

OPORTUNIDADES DE LA EF EN EL ENTORNO DE LA PROMOCIÓN DE LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19.

OPPORTUNITIES FOR PE IN THE HEALTH PROMOTION ENVIRONMENT DURING THE COVID-19 PANDEMIC.

Autores: Pablo Serrano R: Profesor de Enseñanza Secundaria.. Correo electrónico: rauldps@gmail.com
 Navarro Navarro E. Educadora Físico-Deportiva. Presidencia COLEF Canarias. Correo electrónico: enavnavdgd@gmail.com

Recibido: 20.07.2021

Aceptado: 01.10.2021

Resumen

Frente al enfoque salud-enfermedad, en el que las condiciones de salud y enfermedad son por lo general mutuamente excluyentes, es precisamente a través de este enfoque desde el que se promueve la capacidad para identificar y utilizar recursos como base para la mejora de la salud y de la calidad de vida, desde un enfoque positivo. El ámbito educativo y entendiendo la Promoción de la Salud como un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla, resulta sencillo encontrar una relación estrecha con el currículo de la Educación Física en la situación de pandemia por Covid-19, analizando las necesidades y propuestas llevadas a cabo, y vislumbrando los nuevos escenarios ante la "nueva normalidad".

Palabras clave: Salud, pandemia, escuela y educación física.

Abstract

Faced with the health-disease approach, in which health and disease conditions are generally mutually exclusive, it is precisely through this approach that the ability to identify and use resources as a basis for improving health is promoted. and quality of life, from a positive approach. The educational field and understanding Health Promotion as a process that allows people to increase control over their health to improve it, it is easy to find a close relationship with the Physical Education curriculum in the situation of a Covid-19 pandemic, analyzing the needs and proposals carried out, and perceiving the new scenarios in the face of the "new normal".

Keywords: Health, pandemic, school and physical education.

1.Introducción.

Actualmente es de sobra conocido el concepto de salud como algo más amplio que la ausencia de enfermedad. Sin embargo, una de las consecuencias de tal afirmación no obtiene el necesario seguimiento a nivel práctico, y es que la salud no puede ser abordada solo mediante mecanismos de prevención y tratamiento. Es necesario entenderla desde una visión positivista, desde la generación de salud, identificando los recursos, habilidades y capacidades que cada persona y cada comunidad tienen para producirla y por supuesto, abordar la promoción de la salud en el ámbito educativo, a través de nuestra materia, la educación física.

Como educadores físicos deportivos, en el ámbito docente y desde una perspectiva constructiva, los objetivos que nos planteamos inicialmente fueron:

- Analizar las consecuencias de la pandemia en el panorama actual de la Educación Física en los centros educativos canarios.

- Analizar e implementar las estrategias de promoción de la salud desde la Educación Física, en la “nueva normalidad”.

- Establecer un marco de reflexión sobre el “qué, cómo y cuánto” en las clases de Educación Física.

Para ello hemos utilizamos una metodología mixta, realizando una revisión bibliográfica por un lado, y la aportación de los resultados de dos estudios de campo llevados a cabo en dos centros educativos en la isla de Gran Canaria.

El primer trabajo de campo se realizó desde la Jefatura del Departamento de Actividades Físico Deportivas de un Centro de Formación Profesional, situado en la zona de la Isleta del Municipio de Las Palmas de Gran Canaria, a través de un cuestionario (muestreo no probabilístico por cuotas) sobre hábitos físicos saludables en la población de la isla de Gran Canaria, durante los cursos académicos 2019- 2020 y 2020 -2021, realizando un estudio piloto con los propios alumnos de un grupo – clase (1º Técnico Superior en Acondicionamiento Físico).

Los resultados del trabajo recogieron datos sobre la práctica de ejercicio físico, frecuencia, tipología, horas de sueño, percepción de su condición física, patologías crónicas, etc, resultados que reflejaban la tendencia de la población en cuanto a hábitos físicos saludables previa al estado de alarma (primer trimestre de curso 2019-2020) y datos posteriores (segundo trimestre del curso 20- 21), con una participación de 506 y 414 encuestados, respectivamente.

El segundo estudio de campo, abordaba el nivel de práctica de las actividades extraescolares en un centro educativo del Sur de Gran Canaria, con una participación de 113 alumnos y alumnas, dirigida al alumnado de la ESO y Bachillerato, durante el curso académico 2021- 2021, datos que posteriormente abordaremos.

La Promoción de la Salud en la escuela desde un enfoque positivo

Tras la revisión de la literatura, nos encontramos a finales del Siglo XX al médico y sociólogo Aaron Antonovsky, quien introdujo un término clave que da paso a la teoría sobre la que se sustentan propuestas como las del Modelo de Activos para Salud: la Salutogénesis (Antonovsky, A .1996).

Frente al enfoque salud-enfermedad, en el que las condiciones de salud y enfermedad son por lo general mutuamente excluyentes, Antonovsky propuso entender la salud como un continuo de salud-enfermedad en el que identificó dos polos: el bienestar (salud) y el malestar (enfermedad). Así, la salud no se entiende como un estado de equilibrio pasivo, sino un proceso inestable de autorregulación activa y dinámica.

Figura 1. Perspectiva de los modelos de déficit y activos para la salud.



