista pedagógico ayuda a la formación integral del ser humano. Con la constante práctica de esta actividad y sus derivados se ve elevada la salud física y emocional previniendo enfermedades como el estrés, la ansiedad, el temor, el enfado, entre otros. El ejercicio físico regular libera endorfinas una sustancia que brinda una sensación de felicidad actuando como analgésico para enfermedades de salud mental. Por lo mencionado es fundamental la aplicación de la educación física en tiempos de pandemia ya que el confinamiento ha empeorado la situación emocional de los estudiantes como lo asegura (Barraza-Macías, 2020), al manifestar que, debido al confinamiento se han incrementado las jornadas académicas y laborales apareciendo el estrés pandémico alterando la salud física y emocional de las personas.

En lo que se refiere a la población escolar específicamente, su estilo de vida se alteró totalmente, pues dejaron de acudir de forma presencial a los centros educativos, parques, cines, centros de diversión infantil, academias deportivas, desaparecieron las actividades extraescolares y como consecuencia de aquello se fueron perdiendo los contactos personales con amigos y familiares, creando una carga emocional negativa al no poder demostrar el afecto directo a otro ser humano.

Ante esta problemática es importante definir como la Educación Física ayudaría a mantener la salud emocional en los niños, ya que como es sabido la actividad física aporta con varios aspectos que mejoran la calidad de vida de la población, aumentando su estado físico y emocional debido a la práctica constante, la cual ayuda a la prevención de enfermedades como la obesidad, el estrés, el miedo, la inseguridad personal así lo manifiesta (Barbosa-Granados & Urrea-Cuéllar, 2018), quienes plantean que, la actividad física y el deporte practicados constantemente están íntimamente relacionados a hábitos saludables para mejorar la salud física y mental de las poblaciones tan importantes para combatir situaciones de estrés, miedo, tensión.

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

Es así que el objetivo de esta investigación se orienta a identificar los medios que utiliza la educación física para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia para lo cual se hará una revisión bibliográfica con el estudio de diferentes bases de datos como Scopus, Scielo, Pubmed, Redalyc, Dialnet, DOAJ, Microsoft Academic, Google Scholar y una encuesta a padres de familia para conocer su apreciación al respecto.

Referencial teórico

La Educación Física, siempre ha sido considerada como una asignatura de segundo orden, sin embargo, en las actuales condiciones provocadas por la pandemia a nivel mundial, ha tomado un especial protagonismo ya que viene a ser un apoyo para mejorar muchas situaciones emocionales negativas, así lo manifiesta, (Paixão, et al. 2018), indican que la educación física es una parte del proceso educativo, el cual se centra en el movimiento corporal y así generar capacidades físicas, cognitivas y afectivas del individuo. En el mismo sentido, (Rivera-Sosa, 2018), comenta que la educación física es un proceso planificado pedagógicamente que contribuye a la formación física, afectiva, emocional para buscar la formación integral en los escolares.

Como es de conocimiento general, la educación física trae múltiples beneficios para la salud física y emocional de los escolares, como lo expresan (Posso-Pacheco, et al. 2020), la educación física reduce la ansiedad, el insomnio, el consumo de medicamentos, reduce la depresión, mejora la autoestima, eleva la concentración, mejora el rendimiento escolar y las funciones cognitivas. Corroborando la información anterior, (Bonet, et al. 2017), indican que, al realizar actividad física, el organismo libera hormonas como la endorfina, serotonina las cuales actúan como analgésicos produciendo una sensación de bienestar, felicidad.

Como lo refleja (Rué-Rosell, et al. 2015), la educación y la actividad física se asocia con una mejor salud física, mayor satisfacción con la vida, mejorando así el funcionamiento cognitivo y el bienestar psicológico. Certificando la investigación anterior (Vázquez-Rodríguez, et al. 2019), comentan que la actividad física fortalece el sistema

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

inmunológico, reduce el riesgo de contraer enfermedades infecciosas así como ayuda a disminuir los niveles de estrés, ansiedad y depresión causados por el confinamiento.

