

AJUSTES METODOLÓGICOS EN LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LA ETAPA DE EDUCACIÓN PRIMARIA MOTIVADOS POR LA COVID-19

Línea temática 1

Resumen

Existe evidencia científica que pone de relieve la necesidad de crear hábitos de vida saludables, remarcando los efectos positivos que la práctica de la actividad física tiene sobre la salud. La situación sanitaria actual generada por la pandemia de la COVID-19 está condicionando el desarrollo de las sesiones de educación física (EF) en la etapa de educación primaria (EP). Por ello, el objetivo del presente estudio es identificar los principales ajustes metodológicos realizados por el profesorado de EF en la etapa de EP en Galicia motivados por la COVID-19. Para la realización de esta investigación se propuso un diseño de tipo descriptivo y corte transversal empleando como instrumento un cuestionario ad hoc. La muestra estuvo conformada por 93 docentes de EF en EP en centros educativos gallegos. Los resultados obtenidos muestran que debido a la COVID-19 hubo que reducir los agrupamientos, así como el uso de materiales de gran tamaño y además incrementar el uso de espacios exteriores. Del mismo modo, un 39,8% de los encuestados aseguró necesitar entre un 10 y un 25% del tiempo de cada sesión para llevar a cabo las medidas higiénico-sanitarias requeridas para evitar el posible contagio entre el alumnado.

Palabras clave: COVID-19, SARS-CoV-2, educación física, educación primaria, metodología.

1. Introducción.

1.1. La crisis de la COVID-19.

Desde la irrupción de la COVID-19 en el mundo entre finales del año 2019 y principios del 2020, se está experimentando una crisis sanitaria sin precedentes (Anand et al., 2020; Cuero, 2020), que ha generado graves consecuencias en muchos ámbitos y sectores (Henríquez et al., 2020), también en el educativo, obligando a las administraciones educativas a establecer cambios en el día a día del contexto escolar (Xunta de Galicia, 2020a). Los períodos de aislamiento social y cuarentena han provocado también una influencia muy negativa sobre los niveles de actividad física (AF) realizada por niños y adultos (Celis-Morales et al., 2020), lo que contribuye a la aparición de hábitos de vida sedentarios (Bates et al., 2020).

El protocolo sanitario elaborado por la administración educativa autonómica (Xunta de Galicia, 2020) para crear entornos escolares seguros establece la necesidad de llevar a cabo una serie de medidas preventivas añadidas a las establecidas por la Organización Mundial de la Salud (7 de octubre de 2020) para evitar el contagio, tales como evitar compartir material entre el alumnado o, en su defecto, desinfectarlo cuando éste sea compartido. Asimismo, se establece la obligatoriedad del uso de la mascarilla tanto por parte de docentes como de discentes mayores de 6 años. Además de esto se insiste en la necesidad de desinfectar constantemente las manos con gel hidroalcohólico, mantener, por lo menos, 1,5 metros de distancia interpersonal, organizar al alumnado en grupos de convivencia estables durante toda la jornada escolar, incluidos los recreos. Finalmente, también se pone énfasis en la importancia de ventilar constantemente los espacios. En relación a las clases de educación física (EF), estas limitaciones se mantienen (mascarilla, ventilación, limitar el uso de materiales, desinfección y procurar mantener la distancia), lo cual dificulta enormemente la labor docente y la implementación curricular, además de reducir el ya escaso tiempo de práctica físico-deportiva del alumnado.

Investigaciones como el estudio enKid (Serra et al., 2003) o el estudio ALADINO (Ministerio de Consumo, 2019) reflejan como con el paso de los años la prevalencia de sobrepeso y obesidad infantil en España se ha ido incrementando, llegando en 2019 a unas tasas de sobrepeso del 23,3% y de obesidad del 17,3% en la población infantil española de 6 a 9 años. Estos valores preocupantes existen a pesar de la existencia de abundante evidencia científica sobre la influencia positiva de una AF regular para prevenir y controlar un elevado número de enfermedades no transmisibles como pueden ser las enfermedades cardiovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer, hipertensión, etc. (Álvarez-Pitti et al., 2020; Organización Mundial de la Salud, 26 de noviembre de 2020; Organización Mundial de la Salud, 2020).

