

ACTIVIDAD FÍSICA, HÁBITOS SALUDABLES E IMPARTICIÓN DE CLASE POR DOCENTES DE EDUCACIÓN FÍSICA DURANTE EL CONFINAMIENTO.

Francisco Gómez Montón¹ y Roberto Royo Sancho²

¹ Docente de educación física del IES El Caminás (Castellón), Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana. E-mail: frangm86@gmail.com

² Docente de educación física del Centro Privado de Educación Infantil, Primaria y Secundaria Liceo (Castellón), Conselleria d'Educació de la Generalitat Valenciana. E-mail: r.royo.sancho@gmail.com

Fecha de Recepción: 14/05/2020

Fecha de Aceptación: 28/07/2020

RESUMEN

Los docentes de Educación Física (EF) se han visto obligados a cambiar su forma de impartir docencia y su práctica de actividad física (AF) debido al Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave (SARS-CoV-2). El objetivo principal fue comparar la práctica de AF en docentes de EF antes y durante el confinamiento; además de hábitos, estilo de vida e impartición de clase. El método empleado fue un estudio epidemiológico descriptivo con 2757 docentes (hombres= 1767; mujeres=990), diferenciados por edad, Comunidades Autónomas (CC.AA.), titulación, etapa y situación laboral. La recogida de datos se hizo con un cuestionario autorrellenado. Los resultados mostraron que el 98.5% practicaba AF antes, siendo el 44.3% practicantes habituales durante 3-4 días/semana. En el confinamiento, el 95.5% practicaba AF con un 33.2% haciéndolo más de 5 días. Aumentaron los días de práctica con menor tiempo de duración. Son los ejercicios de autocargas (26%) y aeróbicos (22.7%) los más practicados. El 66.3% considera que ha empeorado su estilo de vida. Los hábitos que más han aumentado son el tiempo con el móvil (85.9%) y el de ver la TV (64.2%), siendo el tiempo de práctica de AF el que más ha disminuido (59.1%). Un 54.7% considera su formación en Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) regular. Como conclusiones principales, la práctica de AF es fundamental dados sus beneficios y el estilo de vida puede empeorar con incremento de hábitos sedentarios durante el confinamiento. Propuestas para adaptar la EF, medios tecnológicos actualizados, cursos de formación TIC, además de estudios futuros sobre la relación AF-COVID-19, son necesarios.

Palabras clave: actividad física, enseñanza, docente de educación física, COVID-19, confinamiento.

Title: PHYSICAL ACTIVITY, HEALTHY HABITS AND TEACHING LESSONS BY PHYSICAL EDUCATION TEACHERS DURING THE LOCKDOWN

ABSTRACT

Physical Education teachers (PE teachers) have been forced to change their way of teaching and their practice of Physical Activity (PA) due to the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2). The main goal was to compare PE teachers' PA practice before and during the confinement; their habits, lifestyle and teaching during that time. The method carried out was a descriptive epidemiological study with 2757 teachers (men = 1767; women = 990), differentiated by age, Autonomous Community (AC), degree, teaching stage and employment situation. The data collection was done with a completed questionnaire. The results showed that a 98.5% did PA before, of which 44.3% were regular practitioners 3-4 days a week. During the confinement, 95.5% did PA with 33.2% doing it more than 5 days a week. The frequency of shorter duration increased. Self-loading exercises (26%) and aerobics (22.7%) are the most practised. 66.3% are leading a less healthy lifestyle. The habits that have increased the most are time spent with a mobile phone (85.9%) and watching TV (64.2%), with the PA practice time being the one that has decreased the most (59.1%). 54.7% consider their Information and Communications Technology (ICT) training to be fair. As conclusions, the practice of PA is essential given its benefits and lifestyle can be worsened by increasing sedentary habits during confinement. Proposals to adapt PE, up-to-date technological means, ICT training courses, as well as future studies between AF-COVID-19 relationship, are necessary.

Keywords: physical activity, teaching, physical education teacher, COVID-19, confinement.

INTRODUCCIÓN

La actual pandemia generada a nivel mundial por el SARS-CoV-2 (coronavirus) ha alterado nuestra forma de vivir, obligando a muchas personas en todo el mundo a quedarse en casa y aislarse por un período de tiempo (Hammami y et al., 2020) para reducir al máximo el número de contagios en la población mundial. Este virus, causante de la enfermedad COVID-19, "se identificó por primera vez en diciembre de 2019 en Wuhan, la capital de la provincia china de Hubei, y desde entonces se ha extendido por todo el mundo, dando como resultado la actual pandemia de coronavirus" (Hui y et al., 2020)

Esta situación ha provocado que todos los ámbitos de nuestra sociedad se hayan visto alterados (sanitario, económico, laboral, educativo, social...) con la preocupante inestabilidad y preocupación que una pandemia de esta magnitud conlleva.

Desde el momento que el gobierno estableció el cierre de los centros educativos para llevar a cabo el confinamiento, la práctica de la docencia se ha visto afectada en todos sus niveles. Debido a esto, los docentes nos hemos visto enfrentados a un cambio brusco e inesperado en el último tercio del curso escolar. Muchas son las preguntas que nos hacemos al afrontar el proceso de enseñanza-aprendizaje en esta situación: ¿qué contenido elegir y cómo llevarlo a cabo?, ¿qué medios utilizo para ponerme en contacto con mi alumnado?, ¿qué actividades planteo para que puedan realizarlas todo el alumnado?, ¿cómo plantear actividades físico-motrices para realizar en casa?... Estas son sólo algunas de las preguntas que debemos resolver para seguir favoreciendo el desarrollo integral del alumnado a través de nuestra materia. Si a esto le sumamos que la enseñanza de la EF se rige por un pilar básico como es la acción motriz, con la ayuda del cuerpo y el movimiento (Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato; BOE núm. 3, de 3.1.2015), en un entorno diferente al de las demás materias (gimnasio, pista) y con un material específico (pelotas, conos, colchonetas, bancos suecos, material deportivo), hace que su dificultad para llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje sea todavía mayor durante el confinamiento y durante el tiempo que el coronavirus permanezca en nuestras vidas. Se trata de una de las materias con mayor interrelación entre el alumnado, en donde el trabajo cooperativo, el contacto entre el alumnado y las vivencias colectivas son esenciales. Gran parte de los contenidos de EF (juegos y deportes de cooperación, de cooperación-oposición, de adversario, etc.) van a verse alterados y los modelos pedagógicos van a necesitar de adaptaciones temporales que permitan la práctica de forma segura (distanciamiento entre alumnos, hábitos de limpieza de manos constantes, la no utilización de vestuarios, el posible uso de mascarilla en algunas actividades...). No obstante, también se tendrán que seguir las pautas que indiquen las autoridades y cada centro educativo.

Cabe señalar que la educación a distancia se va a hacer más necesaria que nunca, y según Rifqi (2020), la UNESCO recomienda "el uso de programas de educación a distancia y aplicaciones y plataformas educativas abiertas que las escuelas y los maestros pueden usar para llegar a los alumnos de forma remota y limitar la interrupción de la educación".

