

“2021. Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México”.

ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA



TESIS DE INVESTIGACIÓN

EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA EN CONTEXTOS DE CONFINAMIENTO SANITARIO

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

P R E S E N T A:

LEONARDO ULISES MÁRQUEZ GARCÍA

ASESOR:

Mtra. Gabriela Carreño Murillo

2021. "Año de la Consumación de la Independencia y la Grandeza de México".

ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA

ASUNTO: Aceptación del Trabajo de
Titulación.

Atizapán de Zaragoza, Méx., 15 de junio de 2021.

C. LEONARDO ULISES MÁRQUEZ GARCÍA.
ALUMNO DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA
P R E S E N T E .

Por las condiciones que debe reunir el Trabajo de Titulación para sustentar el Examen Profesional de la **LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**, informo que con base en la normatividad vigente se cubrieron los requisitos para continuar el proceso respectivo del documento titulado.

**EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL BIENESTAR
INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DE TERCER GRADO DE
EDUCACIÓN PRIMARIA EN CONTEXTOS DE CONFINAMIENTO
SANITARIO**

MODALIDAD: TESIS DE INVESTIGACIÓN

 ATIZAPÁN TAMENTE

DRA. ESTEFANÍA GARDUÑO RIVERA

En Suplencia del Director de la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza, de acuerdo con el Oficio 05120000/2239/2020 del Director General de Educación Normal



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN SUPERIOR Y NORMAL
DIRECCIÓN GENERAL DE EDUCACIÓN NORMAL
SUBDIRECCIÓN DE ESCUELAS NORMALES
ESCUELA NORMAL DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA

AV. PRESIDENTE RUÍZ CORTINES Y MPIO. LIBRE, S/N. COL. LOMAS DE ATIZAPÁN DE ZARAGOZA, EDO. DE MÉXICO.
C.P. 52977
TELS. (01 55) 5822 5520 Y 5825 2464
normalatizapan@edugem.gob.mx

Dedicatorias.

Esta tesis va dedicada a **Dios y a la Purísima Concepción Virgen de Juquila**, por iluminarme en los días turbios, por permitirme siempre tener fe, por proteger a las personas que más amo, por librarme de todo mal, y permitirme culminar esta etapa de vida. Gracias.

Este esfuerzo va dedicado para mis padres, **Ernesto Márquez Gutiérrez y Rosa María García Hernández**, quienes me han ofrecido su amor y cariño, por ser mis ejemplos a seguir, por siempre estar conmigo, por enseñarme a trabajar y a estudiar, por motivarme siempre a seguir mis sueños, por apoyarme en cada decisión y guiarme en cada momento de la vida, por brindarme las bases para poder llegar hasta aquí. Los amo.

También va dedicada a mi hermano, **Ernesto Márquez García**, quien siempre ha sido mi ejemplo a seguir, quien me ha brindado las palabras de aliento en cualquier situación, porque siempre que se complican las situaciones, me ofrece su apoyo y protección, y hemos compartido momentos increíbles. Te quiero.

Mis abuelitos, **Manuel García y Rosa Hernández**, quienes partieron antes de tiempo, y siempre creyeron en mí, ofreciéndome su cariño y respeto, me enseñaron el valor del trabajo y me cuidaron hasta sus últimos días.

Agradecimientos.

Agradezco a **la Escuela Normal de Atizapán de Zaragoza**, por brindarme todas las herramientas necesarias para poder culminar mi licenciatura, también por ofrecerme la práctica que fue de gran ayuda, para poder lograr las competencias profesionales para desarrollarme en el campo laboral y brindarme experiencias inolvidables.

A mi asesora, **Mtra. Gabriela Carreño Murillo**, quien durante la elaboración de esta tesis me guió en las trabas que se presentaron, por su bondad, dedicación y entrega, me compartió su conocimiento para lograr que este trabajo sea menos complicado.

A mis **lectores** quienes han dedicado su tiempo para leer este trabajo y brindarme correcciones para mejorar esta investigación.