Fuente: Hernán- García, Lineros, C. y Morgan, A. (2010)

Es precisamente a través de este enfoque desde el que se promueve la capacidad para identificar y utilizar recursos como base para la mejora de la salud y de la calidad de vida. Se trata de un trabajo que debe iniciarse desde la infancia y la adolescencia, etapas clave para la adopción de hábitos de vida saludables (Hernán-García, M., Lineros, C. 2010). Dichos argumentos dan pie al Modelo de Activos para la Salud, referidos a “cualquier factor o recurso que po-

tencie la capacidad de los individuos, grupos, comunidades y poblaciones para mantener o mejorar la salud y el bienestar, y que les ayuda a reducir las desigualdades en salud" (Morgan, A. Hernán-García, M. 2013).

La función desde los centros educativos en la promoción de la salud es primordial al incluir a toda la población infantil y adolescente de forma obligatoria. Si tomamos como base las cinco líneas de actuación descritas en la Conferencia de Ottawa (Carta de Ottawa, Organización Mundial de la Salud. 1986) para la promoción de la salud, dicha función tiene fuertes oportunidades en lo referente al desarrollo de habilidades personales, la creación de entornos favorables a la salud y el fortalecimiento de la acción comunitaria (Tercedor, P. Jiménez, M. López, B. 1998). Es precisamente sobre el desarrollo de habilidades personales donde el/la docente puede desarrollar la concreción de la educación para la salud.

La EF como parte de la estrategia de Promoción de la Salud en la situación de Pandemia por COVID-19.

Aterrizando en el ámbito de la Educación Física, la revisión de la literatura científica realizada revela que la escuela es el espacio más apropiado para trabajar y fomentar hábitos saludables a todo el alumnado, donde el aumento de la práctica de la actividad física y el deporte escolar son esenciales. Para ello se deben desarrollar e implementar las intervenciones escolares que sean más apropiadas al contexto y que den respuesta a las necesidades de la comunidad educativa (Rué Rosell, L. Serrano Alfonso, M.A. 2015). Estas indicaciones de contextualización han solido relacionarse en mayor medida con la dimensión espacial (condiciones del entorno, características de la población que allí reside, climatología, etc...). Sin embargo, la mayor urgencia de contextualización de este y del pasado curso ha venido dada desde la dimensión temporal: una situación de Pandemia que incluso trajo consigo un confinamiento domiciliario durante varios meses durante el curso 2019- 2020.

Entre las funciones transformadoras de la Acción Comunitaria en el entorno de la Promoción de la Salud destaca una especialmente relacionada con la EF: Potenciar las capacidades de acción individual y colectiva en procesos de mejora de la salud y el bienestar (Hernán-García, M. Cubillo-Llanes, J. y cols. 2021). Por ello la pandemia por COVID-19 ha destapado una serie de oportunidades para contextualizar la Educación Física y hacerla aún más necesaria desde el punto de vista del bienestar y la salud. Sin salirse de su currículum sino priorizando un enfoque competencial dirigido a mejorar el bienestar del alumnado en su día a día en la nueva normalidad, inclusive en una posible situación de confinamiento. Ninguna otra materia ha tenido tan importante oportunidad para hacerse necesaria contextualizándose en la nueva situación como promoción de la salud, como solución a tantos problemas derivados de la pandemia y la situación socioeconómica sobrevenida.

El confinamiento, como situación puntual, pero también la propia consecuencia de la pandemia denominada "nueva normalidad", ha generado una necesidad de aprender a sobrellevar una vida llena de limitaciones de manera saludable en todos los ámbitos.

En el deportivo, por ejemplo, nos exige una serie de conductas y hábitos que es pertinente trabajar desde la Educación Física, partiendo de la concienciación hasta la adquisición de conductas de autocuidado como la limpieza y desinfección previa del material deportivo y, como no, la adecuación de la intensidad de práctica al hecho de llevar mascarilla en muchos escenarios, por poner ejemplos. En este sentido, entre las líneas de la nueva LOMLOE para la Educación Física podemos identificar propuestas que van hacia el análisis de comportamientos antisociales que se ocasionan a veces en la actividad física o los estereotipos de género presentes en el deporte, entre otros.

En el doméstico, incluyendo como tal la práctica físico-deportiva en el entorno familiar y/o de la vivienda, nos ha conducido a la búsqueda de espacios y posibilidades de práctica físico-deportiva que, en la mayoría de los casos, hasta ahora no nos habíamos planteado. En este camino, la adaptación de prácticas al espacio y las condiciones disponibles ha sido uno de los aprendizajes más necesarios.

Este tipo de aprendizajes cuya necesidad ha venido reforzada por la pandemia ha irrumpido en nuestro flexible currículo de la Educación Física enriqueciéndolo y ocupando aquellos espacios libres dejados por las prácticas que no hemos podido realizar. Sería pertinente una reflexión sobre la idoneidad de mantener este tipo de aprendizaje en la era post-pandemia adaptándolo a las condiciones correspondientes.