Otro de los importantes cambios que va a generar esta situación está relacionado con la práctica regular de AF. Desde un inicio en España, durante el confinamiento, se prohibió la práctica de cualquier AF al aire libre, ya fuera de índole individual o colectiva, observándose que en otros países sí que se permitió durante determinadas franjas horarias e incluso se alentaba a su práctica desde algún gobierno europeo, como fue el caso de Bélgica. Otros países, en cambio, no consideraron plantear propuestas de confinamiento tan restrictivas como en el caso de España, siendo algunos ejemplos el caso de Alemania, República Checa o Suecia.

No hay que olvidar que, a nivel físico, algunos de los beneficios que aporta la actividad física regular según Rosales y et al. (2017) son: mejor funcionamiento del sistema cardiovascular,

respiratorio, digestivo y endocrino, fortalecimiento del sistema osteomuscular, aumento de la flexibilidad, disminución de los niveles séricos de colesterol y triglicéridos, de la intolerancia a la glucosa, obesidad y adiposidad. En relación con el sistema inmunológico, la gran mayoría de la literatura científica establece que el ejercicio físico regular a nivel moderado es un coadyuvante de este sistema, "mejorando la actividad antipatógena de los macrófagos tisulares con una mejor recirculación de inmunoglobinas, citocinas antiinflamatorias, neutrófilos y las células NK, T citotóxicas y B inmaduras" (Nieman y Wentz, 2018).

Tampoco hay que olvidar los beneficios neuropsicológicos, como indican Reverter y Jové (2012), "quedando demostrado en estudios recientes que el ejercicio físico aeróbico tiene un impacto positivo sobre el cerebro, favoreciendo el proceso de aprendizaje y proceso de la memoria".

La práctica de AF regular y el deporte, en muchas ocasiones, se hacen de forma colectiva o en grupos, aunque se trate de un deporte individual, por lo que su práctica grupal se verá restringida, alterando como ya estamos viendo competiciones de diferentes deportes profesionales, *amateur* y de base.

Nuestro estilo de vida y hábitos están cambiando desde que se inició la pandemia. Un aumento del tiempo de ver la televisión, uso con el móvil, y tiempo de lectura, son algunos de los ejemplos que se han podido observar en este estudio.

Ante la llegada del coronavirus y esta situación inesperada, a día de hoy, todavía se desconoce su origen (Zhang y Feei, 2020) y varias son las preguntas sobre las causas o mecanismos de transmisión, período de incubación, evaluaciones de riesgos y las opciones efectivas para un tratamiento o intervención del virus, que permanecen en gran medida sin respuesta (Chen et al., 2020). Varias son las propuestas que desde el Ministerio de Sanidad se han establecido, pero, aun así, parte de la sociedad se muestra escéptica con vaivenes hacia qué medidas son las más eficaces para evitar la propagación del virus. Es por ello, que también se ha pretendido conocer qué medidas consideran estos docentes que son las más apropiadas para evitar el contagio por coronavirus.

Cabe destacar que al problema mundial de salud que estamos viviendo, se le une la grave crisis económica que está suponiendo este virus. Los ámbitos del deporte (rendimiento, recreativo y educativo), la promoción de la salud y la práctica de AF, también se están viendo afectados y sus consecuencias y limitaciones se irán observando con el paso de los meses.

Por tanto, el siguiente estudio pretende analizar en docentes de EF cómo ha influido el confinamiento en su práctica regular de AF (tipo de actividades que se han llevado a cabo, días, tiempo de práctica, en qué grado han influido varios factores en su entrenamiento...). También se ha pretendido observar qué hábitos han sido modificados y cuáles no y, si han influido en su estilo de vida. En relación a la impartición de clases de EF en casa, se ha intentado conocer qué medios se ha utilizado para mantener el contacto con el alumnado, si se han adaptado los contenidos impartidos y cuáles son los que se considera que se adaptan mejor a la enseñanza-aprendizaje durante el confinamiento. Además, se han querido conocer las opiniones sobre las ventajas y desventajas del uso de las TIC en EF y cómo consideran los docentes de EF su formación en este ámbito.

MÉTODO

Participantes

El universo de la muestra (*n*) estuvo formado por docentes de EF de toda España, que impartieron clase durante el curso 2019-2020 en centros educativos públicos, concertados y privados de primaria, secundaria y bachillerato. El cuestionario se envió por correo electrónico a los centros educativos gracias a la búsqueda en los directorios de las conserjerías autonómicas para que los docentes de EF lo rellenaran. Además, se contó con la

ayuda del Colegio Oficial de Licenciados de Educación Física de la Comunidad Valenciana (COLEFCV), para dar mayor visibilidad y posibilidades de respuesta a través de sus redes sociales. El número de docentes de EF que contestó en total (2801) quedó reducido a 2757 (*n*) porque algunos no cumplieron los requisitos. De las 2757 personas que respondieron, 1767 (64.1%) fueron hombres y 990 (35.9%) mujeres.

Tabla 1. Características de la muestra por sexos

<i>Características</i>		<i>Hombres (%)</i>	<i>Mujeres (%)</i>
<i>n</i>		1767 (64.1%)	990 (35.9%)
<i>Edad</i>	Entre 21-29 años	173 (6.3%)	99 (3.6%)
	Entre 30-39 años	635 (23%)	324 (11.8%)
	Entre 40-49 años	622 (22.6%)	383 (13.9%)
	Entre 50-59 años	313 (11.4%)	176 (6.4%)
	60 años o más	24 (0.9%)	8 (0.3%)
<i>Titulación</i>	MEF (Magisterio de Educación Física, Primaria con mención en Educación Física) o su homologación	798 (28.9%)	505 (18.3%)
	CAFD (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) o su homologación	649 (23.5%)	336 (12.2%)
	CAFD + MEF	244 (8.9%)	101 (3.7%)
	CAFD + Fisioterapia	11 (0.4%)	4 (0.1%)
	Otras	65 (2.4%)	44 (1.6%)
<i>CC.AA.</i>	Andalucía	218 (7.9%)	100 (3.6%)
	Aragón	61 (2.2%)	60 (2.2%)
	Asturias	37 (1.3%)	31 (1.1%)
	Baleares	25 (0.9%)	20 (0.7%)
	Canarias	44 (1.6%)	48 (1.7%)
	Cantabria	42 (1.5%)	13 (0.5%)
	Castilla-La Mancha	131 (4.8%)	47 (1.7%)
	Castilla y León	67 (2.4%)	45 (1.6%)
	Cataluña	316 (11.5%)	221 (8%)
	Ciudades autónomas: Ceuta y Melilla	5 (0.2%)	3 (0.1%)
	Comunidad de Madrid	239 (8.7%)	113 (4.1%)
	Comunidad Foral de Navarra	32 (1.2%)	16 (0.6%)
	Comunidad Valenciana	223 (8.1%)	90 (3.3%)
	Extremadura	45 (1.6%)	29 (1.1%)
	Galicia	113 (4.1%)	73 (26%)
	La Rioja	14 (0.5%)	6 (0.2%)
	País Vasco	105 (3.8%)	45 (1.6%)
	Región de Murcia	49 (1.8%)	29 (1.1%)
	<i>Situación laboral</i>	Funcionario/a de carrera	901 (32.7%)
Funcionario/a en prácticas		102 (3.7%)	63 (2.3%)
Interino/a		463 (16.8%)	255 (9.2%)