A los maestros, **José Juan Herrera Mancilla, Denisse Moreno Cervantes, Paulo Ernesto de la Rosa López y Paulina Giovanna Gonzales**, quienes me enseñaron con dedicación y compromiso, conocimientos increíbles, y me brindaron apoyo y consejos para mi formación académica.

A mis maestros de artes marciales, **Jorge Tinajero Trejo y Miguel Ángel Aguirre** quienes me vieron crecer y me han ofrecido conocimientos, amistad, consejos, y siempre han estado en las derrotas y logros.

A mi maestro de inglés, **Vicente Gonzáles Fuentes**, quien en poco tiempo me ha brindado una amistad y me ha dado consejos para la elaboración de la tesis.

A mis deportes, **ninjutsu, lima lama, y natación** que me han permitido formar carácter disciplina, a aprender a perder y a ganar, también me dieron inspiración y motivación personal para realizar esta investigación.

A mi amigo **Armando Daniel López Méndez** quien siempre ha estado en mi formación académica apoyándome y me ha enseñado a crecer personal y profesionalmente.

Contenido

Introducción.....	6
Capítulo 1. Planteamiento del problema	11
1.1 Descripción del tema u objeto de estudio	12
1.2 Objetivos o propósitos	14
1.2.1 Objetivo general	14
1.2.2 Objetivos específicos.....	14
1.3 Delimitación.....	14
1.4 Justificación	16
1.5 Viabilidad	17
Capítulo 2. Marco teórico.....	19
2.1 Bienestar Integral	20
2.2 Infancia	22
2.3 Actividad física	25
2.4 Confinamiento.....	28
2.5 Contextos	29
Capítulo 3. Marco metodológico	31
3.1 Estrategia metodológica	32
3.2 Supuestos de investigación	33
3.3 Recursos	33
Capítulo 4. Hallazgos y resultados.....	34
4.1 Fase 1 Diagnóstico general.....	35
4.2 Fase 2 Análisis de categorías	39
4.3 Fase 3 Interpretación de datos empíricos	70
4.4 Fase 4 Hallazgos y conclusiones.....	76
Conclusiones	80
Bibliografía.....	86
Anexos	90

Introducción

En el mes de diciembre del 2019, en Wuhan, China, se descubrió un nuevo virus clasificado como SARS-CoV2, causante de la enfermedad COVID-19, el cual se ha propagado por cada rincón del mundo, e inclusive a los continentes más lejanos, donde el continente Americano no ha sido la excepción. De ahí que el carácter de la epidemia se convirtió en Pandemia y los diferentes países se vieron obligados a actuar de manera rápida; por esta razón en México se tomó la decisión de contemplar los lineamientos para la estimación de riesgos a través de un semáforo que sirve para monitorear la regulación del espacio público y prevenir el contagio del COVID-19.

Es por ello que esta situación ha marcado en los escenarios de la educación de todo el país, debido a que se tomó la decisión el 20 de Mayo del 2020 cerrar las aulas para el control en el contagio del virus. Por tal motivo, las escuelas brindaron un proceso de clases en línea con herramientas y guías transmitiendo por los medios de comunicación; sin embargo, por insuficiencias de recursos tecnológicos las organizaciones encargadas de la educación tomaron la decisión de terminar el ciclo escolar antes de lo acordado, por lo que se aprovechó el receso escolar para realizar y modificar la forma de trabajar a distancia. De ahí que autoras como Giannini (2020), afirman que el cese temporal de las actividades presenciales en las Instituciones de Educación Superior, ha operado como un enorme disruptor sobre su funcionamiento. Agrega además Giannini que el grado de impacto de esta disrupción dependerá, entre otras cuestiones, en el cómo se gestione esa crisis de incertidumbre.

