

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i5.1228>

## **La Educación Física en Confinamiento Covid-19**

### **Physical Education in Confinement Covid-19**

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas  
[jimmy.benenaula@ucacue.edu.ec](mailto:jimmy.benenaula@ucacue.edu.ec)  
Universidad Católica de Cuenca, Azogues  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-5297-8751>

Juan Carlos Bayas-Machado  
[juanbayas@ucacue.edu.ec](mailto:juanbayas@ucacue.edu.ec)  
Universidad Católica de Cuenca, Azogues  
Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-5599-9240>

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

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

## RESUMEN

En Ecuador el impacto de la pandemia del Covid-19 causó el cambio de modalidad presencial a virtual, una de las asignaturas que fue más difícil de trabajar de esta manera fue Educación Física, que además cobró gran importancia para garantizar la salud física de los estudiantes. El objetivo fue analizar la percepción y opinión de las estudiantes del cuarto y quinto año de Básica de la Unidad Educativa Sor Teresa Valsé, con respecto a las clases de Educación Física. Para ello, se realizó una investigación con un enfoque cuantitativo, mixto y no experimental. La conclusión de que los efectos que han tenido las clases virtuales y el confinamiento en la salud física de las estudiantes han sido significativos y los resultados que se obtuvieron con la investigación permitieron corroborar la importancia de utilizar herramientas tecnológicas.

**Descriptores:** Educación a distancia; aprendizaje en línea; educación física. (Palabras del Tesoro UNESCO).

## ABSTRACT

In Ecuador, the impact of the Covid-19 pandemic caused the change from face-to-face to virtual modality, one of the subjects that was most difficult to work in this way was Physical Education, which also became very important to guarantee the physical health of students. The objective was to analyze the perception and opinion of the students of the fourth and fifth year of Basic of the Educational Unit Sor Teresa Valsé, regarding Physical Education classes. For this, an investigation was carried out with a quantitative, mixed and non-experimental approach. The conclusion that the effects that virtual classes and confinement have had on the physical health of the students have been significant and the results obtained with the research allowed corroborating the importance of using technological tools.

**Descriptors:** Distance education; electronic learning; physical education. (Words from UNESCO Thesaurus).

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

## INTRODUCCIÓN

Para nadie es un secreto que el año 2020 ha sido un tiempo de grandes cambios para la humanidad, debido a la pandemia que ha azotado al mundo. A finales del año 2019, aparecía el primer caso de Covid-19 en la provincia de Wuhan (China), sin imaginar siquiera lo que esta nueva enfermedad causaría en el mundo, como el cierre de fronteras, poblaciones enteras en confinamiento y la caída de la economía mundial. Lo primordial era detener la propagación de este virus que se transmite de persona a persona, a través de la tos o el estornudo (Castro, 2020). Por eso, una de las principales medidas que se tomaron fue la suspensión de clases presenciales, implementando la educación virtual. Debido a los altos índices de pobreza, en un país como Ecuador, resultaría imposible ofrecer una educación virtual de calidad a los niños, niñas y adolescentes o, en algunos casos, garantizar siquiera su acceso a la educación.

Para contrarrestar esta situación, se implementaron diferentes estrategias como: creación del portal web “recursos2”, donde hay 840 recursos digitales, cooperación institucional entre el MINEDUC y la Universidad Central del Ecuador para capacitar a los docentes en un curso llamado “Mi aula en Línea”, la implementación y trabajo por medio de la plataforma Microsoft Teams para el desarrollo de las clases y reuniones entre los miembros de la comunidad educativa y, por último, la creación de la plataforma “Me capacito” dirigida a los docentes.

El enfoque de esta investigación se centra en el trabajo de la Educación Física en los últimos meses, desde que el Covid-19 empezó a causar tantos estragos alrededor del mundo, afectando también la educación. El sistema educativo ecuatoriano, funciona de tal manera que, en cada institución educativa tienen la obligación de impartir, de dos a cinco horas semanales en el área de Educación Física, tomando en cuenta los beneficios que ofrece esta disciplina para la salud y dentro del área pedagógica, para desarrollar diferentes habilidades en los y las estudiantes (MINEDUC, 2020).

Esta investigación se vuelve fundamental porque, especialmente en la asignatura de Educación Física, ha sido muy complicado llevarla a la virtualidad, pues normalmente se

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

trabajaban deportes y juegos en equipos que hacían que la clase se volviera interesante para las alumnas. No obstante, en la virtualidad debieron idearse estrategias y metodologías que permitieran a los docentes motivar a sus estudiantes en esta asignatura, tan importante para que se mantengan física y mentalmente saludables. Para que esto sea posible, es fundamental empezar por determinar las necesidades que tienen las alumnas en el área de Educación Física, para lo cual se realizará una encuesta. En concordancia con lo planteado, la investigación tiene por objetivo analizar la percepción y opinión de las estudiantes del cuarto y quinto año de Básica de la Unidad Educativa Sor Teresa Valsé, con respecto a las clases de Educación Física.

## **Referencial teórico**

### **La Educación Física en Ecuador**

Para (Villafuerte, et al. 2019), la Educación Física como disciplina educativa en Ecuador, necesita seguirse mejorando, sobre todo teniendo en cuenta que la misión docente es facilitar a los estudiantes la adquisición de las competencias físicas necesarias para la práctica de deportes y el desarrollo psicomotriz. En su estudio, los autores identifican varios problemas que se encuentran presentes en las clases de Educación Física, empezando por la comunicación vertical que tiene lugar entre los estudiantes y docentes de la materia, por lo que los alumnos no sienten que tienen la oportunidad o libertad de comunicar sus inquietudes con respecto a la asignatura.

De la misma manera, (Villafuerte, et al. 2019), afirman que los estudiantes, padres y madres de familia, tienen bajos niveles de satisfacción y percepción sobre las clases de Educación Física, lo que genera una desvalorización de la materia, pues no se reconoce el impacto que puede llegar a tener en los diferentes ámbitos de la vida de los niños, niñas y adolescentes, a la vez que la labor de los docentes que se dedican a enseñar esta asignatura, tampoco es reconocida.

A través de los estudios que se han revisado, ha sido posible demostrar, que ya antes de la aparición de la pandemia del Covid-19 y la transición a las clases virtuales en el país,

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

la materia de Educación Física ya era difícil de trabajar en las aulas por no motivar, la desvalorización de los docentes que se dedican a enseñar esta asignatura y la dinámica que se maneja en las clases. Por ello, no es extraño inferir cuán difícil puede ser para los docentes del área, seguir enseñando esta asignatura a distancia y procurar que los estudiantes no adquieran problemas de salud relacionados con el peso y otros problemas que aquejan a las personas cuando practican un estilo de vida sedentaria.