2. Análisis y discusión de resultados.

En cuanto a la Educación para la Salud, los resultados del estudio llevado a cabo por Montero-Pau, J. y colaboradores (2018) muestran que "contrariamente a lo que sería deseable, no existe tampoco una tendencia a aumentar la transversalidad. Sólo unas cuantas asignaturas (las relacionadas con la Biología, la Educación Física y Valores Éticos/Educación para la Ciudadanía) soportan casi todo el contenido de Educación para la Salud." (Montero-Pau, J. Tuzón, P. 2013).

Afortunadamente, en la Educación Obligatoria regida por la legislación vigente en materia educativa, se concibe un diseño curricular de base a partir del cual el equipo docente desarrolla el currículum propio para cada uno de los niveles educativos, considerando las peculiaridades del contexto y las posibilidades de intervención desde cada una de las áreas (Tercedor, P. Jiménez, M. López, B. 1998).

Este hecho toma especial relevancia en el panorama español cuando observamos los resultados publicados del estudio PASOS 2019 (Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth. Gasol Foundation. 2019) sobre la actividad física, los estilos de vida y la obesidad de la población española de 8 a 16 años. En sintonía, los datos de los últimos informes del Estudio Aladino (AECOSAN, Ministerio de Sanidad de España. 2016) evidencian que el estilo de vida de los/as adolescentes y jóvenes que viven en España está influyendo en unos niveles alarmantes de sedentarismo, sobrepeso y obesidad, lo cual a su vez se relaciona con afecciones como la diabetes, entre otras.

Figura 2. Prevalencia de sobrepeso y obesidad según géneros en la población infantil española.

	Sobrepeso (%)	Obesidad (%)	Sobrepeso + Obesidad (%)
Niños	22,4	20,4	42,8
Niñas	23,9	15,8	39,7
TOTAL	23,2	18,1	41,3

Fuente: Estudio ALADINO 2015. AECOSAN, Ministerio de Sanidad de España (2015). Citado en Estudio PASOS 2019.

Figura 3. Prevalencia de sobrepeso y obesidad según IMC.



Fuente: Estudio PASOS 2019. Fundación Gasol. (2019)

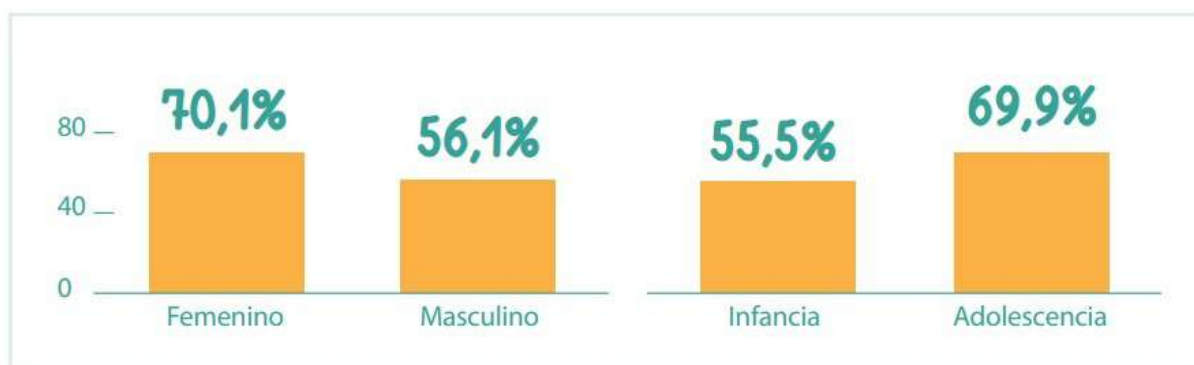
Cuando se habla de salud se tiende a centrar la mirada en la atención sociosanitaria y todo lo que se organiza alrededor de esta. Sin embargo, en las últimas décadas se han ido acumulando evidencias cada vez más claras sobre

la influencia que tiene en la salud la estructura social, política y económica en que se vive, así como la importancia de las redes comunitarias y los condicionantes educativos y laborales.

Para quienes pertenecemos al ámbito educativo y entendiendo la Promoción de la Salud como un proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud para mejorarla (Hernán-García, M. Cubillo-Llanes, J. y cols. 2021) resulta sencillo encontrar una relación estrecha con el currículo de la Educación Física. Y es que no concierne únicamente al sector sanitario y tampoco abarca exclusivamente las acciones orientadas a fortalecer las habilidades y capacidades de las personas, sino también aquellas dirigidas a modificar las condiciones sociales, ambientales y económicas.

Respecto a la promoción de la Actividad Física entre el alumnado en la Pandemia por COVID-19, desde 2013, gracias al informe Eurydice10 de la Comisión Europea, tenemos datos que indican que para un 80% de los niños y niñas en edad escolar, la única actividad físico-deportiva que practican es la que se genera en la escuela. Este tipo de información se complementa con estudios más recientes como el Estudio PASOS 2019 (Physical Activity, Sedentarism and Obesity of Spanish youth. Gasol Foundation. 2019) cuyos resultados evidencian que más del 60% de los/las menores no cumple con la recomendación de actividad física de la OMS, llegando entre las chicas a un 70,1 %.

Figura 4. Prevalencia de incumplimiento de la recomendación de actividad física - según género y etapa vital.



Fuente: Estudio PASOS 2019. Fundación Gasol (2019).