De esta forma y desde Bravo (2020), este contexto de incertidumbre y crisis de salud pública trae consigo problemas relacionados con la disminución de la actividad física, el

aumento del sedentarismo y un impacto psicológico asociado al estado de incertidumbre. Incluso en la literatura científica en repositorios de artículos de salud como Pubmed, Proquest, Web of Science y EbscoHost (2020), se ha encontrado evidencia que respalda los beneficios de la actividad física, como una mejora de la condición física, impactos positivos en la calidad de vida, disminución de síntomas de ansiedad y reducción de la morbimortalidad y discapacidad asociada a algunos cuadros de enfermedades.

Lo que es más, en el contexto de aislamiento social por COVID-19 tiende a aumentar la probabilidad de adquirir estilos de vida no saludables, como la presencia de inactividad física y el aumento de la conducta sedentaria, lo que contradictoriamente podría tenerse cierta sensación de seguridad al no salir y disminuir las probabilidades de contagio por el virus mencionado; pero incrementa el riesgo de padecer enfermedades no transmisibles a largo plazo y traer consecuencias negativas para la salud en estudiantes de todas las edades, más específicamente en los de Educación Primaria, en pleno desarrollo físico e integral.

Es entonces innegable la relevancia de la actividad física, pues Organismos como la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) en primer término la definen como cualquier movimiento producido por la musculatura esquelética y que requiere el consumo de energía y en segundo, refiere que existe una sólida evidencia que respalda los beneficios para la salud de la actividad física, en especial cuando se cumplen las recomendaciones internacionales de alcanzar la meta de al menos 150 minutos/semana de actividad física de intensidad moderada a vigorosa.

Autores como Cucci (2020), señalan que la actividad física se ha asociado con una clara reducción en el riesgo de mortalidad prematura en varias patologías médicas crónicas. Así mismo, la falta de actividad física tiene efectos negativos sobre la salud a nivel

cardiometabólico, musculoesquelético, funcionalidad, independencia física, composición corporal y mortalidad. Galloza (2017). Igualmente, la actividad física ha demostrado tener muchos beneficios para personas de todas las edades y con diferentes condiciones de salud (Dressendorfer, 2020). Los beneficios incluyen mejora en la fuerza muscular, fortalecimiento óseo, mejora del balance, flexibilidad, reducción de la presión arterial, mejora de ansiedad y sueño

Es evidente la relación entre actividad física y preservación de salud. Y aunque los beneficios de esta relación han sido ampliamente difundidos en las escuelas y en la currícula de Educación básica, con el confinamiento sanitario, el sedentarismo e inactividad física se han acentuado. Hasta el momento no sabemos con exactitud el impacto que causará esta situación en los estudiantes de educación básica, en su estructura física, en sus niveles de crecimiento, y desarrollo en todos los aspectos. Pues el alto número de horas que los estudiantes permanecen sentados y la insuficiente actividad física realizada, se revela como un posible problema de salud pública. Pues algunos estudios señalan que realizar niveles altos de actividad física de intensidad moderada, podría eliminar el riesgo de mortalidad por estar sentado (hasta más de 8 horas); sin embargo, no eliminaría el riesgo en personas que ven televisión por 5 horas o más al día (Ekelund et al., 2016). Si bien este aumento de riesgo se presenta por patrones repetidos a lo largo de los años, en tiempos de COVID-19 la rutina diaria ha sido afectada, lo que podría conllevar a reducir la actividad física, aumentar el número de horas sentado, recostado o echado, lo cual podría provocar problemas de salud a corto plazo (Chen, 2019).

Considerando los escenarios anteriores, las preguntas obligadas serían: ¿Cuál es el impacto de esta falta de actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria? ¿Qué estrategias escolares se pudieran promover para elevar los niveles de actividad física en el contexto del confinamiento sanitario? ¿Cómo se involucran los padres de familia y el docente en el bienestar integral de los estudiantes a partir de la actividad física en tiempos de confinamiento?, ¿Cómo influyen los contextos de ubicuidad presencial y virtual para la implementación de la actividad física en tiempos de confinamiento?