### **Educación Física y salud**

En este segmento, (Barbosa-Granados & Urrea-Cuéllar, 2018) mencionan que la actividad física distingue las diferentes modalidades del movimiento físico para mantener un buen estilo de vida, con el objetivo de divertirse, relacionarse, conservar un buen estado de salud o forma física y, en algunos casos, incluso competir. En lo referente a la salud, la Organización Mundial de la Salud (2010) define la salud como un estado, que no solo se destaca por la ausencia de enfermedades o afecciones en el cuerpo y organismo humano, sino por el estado de completo bienestar físico, mental y social. Tomando en cuenta ambas definiciones, sería imposible hablar de Educación Física sin hablar de salud y viceversa.

Por otra parte, (Cintra-Cala & Balboa-Navarro, 2015) señalan que cada año aumentan los porcentajes de personas que tienen una mayor tendencia a adquirir enfermedades como la obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, entre otras. Esto se debe, en gran medida, a que las personas tienden a llevar un estilo de vida más sedentaria, pues con los avances y desarrollo tecnológico con los que cuenta la humanidad en la actualidad, es mucho más fácil acostumbrarse a llevar un estilo de vida que se caracterice por la ausencia de actividad física.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

## **Estrategias metodológicas**

### **Definición**

Según (Alcáraz, et al. 2004), las estrategias metodológicas son un conjunto de procedimientos que tienen el objetivo de desarrollar habilidades en los estudiantes. Además, estas estrategias requieren un control y ejecución, en los que se incluyan los recursos y técnicas que él o la docente va a utilizar en cada actividad planificada, sin perder de vista nunca el objetivo o destreza que se quiere desarrollar en los estudiantes.

### **Tipos de estrategias**

Es necesario promover e implementar un cambio dentro de las estrategias metodológicas que permitan que las clases de Educación Física resulten interesantes y motivadoras para los estudiantes, que sin dudas es un gran reto hacerlo mediante una computadora. A continuación, se presentan algunas estrategias innovadoras para la enseñanza en las aulas de educación virtual.

### **Flipped Classroom**

Una gran técnica o metodología que sería posible implementar dentro de las horas destinadas a la asignatura de Educación Física, sería el *Flipped Classroom* o aula invertida. Esta consiste en implementar dentro del aula un enfoque constructivista, reconocido también dentro del currículo nacional de educación (Mineduc, 2016), para otorgar al estudiante un papel más protagónico dentro del aula. En este caso, él o la docente deja de ser el único transmisor de conocimiento y los estudiantes participan activamente en la construcción de su propio conocimiento (Gómez-García, et al. 2019). Mediante esta estrategia también se está promoviendo el autoaprendizaje y el trabajo autónomo por parte de los estudiantes, pues adquieren más responsabilidad y llegan a sentirse mucho más identificados con la materia.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

## **Mobile-Learning**

Otra gran opción, tomando en cuenta la educación virtual, es el *Mobile-Learning*, una estrategia que se puede aplicar para que los docentes de Educación Física tengan al alcance de sus manos, una serie de herramientas tecnológicas que los niños, niñas y adolescentes tanto disfrutan, como son las aplicaciones móviles. Con la aplicación de este método de enseñanza, los profesores no solo se aseguran de captar la atención e interés de los estudiantes, que se encuentran casi todo el día enganchado a la tecnología y, sobre todo, al celular, sino que también tienen la oportunidad de monitorizar los resultados de los alumnos, llevar un registro y, también, mantenerse en contacto con ellos (Filgueira, 2014).

## **Planificación Curricular**

El Currículo de los Niveles de Educación Obligatoria (2016) es un documento que tiene como objetivo guiar o direccionar la práctica docente en el país. Dentro de él, se establecen una serie de objetivos, destrezas, criterios e indicadores de evaluación para cada una de las áreas de conocimiento que se trabajan desde el Nivel Inicial hasta el Bachillerato. En este currículo, se señala que la Educación Física deberá trabajarse en las aulas, en torno a cuatro bloques que son: prácticas lúdicas, prácticas deportivas, prácticas corporales expresivo-comunicativas y prácticas gimnásticas. A su vez, estos cuatro bloques se deben trabajar alrededor de las relaciones entre las prácticas corporales y la salud, procurando siempre que los y las estudiantes entiendan la forma en que la Educación Física influye y garantiza un estado óptimo de salud en las personas que la practican regularmente.

Debido a la pandemia y a la repentina suspensión de clases presenciales, el Ministerio de Educación se vio en la obligación de cambiar la forma en que se trabajaban los contenidos establecidos en el currículo, por lo que surge el Currículo Priorizado para la Emergencia. La principal diferencia entre el Currículo Priorizado y el Currículo Nacional, es que antes de la pandemia los contenidos de las asignaturas se organizaban en 6

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

bloques curriculares y ahora son únicamente 4. Mediante esta acción se busca dar prioridad a los aprendizajes imprescindibles, ofreciéndole a los docentes la oportunidad a través de metodologías activas como el “Aprendizaje Basado en Proyectos, Problemas y Preguntas” (Ministerio de Educación, 2020, p. 2).

## **MÉTODO**

Para llevar a cabo esta investigación se ha utilizado un enfoque cuantitativo no experimental. La población que se consideró para el estudio estuvo formada por 150 niñas y se utilizó el muestreo no probabilístico voluntario con el objetivo de determinar las muestras de estudio (Mendieta-Ortega, et al. 2020). Para una mejor comprensión de la metodología empleada, a continuación, se describen las técnicas, métodos e instrumentos que se aplicaron:

Analítico-sintético: porque una vez recopilada la información con respecto a la educación física, salud y las metodologías que se pueden aplicar en la asignatura, se realizó el análisis, descomponiendo cada subtema en sus múltiples componentes. A partir de eso se sintetizó la información (Muñoz-León, et al. 2020). Análisis documental: para corroborar que el principal problema de la asignatura de Educación Física es la poca motivación de los estudiantes y que existen una variedad de estrategias que se pueden poner en práctica para cambiar esta realidad (Castro-Castro, et al. 2020).

Encuesta: para realizar el levantamiento de la información necesaria para el análisis de los resultados. Las encuestas se realizaron online, a través de la plataforma Google Forms y tenía 12 preguntas de opción múltiple utilizando la escala de Likert. Estadístico-matemático: para el análisis de la información obtenida de las encuestas se emplea la estadística descriptiva, de manera que se pueden tabular e interpretar los datos mediante diferentes pruebas estadísticas como la prueba de Chi-cuadrado y el coeficiente de correlación momento-producto de Pearson (Erazo & Narváez, 2020).



Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

## RESULTADOS

Antes de abordar directamente el análisis de los resultados obtenidos, es importante resaltar que la encuesta se aplicó en línea, debido a la misma situación del Covid-19. Sin embargo, se obtuvo la acogida esperada y todas las alumnas dieron respuesta a la encuesta. Por otra parte, los diferentes ítems que se plantearon en el instrumento aplicado, estuvieron agrupados en tres categorías: actividad física, alimentación y peso, clases de Educación Física.

En la primera categoría, se establecieron 3 ítems y el objetivo fue conocer los hábitos que tienen las estudiantes para practicar ejercicio en casa. Por ello, las preguntas estuvieron enfocadas en la frecuencia y si, en su tiempo libre se preocupan por practicar ejercicio. Además, también se estableció una pregunta para conocer si las estudiantes disponen de un espacio adecuado dentro de casa, que sea amplio para que tengan libertad de movimiento. Los resultados para verificar esto, se basan en la hipótesis de que el espacio del que disponen influye en la frecuencia con la practican ejercicio y el tiempo que invierten en ello. Por lo tanto, a mayor y mejor espacio, las niñas practican ejercicio frecuentemente.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

**Tabla 1.**

Relación entre la frecuencia con que las niñas realizan algún tipo de actividad física y el espacio con el que cuentan en casa para poder hacerlo.

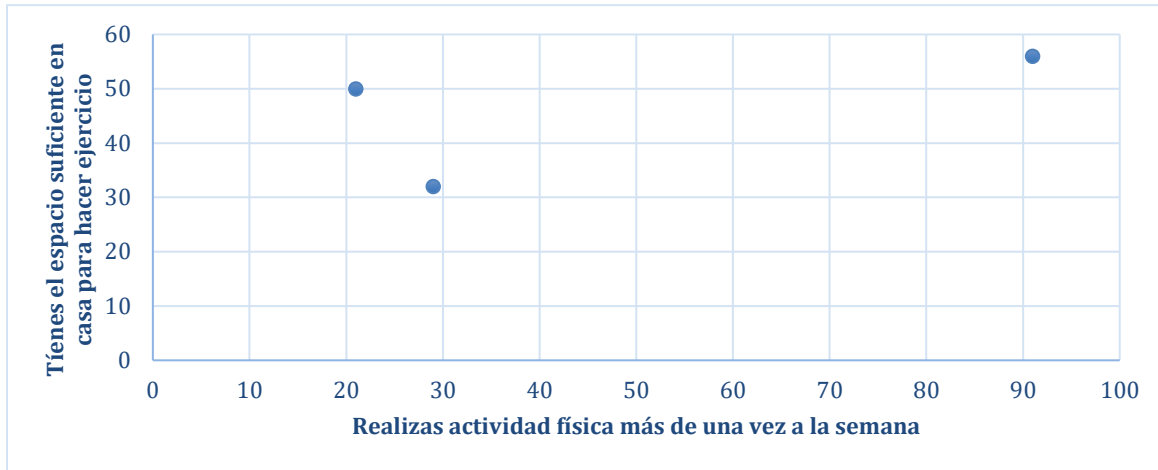
		<b>Realizas actividad física más de una vez a la semana</b>			
		Siempre	Casi siempre	A veces	
En casa tienes el espacio suficiente para hacer ejercicio	Siempre	40	16	31	
	Casi siempre	10	7	10	
	A veces	4	8	7	
<b>Prueba de chi-cuadrado de Pearson</b>					
		Valor	GL	$p$	$\alpha$
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>		6,369	4	0,173	0,05

**Fuente:** Elaboración propia.

Mediante el análisis de la prueba de chi-cuadrado de Pearson, donde se comparan ambas variables, se puede establecer que, según el resultado, al comparar el valor de  $p$  con  $\alpha$  (Alfa) y ser  $p > \alpha$ , se acepta la hipótesis nula. Por lo tanto, las variables son independientes y no hay una relación entre el espacio del que disponen en casa con la frecuencia con que las niñas realizan ejercicio.

Para tener una visión más clara de este resultado, se elabora un diagrama de dispersión para observar de qué manera se distribuyen gráficamente los datos. En este caso, para comprobar el resultado de la prueba de chi-cuadrado, estos datos deben estar altamente dispersos y demostrar que las variables son independientes.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado



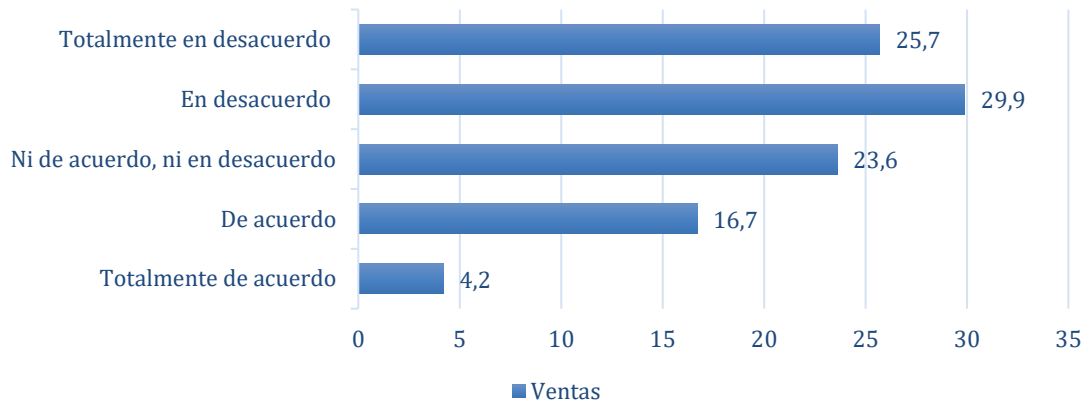
**Figura 1.** Diagrama de dispersión entre la frecuencia con la que realiza ejercicio y el espacio que tienen en casa para hacerlo. Para esto, primero se echará un vistazo a los porcentajes de niñas que afirmaron que su alimentación cambió, durante los últimos meses.