Aunque el debate se ha ido superando, este hecho ha formado parte del argumentario de quienes avalan que las sesiones de Educación Física deben centrarse en conseguir una carga activa física importante. En el otro lado del debate hemos encontrado argumentos sobre la necesidad de concienciar y desarrollar hábitos reproducibles en horario no lectivo, enfocándolo al empoderamiento y la práctica independiente. Podríamos simplificarlo en algo así como ¿Qué es más importante, lo que hagamos durante la sesión o lo que enseñemos a reproducir fuera de ésta? Como ocurre en gran parte de los dilemas, el equilibrio suele ser parte de la solución, máxime cuando ambos argumentos no tienen por qué ser excluyentes; el enfoque competencial nos exige el desarrollo de aprendizajes desde la situación práctica. Educar en la adquisición de hábitos saludables contempla mejorar la educación para la promoción de estilos de vida saludables, así como la práctica y la Educación Física en la escuela (Rué Rosell, L. Serrano Alfonso, M.A. 2015). En un apartado posterior haremos referencia a estudios que cuantifican la actividad física realizada por escolares en las sesiones de EF.

Para hacerlo posible somos conscientes de que la carga horaria actual de la materia de Educación Física en Canarias resulta insuficiente. El profesorado se esfuerza por conseguir aunar ambos objetivos, pero se hace necesaria la ampliación a una tercera hora semanal, tal y como se argumenta en el "Proyecto para una Educación Física de calidad en España" (Consejo COLEF, 2017), así como la obligatoriedad de un "Proyecto Deportivo de Centro (PDC)" (Consejo COLEF, 2018), aunque no se trate de una propuesta novedosa, ya que desde hace años el PDC venía siendo premiado por la Administración gracias a la entrega del distintivo de calidad del "Sello de Vida Saludable".

Este tipo de propuestas que abogan por el desarrollo de proyectos específicos en los centros para el fomento de la actividad física y hábitos saludables se integran con las que fundamentan la ampliación del tiempo de práctica de actividad física del alumnado en los centros educativos como complemento al de las sesiones de educación Física,

como son ejemplo los proyectos de “recreos activos”. Todo ello acercaría al alumnado a la consecución de los niveles de práctica física descritos por la Organización Mundial de la Salud; mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa para personas entre 5 y 17 años (Bull, F.C. Al-Ansari, S.S. y cols. 2020).

En esta línea, la Asociación Europea de Educación Física (EUPEA), publicó su posicionamiento sobre la Educación Física en las escuelas en relación a la pandemia de la COVID- 19, exigiendo que el tiempo curricular de Educación Física debía garantizarse al menos al nivel establecido antes de la crisis, ya que las sesiones de Educación Física presenciales son la única forma de aprender actividades físicas y mantener el control y la calidad (European Physical Education Association, 2020).

En cuanto a la generación del hábito de la práctica física, aunque carecemos de datos actualizados en Canarias, podemos aportar los resultados de un trabajo de campo realizado por el Departamento de Actividades Físico deportivas de un Centro de Formación Profesional situado en la zona de la Isleta, del Municipio de Las Palmas de Gran Canaria, a través de un cuestionario (muestreo no probabilístico por cuotas) sobre hábitos físicos saludables en la población de la isla de Gran Canaria, durante los cursos académicos 2019- 2020 y 2020 -2021.

Los resultados del trabajo recogieron datos sobre la práctica de ejercicio físico, frecuencia, tipología, hábitos saludables, patologías crónicas, etc, resultados que reflejaban la tendencia de la población previa al estado de alarma (primer trimestre de curso 2019-2020) y datos posteriores (segundo trimestre del curso 20- 21), con una participación de 506 y 414 encuestados, respectivamente.

En el primer cuestionario, fueron relevantes los datos que reflejaban la falta de descanso diario, (el 77,5 % apuntó menos de 8 horas de sueño diarias), más del 50 % mostraba molestias o ineficacia respiratoria a la hora de realizar ejercicio físico (siempre o a veces), casi el 20 % padecía enfermedades no transmisibles, (por ejemplo, enfermedades cardiovasculares, diabetes o cáncer, o factores de riesgo, como la hipertensión, el exceso de glucosa en sangre o el sobrepeso), el 69 % tenía una percepción media-alta de su nivel de estrés diario y un 64 % una percepción de su condición física media-baja. Estos resultados, a priori, deducen una falta de adherencia a unos hábitos físicos presumiblemente saludables.

En el segundo cuestionario, desarrollado durante la “nueva normalidad” (enero-abril de 2021), los resultados fueron similares respecto a hábitos de sueño, y ligeramente superiores (52 %) en cuanto a molestias o ineficacia respiratoria que presentaban los sujetos a la hora de realizar ejercicio físico. También fue superior el porcentaje de sujetos que presentaban enfermedades no transmisibles respecto al cuestionario previo al confinamiento (30%), la percepción del estrés aumentó al 73%, siendo muy significativos los datos que mostraban la proporción de actividad física o movimiento (desplazamientos, labores domésticas, etc) frente a inactividad física y sedentarismo durante el periodo de confinamiento, ya que el 72,8 % de los encuestados afirmaba que tan solo se había movido o realizado actividad física, como máximo 2 horas al día, y el resto del tiempo estuvo inactivo, sentado o acostado, vislumbrando una disminución de la actividad física considerable durante este periodo.