	Profesor/a en universidad pública	2 (0.1%)	0 (0%)
	Maestro/a o profesor/a en centros concertados o privados	288 (10.4%)	92 (3.3%)
	Otros	9 (0.3%)	4 (0.1%)
<i>Etapa</i>	Infantil	190 (6.9%)	157 (5.7%)
	Primaria	989 (35.9%)	606 (22%)
	Secundaria	779 (28,3%)	385 (14%)
	Bachillerato	356 (12,9%)	191 (6,9%)
	Ciclos formativos relacionados con la AF y el Deporte	76 (2,8%)	28 (1%)
	Universidad	12 (0,4%)	2 (0,1%)
<i>Experiencia</i>	< 1 año	83 (3%)	43 (1,6%)
	Entre 1-3 años	172 (6,2%)	96 (3,5%)
	Entre 3-5 años	168 (6,1%)	89 (3,2%)
	Entre 5-10 años	205 (7,4%)	112 (4,1%)
	> 10 años	1138 (41,3%)	650 (23,6%)

Fuente: elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.

Instrumento

El cuestionario para la recogida de datos se creó con el programa Google Forms con un total de 30 preguntas unirrespuesta y de respuesta múltiple. Se hizo *ad hoc* porque las variables a observar eran diferentes con respecto a otros estudios, aparte del hecho que tampoco existieron muchos cuestionarios en relación con el tema del estudio. Las variables a tratar y las posibles respuestas fueron:

Variables sociodemográficas:

1. Sexo: Masculino/Femenino.
2. Edad: entre 21-29 años/entre 30-39 años/entre 40-49 años/entre 50-59 años/+ de 60 años.

Variables antropométricas:

3. Peso: ≤ 55 kg/entre 56–65 kg/entre 66–75 kg/entre 76–85 kg/>85 kg.
4. Altura: ≤ 1.50 m/1.51–1.60 m/1.61–1.70 m/1.71– 1.80 m/1.81–1.90 m/> 1.90 m.

Variables sobre formación y situación laboral:

5. Titulación: MEF/CAFD/CAFD+MEF/CAFD+Fisioterapia/Otros
6. Impartición de docencia de EF alguna vez: Sí/No.
7. Impartición de docencia de EF en la actualidad: Sí/No.
8. CC.AA. donde imparte clase:
Andalucía/Aragón/Asturias/Baleares/Canarias/Cantabria/Castilla-La Mancha/Castilla y León/Cataluña/Comunidad de Madrid/Comunidad Foral de Navarra/Comunidad Valenciana/Extremadura/Galicia/La Rioja/País Vasco/Región de Murcia/Ciudades autónomas (Ceuta y Melilla).
9. Situación laboral actual: Funcionario/a de carrera / Funcionario/a en prácticas / Interino/a / Jubilado/a / Profesor/a en universidad pública / Profesor/a en universidad privada / Maestro/a o profesor/a en centros docentes concertados o privados / Otros.

10. Etapa educativa de impartición de docencia: Infantil/Primaria/Secundaria/bachillerato/Ciclos formativos relacionados con la Act. Física y el Deporte/Universidad.

11. Tiempo de experiencia laboral como docente de EF: < 1 año/Entre 1-3 años/Entre 3-5 años/Entre 5-10 años/ >10 años.

Variables sobre AF antes del confinamiento:

12. Días por semana de práctica de AF antes del confinamiento: Ninguno/Entre 1-2 días/Entre 3-4 días/5 días/Más de 5 días.

13. Minutos de práctica de AF antes del confinamiento: Menos de 30' al día/Entre 30'-60'/Entre 60'-90' al día/Entre 90'-120' al día/Más de 120' al día/Ninguno.

14. Tipo de práctica de AF realizada antes del confinamiento: Actividades de mantenimiento en casa o el gimnasio/Actividades de fortalecimiento en casa o el gimnasio/Actividad deportiva recreativa individual/Actividad deportiva recreativa por parejas o en equipo/Actividad deportiva de alto rendimiento/Ninguna.

Variables sobre AF durante el confinamiento:

15. Días por semana de práctica de AF: Ninguno/Entre 1-2 días/Entre 3-4 días/5 días/Más de 5 días.

16. Minutos de práctica de AF: Menos de 30' al día/Entre 30'-60'/Entre 60'-90' al día/Entre 90'-120' al día/Más de 120' al día/Ninguno.

17. Tipo de práctica de AF realizada: Ninguno/Ejercicios aeróbicos/Ejercicios de fortalecimiento con máquinas, pesos o mancuernas/Ejercicios de fortalecimiento con gomas, tensores u otros/Ejercicios de flexibilidad/Actividades físicas de relajación/Ejercicios con electroestimulación, plataformas vibratorias o similares.

18. Grado de afectación de factores en el entrenamiento: Tiempo de entrenamiento/ Tipología de ejercicios/ Motivación/ Lesiones/Alimentación/Socialización/Espacio de la práctica/Falta de material de práctica/Nivel de salud percibido/Ansiedad y estrés. (*Valorar cada factor entre: (1) nada, (2) poco, (3) bastante, (4) mucho.*)

19. Acierto sobre la prohibición del gobierno de practicar actividad física en espacios abiertos de forma individual durante el confinamiento: Sí/No.

Variables sobre hábitos y estilo de vida saludable:

20. Mantenimiento de un estilo de vida saludable antes del confinamiento: Sí/No.

21. Mantenimiento del mismo estilo de vida durante el confinamiento: Sí/No, aunque ante las dificultades intento adaptarme para llevar a cabo el mismo estilo/No, lo he empeorado debido a esta situación/No, lo he mejorado porque me he dado cuenta que era necesario cambiarlo.

22. Persona fumadora: Sí/No.

23. Aumento, disminución o mantenimiento de los siguientes elementos que influyen en el estilo de vida: Horas de sueño/Tiempo de AF/ Tiempo de ver la televisión/ Tiempo de lectura/ Tiempo de juego/ Tiempo con el móvil/ Ingesta de piezas de fruta/ Consumo de alcohol/ Consumo de tabaco/Ansiedad y estrés/Higiene personal/Preocupación por la salud personal. (*Valorar cada elemento entre: Aumentado/Disminuido/Sigue igual*)

24. Efectividad de las medidas propuestas por el gobierno para evitar el contagio del SARS-CoV-2 (Coronavirus): Permanecer en casa/Evitar el contacto con la gente/ Limpiarse las manos con frecuencia/Usar mascarillas/Cubrirse la boca al toser o estornudar/Evitar la actividad física en el exterior/Limpiarse y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia. (marcar las 3 más efectivas)

Variables relacionadas con la impartición de clase de EF durante el confinamiento:

25. Medios de contacto con el alumnado: Vía e-mail/ Plataforma digital/Blog personal del profesor/Muro de creación digital/Redes sociales educativas/Mensajería instantánea/Otros.

26. Adaptación de los contenidos de EF durante el período de confinamiento: Sí/No.

27. Contenidos que se adaptan mejor a la enseñanza-aprendizaje durante el confinamiento: Condición física y salud/Juegos y deportes/Expresión corporal/Actividades en el medio natural /Todos.