**Fuente:** Elaboración propia.

Análisis: en la figura 1 se puede observar que existe una aceptación en la realización de las diferentes actividades física. Para la elaboración de esta figura, se tomó en cuenta el recuento de datos de la encuesta para las frecuencias de siempre, casi siempre y a veces de ambas preguntas. Por lo tanto, el primer paso será comparar si existe relación entre los hábitos alimenticios de las niñas y la variación de su peso.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

### Desde que recibe clases en casa, consume más comida rápida y golosinas

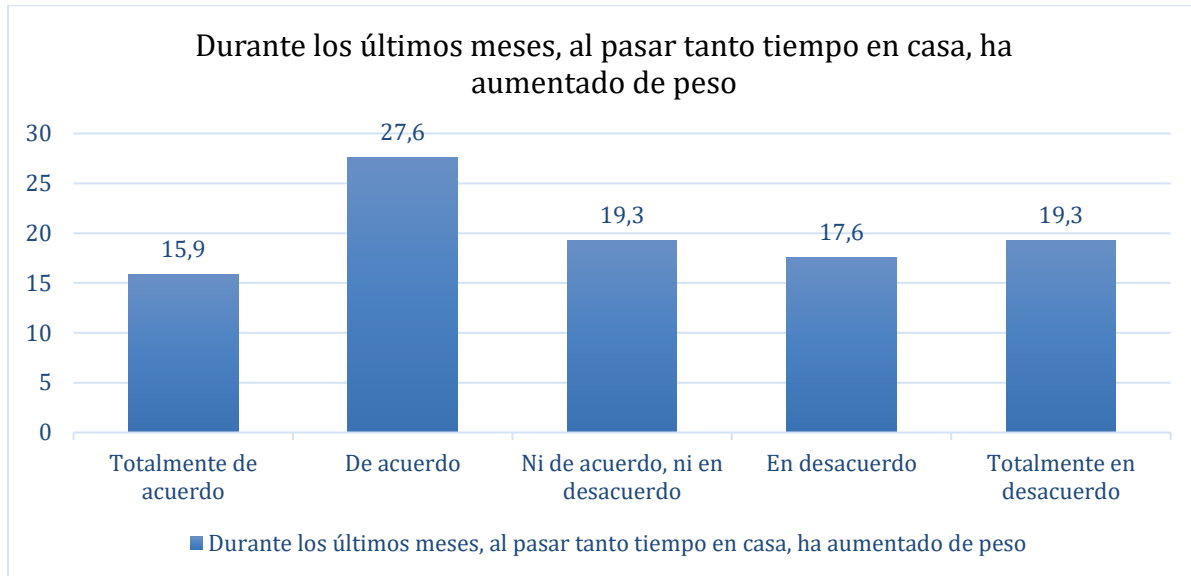


**Figura 2.** Gráfico de sectores de los hábitos alimenticios de las niñas durante la pandemia.

**Fuente:** Elaboración propia.

Como se puede observar, la mayoría de las niñas encuestadas se encuentra en desacuerdo con la afirmación de que, a raíz de la pandemia, se alimentan de peor manera. En total, de las 145 niñas que dieron respuesta a esta pregunta, únicamente 6 consideraron que esto es cierto. Contando con esta información, se puede dar paso a la revisión de los datos sobre la autopercepción de las niñas sobre si han aumentado o no de peso, durante los últimos meses.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado



**Figura 3.** Gráfico de sectores sobre la autopercepción de las niñas sobre si han aumentado de peso desde que reciben clases en casa.

**Fuente:** Elaboración propia.

Al contrario que en la pregunta anterior, se puede observar que ahora son la mayoría las niñas que afirman haber aumentado de peso en los últimos meses. Sin embargo, como la mayoría niega que hayan aumentado su consumo de comida rápida, se puede echar un vistazo y establecer si existe una correlación entre la frecuencia con la que las niñas realizan ejercicio y este aumento de peso.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

**Tabla 2.**

Relación entre la frecuencia con que las niñas realizan algún tipo de actividad física y el aumento de peso

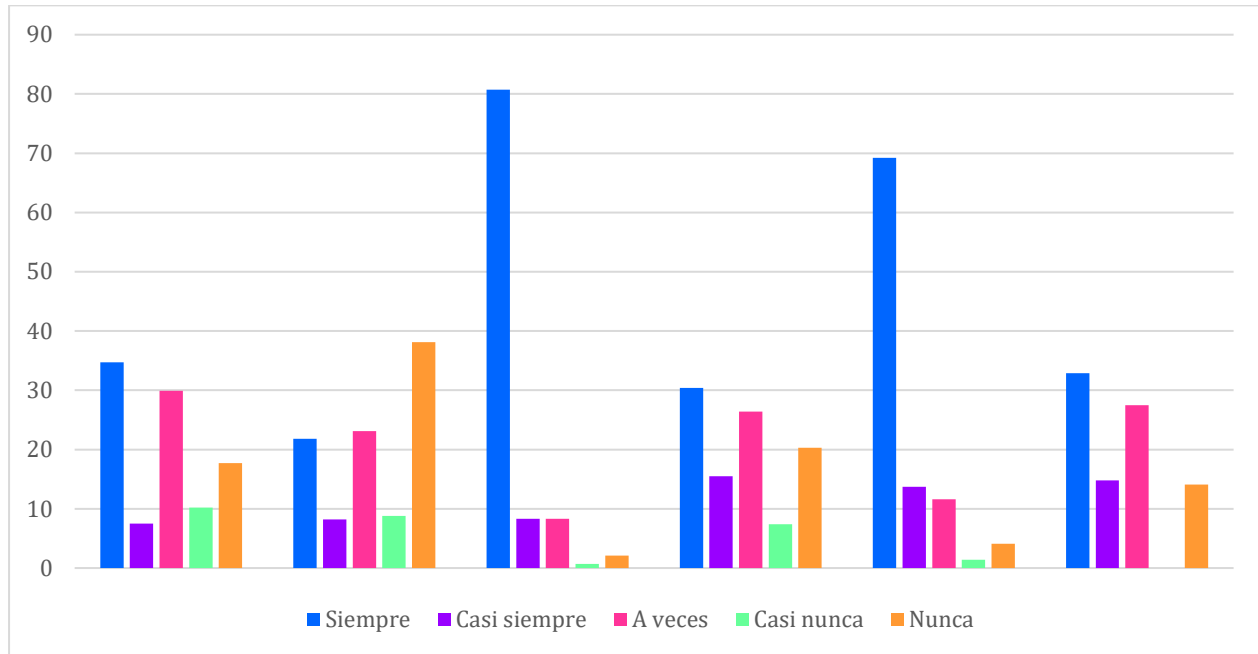
		Realizas actividad física más de una vez a la semana			
		Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	
Durante los últimos meses, al pasar tanto tiempo en casa, ha aumentado de peso	Totalmente de acuerdo	7	7	7	
	De acuerdo	12	7	19	
	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	13	6	7	
<b>Prueba de chi-cuadrado de Pearson</b>					
		Valor	GL	<i>p</i>	$\alpha$
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>		5,145	4	0,273	0,05

**Fuente:** Elaboración propia.

Al observar el resultado de la prueba de Chi-cuadrado, donde  $p > \alpha$ , no es posible establecer una relación entre ambas variables. Esto puede deberse a que, a pesar de que son más las niñas que están de acuerdo con que han sufrido un aumento de peso a raíz de la pandemia, también son un alto porcentaje las niñas que afirman que se ejercitan más de una vez a la semana. Por lo tanto, no existe ningún tipo de correlación entre estos datos que se han obtenido.