Es decir la educación física hace referencia al conjunto de movimientos, ejercicios, actividades elaboradas, planificadas con el fin de enseñar a los estudiantes una serie de destrezas, hábitos de salud física y emocional para que sean seres integrales y aporten de forma positiva dentro de la sociedad y poder alcanzar el aprendizaje significativo, para afrontar las dificultades que nos presenta la vida diaria en la actualidad como el estrés, la angustia, el miedo, el sedentarismo, el aislamiento social. Por esta razón tiene un papel fundamental para la población en los actuales momentos debido a que ayuda a mejorar la salud emocional generando sensaciones de felicidad, bienestar en las personas.

La salud emocional forma parte de la salud en un contexto general en la población, siendo las emociones procesos mentales así lo manifiesta (Mujica-Johnson & Orellana-Arduiz, 2019), al indicar que las emociones son respuestas de un complejo proceso mental, considerado como multidimensional, enfocado como un sentimiento subjetivo, con reacción biológica. De igual forma (Bermúdez-Torres & Saenz-López, 2019) expresan que las emociones son un proceso complejo del organismo, se generan como respuesta a un suceso externo o interno.

Es por ello que la salud emocional es una parte importante de la vida de la población pues debe haber una armonía entre los sentimientos y la forma en la que actuamos, y en la nueva normalidad en la que estamos inmersos es fundamental establecer dicho equilibrio ya que los individuos sanos en su parte emocional son menos propensos a caer en estados de angustia, estrés, miedo.

Durante el confinamiento provocado por la pandemia mundial la situación de la población ha cambiado drásticamente durante este periodo siendo uno de los más vulnerables el sector de la educación, la salud emocional en los escolares ha tenido un impacto negativo, así lo ratifican (Paricio-del-Castillo & Pando-Velasco, 2020). al indicar que durante la pandemia por COVID-19, existen algunos factores de ansiedad en los escolares como la frustración, el aburrimiento, la incertidumbre acerca del

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

confinamiento, el miedo social a la infección, afecciones del sueño y patrones alimenticios deficientes. (Palacio-Ortiz, et al. 2020) afirman que la salud emocional de los niños se ha visto afectada ya que presentan patrones altos de ansiedad, miedo, tristeza, nerviosismo. De igual manera (Andreu-Cabrera, 2020) confirma que en los escolares se evidencian patrones de estrés elevados presentando síntomas como la agresividad, rebeldía, trastornos alimenticios y del sueño lo que puede generar traumas psicológicos a futuro. Afirmando las posturas anteriores (Pedreira-Massa, 2020) afirma que se evidencia un incremento en sensaciones de ansiedad, miedo al contagio, alteraciones del sueño, incremento en conductas adictivas, alteraciones del humor, baja tolerancia a la frustración en los escolares. Del mismo modo (Olivera-La Rosa, et al. 2020) indican que durante el periodo de confinamiento la salud emocional en los escolares ha tenido un impacto negativo debido al encierro, incrementándose los niveles de ansiedad, depresión, estrés traducido en el comportamiento.

En la actual situación de confinamiento en la que los escolares se encuentran sin asistir a clases presenciales, compartir con familiares y amigos, practicar algún deporte ha generado algunos inconvenientes a nivel emocional, con la ayuda de la educación física se pueden disipar estos problemas por cuanto al realizar actividad física nuestro sistema inmune se eleva, además de generar hormonas que incentivan al bienestar y la felicidad, crean hábitos saludables, aleja el sedentarismo, mejora patrones de sueño por lo antes mencionado es de vital importancia la educación física.

MÉTODO

Para la presente investigación se investigó desde el enfoque cuantitativo de tipo descriptivo de corte transversal, con la finalidad de cuantificar los resultados de las variables investigadas (Erazo & Narváez, 2020). El tema de investigación es la educación física como medio para mantener la salud emocional en escolares durante la pandemia, el cual es un trabajo de índole social, permitiendo conocer el impacto emocional que tuvo la pandemia provocada por el COVID 19 en los escolares.

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

La población se determinó mediante un muestreo no probabilístico por cuotas para la determinación de la muestra de estudio. La cual consta de 330 padres y madres de familia de escolares de la ciudad de Cuenca- Ecuador (González-González, et al. 2020).