Debido a esta situación que enfrentamos en la actualidad se pretende trabajar en la Escuela Primaria José Clemente Orozco, ubicada en la calle del Tecolote no. 35 Fraccionamiento las Alamedas, Ciudad López Mateos, Atizapán de Zaragoza. Con la intención de explorar el impacto de la actividad física en estudiantes de tercer grado en su bienestar integral en contextos de confinamiento sanitario. Este trabajo permitirá identificar los beneficios que tiene la actividad física, como también visualizar la participación de los agentes educativos que se involucran en el desarrollo integral de los estudiantes y cuáles son los contextos que están formando parte del proceso durante el confinamiento.

En síntesis, esta investigación busca por un lado explorar el impacto de los niveles de actividad física de los estudiantes en confinamiento y generar estrategias que fomenten el bienestar integral de estos a través de la actividad física. De igual manera se pretende identificar como es que se van involucrando los padres de familia y el docente. Por último, se desea reconocer los contextos de ubicuidad presenciales y virtuales que influyen en la actividad física.

En el capítulo I. Planteamiento del problema: Se describe el tema, de igual manera se justifica y se menciona la delimitación del tema de estudio, se presentan los objetivos, supuestos, la viabilidad del trabajo y su relevancia en el ámbito educativo.

En el capítulo II. Marco teórico: Se abordaron los conceptos referentes a la implementación de la actividad física en la situación actual. Los elementos conceptuales que se aprecian en esta investigación son: Bienestar integral, infancia, actividad física, confinamiento y contexto.

En el capítulo III. Marco metodológico: Se explica la estrategia metodológica por la cual se delineó ésta investigación; también se menciona el paradigma, el alcance del estudio, las técnicas de obtención, las categorías del análisis cualitativo, los supuestos de investigación y los recursos.

Ésta investigación será de tipo cualitativa, lo cual permitirá tener un paradigma interpretativo, para comprender e interpretar los fenómenos estudiados, por lo que el alcance de este estudio será exploratorio por lo que ayudará a proveer una referencia de lo desconocido de modo que se hará uso de instrumentos que permitan la recolección de datos: como el uso del cuestionario, entrevista, diario de clase y el diagnóstico del grupo.

En el capítulo IV. Hallazgos y resultados: Se describe el diagnóstico general del grupo y los resultados de la exploración de los conceptos básicos de la investigación, en otro apartado se realizó el análisis de categorías, el cual permitió identificar las dimensiones que se investigaron, en otro apartado se abordó la interpretación de los datos empíricos y finalmente se exponen los hallazgos y conclusiones de esta investigación.

Capítulo 1. Planteamiento del problema

1.1 Descripción del tema u objeto de estudio

En el escenario actual de la educación, los estudiantes han dejado de realizar actividad física por la situación de COVID-19, trayendo como consecuencia el confinamiento social, lo cual afecta al desarrollo integral de los estudiantes debido a que no favorece en su salud física ni mental. Por ende, el tema que se pretende abordar consiste en “El impacto de la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de educación primaria en contextos de confinamiento sanitario”.

El bienestar integral es considerado como una decisión personal en la que se adoptan diversas formas de vida que se benefician lo emocional, espiritual, social, mental y bienestar físico; sin embargo en esta investigación se considera fundamental contemplar el apartado de la salud, debido a que es una de las necesidades primarias del hombre; por lo que en la actualidad se está lidiando con el virus COVID-19, en donde los infantes son los más vulnerables en las acciones de los seres humanos por lo que en temprana edad es fundamental desarrollar las prevenciones que beneficien su salud a partir de la actividad física.

La infancia proviene del latín *infantia* que significa incapacidad de hablar, para entender este apartado hay que mencionar que la infancia es una dimensión en donde existe un tiempo lógico, una de las primeras etapas en las que los individuos reciben los estímulos que trae como beneficios que los infantes se sientan seguros y protegidos ante cualquier amenaza o peligro, o como lo menciona Freud (1919) “*La infancia es la construcción del sujeto en y por el deseo: en y por el ejercicio del placer ligado a las representaciones de objetos.*”

La actividad física es uno de los hábitos que benefician la salud, previniendo las enfermedades cardiovasculares, la obesidad, ayudando al rendimiento académico, a las interacciones sociales y efectos positivos de mejoría mental. Pero la actividad física es entendida como un estilo de vida donde se disminuye el sedentarismo activo y siendo un pilar importante para la salud (Hernández., 2020). Sin embargo, por las problemáticas actuales, los niños son menos activos y como consecuencia han traído el confinamiento, modificando los entornos físicos y sociales.