El principal enfoque de estas preguntas fue establecer si las niñas sienten interés y motivación por recibir clases de Educación Física y conocer si para ellas, sería necesario hacer algunos cambios en la dinámica y forma en que se están dando las clases. Los resultados en torno a estas preguntas se muestran en la figura 4.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado



**Figura 4.** Escala de Likert sobre las preguntas de Educación Física, planteada en el instrumento de recolección de datos (encuesta).

**Fuente:** Elaboración propia.

En la figura 4, observamos que la mayoría de las niñas se sienten bien y están de acuerdo con la forma en que se están llevando las clases de Educación Física y cómo se han adaptado estrategias para trabajar la asignatura en la modalidad virtual. Sin embargo, aunque son la mayoría, no se puede ignorar que también son altos los porcentajes de niñas que afirman que a veces no sienten interés por conectarse y que sería mucho más motivante que se realicen juegos y dinámicas dentro de la misma.

En este último punto, sería posible analizar si existe algún tipo de relación entre el interés que sienten las niñas por las clases y la necesidad de innovar, utilizando algunos métodos que permitan interactuar y jugar, aunque ahora sean de forma virtual, ya que la escases de esto les puede estar provocando desmotivación por la materia. Para poder establecer si existe una relación entre ambas variables, se presenta la siguiente tabla.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

**Tabla 3.**

Relación entre el interés por las clases y la necesidad de implementar juegos y dinámicas.

		Le gustaría que el profesor realice más juegos y dinámicas en la clase			
		Siempre	Casi siempre	A veces	
No siente interés por conectarse a las clases virtuales de Educación Física	Siempre	21	4	5	
	Casi siempre	8	1	1	
	A veces	21	6	6	
<b>Prueba de chi-cuadrado de Pearson</b>					
		Valor	GL	$p$	$\alpha$
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>		1,074	4	0,898	0,05

**Fuente:** Elaboración propia.

Al ser el valor de  $p > \alpha$ , no es posible establecer que existe una relación entre ambas variables. Por lo tanto, el hecho de que no se realicen juegos o dinámicas dentro de la clase, no influye en el interés que sienten las estudiantes por conectarse y participar en los encuentros virtuales. Sin embargo, observando la figura 4, es posible observar que las estudiantes, frecuentemente se sienten cómodas con las metodologías que emplea el docente para dar las clases.



Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

**Tabla 4**

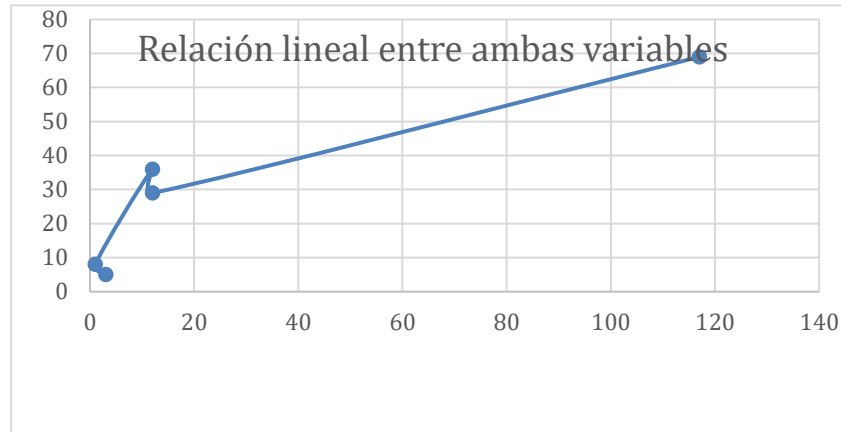
Relación entre el bienestar con las clases y la frecuencia con que las niñas se sienten bien con la metodología utilizada.

		Le gusta la forma en que el profesor da las clases				
		Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
Se siente bien en las clases de Educación Física	Siempre	60	4	4	0	1
	Casi siempre	25	1	2	0	1
	A veces	25	6	4	0	0
	Casi nunca	3	1	2	0	0
	Nunca	3	0	0	1	1
<b>Prueba de chi-cuadrado de Pearson</b>						
		Valor	GL	$p$	$\alpha$	
<b>Chi-cuadrado de Pearson</b>		54,536	16	0	0,05	

**Fuente:** Elaboración propia.

Esta vez la prueba de chi-cuadrado nos arroja un resultado diferente, en la que  $p < \alpha$ , por lo que se rechaza la hipótesis nula, que establece que ambas variables son independientes. Por lo tanto, las dos variables sí tienen una relación y se podría afirmar que las metodologías empleadas en la clase influyen en el bienestar que sienten las niñas después de ellas. Ahora bien, sería importante establecer si la relación que existe entre ambas variables es fuerte, moderada o débil, para lo que se podría utilizar el coeficiente de correlación momento-producto de Pearson. Pero primero, debemos comprobar que la relación entre ambas variables es lineal.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado



**Figura 5.** Relación lineal entre la variable del bienestar por las clases y la aprobación de la metodología que se utiliza.

**Fuente:** Elaboración propia.

Una vez comprobada que es posible establecer una relación lineal entre ambas variables, se puede dar paso al cálculo del coeficiente de correlación momento-producto de Pearson.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

**Tabla 5**

Coeficiente de correlación momento-producto de Pearson entre el bienestar en las clases y las metodologías que se emplean.

		En las clases se sienten bien	Le gustan las metodologías que usa el profesor
En las clases se sienten bien	Correlación de Pearson	1	0,293
	Significación bilateral		0,000
	N	147	144
Le gustan las metodologías que usa el profesor	Correlación de Pearson	0,293	1
	Significación bilateral	0,000	
	N	144	145

**Fuente:** Elaboración propia.

Análisis: Esta tabla se realizó en base a los datos arrojados por el programa estadístico SPSS para el cálculo del coeficiente de correlación momento-producto de Pearson.