Las características de las sesiones de EF y de la práctica deportiva entra en conflicto con las medidas restrictivas necesarias para frenar el avance de la pandemia: gran número de interacciones entre el alumnado y con el profesorado en espacios compartidos y muchas veces cerrados, actividades con contacto físico o sin apenas distancia interpersonal, generación de aerosoles por la intensidad de las tareas, contacto con materiales, etc. (Lete-Lasa et al., 2021a; Lete-Lasa et al., 2021b). Por ello, a pesar de la importancia de AF y la EF en la etapa escolar, este contexto de limitaciones a la movilidad y a la interacción social no contribuirá a la reducción de los índices de sedentarismo, sobrepeso y obesidad (Santos-Miranda et al., 2021).

Por todo ello, el objetivo de la presente investigación es identificar los principales ajustes metodológicos realizados por el profesorado de EF en la etapa de EP en Galicia motivados por la COVID-19.

2. Metodología.

2.1. Diseño.

Estudio ex post facto, transversal, mediante encuestas con muestra intencional, no probabilística, realizando la descripción en un sólo momento temporal (Montero & León, 2005).

2.2. Población y muestra.

La población la constituye el profesorado de EF que ejerce en los 868 centros educativos gallegos que cuentan con la etapa de EP. La muestra está constituida por los 93 docentes que han respondido a un cuestionario elaborado ad hoc (25,8% mujeres y 74,20% hombres). Entre el profesorado que conforma la muestra existe representación de centros educativos de las cuatro provincias gallegas; el 41,9% de la muestra ejerce en centros de la provincia de A Coruña, el 36,6% de la provincia de Pontevedra, el 11,8% de la de Lugo y el 9,7% de la de Ourense.

2.3. Instrumento.

El instrumento empleado para la recogida de datos ha sido el cuestionario online ad hoc creado con la herramienta Google Forms, tomando como referencia la “Declaración de la iniciativa CHERRIES: adaptación al castellano de directrices para la comunicación de resultados de cuestionarios y encuestas online” (López-Rodríguez, 2019).

Se ha seleccionado esta herramienta porque era el medio de comunicación más directo y operativo con el profesorado, teniendo en cuenta la imposibilidad de acudir a los propios centros educativos debido a las restricciones por la pandemia. Asimismo, permitía automatizar el seguimiento de las respuestas en tiempo real.

Para la elaboración del cuestionario se contó con el apoyo de dos profesores universitarios del Grado de Maestro/a en Educación Primaria y con un maestro de EF de un centro educativo público gallego. Tras varias semanas de discusiones y correcciones se cerró el documento definitivo que albergaba un total de 30 ítems de respuesta agrupados en 7 bloques temáticos: presentación/información inicial (1), perfil del profesorado (2), datos generales del centro educativo en el que ejercía en ese momento (3), datos del alumnado del centro educativo (4), información sobre las clases de EF en la etapa de EP durante la COVID-19 (5), apreciaciones por parte de maestros y maestras de EF sobre la influencia de la COVID-19 en sus sesiones (6) y finalmente medidas para la atención a la diversidad (7).

Las preguntas eran directas y cerradas, incluyéndose alternativas con una única opción de respuesta desplegable, así como respuestas dicotómicas (sí/no). Se añadieron también respuestas en escalas tipo Likert con 5 niveles.

2.4. Proceso de recogida de datos.

La recogida de datos se realizó durante el mes de mayo de 2021 a través de un cuestionario Google Forms remitido a los centros educativos gallegos y difundido a través de redes sociales como Facebook o WhatsApp.

2.5. Análisis de datos.

Para el análisis estadístico se utilizó el programa informático IBM SPSS Statistics v.25. Los resultados se mostraron en frecuencias relativas y absolutas o en medidas de tendencia central (media) y de dispersión (desviación típica= Dt), según la tipología de la variable.