Aunque este trabajo de campo no es determinante, necesitando para ello una amplia y exhaustiva profundización de estudio, sí nos ayudó a deducir el escenario poco alentador agravado por las circunstancias COVID-19 y sus consecuencias.

Por otro lado, es presumible que el nivel de práctica de actividades extraescolares ha disminuido por parte del alumnado como consecuencia de la Pandemia. Hemos realizado una encuesta a muy pequeña escala donde hemos podido constatar este hecho en un centro de Secundaria del sur de Gran Canaria. Entre las razones que aludió el alumnado para haber abandonado actividades de este tipo con respecto al curso 2019/2020 encontramos 3 principales:

- Empeoramiento de la situación económica familiar.
- Miedo al riesgo de contagio por COVID-19.
- La desaparición temporal o definitiva de oferta deportiva.

Desde los centros educativos tendremos escasas posibilidades de actuar sobre las dos primeras causas, pero aún nos queda algo de margen de maniobra en la tercera. Actualmente se está generando un déficit en el aprovechamiento de recursos públicos como las instalaciones deportivas de los centros educativos. Gran cantidad de las actividades que hasta el curso 2019/2020 se ofertaban en nuestros centros educativos de Canarias en horario de tarde han desaparecido, y con ello una necesaria oferta que por cercanía y el tipo de entorno resultaba muy atractiva a las familias.

En 2013 se firmaba un convenio marco entre la Federación Canaria de Municipios (FECAM) y la Consejería de Educación del Gobierno de Canarias para la realización de actividades extraescolares y cualesquiera otras actuaciones que tuvieran finalidad educativa por parte de los municipios en los centros escolares, tanto en horario escolar como fuera del mismo. La realidad es que dicho convenio ha posibilitado un mayor aprovechamiento de recursos en los centros de Educación Primaria, donde los municipios desarrollan mayores competencias, que en los centros de Educación Secundaria. Sin embargo, durante el curso 2020/2021 han sido muchas las entidades que a través de los Ayuntamientos han intentado renovar la cesión de espacios en horario de tarde en los centros educativos ante la negativa de los Consejos Escolares. Nos consta que algunas instituciones municipales estuvieron dispuestas a hacerse cargo de los servicios de limpieza y mantenimiento en dicha franja horaria, así como responsabilizarse del seguimiento de los protocolos COVID-19, pero aun así obtuvieron respuesta negativa. Merecería la pena conocer las razones, pero sería entendible que se hubiera dado una mezcla de falta conocimientos técnicos y/o de un respaldo jurídico que delimitara claramente las responsabilidades de los Equipos Directivos en la cesión de espacios.

Las instalaciones deportivas de los centros educativos de Canarias no siempre están en las mejores condiciones, pero aun así representan una extensa red de espacios públicos que podrían dar respuesta a la necesidad de una oferta físico-deportiva cercana y contextualizada en cada barrio y pueblo. Desconocemos si la normativa vigente permitiría prorrogar el convenio entre FECAM y Gobierno de Canarias firmado en 2013, pero merecería la pena estudiar la posibilidad de ampliar las coberturas y condiciones para ofrecer un respaldo jurídico a los Equipos Directivos a la hora de la toma de decisiones y su defensa posterior en los Consejos Escolares. En este sentido existen propuestas sobre la necesidad de incluir de forma específica la rehabilitación de instalaciones deportivas en los planes estratégicos de instalaciones educativas. A modo de ejemplo, el Plan Canario de Infraestructura Educativa 2018-2025 (Gobierno de Canarias, 2018) establece epígrafes específicos para equipamientos como cubiertas y zonas de sombra, aulas modulares o residencias escolares entre sus líneas de reforma, acondicionamiento y mejora, omitiendo las instalaciones deportivas salvo en aportaciones muy breves y poco específicas.

Lejos de pretender dibujar el camino, en este apartado quizás merece la pena invitar a pequeñas reflexiones derivadas de evidencias sobre “nuestra” Educación Física.

El desarrollo de la materia de Educación Física en la “nueva normalidad”, inclusive la telepresencialidad.

Reflexionar sobre el “qué y cómo” en la EF de la nueva normalidad.

A principio del curso 2020/2021 nos asaltaron las dudas sobre el tipo de práctica deportiva que podríamos desarrollar en Educación Física. No sólo a nosotros, sino también al alumnado: ¿Y cómo vamos a hacer para jugar a fútbol o baloncesto este curso?.

Desde la Consejería de Educación, Universidades, Cultura y Deportes junto con el Colegio Oficial de Licenciados en Educación Física de Canarias, y teniendo en cuenta la guía presentada por el [Consejo General de la Educación Física y Deportiva](#), de acuerdo al Protocolo de prevención y organización para el desarrollo de la actividad educativa presencial en los centros educativos no universitarios de Canarias, [se elaboró un documento con el fin de ofrecer pautas y recomendaciones](#) para facilitar la incorporación y el desarrollo de las clases de Educación Física de forma segura para los escolares, docentes, centros y familias, a partir de una planificación profunda y rigurosa cumpliendo con los objetivos académicos y de sociabilidad, para el curso 2020- 2021.