28. Principales ventajas del uso de las TIC en EF: Facilitan la colaboración entre el alumnado en la materia/ Generan una mayor motivación e interés del alumnado hacia la materia/ Mejoran la comunicación/contacto profesor-alumno/a en la materia/Favorecen una enseñanza más personalizada/ Facilitan la transferencia de contenidos e información de la materia/ Ayudan a dar a conocer actividades de la materia a la comunidad educativa (alumnos, familias...)/ Facilitan la comunicación y el *feedback* de la actuación de los alumnos a las familias. (marcar máximo 3)

29. Principales desventajas del uso de las TIC en EF: Pocos recursos y disponibilidad informática en los centros escolares/ Poca formación del profesorado en este ámbito/ Hay poca aceptación y manejo por parte de las Conserjerías de Educación/ Existe inseguridad y desconocimiento en el tratamiento de la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD)/ Aspectos organizativos del centro, usando metodologías más tradicionales/ Problemas de acceso del alumnado/ Nuevas formas de adicción y dependencia a estas tecnologías/ Exceso de información en la red, con información no fiable/Posibilidad de anonimato, pudiendo generar conflictos y situaciones transgresoras. (marcar máximo 3)

30. Valoración sobre la propia formación en el uso de las TIC y su aplicación en la materia de EF: Buena, ya que he hecho diferentes cursos o formaciones relacionados con las TIC y sé cómo aplicar lo aprendido en educación física/ Regular, aún me falta más formación para dominar diferentes herramientas y poder aplicarlas en la educación física/ Mala, tengo muy poca práctica y conocimiento del uso de las TIC en relación con la educación física.

Procedimiento

Los pasos para llevar a cabo el estudio están descritos en la figura 1.

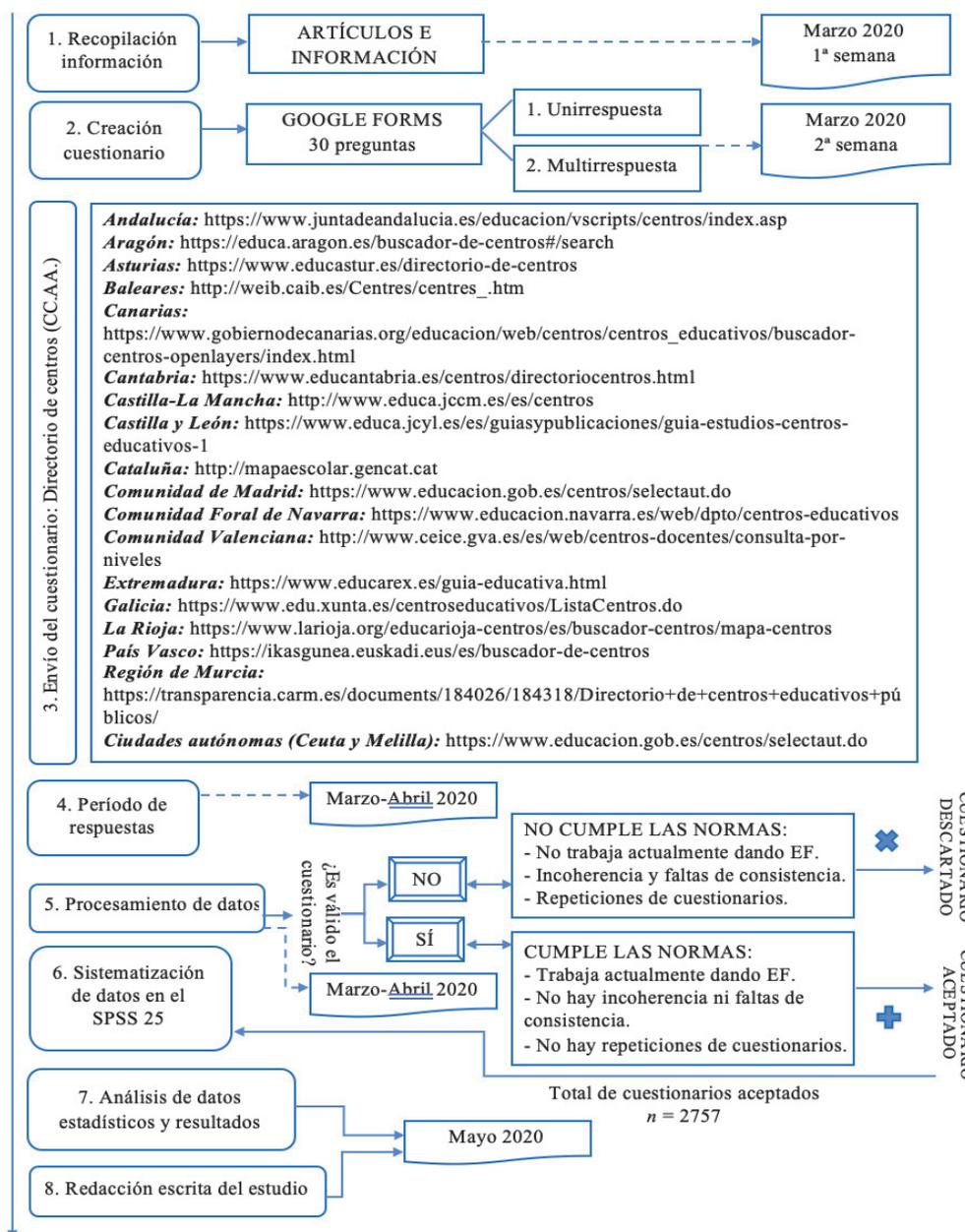


Figura 1. Protocolo y temporización

Análisis de los datos

Este estudio epidemiológico descriptivo analizó variables de tipo cualitativo. Para compararlas, y conocer su posible dependencia o independencia entre ellas, se utilizó el test de ji cuadrado. Se estableció la significación estadística en $p < .05$. El nivel de asociación entre dos variables dependientes se analizó con *Phi* y *V* de Cramer (entre 0 y 1).

RESULTADOS

Actividad física antes y durante el confinamiento.

Del total de 2757 docentes encuestados, el 98.5% practicaba AF antes del confinamiento, por un 1.5% que no practicaba ninguna AF. Durante el confinamiento, el 95.8% continuó practicando AF, por un 4.2% que dejó de practicar.

Los días por semana de práctica de AF quedan reflejados en la tabla 2, siendo la práctica de 3-4 días (44.3%) la más habitual antes del confinamiento, y la práctica de más de 5 días (33.2%) durante el confinamiento.

Tabla 2. Recuento y porcentaje de los días semanales de práctica de AF antes y después del confinamiento.

Días de práctica de AF	<i>Antes</i>		<i>Durante</i>	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Ninguno	41	1,5	115	4.2
Entre 1-2 días	508	18,4	324	11.8
Entre 3-4 días	1222	44,3	765	27.7
5 días	600	21,8	638	23.1
Más de 5 días	386	14,0	915	33.2
Total	2757	100,0	2757	100

Fuente: *Elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.*

Tanto antes como durante el confinamiento, los días por semana de práctica de AF y su tiempo de práctica son variables que presentan dependencia estadísticamente significativa tanto antes ($\chi^2 = 2101.807$; $p < .05$) como después del confinamiento ($\chi^2 = 2194.025$; $p < .05$) y un nivel de asociación entre ellas positivo significativo antes ($Phi=0.873$; $p < .05$) y después ($Phi=0.892$; $p < .05$).