El confinamiento que ha traído el virus SARS-CoV2, ha implicado que las personas se queden en casa para evitar la expansión del mismo, sin embargo, esta problemática ha hecho que los escenarios de la educación cambien por medios de comunicación electrónicos, en donde los estudiantes se conviertan en seres sedentarios, afectando su salud. El confinamiento ha obligado a enfrentar desafíos psíquicos, provocando estrés, depresión y deterioro de las relaciones vinculares.

Los contextos en los que los estudiantes han estado interactuando, son los medios de comunicación tecnológicos en los que se considera que no se realiza ni una actividad física para poder adquirirla, pero esta investigación quiere dar a conocer la ubicuidad de éstos contextos, para que se logre generar ambientes propicios para la adquisición de la actividad física; favoreciendo el bienestar integral de los estudiantes y observando la importancia de la motivación por parte de los padres de familia y maestros donde los estudiantes logren adquirir la actividad física para su bienestar integral.

1.2 Objetivos o propósitos

1.2.1 Objetivo general

Explorar el impacto de los niveles de activación física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria en contextos de confinamiento sanitario.

1.2.2 Objetivos específicos.

- Conocer cómo se involucran los padres de familia y el docente en el bienestar integral de los estudiantes a partir de la actividad física en tiempos de confinamiento.
- Identificar el impacto de los contextos de ubicuidad presenciales y virtuales que influyen en la actividad física.
- Proponer acciones generales para fomentar la actividad física en el tercer grado de educación primaria favoreciendo el bienestar integral en tiempos de confinamiento.

1.3 Delimitación

Al realizar ésta investigación es importante identificar que la delimitación es observar el contexto en el que se ubica la escuela, los agentes que integran al grupo de 3° “A”, las problemáticas que enfrentan y qué posibles soluciones se pueden dar para el bienestar integral de los estudiantes.

La presente investigación se desarrollará en prácticas profesionales del séptimo y octavo semestre de la Licenciatura en Educación Primaria. Ésta misma tendrá una metodología exploratoria, la que permitirá identificar la problemática actual del confinamiento a partir del virus SARS-CoV2 en el ciclo escolar 2020-2021, en el grupo de 3° “A” en la Escuela Primaria José Clemente Orozco.

La escuela primaria José Clemente Orozco, con CCT 15DPR1685X. Está ubicada en la Calle Del Tecolote No. 35, Fraccionamiento Las Alamedas, Ciudad López Mateos, Atizapán de Zaragoza, Estado de México, C.P. 52970. De acuerdo con el INEGI está considerada dentro de una población urbana debido a que su número de habitantes supera las 2500 personas. La economía se mueve principalmente por pequeños negocios y empresas, por ejemplo: Walmart, McDonalds, Restaurantes, Office Depott, Pizza Hot y locales que manejan papelerías, tiendas de abarrotes, auto-lavados, fondas de comida y el transporte público. Además, en sus alrededores cuenta con servicios sociales y de salud como el DIF, el Hospital “Herrejón”, la Cruz Roja Mexicana y la estación de bomberos.

La comunidad cuenta con los servicios básicos como: agua potable, alumbrado público, drenaje y pavimentación.

Los sujetos de esta investigación son maestros, padres de familia y alumnos del grupo de 3° “A” en donde hay un total de 21 estudiantes, de los cuales 11 son niños y 10 niñas.

Los padres de familia están dispuestos al cambio y siempre mantienen la mejor disposición para acompañar el proceso de aprendizaje y enseñanza de sus hijos.