Mediante el análisis de esta tabla se puede determinar que, mientras el profesor utilice mejores metodologías, las estudiantes se sentirán mejor dentro de las clases, ya que el coeficiente es positivo. No obstante, para interpretar mejor este resultado, es conveniente citar a (Blythe, et al. 2016), quienes señalan que cuando el coeficiente de correlación o  $r$ , se encuentra entre 0,25 y 0,5 la correlación es débil. El resultado entre ambas variables proporciona un valor de  $r$  de 0,293, por lo que la correlación es débil.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

## DISCUSIÓN

Con el análisis de los resultados ha sido posible descartar la primera hipótesis con respecto a que la alimentación desempeñó un papel importante en el aumento de peso que afirmaron tener la mayoría de las estudiantes. Sin embargo, tampoco fue posible establecer una causa sobre este aumento de peso, ya que también la mayoría señalan que se ejercitan más de una vez a la semana.

No obstante, lo que sí fue posible comprobar es que las estudiantes se sienten bien dentro de las clases y la metodología que se emplea influye para que esto sea así. Aun así, son muchas las que señalan que les gustaría que se realicen más juegos y dinámicas dentro de las clases, lo que también se puede interpretar como la necesidad de que las clases sean más entretenidas y se utilicen estrategias innovadoras donde se puedan enseñar los contenidos establecidos dentro del currículo, a través del juego.

El juego puede ser visto como una herramienta pedagógica, sobre todo en esta época de pandemia, pues el trabajo conjunto entre los docentes y padres de familia se ha vuelto fundamental. La base de esta estrategia de enseñanza es el placer por jugar que sienten los niños y niñas, que puede permitir que se gesten procesos de aprendizaje extraordinarios (Tamayo-Giraldo & Restrepo-Soto, 2017). Pedagógicamente, el juego puede ayudar a los estudiantes a desarrollar su razonamiento y autonomía, pues se enfrentan a situaciones que les hacen reflexionar y tomar decisiones adecuadas.

(Sandoval-Magalhaes, 2010) hace un enfoque a la utilización del juego en las clases de educación física, clasificándolo en: juegos sensoriales, motores, intelectuales, sociales, infantiles, recreativos, escolares, atléticos, deportivos y organizados, entre otros. De los que se mencionan y en el contexto de la virtualidad, los juegos organizados son los más apropiados para implementarlos. Dentro de esta modalidad el profesor proyecta, programa y participa del juego con los niños, poniendo orden y reglas que estimule a los estudiantes a obtener resultados. Además, también se podrían utilizar juegos táctiles, visuales y auditivos con material que permita desarrollar estos sentidos en los alumnos y alumnas.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

Tomando en cuenta estos resultados, resulta preciso plantear una propuesta en la que se establezcan los diferentes juegos, herramientas y estrategias virtuales que se pueden implementar en la virtualidad para cumplir con las expectativas y dar respuesta a las necesidades de las estudiantes, incentivando la práctica de ejercicio, de modo que lo vean como una actividad divertida que quieran realizar con más frecuencia.

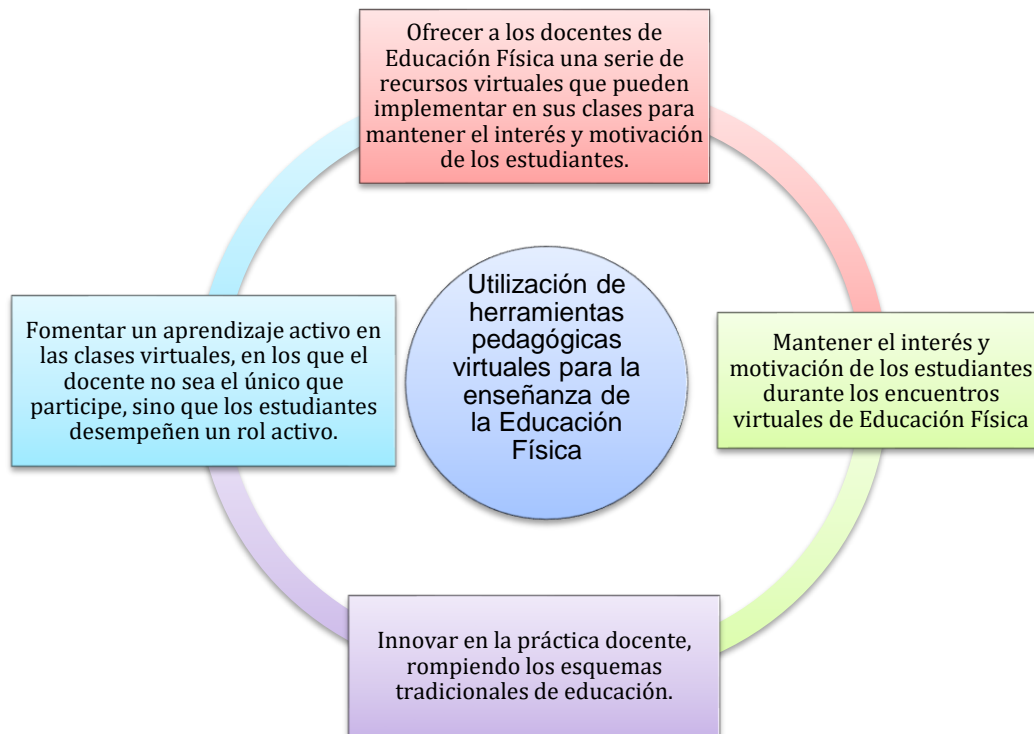
(Posso-Pacheco, et al. 2020), afirman que la enseñanza virtual de la Educación Física, independientemente de si se realiza con buenos o malos dispositivos tecnológicos, requiere que se aborden contenidos de calidad, con métodos de enseñanza innovadores que aporten a mejorar la creatividad y procesos cognitivos de los estudiantes. Por lo tanto, será indispensable que los docentes adquieran un compromiso mayor para enseñar esta materia, conjugando los aspectos teóricos y prácticos. Por otra parte, (Hall-López & Ochoa-Martínez, 2020), señalan que los docentes de Educación Física tienen un gran reto, pero también una gran oportunidad para mejorar sus prácticas educativas en esta época de pandemia, para lo cual se pueden apoyar en el uso de la educación virtual, aplicaciones y redes sociales que puede permitirles adaptar su práctica docente, incrementando los niveles de actividad física de sus alumnos durante la pandemia.

## **PROPUESTA**

Al finalizar el análisis de los resultados, ha sido posible determinar que el principal problema que tienen las estudiantes con las clases de Educación Física es que preferirían que se empleen más juegos y dinámicas dentro de los encuentros virtuales. Además, aunque la mayoría afirma sentirse bien con las metodologías, también son un gran número de estudiantes las que coinciden en la necesidad de que las clases sean diferentes en cuanto a las metodologías que se implementan.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

En base a las necesidades detectadas, se hace la siguiente propuesta. En primer lugar, se presenta una figura con el tema principal de la propuesta y los objetivos que se pretenden lograr a través de su implementación en las clases virtuales de Educación Física.