Para la presente investigación se aplicó una encuesta para evaluar la variable independiente: Educación Física y la variable dependiente: Salud emocional en los escolares. El procesamiento de la información se realizó mediante una revisión crítica de resultados, utilizando el paquete estadístico SPSS versión 27, aplicando un análisis descriptivo de frecuencias y porcentajes para las variables cualitativas (Castro-Castro, et al. 2020).

RESULTADOS

En función de los datos recopilados, se presentan los resultados de la investigación:

Tabla 1.

Resultados de la encuesta realiza a padres de familia sobre la salud emocional de los escolares durante la pandemia.

1. Sexo del niño/a		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Válido
Válidos	Masculino	174	52,7	52,7
	Femenino	156	47,3	47,3
	Total	330	100,0	100,0
2. Edad del niño/a				
Válidos	6 años	89	27,0	27,0
	7 años	46	13,9	13,9
	8 años	55	16,7	16,7
	9 años	54	16,4	16,4
	10 años	49	14,8	14,8
	11 años	37	11,2	11,2
	Total	330	100,0	100,0
3. Durante la etapa de confinamiento ha observado cambios conductuales en su hijo/a.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	57	17,3	17,3
	En desacuerdo	47	14,2	14,2
	Neutral	68	20,6	20,6
	De acuerdo	116	35,2	35,2
	Totalmente de acuerdo	42	12,7	12,7

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

	Total	330	100,0	100,0
4. Tiene en cuenta los sentimientos de otras personas.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	19	5,8	5,8
	En desacuerdo	16	4,8	4,8
	Neutral	29	8,8	8,8
	De acuerdo	167	50,6	50,6
	Totalmente de acuerdo	99	30,0	30,0
	Total	330	100,0	100,0
5. Frecuentemente tiene rabietas o mal genio.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	50	15,2	15,2
	En desacuerdo	80	24,2	24,2
	Neutral	74	22,4	22,4
	De acuerdo	88	26,7	26,7
	Totalmente de acuerdo	38	11,5	11,5
	Total	330	100,0	100,0
6. Se siente a menudo infeliz, desanimado o lloroso/a.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	92	27,9	27,9
	En desacuerdo	97	29,4	29,4
	Neutral	71	21,5	21,5
	De acuerdo	55	16,7	16,7
	Totalmente de acuerdo	15	4,5	4,5
	Total	330	100,0	100,0
7. Se distrae con facilidad, su concentración tiende a disiparse, durante las clases virtuales.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	57	17,3	17,3
	En desacuerdo	74	22,4	22,4
	Neutral	78	23,6	23,6
	De acuerdo	93	28,2	28,2
	Totalmente de acuerdo	28	8,5	8,5
	Total	330	100,0	100,0
8. Demuestra entusiasmo cuando realiza la clase de Educación Física.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	12	3,6	3,6
	En desacuerdo	8	2,4	2,4
	Neutral	33	10,0	10,0
	De acuerdo	137	41,5	41,5
	Totalmente de acuerdo	140	42,4	42,4
	Total	330	100,0	100,0
9. La práctica de la actividad física y más específicamente la Educación Física puede ayudar a mejorar estados depresivos y de ansiedad en los niños.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	17	5,2	5,2
	En desacuerdo	9	2,7	2,7
	Neutral	28	8,5	8,5
	De acuerdo	130	39,4	39,4
	Totalmente de acuerdo	146	44,2	44,2

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

Total		330	100,0	100,0
10. Su hijo/a al realizar actividad física se muestra alegre con una mejor percepción de sí mismo.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	13	3,9	3,9
	En desacuerdo	3	0,9	0,9
	Neutral	26	7,9	7,9
	De acuerdo	145	43,9	43,9
	Totalmente de acuerdo	143	43,3	43,3
	Total	330	100,0	100,0
11. Su hijo/a luego de realizar actividad física muestra una conducta equilibrada y tranquila.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	8	2,4	2,4
	En desacuerdo	9	2,7	2,7
	Neutral	44	13,3	13,3
	De acuerdo	160	48,5	48,5
	Totalmente de acuerdo	109	33,0	33,0
	Total	330	100,0	100,0
12. Considera que la Educación Física ayuda a mejorar los niveles de concentración, lo que influye en su rendimiento académico.				
Válidos	Totalmente en desacuerdo	13	3,9	3,9
	En desacuerdo	6	1,8	1,8
	Neutral	42	12,7	12,7
	De acuerdo	156	47,3	47,3
	Totalmente de acuerdo	113	34,2	34,2
	Total	330	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia.