Resueltas las dudas iniciales, dedicar más tiempo a buscar la manera de sortear las limitaciones del protocolo COVID-19 resultaba una pérdida de tiempo, y no porque fuera imposible, sino porque el escenario necesitaba otro

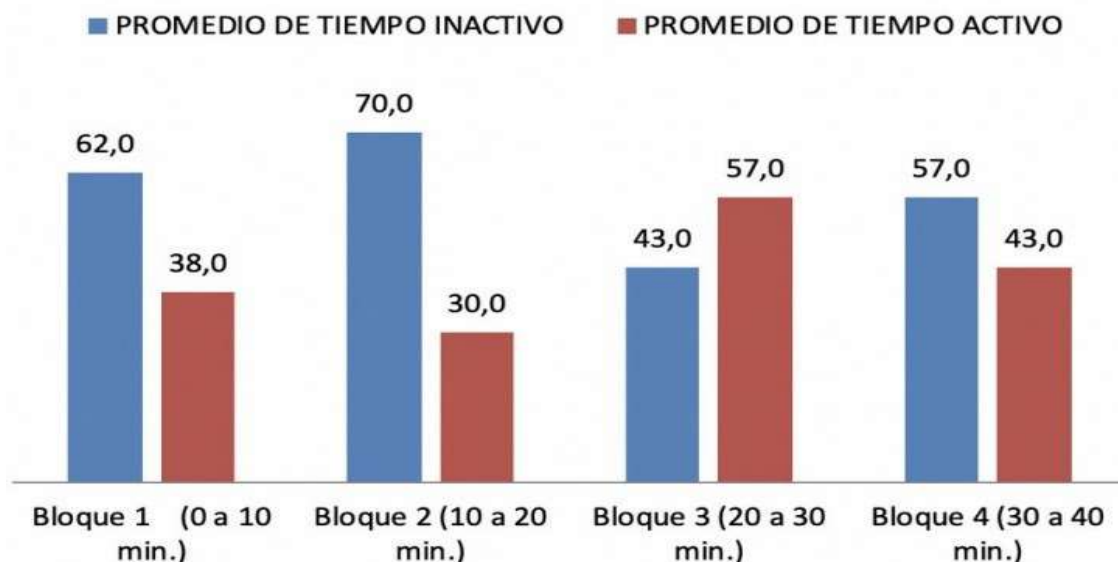
tipo de pedagogía en la EF. Más que nunca necesitaba de un enfoque competencial que empoderara al alumnado en la búsqueda de la mejora de su bienestar y salud a través de su cuerpo (quizás no solo a través del movimiento). En este contexto echamos mucho de menos la existencia "oficial" de una competencia clave enfocada en la motricidad y la corporalidad. No entraremos en el debate sobre la idoneidad de una competencia centrada en la motricidad, la Competencia Motriz, (Hernández Moreno, J. Jiménez, F. (2014) o en la corporalidad y la salud (Consejo COLEF, 2017) pero las razones que la hacen necesaria son claras: 1) La salud, 2) el carácter más práctico de la enseñanza si queremos que se relacione más con el aprendizaje, y 3) proporcionarle a la educación un carácter realmente integral.

A priori las actividades físico-deportivas en la EF del curso 2020/2021 perdieron gran parte de su componente social al limitarse la interacción física entre el alumnado. Entre otras consecuencias, esto podría conllevar una disminución del dinamismo y la diversidad de actividades, y con ello también de la motivación, suponiendo uno de los retos para el profesorado de EF.

Reflexiones sobre el "qué y cuánto".

A modo de ejemplo, investigadores argentinos se propusieron recientemente evidenciar la relación entre las recomendaciones de práctica de actividad física de la OMS y las sesiones de Educación Física en escuelas de Primaria en Buenos Aires (Delgado, D. Renda, J. 2021). Para ello observaron el tipo de actividad que se desarrollaba en las clases, dividido en tres categorías o bloques (1. Tiempo muerto 2. Juego libre, deportivo y pre-deportivo 3. Ejercicio físico) y cuantificaron el tiempo dedicado a cada una de ellas. Como resultado encontraron que el juego abarcaba el 55% del tiempo de clase, mientras que el ejercicio físico un 4% y el tiempo muerto un 41%. En total, la materia de EF llegaba a cubrir el 28% del tiempo de actividad física recomendado para menores por la OMS.

Figura 5. Distribución porcentual del tiempo de actividad e inactividad física en períodos de 10 minutos de las clases observadas.



Nota: Valores expresado en porcentajes en bloques de 10 minutos asociados a tiempos de inactividad física y actividad física.

Fuente: Delgado, D. Renda, J. (2021)

No se trata ni mucho menos del único estudio en este sentido. En 2018 un grupo de investigadores de la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Murcia se propuso medir la cantidad de actividad física realizada en las clases de Educación Física mediante el uso de podómetros (Sánchez-Baño, M., Visiedo, A., Sainz de Baranda, P. 2018). En él se recogen una serie de conclusiones con gran similitud al estudio citado, resultando que los/las escolares realizaron entre el 20.1% y el 28.85% de la cantidad total de actividad física que deben realizar a lo largo del día.