**Figura 6.** Tema y objetivos de la propuesta.

**Fuente:** Elaboración propia.

En segundo lugar, se ha elaborado una tabla que presenta las principales herramientas tecnológicas que se emplean en las clases virtuales, los contenidos de Educación Física que se pueden trabajar con estas herramientas y cómo se pueden aplicar. Cabe señalar que lo que se pretende con la propuesta es que los docentes tengan una guía a la que

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

puedan recurrir al momento de planificar sus clases, escogiendo las que consideren más útiles para lograr sus propios objetivos de enseñanza.

**Tabla 6.**

Principales herramientas tecnológicas para las clases de Educación Física

Herramienta	Contenido que se trabaja	Cómo se aplica
GoogleForms	Determinación de intereses de los estudiantes. Consolidación de aprendizajes en los niños y niñas.	GoogleForms es una plataforma que permite elaborar encuestas que permitirán al docente conocer las diferentes necesidades de aprendizaje de los alumnos y alumnas, al igual que conocer su percepción sobre las clases virtuales. También se puede utilizar para evaluar a los estudiantes, estructurando pruebas de opción múltiple o respuestas abiertas.
Liveworksheets	Actividades en clase y tareas, Contenidos teóricos de la asignatura.	Liveworksheets permite a los docentes convertir las hojas de trabajo en contenido interactivo. Esto permite trabajar contenidos teóricos y enviar tareas a los estudiantes antes de llevar todo a la práctica (ejercicio físico).
Wordwall	Percepción visual. Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura.	Wordwall puede ser utilizada de diferentes maneras, para crear fichas interactivas con los puntos más importantes de la clase y también como pizarra durante el desarrollo de la misma. Así, se puede trabajar a partir de elementos visuales que llamen la atención de los y las estudiantes, elaborar dibujos de los ejercicios que se trabajarán esta semana, la parte del cuerpo que se está trabajando y por qué esto es importante.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

Educandly	Creatividad de los y las estudiantes. Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Actividades en clase. Tareas. Evaluación	Educandly es considerado un videojuego que contiene diferentes actividades atractivas de diferentes temas. En esta aplicación, él docente puede crear sopas de letras, crucigramas, juego de ahorcado, juego de memoria. Se puede emplear para consolidar en los estudiantes los contenidos que se abordan en la clase o para hacer una evaluación totalmente diferente e innovadora.
Kahoot	Competitividad. Contenidos teóricos y prácticos de la asignatura. Actividades en clase.	Kahoot es una plataforma virtual que permite al docente hacer un concurso interactivo para llevar a cabo durante las clases. Así, se pueden trabajar contenidos teóricos y prácticos con los estudiantes, fomentando una sana competencia y motivándolos a estudiar y practicar los ejercicios para tener un excelente desempeño en el concurso.

**Fuente:** Elaboración propia.

Por último, se presenta otra tabla que contiene herramientas direccionadas a que los y las estudiantes se motiven con los ejercicios a partir de plataformas que les permiten proponerse retos de ejercicio físico sin la necesidad de que él o la docente de Educación Física está presente, un aspecto fundamental, tomando en cuenta que la modalidad es totalmente virtual. Estos recursos son opcionales, pero a consideración propia, pueden volver mucho más interesantes las clases y fomentar que los y las estudiantes se ejerciten más a menudo.



Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

**Tabla 7.**  
Herramientas pedagógicas tecnológicas para la enseñanza virtual de la Educación Física.

Herramienta	Categoría	Objetivo de utilizar la herramienta	Función	Área que se va a trabajar
Dame 10	Plataforma lúdica	Conjugar teoría y práctica de la Educación Física.	Esta plataforma permite plantear actividades a los alumnos y hacer pausas activas en los que se planten actividades de ejercicio físico a los estudiantes.	Motivación, contenidos teóricos de la asignatura y ejercicio físico.
GoNoodle	Plataforma lúdica	Implementar el juego como herramienta pedagógica para responder a las necesidades e intereses de los estudiantes.	Esta plataforma se puede utilizar, de forma que el docente les da a los estudiantes diferentes personajes que tienen que ir cumpliendo "misiones". Las misiones consisten en hacer los ejercicios de yoga y coordinación que se presentan en videos,	Motivación, estrategias innovadoras, ejercicio físico.
Change4Life	Plataforma lúdica	Motivar a los estudiantes a practicar ejercicio en horarios fuera de clase.	Como parte de la tarea que se envía cada semana, se puede emplear esta plataforma para que las niñas tengan una guía de ejercicios visual, que resulte atractiva para ellas.	Motivación, ejercicio físico, tareas.
Motoria-X en Classcraft	Plataforma virtual de enseñanza	Mantener a los estudiantes motivados durante toda la clase.	Se puede planificar toda la clase en torno a esta plataforma, que permitirá a los estudiantes ir pasando "niveles", en los que pueden estar las actividades en clase y las tareas, para sumar puntos. De esta manera, la evaluación de la asignatura se	Motivación, creatividad, responsabilidad, ejercicio físico.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

Activalandia	Videojuego	Motivar a los estudiantes a mantener una vida activa y una alimentación saludable.	realiza día a día y no se debe esperar a aplicar un examen para evaluar el desempeño de los estudiantes. Es un videojuego que se puede motivar a los alumnos a utilizar en su tiempo libre. En él encontrarán un parque temático que combina contenidos lúdicos y educativos como actividades y minijuegos que explica a los niños y niñas la importancia de tener una alimentación equilibrada y promover el ejercicio físico.	Motivación, hábitos de vida saludable, entretenimiento.
--------------	------------	--	--	---

---

**Fuente:** Elaboración propia.

Esta propuesta tiene la finalidad de ser una guía útil para todos los docentes del área de Educación Física que se han visto enfrentados a un reto muy grande en su carrera como educadores, al no saber cómo abordar su materia desde la virtualidad. Con las plataformas y aplicaciones que se han presentado, también se pretende trabajar a partir de los intereses de los estudiantes, comprendiendo que para ellos un videojuego puede resultar mucho más interesante que cuarenta minutos en una clase virtual y, de la misma manera puede ayudar a consolidar en ellos los aprendizajes de una forma mucho más innovadora.