DISCUSIÓN

Con respecto a los resultados porcentuales se puede citar los relacionados con la pregunta 3, en la cual se indaga sobre si los escolares han presentado cambios conductuales durante la pandemia, el 35,2% que corresponde a 116 padres de la muestra, están de acuerdo al respecto y esto se ve confirmando con lo obtenido en los resultados del cuestionamiento 5, donde el 26% manifiestan que los niños están presentando rabietas o mal genio. Con respecto a estos datos (Sánchez-Boris, 2021) indica que durante la pandemia se producen cambios conductuales en los infanto juveniles tales como trastornos del sueño, ansiedad, depresión, dificultades alimentarias, rabietas, dificultad para concentrarse, déficit de atención escolar, irritabilidad, apatía.

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

Los resultados presentados por (Rusca-Jordán, et al. 2020), concuerdan con los de la actual investigación; siendo la irritabilidad (38,9 %) el cambio más apreciado en la muestra de estudio, donde los niños están presentando cambios conductuales como rabietas o mal genio con un porcentaje sobresalientes (26%). En este mismo estudio se llegó a un porcentaje del 29,8% relacionado con la sensibilidad o tendencia al llanto, lo que discrepa de los resultados de este mismo estudio, pues los padres de los niños manifiestan estar en desacuerdo con respecto a este planteamiento un alto porcentaje de 29,4%, esto responde al cuestionamiento 6 de este estudio.

Al analizar la pregunta 4, resulta bastante alentador comprobar que el 50,6% de padres están de acuerdo con que sus hijos toman en cuenta los sentimientos de otras personas esto debido que los niños/as son seres sociales muy sensibles que se preocupan por sí mismos y por los demás, así lo ratifican (Pérez & Filella, 2019) comentan que, la población infanto juvenil tiene la habilidad de percibir, expresar sentimientos y a su vez comprender las emociones de los demás. Esta cualidad resulta muy necesaria en estos tiempos de pandemia, donde la inestabilidad emocional y falta de empatía generalizada sobre todo en la población adulta ante las medidas de prevención no son respetadas., y los niños son los más perjudicados al no poder regresar a su cotidianidad de escuela, juegos y acercamiento social.

La investigación de (Ulloa-Avellán, 2021), guarda relación con la actual, cuando se observa que el 28,2% de padres están de acuerdo que los escolares se distraen fácilmente durante las clases virtuales, siendo éste el porcentaje más alto con relación a las otras opciones de la pregunta 7, por lo que es necesario que en estos tiempos de encierro, los padres o las personas a cargo creen ambientes que ayuden a los niños a mantener su atención o incluso dosificar el tiempo de permanencia frente al ordenador.

En el caso de los docentes actualizarse en el uso de plataformas virtuales, las autoridades educativas faciliten materiales a los padres que no cuentan con recursos para adquirir tecnología, se debe trabajar en equipo, que los estudiantes se sientan cómodos durante las clases, los docentes deben utilizar estrategias de enseñanza aprendizaje basadas en

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

la enseñanza online, así lo afirma (Arias & Wong, 2020) indicando que la labor educativa de docentes y directivos debe ir encaminada a mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje, utilizando estrategias adecuadas para la virtualidad, tomando en cuenta la situación actual, tanto económica, emocional y cultural por la que están atravesando las familias.