Otro estudio publicado en Abril de 2020, por los investigadores de Navarrabiomed y la Universidad Pública de Navarra (UPNA), en el que analizaron datos de 50.000 jóvenes, señalaban que el incremento de horas semanales dentro del horario lectivo escolar no siempre es posible y sugieren una mayor eficiencia del tiempo destinado a ello, a través de entrenamientos de intervalos de alta intensidad, fuerza muscular, saltos o circuitos, concluyendo que las estrategias de tipo cualitativo en las clases de Educación Física o con una mejor planificación metodológica, podría producir beneficios saludables respecto a la condición física y las habilidades motrices básicas de los escolares (García-Hermoso, A. Ramírez, R. Alonso, A. y cols. 2020).

Reflexiones sobre la relación de la Educación Física con las TIC's.

Hablar de educación en la situación de pandemia conlleva también hablar de Internet y el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's). Para el profesorado de Educación Física, especialmente durante el confinamiento, la introducción de metodologías basadas en este tipo de herramientas supuso en muchos casos una actualización obligada.

Aunque éste no pretende ser un monográfico sobre el uso de Internet y las nuevas tecnologías en la Educación Física, merece la pena hacer referencia al trabajo que ya se venía llevando a cabo en este sentido desde mucho antes de marzo de 2020. El enfoque más conocido, que relaciona el uso de Internet y las pantallas con sedentarismo, merece también ser contrastado con estudios que argumentan la necesidad de alfabetización digital y posibilidades de mejorar la salud y bienestar con un uso correcto de Internet. Este tipo de experiencia muestra que, para los niños, padres y docentes consultados, Internet crea activos para la salud infantil y bienestar, relacionados con el aprendizaje, el juego y la diversión, y oportunidades de comunicación y uso de multimedia (Hernán-García, M. Marcos-Marcos, J. Botello-Díaz, B. y cols. 2021).

En un estudio cualitativo propio realizado durante el confinamiento domiciliario en la última parte del curso 2019/2020 en un centro de Educación Secundaria en el sur de la isla de Gran Canaria (IES Amurga) donde participaron 113 alumnos y alumnas de Secundaria y Bachiller, entre las conclusiones destaca que el alumnado fue capaz de identificar en Internet activos y recursos para mantener y mejorar su salud emocional, psicológica, social y física, haciendo necesaria una reflexión de toda la comunidad educativa ante la posibilidad de repetición de una situación similar.

En el escenario presencial de la Educación Física, por poner algún ejemplo, el uso de Aplicaciones Informáticas (APP's) ha supuesto una herramienta motivacional para el fomento de la práctica física en el desarrollo de proyectos y la propuesta de "retos", especialmente con alumnado de Secundaria y niveles superiores. Sin embargo otras tendencias han buscado una mayor implicación física generando un entorno a través de la Gamificación, destacando experiencias que permiten alcanzar los objetivos de la materia y el desarrollo de competencias clave en Educación Física, potenciando además la Competencia Digital (Quintero, L.E. Jiménez, F. Area, M. 2018).

Sin embargo, en el escenario no presencial como el del final del curso 2019/2020, la necesidad impulsó la innovación y puso en valor la imaginación del profesorado de Educación Física y de organizaciones que identificaron la necesidad de fomentar práctica física en dicha situación. Tal caso fue el de la Organización Mundial de la Salud que, afanada en presentar propuestas para paliar los efectos del confinamiento, emitió una serie de recomendaciones para mantenerse activos entre las que destacaron la práctica de rutinas de ejercicio difundidas a través de Internet, bailar y jugar videojuegos activos, entendiendo estos último como aquellos que involucran el uso de más partes del cuerpo como el multiplataforma. No era el filón de los "gamers", aunque enseguida los intereses económicos los relacionaron con los mal llamados e-sports.

En esa conexión hasta el momento no explorada entre la red y el fomento de la práctica física se desarrollaron estudios con población universitaria (Rodríguez-Larrad, A. Mañas, A. Labayen, I. y cols. 2021) donde se constató una disminución del tiempo dedicado a la actividad física de intensidad moderada durante el encierro del COVID-19. Por el contrario, aumentó el uso de metodologías de entrenamiento como el High Intensity Interval Training (HIIT). Teniendo en cuenta que este tipo de metodologías a menudo se ofrece a través de las redes sociales, los resultados del estudio sugieren que la difusión de este tipo de ejercicio físico a través de canales online podría ayudar a mantener a las personas físicamente activas mientras necesitan o prefieren quedarse en casa.

La proliferación de este tipo de servicios a través de plataformas online nos lleva a pensar en la necesidad de incluir en el trabajo con el alumnado, de manera específica como parte de la alfabetización digital en el entorno de la Educación Física, la identificación de profesionales de la actividad física y el deporte al frente de este tipo de oferta. Al igual que ocurre en las actividades presenciales, la oferta de actividades online debe adaptarse al alumnado (nivel educativo, nivel de condición física, características personales, etc...) pero no por ello deja de aportar una diversidad de práctica física que en muchos casos hemos descubierto a partir del confinamiento por COVID-19.

3. Conclusiones y recomendaciones

Consideramos que la promoción de la salud desde la educación física es y debe ser clave, no solo durante la pandemia, sino post- pandemia, para generar adherencia a hábitos físicos saludables para toda la vida.