Tabla 3. Recuento y porcentaje entre la relación de días semanales y minutos diarios de práctica de AF (antes y durante el confinamiento)

Días de práctica de AF/semana (antes y durante)		Minutos de actividad física/día (antes y durante el confinamiento)						
		Ninguno	Menos de 30' al día	Entre 30'-60' al día	Entre 60'-90' al día	Entre 90'-120' al día	Más de 120' al día	Total
Ninguno	Antes	21 (0.8%)	18 (0.7%)	1 (0%)	1 (0%)	0 (%)	0 (0%)	41 (1.5%)
	Durante	60 (2.2%)	51 (1.8%)	4 (0.1%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	115 (4.2%)
Entre 1-2 días	Antes	0 (0%)	46 (1.7%)	289 (10.5%)	136 (4.9%)	21 (0.8%)	16 (0.6%)	508 (18.4%)
	Durante	0 (0%)	137 (5%)	177 (6.4%)	9 (0.3%)	1 (0%)	0 (0%)	324 (11.8%)
Entre 3-4 días	Antes	0 (0%)	11 (0.4%)	615 (22.3%)	502 (18.2%)	78 (2.8%)	16 (0.6%)	1222 (44.3%)
	Durante	0 (0%)	107 (3.9%)	550 (19.9%)	100 (3.6%)	7 (0.3%)	1 (0%)	765 (27.7%)
5 días	Antes	0 (0%)	3 (0.1%)	174 (6.3%)	327 (11.9%)	81 (2.9%)	15 (0.5%)	600 (21.8%)
	Durante	0 (0%)	43 (1.6%)	428 (15.5%)	146 (5.3%)	17 (0.6%)	4 (0.1%)	638 (23.1%)
Más de 5 días	Antes	0 (0%)	1 (0%)	68 (2.5%)	204 (7.4)	82 (3%)	31 (1.1%)	386 (14%)
	Durante	0 (0%)	27 (1.0%)	458 (16.6%)	311 (11.3%)	94 (3.4%)	25 (0.9%)	915 (33.2%)
Total	Antes	21 (0.8%)	79 (2.9%)	1147 (41.6%)	1170 (42.4%)	262 (9.5%)	78 (2.8%)	2757 (100%)
	Durante	60 (2.2%)	365 (13.2%)	1617 (58.7%)	566 (20.5%)	119 (4.3%)	30 (1.1%)	2757 (100%)

Fuente: Elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.

Respecto a la tipología de actividades relacionadas con la práctica de AF antes del confinamiento, se podían marcar varias opciones de respuesta de entre los 6 tipos de AF. El 37.3% de los encuestados practicaba actividad deportiva recreativa individual (running/ triatlón/ ciclismo/ BTT/ tenis...), el 22.9% actividades de fortalecimiento en casa o el gimnasio, el 19.6% actividades de mantenimiento en casa o el gimnasio, el 18.8% actividad deportiva recreativa por parejas o en equipo (fútbol/ baloncesto/ voleibol/ balonmano/ pádel...), el 0,8% actividad deportiva de alto rendimiento (deportista de élite) y el 0.5% no practicaba ninguna actividad.

En cuanto a las actividades físicas practicadas durante el confinamiento, se muestran clasificadas por mayor porcentaje de elección en la tabla 4.

Tabla 4. Recuento y porcentaje de las actividades físicas practicadas durante el confinamiento

Actividades físicas practicadas durante el confinamiento	<i>n</i>	%
1. Ejercicios de autocargas sin peso externo (flexiones/ burpees/ abdominales...)	2022	26,0 %
2. Ejercicios aeróbicos (correr por casa/ carrera en cinta/ bicicleta estática/ rodillo/ saltos con comba...)	1765	22,7 %

3. Ejercicios de flexibilidad (estiramientos individuales/ por parejas...)	1501	19,3 %
4. Ejercicios de fortalecimiento con gomas-tensores u otros (TRX/ therabans/ fitball...)	885	11,4 %
5. Actividades físicas de relajación (Yoga/ Tai-chi/ Pilates...)	770	9,9%
6. Ejercicios de fortalecimiento con máquinas/ pesos/ mancuernas	765	9,8%
7. Ninguna	46	0,6%
8. Ejercicios con electroestimulación/ plataformas vibratorias o similares	34	0,4 %

Fuente: *Elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.*

Otra de las variables tratadas, estaba relacionada con la afectación de diferentes factores en el entrenamiento durante el tiempo de confinamiento. Así pues, se establecieron 10 factores que podían influir en el entrenamiento, los cuáles se debían valorar del 1 al 4, considerándose: (1) nada de afectación, (2) poca afectación; (3) bastante afectación y (4) mucha afectación.

Tabla 5. Recuento y porcentaje de la valoración de factores influyentes en el entrenamiento.

Factores influyentes en el entrenamiento	Nada		Poco		Bastante		Mucho		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1. Tiempo de entrenamiento	421	15,8	673	25,3	873	32,8	691	26	2658	100
2. Tipología de ejercicios	148	5,6	477	17,9	1075	40,4	964	36,2	2664	100
3. Motivación	299	11,2	732	27,5	968	36,4	663	24,9	2662	100
4. Lesiones	1765	66,8	602	22,8	184	7	90	3,4	2641	100
5. Alimentación	1027	38,7	888	33,4	524	19,7	217	8,2	2656	100
6. Socialización	246	9,2	283	10,6	643	24,1	1491	56	2663	100
7. Espacio de práctica	126	4,7	216	8,1	573	21,4	1757	65,8	2672	100
8. Falta de material para la práctica	389	14,6	663	25	813	30,6	791	29,8	2656	100
9. Nivel de salud percibido	621	23,5	1136	42,9	691	26,1	200	7,6	2648	100
10. Ansiedad y estrés	631	23,8	1033	39	665	25,1	321	12,1	2650	100

Fuente: *Elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.*

Respecto a la prohibición de realizar actividad física durante el período de confinamiento total (del 15 de marzo al 1 de mayo), y en relación a la pregunta 19, "Teniendo en consideración que otros países como Bélgica y Francia sí que permiten la práctica de

actividad física de forma individual en espacios abiertos durante alguna franja horaria del día, ¿considera acertada la prohibición de hacerlo en España?", el 68.8% contestó que "sí", por un 31.2% que "no". Las primeras semanas se observa una tendencia a favor del "sí", incrementándose la tendencia al "no" posteriormente, a medida que se iba alargando el confinamiento en el tiempo.

Hábitos y estilo de vida.

El 94.8% de los encuestados consideraba que mantenía un estilo de vida saludable antes del confinamiento. Por contra, el 5.2 % pensaba que no.