(Escalona-Arce & Valdenegro-Manríquez, 2021), manifiestan que los escolares sienten satisfacción al realizar la clase de Educación Física, debido que los escolares mejoran su salud emocional, aliviando el estrés, generando sensaciones de bienestar que sirve como analgésico para la situación caótica y estresante que se vive en la actualidad, en este estudio los autores indican que son muchos los factores favorables que ofrece la práctica de la educación física como son: psicológicos, emocionales generando en ellos sensaciones de bienestar, y felicidad. De esta manera es posible relacionar con los resultados obtenidos en la pregunta 8 de esta investigación, donde el 42,4 % de los encuestados están totalmente de acuerdo que los niños/as muestran satisfacción al participar en la clase de Educación Física.

(Vallejo & Zuleta, 2019), indican que los escolares que presentaban depresión con ayuda de la actividad física esta condición mejoró, pues a la educación física tiene múltiples beneficios en los escolares desde la prevención de enfermedades cardiovasculares, obesidad hasta mejorar patrones conductuales como el estrés, depresión, ansiedad. De esta manera es posible correlacionar con los resultados obtenidos en la pregunta 9 de esta investigación, donde el 44,2 % los encuestados están totalmente de acuerdo que la actividad física mejora estados depresivos de sus hijos/as frente a esta situación de confinamiento.

(Viteri-Toro, M., & López-Bonilla, 2017) señalan que al realizar actividad física los escolares acarrearán múltiples beneficios a nivel físico y emocional, mejoran niveles de concentración, tiene una conducta equilibrada, su autoestima mejora,. Este estudio se asocia a las preguntas 10,11 del cuestionario que hace mención a factores emocionales positivos como la alegría, conducta equilibrada, tranquila, una media de 44,55% los

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

encuestados están de acuerdo que la actividad física trae beneficios para la salud emocional de los escolares.

(Arrau-Domínguez & et al. 2019), indican que la actividad física mejora la salud física y emocional elevando niveles de concentración en los niños/as en consecuencia optimizando su desempeño académico, en este estudio los autores indican que efectivamente realizar actividad física mejora el rendimiento académico, mejorando niveles de atención y concentración, reduce el estrés, mejora la memoria, aumenta la capacidad cerebral. De esta manera es posible relacionar con los resultados obtenidos con la pregunta 12 de esta investigación, donde el 47,3% de los encuestados están de acuerdo que la Educación Física mejora los niveles de concentración e influye de forma positiva con el rendimiento académico.

CONCLUSIONES

Para responder al objetivo de esta investigación en relación a identificar los medios que la Educación Física utiliza para mantener la salud emocional en los escolares durante la pandemia, y luego de realizar la revisión bibliográfica en diferentes bases de datos científicos se concluye que la Educación Física toma un papel trascendental para aliviar y mejorar el factor emocional en los escolares, debido que reduce la ansiedad, la depresión.

El ejercicio físico regular libera endorfinas una sustancia que brinda una sensación de felicidad actuando como calmante para enfermedades de salud mental, por cuanto al practicar actividad física específicamente la educación física trae beneficios en la salud mental de los escolares aliviando el estrés, la ansiedad, debido que genera sensaciones de felicidad y bienestar, sirviendo como analgésico para mantener la salud emocional óptima en los niños/as.

Luego de aplicar el instrumento de recogida de datos y analizar los resultados de la apreciación de los padres de familia, se concluye que los escolares mayormente padecieron enfermedades asociadas a la salud mental como el estrés y la ansiedad,

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

demostrando cambios conductuales como rabieta y mal genio y consecuentemente se distraen fácilmente durante las clases virtuales.

Sumado a esto se llegó a la conclusión de que, los escolares demuestran mucho entusiasmo durante las clases de Educación Física, teniendo como resultado una mejora de estados depresivos y de ansiedad con conductas más equilibradas y tranquilas. Además de esto se concentran mejor en sus clases virtuales y por ende su rendimiento académico se ve potenciado.

FINANCIAMIENTO

No monetario.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Católica de Cuenca y la Jefatura de Posgrados por apoyar el desarrollo de la investigación.