Por otro lado, tras la proliferación de servicios on line a través de plataformas digitales nos lleva a pensar en la necesidad de incluir en el trabajo con el alumnado, de manera específica como parte de la alfabetización digital en el entorno de la Educación Física, la identificación de profesionales de la actividad física y el deporte al frente de este tipo de oferta.

Sabemos que el horario lectivo destinado a la educación física es insuficiente, y siendo el aumento de las horas semanales una reivindicación histórica a la Administración competente en esta materia, sugerimos una mayor eficiencia de las mismas.

Y, por último, invitamos a la reflexión de todos los aspectos tratados, el "qué" el "cómo" y el "cuánto", para nutrir y enriquecer el escenario de la educación física desde una perspectiva constructiva, para conseguir el reconocimiento y posicionamiento que merece.

4. Referencias bibliográficas.

Antonovsky, A (1996). *The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promotion International. Vo. 11, pp. 11-18.*

Bull, F.C. Al-Ansari, S.S. y cols. (2020) *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. British Journal of Sports Medicine. 2020. Vol. 54, pp. 1451-1462.*

Consejo COLEF (2017). *Proyecto para una Educación Física de calidad en España. Argumentación científica. Revista Española de Educación Física [Internet]. Pág. 83.*

Consejo COLEF (2018). *Proyecto Deportivo de Fomento de la Actividad Física y Hábitos Saludables [Internet]. Documento descargable desde www.consejo-colef.es*

Delgado, D. Renda, J. (2021) *Cuantificación de la inactividad física en la clase de Educación Física de escuelas primarias de Argentina. Revista Red Global de Educación Física y Deporte [Internet]. Vol. 2, pp. 17-24.*

European Physical Education Association (EUPEA, 2020). *Position statement on Physical Education in schools, during the Covid-19 pandemic. November 12.*

García-Hermoso, A. Ramírez, R. Alonso, A. y cols. (2020) Association of Physical education with Improvement of health – related physical Fitness Outcomes and Fundamental Motor Skills Among Youths. A Systematic Review and meta – Analysis. *JAMA Pediatrics*, 174 (6).

Gasol Foundation (2019). Informe Estudio PASOS 2019 [Internet]. Sant Boi de Llobregat, Barcelona.

Gobierno de Canarias (2018). Plan Canario de Infraestructura Educativa 2018-2025. Documento descargable en <https://www.gobiernodecanarias.org/>

Hernán-García, M. Cubillo-Llanes, J. y cols. (2021) Guía: Acción Comunitaria para ganar salud [Internet]. Ministerio de Sanidad de España.

Hernán-García, M. Marcos-Marcos, J. Botello-Díaz, B. y cols. (2021) Childhood, families and the Internet: a qualitative approach on health assets. *Gaceta Sanitaria* [Internet]. Vol. 35, Issue 3, May–June 2021, pp. 236-242

Hernán-García, M., Lineros, C. (2010). Los activos para la salud. Promoción de la salud en contextos personales, familiares y sociales [Internet]. *Revista Fundesfam*.

Hernández Moreno, J. Jiménez, F. (2014). La Competencia motriz como competencia clave. II Seminario interuniversitario ULL-ULPGC “Métodos, técnicas y análisis matemático aplicados a la investigación científica en el ámbito de la Educación Física y el deporte: Estado actual y perspectivas de futuro”.

Montero-Pau, J. Tuzón, P. (2013) La Educación para la Salud en las leyes de Educación españolas: comparativa entre la LOE y la LOMCE. *Revista Española de Salud Pública* [Internet]. Vol. 87, pp. 651–657.

Morgan A, Hernán-García, M. (2013). Promoting health and wellbeing through the asset model. *Revista Española de Sanidad Penitenciaria* [Internet]. 2013, febrero, pp.78–86.

Organización Mundial de la Salud (1986). Carta de Ottawa. Conferencia Internacional para la Promoción de la Salud. Ottawa, Canadá.

Ortega, R.M. López-Sobaler, A.M. y cols. (2016) Estudio ALADINO (Vigilancia del Crecimiento, Alimentación, Actividad Física, Desarrollo Infantil y Obesidad en España). AECOSAN, Ministerio de Sanidad de España.

Quintero, L.E. Jiménez, F. Area, M. (2018) Más allá del libro de texto. La gamificación mediada con TIC como alternativa de innovación en Educación Física. *Revista Retos* [Internet]. Vol. 34, pp. 343-348.

Tercedor, P. Jiménez, M. López, B. (1998) La promoción de la Actividad Física orientada hacia la salud: un camino por hacer. *European Journal of Human Movement*. Vol. 4, pp. 203-217.

Rodríguez-Larrad, A. Mañas, A. Labayen, I. y cols. (2021) Impact of COVID-19 confinement on physical activity and sedentary behaviour in spanish university students: Ole of gender. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 18 (2), pp. 369.

Rué Rosell, L. Serrano Alfonso, M.A. (2015) Educación Física y promoción de la salud: estrategias de intervención en la escuela. *Revista Retos* [Internet]. Marzo, Vol. 7, pp. 186–191.

Sánchez-Baño, M., Visiedo, A., Sainz de Baranda, P. (2018). Cuantificación de los niveles de actividad física a través de podómetros en las clases de Educación Física: Un estudio piloto. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*. Vol. 7, pp. 19–26.