## CONCLUSIONES

Gracias a la investigación que se realizó, fue posible determinar que la modalidad virtual ha influido de manera significativa en el estilo de vida de las estudiantes que fueron encuestadas. Aunque no lo ha hecho de la manera que se esperaba, en aspectos como la alimentación, la mayoría ha afirmado que han aumentado de peso en los meses que han estado recibiendo clases en casa. Este es un aspecto que compete a los docentes

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

de Educación Física, pues son los principales encargados de fomentar y motivar a sus estudiantes a tener un estilo de vida saludable y a ejercitarse constantemente. Con respecto a la percepción que tienen de la forma en que se imparten las clases, gran parte de las niñas se sienten cómodas con la metodología del docente, aunque ese mismo porcentaje afirma que desearía que se empleen más juegos y dinámicas en el desarrollo de los encuentros virtuales.

Los resultados que se obtuvieron le otorgan mucha más importancia a la investigación, pues resulta evidente que es urgente la intervención docente para contrarrestar los efectos del confinamiento y las clases virtuales, pues la mayoría de las niñas relacionaron el tiempo que han pasado en casa con su aumento de peso. Se debe tomar en cuenta que la asignatura de Educación Física se volvió una de las más difíciles de trabajar, pero también la más importante, pues al pasar tanto tiempo los niños en casa encerrados, los beneficios que la actividad física podía ofrecerles, se volvieron primordiales. Esta investigación ha permitido hacer una propuesta para tratar de resolver el principal problema que se ha identificado, confirmando que las estrategias metodológicas que se utilizan en las clases juegan un papel importante en el interés y la motivación que sienten las estudiantes. Por ende, si se logra motivar a las niñas con las clases, enseñando los contenidos a partir de sus motivaciones e intereses, existirá una mayor probabilidad de que ellas adquieran hábitos de vida saludable, sobre todo con respecto al ejercicio.

Finalmente, cabe mencionar que la Educación Física es una asignatura que, si se enseña de la manera correcta, a través de la innovación y la mejora constante de las prácticas docentes, puede ofrecer muchos beneficios a los estudiantes, no solamente en el ámbito educativo, sino también para la salud física, mental y emocional de los y las estudiantes, sobre todo en esta época que ha sido tan difícil para todos, pero sobre todo para los más pequeños, quienes son curiosos y creativos por naturaleza y necesitan ese contacto con las personas y con el mundo que les rodea.

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

## FINANCIAMIENTO

No monetario.

## AGRADECIMIENTO

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

## REFERENCIAS CONSULTADAS

- Alcaraz, A; Cruz, M; Guzmán, M; Vidal, V; Pastor, M; Rodríguez, F; & Sánchez, C. (2004). *Didáctica de las Ciencias Sociales: Didáctica de las Ciencias Sociales para Primaria [Didactics of Social Sciences: Didactics of Social Sciences for Primary]*. Madrid, España: Pearson Educación.
- 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. <https://doi.org/10.25057/25005731.1023>
- Blythe, P., Fensom, J., Forrest, J., & Waldman-de-Tokman, P. (2016). *IB Estudios Matemáticos Libro del Alumno: Programa del Diploma del IB Oxford [IB Mathematical Studies Student Book: IB Oxford Diploma Program]*. Oxford University Press.
- Castro L., R. (2020). Coronavirus, una historia en desarrollo [Coronavirus, a story in progress]. *Revista médica de Chile*, 148(2), 143-144. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872020000200143>
- 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>

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

- Cintra-Cala, O., & Balboa-Navarro, Y. (2015). Generalidades de los ejercicios físicos [General information about physical exercises]. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 20(205). <https://n9.cl/pnbuk>
- 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>
- Filgueira, J. (2014). Mobile-Learning: Aplicaciones Educativas en Android Para el Profesor de Educación Física [Mobile-Learning: Educational Applications on Android for the Physical Education Teacher]. *Revista de Educación Física*, 30(2). <https://n9.cl/4crd7>
- Gómez, J., Sellés, S., & Ferriz, A. (2019). Flipped Classroom como Propuesta en la Mejora del Rendimiento Académico y Motivación del Alumnado en Educación Física [Flipped Classroom as a Proposal to Improve Academic Performance and Motivation of Students in Physical Education]. *Kronos*, 18(2). <https://n9.cl/0myhb>
- Hall-López, J., & Ochoa-Martínez, P. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19 [Virtual teaching in physical education in primary school in Mexico and the COVID-19 pandemic]. *Ciencias De La Actividad Física UCM*, 21(2), 1-7. <https://doi.org/10.29035/rcaf.21.2.4>
- Mendieta-Ortega, M., Erazo-Álvarez, J., & Narváez-Zurita, C. (2020). Gestión por competencias: Herramienta clave para el rendimiento laboral del talento humano del sector hospitalario [Management by competences: key tool for the labor performance of the human talent of the hospital sector]. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(10), 287-312. doi:<http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i10.696>
- Mineduc (2016). Currículo de los niveles de educación obligatoria [Curriculum of compulsory education levels]. Recuperado de <https://n9.cl/mnlj>
- Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). Currículo Priorizado para la Emergencia [Emergency Prioritized Curriculum]. Quito: Subsecretaría de Fundamentos Educativos. Recuperado de <https://n9.cl/fd636>

Jimmy Xavier Benenaula-Rodas; Juan Carlos Bayas-Machado

Ministerio de Educación del Ecuador. (2020). Plan Educativo Aprendamos juntos en casa [Educational Plan Let's learn together at home]. Quito: Ministerio de Educación. Recuperado de <https://n9.cl/q079e>

Muñoz-León, C., García-Herrera, D., Álvarez-Lozano, M., & Erazo-Álvarez, J. (2020). Percepciones docentes frente a la Educación Inclusiva Superior [Teachers' perceptions of Inclusive Higher Education]. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 5(5), 133-164. <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v5i5.1037>

Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [Global Recommendations on Physical Activity for Health]. Recuperado de <https://n9.cl/wqg5>

Posso-Pacheco, R., Otañez-Enríquez, J., Paz-Viteri, S., Ortiz Bravo, N., & Núñez Sotomayor, L. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID [For a virtual Physical Education in times of COVID]. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716.

Sandoval-Magalhaes, R. (2010). La educación física y el juego [Physical education and play]. *Investigación Educativa*, 14(26), 105-112.

Tamayo-Giraldo, A., & Restrepo-Soto, J. (2017). El juego como mediación pedagógica en la comunidad de una institución de protección, una experiencia llena de sentidos [The game as pedagogical mediation in the community of a protection institution, an experience full of senses]. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (Colombia)*, 13(1), 105-128.

Villafuerte, J., Pérez, L., & Delgado, V. (2019). Retos de la Educación Física, Deportes y Recreación en Ecuador: las competencias docentes [Challenges of Physical Education, Sports, and Recreation in Ecuador: the teaching competences]. *Retos*, 36, 327-335. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.67062>