Respecto a la pregunta 21 "¿Considera usted que mantiene el mismo estilo de vida durante el confinamiento?", el 27.7% contestó que "sí", el 50% que "no, aunque ante las dificultades intentó adaptarse para llevar el mismo estilo", el 16.3% que "no, que lo había empeorado debido a la situación de confinamiento", y el 5.5% que "no, que lo había mejorado porque se había dado cuenta que era necesario cambiarlo".

En cuanto a la variable "Fumador/a", el 89.6% contestó que no fumaba, el 6.9% se consideraba fumador/a social, el 3.3% respondió que fumaba medio paquete al día y el 0.2% fumaba más de un paquete al día.

Por otra parte, se planteó la valoración de diferentes hábitos que pudieron afectar a nuestro estilo de vida de forma positiva o negativa, con la valoración sobre si había aumentado, disminuido o seguía igual durante el tiempo de confinamiento. Algunos de los hábitos más destacados que habían aumentado fueron el tiempo con el móvil (85.9%), el tiempo de ver la TV (64.2%), el tiempo de lectura (55.3%), la ansiedad y el estrés personal (50.5%), y la preocupación por su salud (49.8%). Como hábito que más ha disminuido se encuentra el tiempo de práctica de AF (59.1%). El 65.7% continuó con la higiene personal de igual forma que lo hacía anteriormente, el 64.4% mantuvo el mismo nivel de ingesta de piezas de fruta y el 57.2% consideró que mantuvo el mismo nivel de consumo de alcohol que antes del confinamiento. El resto de hábitos quedan especificados con sus valoraciones en la tabla 6.

Tabla 6. Recuento y porcentaje de la valoración de hábitos influyentes en el estilo de vida durante el confinamiento.

Hábitos que influyen en el estilo de vida	Aumentado		Disminuido		Sigue igual		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
1. Horas de sueño	1350	49	528	19.2	879	31.9	2757	100
2. Tiempo de actividad física	643	23.3	1629	59.1	485	17.6	2757	100
3. Tiempo de ver la TV	1770	64.2	149	5.4	838	30.4	2757	100
4. Tiempo de lectura	1524	55.3	152	5.5	1081	39.2	2757	100
5. Tiempo de juego	1287	46.7	545	19.8	925	33.6	2757	100
6. Tiempo con el móvil	2367	85.9	52	1.9	338	12.3	2757	100
7. Ingesta de piezas de fruta	582	21.1	400	14.5	1775	64.4	2757	100
8. Consumo de alcohol	403	14.6	778	28.2	1576	57.2	2757	100
9. Consumo de tabaco	152	5.5	372	13.5	2233	81	2757	100
10. Ansiedad y estrés	1393	50.5	357	12.9	1007	36.5	2757	100
11. Higiene personal	619	22.5	327	11.9	1811	65.7	2757	100

12. Preocupación por la salud personal	1373	49.8	148	5.4	1236	44.8	2757	100
--	------	------	-----	-----	------	------	------	-----

Fuente: *Elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.*

En relación con medidas las medidas propuestas por el gobierno para evitar el contagio del SARS-CoV-2 (Coronavirus), los encuestados tuvieron que marcar las 3 que consideraban más efectivas de las propuestas. Así pues, la medida considerada como más efectiva fue la de permanecer en casa (2305; 27.9%), seguida de limpiarse las manos con frecuencia (2167; 26.2%), evitar el contacto con la gente (1708; 20.7%), cubrirse la boca al toser o estornudar (731; 8.8%), limpiar y desinfectar las superficies que se tocan frecuentemente todos los días (668; 8.1%), usar mascarillas (596; 7.2%) y, por último, evitar la práctica de AF individual en el exterior (95; 1.1%).

Impartición de clase de educación física durante el confinamiento.

Dada la situación obligada de cerrar los centros educativos a causa del SARS-CoV-2 (coronavirus), desde este estudio se consideró también observar qué medios fueron utilizados para mantener el contacto con el alumnado. El email (37.5%) fue el medio más utilizado, seguido por el uso de plataformas digitales (30.3%), mensajerías instantáneas (11.9%) como *Telegram, Whatsapp, Remind...*, blog del profesor (9.4%), redes sociales educativas (5.5%) como *Edmodo, Docsity...*, muro de creación digital (2.7%) como *Padlet, Linoit, Mural.ly, Glogster...* y otros (2.7%).

Respecto a los contenidos y a su tratamiento durante el período de confinamiento, el 95.2% de la muestra adaptó los contenidos que estaba impartiendo a la situación excepcional del confinamiento. Por contra, el 4.8% continuó impartiendo los mismos contenidos que antes del confinamiento. El 60.5% consideró el bloque de Condición Física y salud el que se adaptaba mejor a la enseñanza-aprendizaje en el confinamiento, el 24.3% el de expresión corporal, el 8.6% piensa que todos, el 6.5% el de juegos y deportes y el 0.1% el de Actividades en el medio natural.

Otras de las variables tratadas estuvieron relacionadas con las ventajas y desventajas del uso de las TIC en clase de EF, considerándose su uso relevante durante el período de confinamiento. Tanto en las ventajas como en las desventajas del uso de las TIC, del total de opciones, se había de marcar aquellas 3 consideradas como las principales. En la tabla 7 y 8 se pueden observar de forma clasificada las principales ventajas y desventajas del uso de las TIC en EF.

Tabla 7. *Recuento y porcentaje de las principales ventajas del uso de las TIC en EF.*

Ventajas del uso de las TIC en EF	n	%	% de casos
1. Ayudan a dar a conocer actividades de la materia a la comunidad educativa	1469	19.6	53.3
2. Mejoran la comunicación/contacto profesor-alumno/a en la materia	1381	18.4	50.1
3. Facilitan la comunicación y el feedback de la actuación de los alumnos a las familias	1158	15.4	42

4. Facilitan la transferencia de contenidos e información de la materia	1151	15.3	41.8
5. Facilitan la colaboración entre el alumnado en la materia	980	13.1	35.6
6. Generan una mayor motivación e interés del alumnado hacia la materia	754	10	27.4
7. Favorecen una enseñanza más personalizada	613	8.2	22.3
Total	7506	100	272.5

Fuente: *Elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.*

Tabla 8. Desventajas del uso de las TIC en EF.

Desventajas del uso de las TIC en EF	n	%	% de casos
1. Problemas de acceso del alumnado	2036	26.1	73.9
2. Poca formación del profesorado en este ámbito	1251	16	45.4
3. Pocos recursos y disponibilidad informática en los centros escolares	1134	14.5	41.2
4. Exceso de información en la red con información no fiable	932	11.9	33.8
5. Nuevas formas de adicción y dependencia a estas tecnologías	716	9.2	26
6. Existe inseguridad y desconocimiento en el tratamiento de la Ley Orgánica de Protección de Datos (LOPD)	698	8.9	25.3
7. Aspectos organizativos del centro usando metodologías más tradicionales	376	4.8	13.6
8. Hay poca aceptación y manejo por parte de las Conserjerías de Educación	348	4.5	12.6
9. Posibilidad de anonimato pudiendo generar conflictos y situaciones transgresoras	314	4	11.4
Total	7805	100	283.3

Recuento y porcentaje de las principales desventajas del uso de las TIC en EF.