4. Resultados.

Según los datos reportados por el profesorado de EF que conformaba la muestra de este estudio (93), este lleva ejerciendo como docente de EF una media de 16,63 años (Dt: 8,88) pero en el centro actual se reducía a 8,09 (Dt:7,29).

En relación al perfil de los centros educativos en los que ejercían existe un equilibrio entre los centros rurales (35,48%), semiurbanos (33,33%) y urbanos (31,18%). Sin embargo, con respecto a la titularidad de los centros hay más diferencias, con un 88,17% del profesorado ejerciendo en públicos y el 11,83% en privados o concertados.

Por su parte, teniendo en cuenta la conformación de los grupos-aula, la media de alumnos y alumnas por grupo en las sesiones de EF era de 17,98 (Dt= 4,90).

Otro dato relevante era identificar el número de sesiones de EF que realizaba cada grupo-aula a lo largo de la semana, contando la práctica totalidad del profesorado con 2 sesiones (94,6%), con un tiempo medio por sesión mayoritariamente de entre 40 y 50 minutos (51,60%) y de entre 50 y 60 minutos (36,60%).

En este estudio, algunas de las variables que, a priori, podría ser necesario ajustar en las sesiones de EF debido a la COVID-19 eran las instalaciones, el uso de los espacios y los materiales, así como el tipo de actividades diseñadas. Por lo que respecta a las instalaciones, en la figura 1 se puede observar como la pandemia ha provocado un mayor uso de espacios exteriores que interiores.

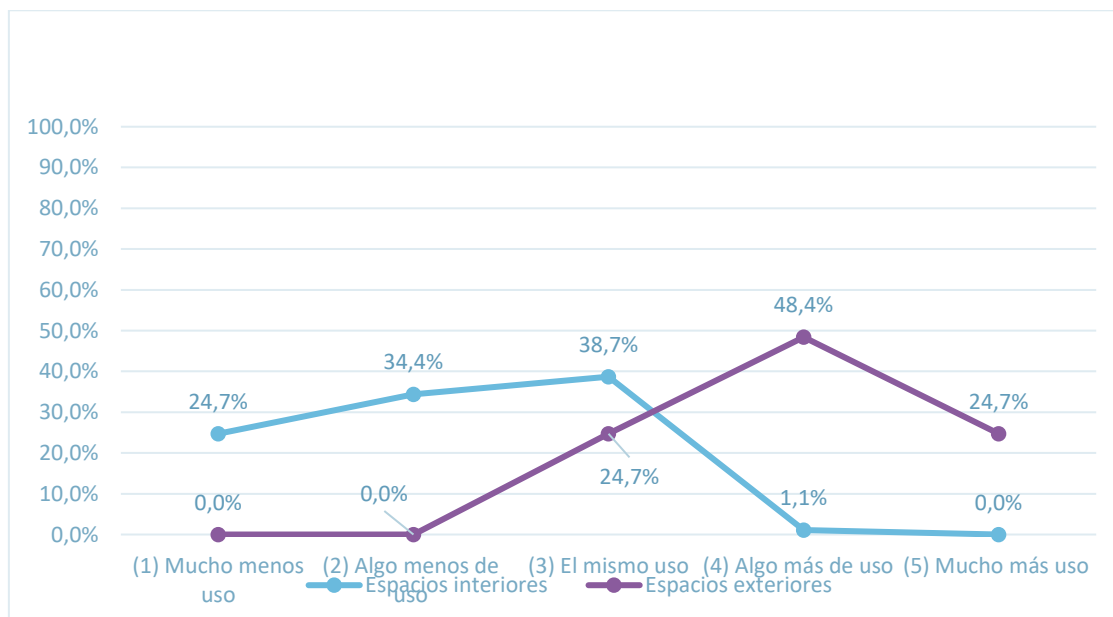


Figura 1. Uso de espacios exteriores e interiores debido a la COVID-19.