REFERENCIAS CONSULTADAS

- Andreu-Cabrera, E. (2020). Actividad física y efectos psicológicos del confinamiento por COVID-19 [Physical activity and psychological effects of COVID-19 confinement]. *INFAD Revista de Psicología*, 1(2), 209-220. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Arias, K., & Wong, B. (2020). La influencia del líder educativo en la motivación de los docentes del distrito 1 de Guayaquil [The influence of the educational leader in the motivation of the teachers of District 1 of Guayaquil]. *593 Digital Publisher CEIT*, 6(1), 4-17. <https://doi.org/10.33386/593dp.2021.1.407>
- Arrau-Domínguez, M. & et al. (2019). Relación que existe entre el estilo de vida y actividad física con el rendimiento académico de estudiantes de primer y segundo año medio de colegios particulares de la Región Metropolitana [Relationship between lifestyle and physical activity with the academic performance of first and second year students from private schools in the Metropolitan Region]. <https://n9.cl/fkzc8>

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

- Barbosa-Granados, S. H., & Urrea-Cuéllar, Á. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica [Influence of sport and physical activity on the state of physical and mental health: a bibliographic review]. *Katharsis*, (25), 155-173.
- Barraza-Macías, A. (2020). El estrés de pandemia (COVID 19) en población mexicana [The stress of the pandemic (COVID 19) in the Mexican population]. Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C. <https://n9.cl/i0lu4>
- Bermúdez-Torres, C., & Saenz-López, P. (2019). Emociones en Educación Física. Una revisión bibliográfica (2015-2017) [Emotions in Physical Education. A bibliographic review (2015-2017)]. *Retos*, 36, 597-603. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.70447>
- Bonet, J., & Parrado, E., & Capdevila, L. (2017). Efectos agudos del ejercicio físico sobre el estado de ánimo y la HRV [Acute Effects of Physical Exercise on Mood and HRV]. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(65),85-100
- Castro-Castro, L., García-Herrera, D., Ávila-Mediavilla, C., & Erazo-Álvarez, J. (2020). Impacto de COVID-19 en Educación básica y bachillerato: Unidades educativas urbanas de Suscal – Ecuador [Impact of COVID-19 on Basic and High School Education: Urban Educational Units of Suscal - Ecuador]. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(5), 163-177. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i5.1038>
- Erazo-Álvarez, J., & Narváez-Zurita, C. (2020). Medición y gestión del capital intelectual en la industria del cuero - calzado en Ecuador [Measurement and management of intellectual capital in the leather industry - footwear in Ecuador]. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(9), 437-467. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i9.662>
- Escalona-Arce, J., & Valdenegro-Manríquez, E. (2021). Opiniones de escolares respecto de las clases de educación física virtuales en situación de COVID – 19 [Opinions of schoolchildren regarding virtual physical education classes in a situation of COVID - 19]. <http://repositorio.unab.cl/xmlui/handle/ria/17569>
- González-González, D., García-Herrera, D., Cabrera-Berrezueta, L., & Erazo-Álvarez, J. (2020). Herramientas tecnológicas aplicadas por los docentes durante la emergencia sanitaria COVID-19 [Technological tools applied by teachers during the COVID-19 health emergency]. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(1), 332-350. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i1.786>

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

- Mujica-Johnson, F. N., & Orellana-Arduiz, N. D. C. (2019). Conciencia emocional en la práctica formativa del profesorado de educación física [Emotional awareness in the training practice of physical education teachers]. *Educación*, 28(55). <https://doi.org/10.18800/educacion.201902.007>
- Olivera-La Rosa, A., Chuquichambi, E. G., & Ingram, G. (2020). Keep your (social) distance: Pathogen concerns and social perception in the time of COVID-19. *Personality and individual differences*, 166, 110200. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110200>
- Paixão, P., Abad Robles, M., & Giménez Fuentes-Guerra, F. (2018). Diseño y validación de un cuestionario para estudiar la formación de entrenadores de fútbol base [Design and validation of a questionnaire to assess football initiation coaches' training]. *Retos*, 35, 294-300. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.63262>
- Palacio-Ortiz, J. D., Londoño-Herrera, J. P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P., & Quintero-Cadavid, C. P. (2020). Psychiatric disorders in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Revista Colombiana de psiquiatría (English ed.)*, 49(4), 279–288. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
- Paricio-del-Castillo, R., & Pando-Velasco, M. F. (2020). Salud mental infanto-juvenil y pandemia de Covid-19 en España: cuestiones y retos [Child and adolescent mental health and the Covid-19 pandemic in Spain: issues and challenges]. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 37(2), 30-44. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v37n2a4>
- Pedreira-Massa, J. (2020). Salud mental y covid-19 en infancia y adolescencia. visión desde la psicopatología y la salud pública [Mental health and covid-19 in childhood and adolescence. view from psychopathology and public health]. *Rev Esp Salud Pública*, 94, 1-17.
- Pérez, N., & Filella, G. (2019). Educación emocional para el desarrollo de competencias emocionales en niños y adolescentes. *Praxis & Saber*, 10(24), 23-44. <https://doi.org/10.19053/22160159.v10.n25.2019.8941>
- Posso-Pacheco, R., Barba-Miranda, L., Rodríguez-Torres, Ángel, Núñez-Sotomayor, L., Ávila-Quinga, C., & Rendón-Morales, P. (2020). An Active Microcurricular Learning Model: A Guide to Classroom Planning for Physical Education. *Revista Electrónica Educare*, 24(3), 1-18. <https://doi.org/10.15359/ree.24-3.14>