Fuente: *Elaboración propia basada en el cuestionario de estudio.*

Con respecto a la última pregunta relacionada con la formación en TIC en EF, contestaron un total de 1469 encuestados, ya que esta pregunta fue añadida posteriormente en el cuestionario. Así pues, del total de esta muestra, el 54.7% consideró que tenían una formación "regular" en TIC en EF, faltándoles más formación para poder dominar diferentes herramientas. El 34.6% pensó que tenía "buena" formación, ya que habían realizado cursos o formaciones TIC. Finalmente, 10.6% entendió que su formación en TIC era "mala", con muy poca práctica y conocimiento del uso de las TIC en EF.

DISCUSIÓN

Según González-Jurado (2004), "la práctica de actividad física de manera regular,

adaptada a las capacidades y características individuales de las personas, tiene efectos beneficiosos para la salud orgánica y fisiológica. Esta afirmación es corroborada por "infinitud de documentación científica". Teniendo en consideración esta afirmación, cabe recordar la importancia de seguir practicando actividad física regular, favoreciendo el estado saludable de las personas, aunque sea en casa.

A día de hoy, las medidas de confinamiento y de restricción de movilidad de personas a nivel mundial están demostrando eficacia para reducir el número de contagios en la población. Sin embargo, una permanencia prolongada ante esta situación, puede conllevar efectos secundarios que generen un deterioro de salud en las personas. En el estudio de Lippi et al. (2020a), se establecen diferentes riesgos de salud y posibles remedios durante el confinamiento nacional por la enfermedad COVID-19. En otro estudio de Lippi y et al. (2020b), se establece que "durante la cuarentena, permanecer activo y mantener una rutina de ejercicio físico será esencial para salud mental y física". Coincidiendo con nuestro estudio, en relación con el tipo de AF practicada por los docentes de EF, se establece que los ejercicios aeróbicos y de fuerza pueden practicarse en casa, además de que es conveniente fomentarlos.

En la misma dirección que Lippi se encuentra el artículo de Weimo Zhu (2020), sobre una entrevista realizada al Dr. Jeffrey A. Woods, profesor de kinesiología y salud de la comunidad (Universidad de Illinois), indicando que "no se deben limitar los múltiples beneficios que nos brinda el ejercicio físico diario por este virus en nuestro entorno, pero sí que aconseja tomar precauciones para evitar el riesgo de contagio". Woods, fue uno de los pioneros en demostrar que el ejercicio físico regular puede tener un efecto antiinflamatorio en el cuerpo y estableció que el ejercicio puede mejorar la respuesta inmune a la vacuna contra la gripe en adultos mayores. Además, comentó que, a pesar de haber todavía muy pocos estudios, la práctica de ejercicios como el Tai-chi y el yoga, podría ser beneficiosa para aquellos que padecen enfermedades con un componente inflamatorio.

Durante el tiempo que ha durado el confinamiento estricto en España, varias han sido las voces críticas que no han entendido que no se pudiera realizar AF de forma individual manteniendo las medidas de seguridad, mientras que, en otros países sí. Esta prohibición de poder practicar AF de forma individual fuera de casa, ha podido conllevar "consecuencias cardiovasculares desfavorables para la salud por el hecho de cesar la práctica de AF tantos días" (Lippi, 2020b). Sin embargo, cabe recordar que el hecho de estar confinado no prohibía la práctica de AF desde casa, pero sí requería de una adaptación a las posibilidades, conocimiento de ejercicios y material por parte de la persona.

Respecto a las medidas para evitar el contagio, el estudio Chen y et al. (2020) coincide en que "Permanecer en casa" es un paso de seguridad fundamental, el cual puede limitar las infecciones ampliamente. No obstante, esta permanencia en casa puede incrementar comportamientos que generen inactividad física y contribuyan a estados de ansiedad y depresión, al igual que hemos podido constatar en nuestro estudio. En el mismo estudio de Chen y et al. (2020), se indica que mantener la práctica de AF regular y rutinas de ejercicio en un entorno de casa seguro es una importante estrategia para la vida saludable durante la crisis del coronavirus.

Respecto a la impartición de la materia de EF, muchos son los interrogantes y las incógnitas todavía. Si el virus continúa en el tiempo sin disponer de una vacuna, la vuelta a la "práctica normal" será muy complicada. Una individualización de la práctica con una reducción de la ratio alumno/aula, mantenimiento de distancias evitando el contacto entre alumnos, establecimiento de hábitos higiénicos obligatorios, desinfecciones constantes de materiales usados, uso de mascarillas... son algunas de las posibilidades a las que debemos empezar a acostumbrarnos si esta situación no cambia. No obstante, sería interesante la acción conjunta de los propios docentes de EF planteando propuestas coherentes y consensuadas para afrontar la EF.

Se avecina una reinención por parte de los docentes para una EF nueva y multifuncional en relación con los avances y usos tecnológicos. Pérez Samaniego y Fernández Río (2005), ya indicaban la importancia de "crear contextos de enseñanza-aprendizaje flexibles e individualizados en los que tanto el alumno como el docente hagan uso de las TIC para un aprovechamiento mutuo". La utilización de Entornos Virtuales de Aprendizaje (EVA) ha generado nuevas formas de colaboración y aprendizaje conectando en un mismo espacio docente con diferentes tiempos y ritmos de aprendizaje. (Monguillot y et al., 2013)

En relación con esto, en nuestro estudio se ha podido observar como más de la mitad de los docentes encuestados (50.1%) consideran que la segunda principal ventaja de las TIC en EF es que "mejoran la comunicación/contacto profesor-alumno". Estos 2 datos anteriores pueden hacernos reflexionar que el uso de las TIC puede mejorar las respuestas a diferentes temas que en el día a día nos es más complicado llevar a cabo: tratamiento individualizado de aspectos actitudinales y de valores, la dimensión emocional (Abarca y et al., 2002), problemas en clase, faltas de conducta, responsabilidades y retos personales, reuniones con familias...), dada la rutina diaria y los grupos tan numerosos con los que en muchas ocasiones nos encontramos.

En relación con la formación del profesorado en TIC, Ferreres (2011), en su tesis, afirma que "la formación tecnológica de los docentes se ha revelado como un aspecto esencial en el éxito de la integración tecnológica en los centros educativos". Como hemos observado en este estudio, un 65.3% de los profesores que contestaron a la pregunta sobre formación (pregunta 30), considera que su formación en TIC no es buena, por lo que organismos encargados de la formación del profesorado, como es el *CEFIRE* y la *Conselleria d'Educació* en el caso de la Comunidad Valenciana, podrían plantear más cursos de formación continua y permanente que mejoren las competencias del profesorado en este ámbito. Además, el contacto entre el profesorado para buscar alternativas de práctica es ahora mismo más que necesario, mediante comunidades de aprendizaje, videoconferencias y cursos de formación.