Respecto al uso de los materiales, atendiendo a cuatro tipos de material, en la figura 2 se puede apreciar como el uso de los materiales supone otra barrera en las clases de EF, especialmente los de medio y gran tamaño, manifestando el 34,4% del profesorado que ha eliminado su uso. Sobre una escala de 1 a 5, siendo 1 (mucho menos uso o se ha eliminado), 3 (se usa lo mismo) y 5 (mucho más uso), en lo que se refiere a los materiales de pequeño tamaño se ha obtenido un valor medio de 2,28 (Dt= 0,63), lo que indica que se ha reducido algo su uso en las sesiones de

EF. En lo que atañe a los materiales de tamaño medio o grande casi se ha eliminado su uso con un valor medio de 1,8 (Dt= 0,68). Por contra, los materiales audiovisuales e informáticos han mantenido su presencia con un valor medio de 3,09 (Dt= 0,93) al igual que el material desechable con una puntuación de 3,23 (Dt= 0,92).

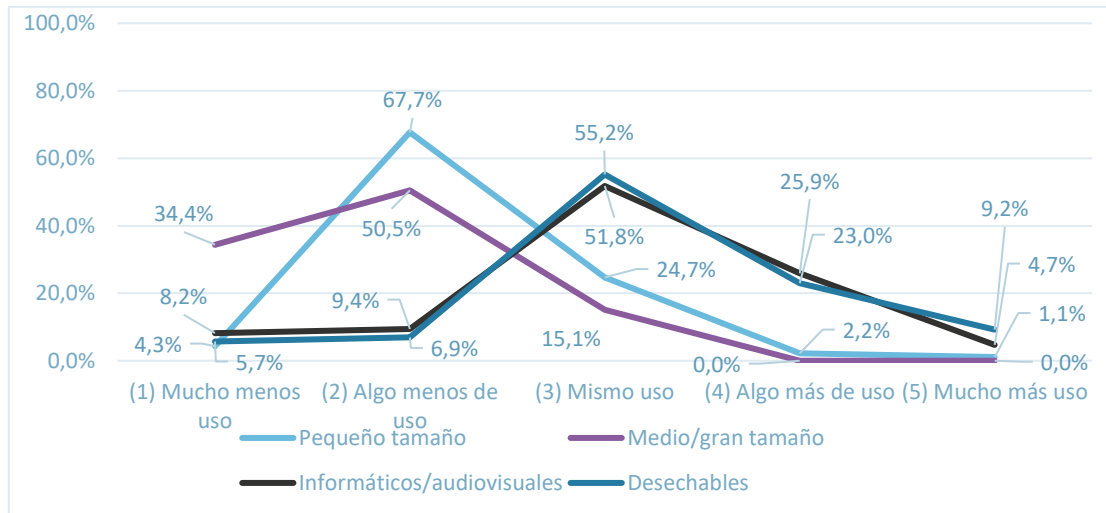


Figura 2. Uso de los materiales debido a la COVID-19.

En relación al tipo de actividades diseñadas para las clases de EF, se han analizado tres características: actividades en las que se comparte material, aquellas que requieren contacto físico y actividades en las que no se puede asegurar una distancia interpersonal de 1,5 metros. Los resultados obtenidos se presentan en la figura 3, observando una reducción de actividades en las que se comparte el material y en las que existe contacto físico, así como aquellas en las que no se puede garantizar la distancia de seguridad de 1,5 metros, aunque en este caso algo menos.