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

- Rivera-Sosa, M. (2018). Evaluación cineantropométrica en deportistas de marcha atlética varonil: mexicanos vs internacionales [Kineanthropometric evaluation in male athletic walking athletes: Mexicans vs internationals]. *Revista Mexicana de Investigación en Cultura Física y Deporte*. 145-61
- Rué-Rosell, L., & Serrano Alfonso, M. Ángeles. (2015). Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela [Physical Education and health promotion: strategies of intervention in the school]. *Retos*, 25, 186-191. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i25.34510>
- Rusca-Jordán, F, Cortez-Vergara, C, Tirado Hurtado, B., & Strobbe-Barbat, M. (2020). Una aproximación a la salud mental de los niños, adolescentes y cuidadores en el contexto de la COVID-19 en el Perú [An approach on mental health of children, adolescents and caregivers in the COVID-19 context in Peru]. *Acta Médica Peruana*, 37(4), 556-558. <https://dx.doi.org/10.35663/amp.2020.374.1851>
- Sánchez-Boris, I. (2021). Impacto psicológico de la COVID-19 en niños y adolescentes [Psychological impact of the COVID-19 in children and adolescents]. *MEDISAN*, 25(1), 123-141.
- Ulloa-Avellán, A. (2021). La influencia de la pandemia provocada por la COVID-19 sobre la aptitud docente y las técnicas empleadas para la incorporación de las TIC, TAC y TEP en el proceso de aprendizaje de los estudiantes de undécimo año del Colegio El Carmen de Alajuela [The influence of the pandemic caused by COVID-19 on the teaching aptitude and the techniques used for the incorporation of ICT, TAC and TEP in the learning process of eleventh-year students at Colegio El Carmen de Alajuela]. <http://repositorio.utn.ac.cr/handle/123456789/474>
- Vallejo, A. P., & Zuleta, K. M. P. (2019). Depresión, Ansiedad y Actividad Física en Escolares: Estudio Comparado [Depression, anxiety and physical activity in school children: Comparative study]. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 52(3), 143–155. <https://doi.org/10.21865/RIDEP52.3.11>
- Vázquez-Rodríguez, A., Candia-Luján, R., Enríquez-Del Castillo, L., Reza-López, S., & Carrasco-Legleu, C. (2019). Efecto del ejercicio físico sobre la concentración de adipocinas en adultos con obesidad. Una revisión sistemática [Effect of physical exercise on adipokine concentration in obese adults. A systematic review]. *Movimiento Científico*, 13(2). <https://doi.org/10.33881/2011-7191.mct.13206>

Luis Miguel Bermeo-Suco; Zoila Torres-Palchisaca

Viteri-Toro, M., & López-Bonilla, I. (2017). La actividad física en el rendimiento académico de los niños de quinto, sexto y séptimo año en la escuela de educación básica Gregoire Girard [Physical activity in the academic performance of fifth, sixth and seventh year children at the Gregoire Girard elementary school]. <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25172>

©2021 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).