Tampoco debemos olvidar que todavía existen carencias e importantes desventajas en el uso de las TIC en EF. En el estudio de Fernández-Espínola y Ladrón de Guevara (2015) sobre "el uso de las TIC en la EF actual", se establece que uno de los importantes problemas para los docentes de la materia son que "los recursos del centro son acaparados por el resto de profesores no permitiéndole a los docentes de EF utilizarlos con total disponibilidad". Además, tal y como se ha podido observar, "los problemas de acceso del alumnado", tanto en sus casas como en el propio centro, continúan siendo un gran lastre que presentan las TIC hoy en día. Si a eso le sumamos que muchas consejerías educativas pretenden usar únicamente plataformas creadas o "promocionadas" por ellas mismas, eso hace que se saturen sus servidores o no tengan la capacidad suficiente para atender al alumnado, como ha sido el caso de la plataforma *Aules* (Comunidad Valenciana) durante las 2 primeras semanas del confinamiento, aunque posteriormente pudo ser restaurada y ampliada para un mejor funcionamiento. También se promovió el uso de *Webex*, plataforma de videoconferencias que tan necesarias van a ser si esta situación perdura en el tiempo. Según el estudio Basilaia y Kvavadze (2020), en Georgia, ya se está implantando el uso de la plataforma *Google Meet* para favorecer la educación en línea en una escuela de 950 estudiantes, considerándose satisfactoria esa transición y pudiendo ser de utilidad en un futuro.

CONCLUSIONES

La práctica de AF regular se hace necesaria a pesar del confinamiento causado por la enfermedad COVID-19 para poder mantener un estado de salud funcional óptimo y garantizar el bienestar físico y mental en los docentes de EF, tanto en su vida profesional como personal. Los múltiples beneficios expuestos que nos aporta la literatura científica, hacen que nos planteemos que, a pesar de la situación pandémica, no se pueden obviar esos

efectos positivos generadores de una salud integral gracias entre otros aspectos a la actividad física y el ejercicio físico y, por ende, a la educación física.

En relación con esta materia y su impartición presente y futura en los centros educativos, se debería tener en cuenta la creación de reuniones o grupos de trabajo con acciones conjuntas, en donde los propios docentes puedan recabar y plantear propuestas didácticas (promover los espacios naturales cercanos, juegos y deportes con implementos, deportes individuales, actividades de ritmo y expresión, juegos de hábitos saludables...) y medidas de seguridad en la materia (distanciamiento entre alumnos, limpieza de manos antes y después de la clase, limpieza del material...). También sería recomendable garantizar unos medios tecnológicos apropiados y dotados con plataformas óptimas para potenciar sus usos en alumnos y profesores, con una mejor conectividad, en general, en los centros educativos. Además, nuevos cursos actualizados relacionados con las TIC para una mejor formación del profesorado serían de gran utilidad, ya que más de la mitad de los que contestaron a la pregunta sobre su formación en TIC, consideraba esa formación como "regular", estando a su vez relacionada esta cuestión con la segunda principal desventaja del uso de las TIC, siendo ésta la poca formación del profesorado en este ámbito.

Respecto a los hábitos y estilo de vida, un alto porcentaje de encuestados ha considerado que su estilo de vida ha empeorado, siendo el tiempo de práctica de AF diaria el hábito que más ha descendido durante el confinamiento. Los dos hábitos que más han aumentado (tiempo de uso de móvil y ver la TV), están relacionados con el sedentarismo y, lamentablemente, la pandemia actual puede conducir a otra a medio y largo plazo, la conocida como "pandemia de la obesidad y el sedentarismo" cada vez más patente en niños, jóvenes y adultos. Son los gobiernos los que han de ser conscientes de la importancia de la práctica de AF en la población, a pesar de la situación actual. Desde nuestro punto de vista, hemos de intentar adaptarnos de la mejor forma posible a la situación que estamos viviendo, fomentando que ese estilo de vida no empeore por culpa del confinamiento o por la toma de medidas de prohibición de la práctica de la AF siempre que no existan estudios científicos y sanitarios que así lo aconsejen. Tampoco se conocen datos objetivos que establezcan una mayor precisión entre la relación actividad física-COVID-19, ni cómo podría influir la AF en pacientes con esta enfermedad y su evolución clínica. Por tanto, se debería profundizar en estudios relacionados con este tema para entender mejor esa posible relación.

Agradecimientos.

A todos los docentes de EF de las diferentes CC.AA., participantes en el estudio y que muy amablemente rellenaron el cuestionario para la recogida de datos.

Referencias.

- Abarca, M., Marzo, L. y Sala, J. (2002). La educación emocional y la interacción profesor/a-alumno/a. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 5(3), 1-4.
- Basilaia, G., y Kvavadze, D. (2020). Transition to Online Education in Schools during a SARS-CoV-2 Coronavirus (COVID-19) Pandemic in Georgia. *Pedagogical Research*, 5(4), 1-9.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. y Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104.
- Fernández-Espínola, C., y Ladrón-de-Guevara, L. (2015) El uso de las TIC en la Educación Física actual. *E-motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, 5(5), 17-30.
- Ferreres, C. (2011). La integración de las tecnologías de la información y de la comunicación en el área de la educación física de secundaria: análisis sobre el uso, nivel de

- conocimientos y actitudes hacia las Tics y de sus posibles aplicaciones educativas. Tesis doctoral. Universitat Rovira i Virgili.
- González Jurado, J.A. (2004). La actividad física orientada a la promoción de la salud. *Escuela Abierta: Revista de Investigación Educativa*, 7, 73-96.
- Hammami, A., Harrabi, B., Magni, M., y Krstrup, P. (2020) Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. *Managing Sport and Leisure*, DOI: 10.1080/23750472.2020.1757494
- Hui, D. S., Azhar, E. I., Madani, T. A., Ntoumi, F., Kock, R., Dar, O., et al. (2020). The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health - The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*, 91, 264-266.
- Lippi, G., Henry, B.M., y Sanchis-Gomar, F. (2020a). Health risks and potential remedies during prolonged lockdowns for coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Diagnosis*, 7(2), 85-90.
- Lippi, G., Henry, B.M., y Sanchis-Gomar, F. (2020b). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 0(0), 1-3.
- Ministerio de Sanidad Español (2020). Guía de medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19.
- Monguillot, M., Guitert, M. y González, C. (2013). El trabajo colaborativo virtual: herramienta de formación del profesorado de educación física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*. 24 (2), 24-27.
- Nieman, D.C., y Weltz, L.M. (2018). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of Sport and Health Science*, 8, 201-217.
- Pérez Samaniego, V., y Fernández Río, J. Las tecnologías de la información y la comunicación en la formación del profesorado de educación física. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 8(1), 1-5.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato.
- Reverter, J.M. y Jové, C. (2012). Ejercicio físico y cognición. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 47(173), 37.
- Rifqi, A. (2020). Scientific literacy worksheets for distance learning in the topic of Coronavirus 2019 (COVID-19). *Reading Academic Articles*. 1-3.
- Rosales, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, A., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A., y Peralta, L. (2017). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts. Medicina de l'Esport*, 52(196), 159-166.
- Zhang, Y., y Feei, Z. (2020). Impact of the COVID-19. Pandemic on mental health and quality of life among local residents in Liaoning Province, China: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2381), 1-12.
- Zhu, W. (2020). Should, and how can, exercise be done during a coronavirus outbreak? An interview with Dr. Jeffrey A. Woods. *Journal of Sport and Health Science*, 9, 105-107.