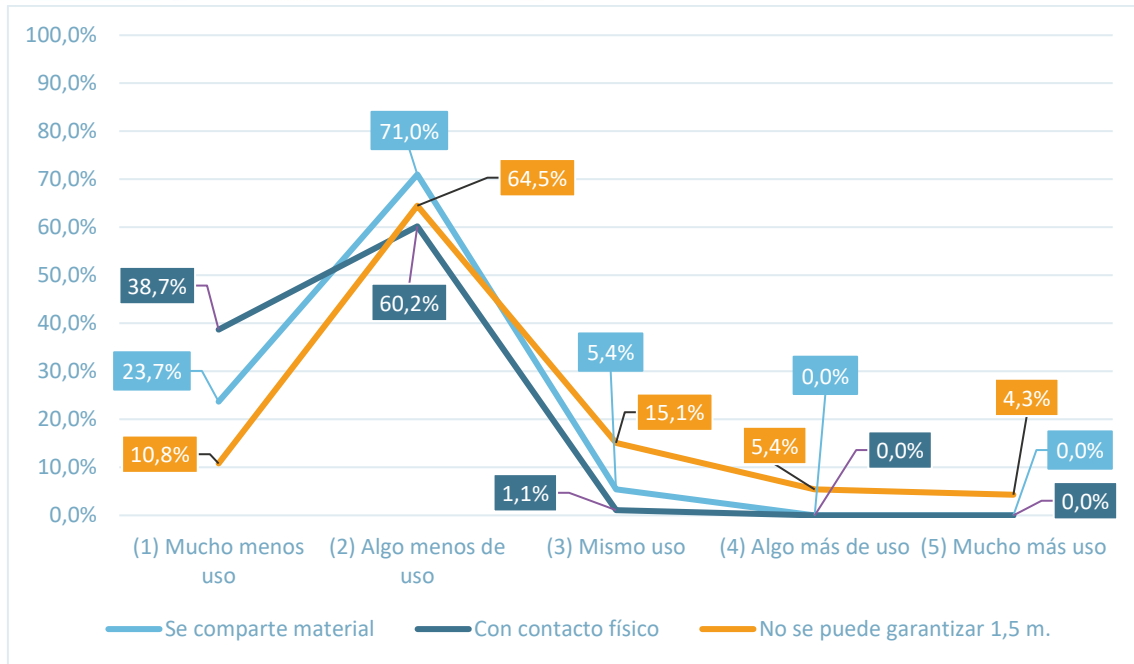


Figura 3. Actividades realizadas en las sesiones de EF comparándolas con la situación anterior a la COVID-19.

Por lo que tiene que ver con los agrupamientos, en una escala de 1 a 5, siendo 1 (mucho menos uso o se ha eliminado), 3 (mismo uso) y 5 (mucho más uso), se preguntó por seis tipos: individual, parejas burbuja, parejas rotatorias, pequeños grupos burbuja, pequeños grupos rotatorios y gran grupo. Se obtuvo que la práctica individual se incrementó mucho más que los otros tipos de agrupamiento (tabla 1).

	Individual	Parejas burbuja	Parejas rotatorias	Pequeños grupos burbuja	Pequeños grupos rotatorios	Gran grupo
Media	4,23	3,38	2,23	3,14	2,20	2,18
Dt	0,92	1,16	0,93	1,18	1,03	1,09

Tabla 1. Tipos de agrupamientos en las sesiones de EF.

En relación al tiempo invertido para la aplicación de medidas higiénico-sanitarias como ventilación, limpieza, desinfección, accesos al aula, etc., el 58,1% del profesorado encuestado emplea un 10% o menos de cada sesión para llevar a cabo estas medidas, pero un 39,8% asegura necesitar entre el 10 y el 25% de la clase, con lo que esto representa sobre el tiempo efectivo de actividad lectiva.

Con este estudio también se pretendía analizar otros factores que podrían condicionar el tipo de actividades o el tipo de sesión que se programaron (tabla 2). Al igual que ocurría con las variables analizadas anteriormente, se estableció una escala tipo Likert de 5 niveles donde (1) era condicionó muy negativamente las sesiones, (2) las condicionó negativamente algo, (3) no las condicionó nada, (4) las condicionó algo positivamente y (5) las condicionó muy positivamente.

	Protocolo COVID-19 del centro	Miedo al contagio en el grupo	Falta de tiempo	Falta de espacios	Tamaño del grupo	Falta de formación de maestros/as sobre COVID-19	Falta de información a maestros/as sobre COVID-19
Valor medio	1,94	2	1,85	1,91	2,18	2,25	2,33
DT	0,83	0,74	0,61	0,78	0,91	0,64	0,70

Tabla 2. Otros factores que condicionaron las sesiones de EF.

Por lo que respecta al uso de la mascarilla por parte del alumnado, el 21,5% del profesorado asegura tener en el aula alumnado que no puede usar mascarilla por prescripción médica. De estos, únicamente un 2,2% de su alumnado realiza actividades distintas y alejado del resto del grupo, un 3,2% realiza las mismas actividades, pero alejado del resto del grupo, y un 7,5% realiza las mismas actividades, pero aumentando la distancia de seguridad de 1,5 metros.

Finalmente, cabe señalar algunos resultados sobre la atención a la diversidad del grupo en el contexto COVID-19. A este respecto, del profesorado encuestado el 77,4% reporta que en alguno de sus grupos-aula contaba con alumnado que presentaba algún tipo de necesidad educativa especial (NEE). De este porcentaje, el 72% tuvo que plantear alguna adaptación extra debido a la COVID-19.

Tal y como se muestra en la tabla 3, el profesorado con alumnado que tenía NEE, valoró que aspectos les pudo afectar más a este alumnado en las sesiones de EF. Tomando como referencia una escala tipo Likert de 5 niveles, dónde 1 equivale a (se ve afectado muy negativamente), 2 (se ve afectado algo negativamente), 3 (no ha afectado), 4 (se ve afectado algo positivamente) y, por último, 5 (se ve afectado muy positivamente); todas las variables se sitúan entre un 2 y 2,5 de media, lo que indica que la COVID-19 ha tenido una incidencia algo negativa en todos los aspectos analizados.

Variables	Media	Dt	Grado de afectación
Sentimiento de inferioridad	2,46	0,72	Algo negativamente
Dificultad en la resolución de problemas	2,34	0,77	Algo negativamente
Buena percepción de sí mismo/a	2,33	0,68	Algo negativamente
Autoestima positiva	2,32	0,75	Algo negativamente
Realización de las actividades en la clase	2,28	0,68	Algo negativamente
Frustración	2,25	0,70	Algo negativamente
Condición física	2,23	0,75	Algo negativamente
Control y gestión de las emociones	2,17	0,75	Algo negativamente
Integración en el grupo-aula	2,09	0,76	Algo negativamente
Relaciones interpersonales.	2,08	0,68	Algo negativamente

Tabla 3. Aspectos que afectaron al alumnado con NEE en las sesiones de EF.

5. Discusión.

Con esta investigación se pretendía analizar aquellos aspectos metodológicos que la COVID-19 había obligado a ajustar por parte del profesorado de EF en sus sesiones. A la vista de los resultados obtenidos parece que la Covid-19 ha condicionado el desarrollo de las clases de EF. En lo referido a los espacios empleados para su desarrollo, el Consejo General de la Educación Física y Deportiva (2020) destaca la necesidad de priorizar el uso de espacios al aire libre frente a los espacios cerrados, recomendación que coincide con lo que ha llevado a cabo el profesorado de EF en EP de los centros gallegos analizados en este estudio.

Por lo que respecta a los materiales, Duque (2020) señala que los materiales y recursos empleados juegan un papel fundamental puesto que constituyen la herramienta del docente para enseñar. No obstante, con la crisis sanitaria actual, parece necesario acotar el tipo de material que se puede utilizar sugiriendo priorizar el uso de aquel que sea más fácil de desinfectar, evitar compartirlo o abogar por que el alumnado cree sus propios materiales (Consejo General de la Educación Física y Deportiva, 2020). En el presente estudio se ha podido observar cómo se ha reducido el uso de materiales de pequeño y gran tamaño, aumentando considerablemente la presencia de materiales desechables que facilitan el cumplimiento de las medidas higiénico-sanitarias. También se ha observado una reducción de las actividades en las que se comparte material.

En relación a los agrupamientos, como destacan Schembri et al. (2021) durante la pandemia, las actividades grupales han dado paso a las prácticas individuales, hecho que se confirma en esta investigación, en la que la mayoría del profesorado sitúa las prácticas individuales en primera posición en su práctica diaria frente a los agrupamientos en gran grupo que apenas se utilizan ya en las clases de EF. De la misma forma, se ha prescindido de actividades que requieren del contacto físico. Todo ello, en línea con lo establecido en el protocolo elaborado por la Xunta de Galicia (2020).

Sin duda, tal y como se ha podido comprobar en este trabajo, la COVID-19 trajo consigo la necesidad de implementar importantes medidas higiénico-sanitarias, algo que, según el estudio realizado, ha tenido repercusiones en el tiempo efectivo de las sesiones y, especialmente a principio de curso, ha generado mucha incertidumbre entre el profesorado. En este sentido, Cabrera (2020) remarca los efectos psicológicos negativos que la COVID-19 está generando entre profesorado, alumnado y familias por temores de infección, frustración personal, información inadecuada, ansiedad o incerteza ante el futuro. En el caso de la investigación que se presenta en este documento, en relación al alumnado con NEE, si bien podría pensarse inicialmente que la afectación de la COVID-19 a las dinámicas de su participación en las clases de EF iba a ser muy negativa, a la vista de los resultados, no lo ha sido tanto en variables como su autoestima, las relaciones interpersonales o la integración en el grupo-aula.

Si bien autores como García (2019) señalaba ya antes de la irrupción de la pandemia que el sedentarismo estaba instaurado en la población, particularmente entre niños y jóvenes, la COVID-19 ha contribuido a remarcar más, si cabe, esa cultura (Santos-Miranda et, al. 2021). La reducción del tiempo efectivo de actividad física en las clases de EF, la eliminación de actividades extraescolares, así como la suspensión y aplazamiento de competiciones deportivas en edad escolar, necesita de medidas urgentes que reviertan en un incremento de la carga de AF para cumplir con las directrices establecidas por la Organización Mundial de la Salud (2020).

5. Conclusiones.

La práctica de AF es una herramienta de gran importancia para conseguir un estado de buena salud tanto física como psicológica, para toda la población y especialmente para la escolar. La COVID-19 ha traído consigo una serie de medidas que condicionan la práctica de AF y suponen una barrera en la programación y desarrollo de las sesiones de EF, afectando al tiempo efectivo de práctica del grupo-aula y especialmente al alumnado con NEE. Aspectos como la necesidad de limitar los agrupamientos y el uso del material, el uso de la mascarilla y la importancia de mantener la distancia de seguridad entre el alumnado, han dificultado el normal desarrollo de estas sesiones.

En el presente y en el futuro es necesario invertir tiempo, esfuerzo y recursos para reconducir los altos índices de inactividad física y sedentarismo entre la población hacia un estilo de vida saludable, particularmente entre los escolares. Para ello, los centros educativos y el profesorado de EF deberían tener un papel protagonista y contar con el apoyo de las administraciones públicas y de toda la comunidad educativa.

6. Referencias bibliográficas.

- Alvarez-Pitti, J., Mallén, J. A. C., Trabazo, R. L., Lucía, A., de Lara, D.L., Aznar, L.A.M., & Martínez, G.R. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. In *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1-173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Anand, K.B., Karade, S., Sen, S., & Gupta, R.M. (2020). SARS-CoV-2: Camazotz's Curse. *Medical Journal Armed Forces India*, 76(2), 136-141. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2020.04.008>
- Bates, L.C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J.B., Kerr, Z.Y., Hanson, E.D., Gibbs, B.B., Kline, C.E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep, 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Cabrera, E.A. (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://doi.org/10.17060/ijodaep.2020.n1.v2.1828>
- Celis-Morales, C., Salas-Bravo, C., Yáñez, A., & Castillo, M. (2020). Inactividad física y sedentarismo. La otra cara de los efectos secundarios de la Pandemia de COVID-19. *Revista médica de Chile*, 148(6), 885-886. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020000600885>
- Consejo General de la Educación Física y Deportiva. (2020). Recomendaciones docentes para una educación física escolar segura y responsable ante la “nueva normalidad”. Minimización de riesgos de contagio de la COVID-19 en las clases de EF para el curso 2020-2021. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 429, 81-93.
- Cuero, C. (2020). La pandemia del COVID-19. *Revista Médica de Panamá*, 40(1), 1-2. <http://dx.doi.org/10.37980/im.journal.rmdp.2020872>

- Duque, M.F.R. (2020). La importancia del material, los recursos y estímulos aplicados como juego en la actividad física. *Revista EDUCARE-UPEL-IPB-Segunda Nueva Etapa 2.0*, 24(3), 183-204. <https://doi.org/10.46498/reduipb.v24i3.1409>
- García, W.F. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factores de riesgo en aumento. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 3(1), 1602-1624.
- Henríquez, J., Gonzalo-Almorox, E., Garcia-Goñi, M., & Paolucci, F. (2020). The first months of the COVID-19 pandemic in Spain. *Health Policy and Technology*, 9(4), 560-574. <https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2020.08.013>
- Lete-Lasa, J.R., Martín-Acero, R., Rico-Díaz, J., Gómez-Varela, J., & Río-Rodríguez, D. (2021a). Perception of the Sports Social Environment After the Development and Implementation of an Identification Tool for Contagious Risk Situations in Sports During the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12: 610421. <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.610421>
- Lete-Lasa, J.R., Martín-Acero, R., Rico-Díaz, J., Gómez-Varela, J., Río-Rodríguez, D., & Clavel-San Emeterio, I. (2021b). Herramienta de identificación de situaciones de contagio en el deporte: FISICOVID-DXTGALEGO (Xunta de Galicia). *Revista Española de Salud Pública*, 95, e20203037.
- López-Rodríguez, J.A. (2019). Declaración de la iniciativa CHERRIES: adaptación al castellano de directrices para la comunicación de resultados de cuestionarios y encuestas online. *Atención Primaria*, 51(9), 586-591. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2019.03.005>
- Ministerio de Consumo. (2019). Estudio ALADINO 2019: Estudio sobre Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España 2019. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Ministerio de Consumo. Madrid: 2020. https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/observatorio/Informe_Aladino_2019.pdf
- Montero, I., & León, O.G. (2005). Sistema de clasificación del método en los informes de investigación en Psicología. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 5(1), 115-127.
- Organización Mundial de la Salud. (7 de octubre de 2020). Brote de enfermedad por coronavirus (COVID-19): orientaciones para el público. Recuperado el 6 de febrero de 2021. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- Organización Mundial de la Salud. (26 de noviembre de 2020). *Actividad física*. Recuperado el 6 de febrero de 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo [WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: at a glance]. [Archivo PDF]. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>
- Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A., & Abelairas-Gómez, C. (2021). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19 (Changes in healthy habits regarding physical

activity and sedentary lifestyle during a national lockdown due to covid-19). *Retos*, 43, 415-421. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.89425>

Schembri, R., Coppola R., Tortella P., & Lipoma, M. (2021). Reflections that know of “new normal”: the complex role of physical educators during the COVID-19 pandemic. *Journal of Physical Education Sport*, 21(88), 714-718. <https://efsupit.ro/images/stories/februarie2021/Art%2088.pdf>

Serra-Majem, L., Ribas-Barba, L., Aranceta-Bartrina, J., Pérez-Rodrigo, C., Saavedra-Santana, P. & Peña Quintana, L. (2003). *Childhood and adolescent obesity in Spain. Results of the enKid study (1998-2000)*. *Med Clin (Barc)*, 121(19), 725–732. [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)74077-9](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74077-9)

Xunta de Galicia. (2020). Protocolo de Adaptación ao contexto da Covid-19 nos centros de ensino non universitario de Galicia para o curso 2020-2021. http://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/protocolo_centros_16_09_2020.pdf

Permisos para la inclusión de contenido de otras fuentes

Las personas que ostentamos la autoría de este trabajo aseguramos contar con los permisos oportunos, por escrito, para la inclusión de imágenes, dibujos, tablas, gráficos y/o cualquier otro elemento visual o textual que no sea de su propiedad. Asumimos cualquier vulneración que pueda realizarse en lo que a derechos de autoría o copyright se refiere. Así mismo, descargamos de responsabilidad a la organización del Congreso INNOVAGOGÍA 2022, y a las entidades organizadoras, de cualquier vulneración de la legalidad con respecto a los contenidos de este trabajo.