El docente titular, en compañía de la maestra de USAER, hacen las adecuaciones pertinentes para que en esta situación de confinamiento ningún niño quede excluido y pueda adquirir todos los conocimientos, contemplando sus necesidades y barreras para el aprendizaje.

1.4 Justificación

El tema que se pretende trabajar se eligió debido a las problemáticas de confinamiento por el COVID-19, que ha provocado el sedentarismo como una problemática que afecta el bienestar integral de los estudiantes, por lo que éste trabajo empezará a desglosar los conceptos que ya se habían mencionado y después se realizara más a fondo la investigación que permita explicar la innovación de éstas aportaciones que se pretenden trabajar.

En la actualidad, el tema sobre la actividad física es muy comentado, porque es un contenido en el que la escuela tiene un gran interés debido a su relación con otras asignaturas para el ámbito de salud, también es muy importante retomar esta temática debido a que México es uno de los países con mayor nivel de Obesidad infantil.

Es por eso, que esta formación se ve muy afectada en los infantes, debido a que la escuela era partícipe del bienestar de los estudiantes y ahora lo que se quiere es buscar estrategias que ayuden a los estudiantes, de igual manera se lograr que los contextos ubicuos beneficien y tengan impacto en la actividad física de los alumnos.

Por lo tanto, en ésta investigación, se ocuparon diversos instrumentos que permitirán delimitar la problemática en la que ha impactado la actividad física en los estudiantes de tercer grado, de la escuela Primaria José Clemente Orozco en tiempos de confinamiento sanitario.

De igual manera, uno de estos instrumentos que permitió recopilar información en un primer acercamiento, fue el diagnóstico del grupo, el cual se apoyó de la guía de observación que propone *Pilar Pozner* sobre características del contexto interior y exterior en donde “la mirada está en constante movimiento, la experiencia visual abarca una multiplicidad de

imágenes cambiantes que despiertan interés, en las que influyen la percepción, la emoción, el intelecto y la memoria” (Pozner, 2000, pág. 3)

Otro de los instrumentos que permitió la recolección de datos fue la entrevista que se les aplicó en un segundo acercamiento, en donde la finalidad fue conocer las siguientes características: intereses propios, necesidades, uso de los medios tecnológicos y aspectos socioemocionales.

Descubriendo ciertas características que permitieron describir de manera ordenada y clara el diagnóstico del grupo en donde se enumeran las peculiaridades del grupo, escuela y entorno en la que se ubica la institución. Logrando entender cuáles fueron las problemáticas que enfrentan los alumnos en estas situaciones de confinamiento.

Reconociendo en primera instancia la poca actividad física que se está llevando a cabo en éstos tiempos de emergencia sanitaria, de igual manera el papel de los agentes educativos como están sobrellevando las nuevas formas de enseñanza y el cuidado de la salud.

1.5 Viabilidad

Ésta investigación tiene la validación necesaria debido a que se realizó en el séptimo y octavo semestre de la Licenciatura en Educación Primaria, dentro del grupo de prácticas, donde se obtuvieron datos empíricos de manera directa durante los momentos de observación en las primeras semanas de prácticas, durante las cuales se realizaron entrevistas a los estudiantes y padres de familia, para conocer sus elementos más específicos, logrando estar siempre bien informados.

Por otro lado, el docente siempre estuvo enterado y de acuerdo para la elaboración de este documento, aportando todo el apoyo necesario para esta investigación.

El alcance de esta investigación cuenta con un cronograma que permitió culminar y acotar los instrumentos y su elaboración para entregarlo en el tiempo y fechas indicadas.

Capítulo 2. Marco teórico

En este capítulo se consideran los referentes conceptuales básicos de éste estudio, los cuales permitieron la profundidad y rigurosidad de los objetivos, el objeto de estudio, y la vinculación con la investigación. A continuación, se presentan los elementos conceptuales-referenciales que apoyan la postura teórica a ésta investigación.

2.1 Bienestar Integral

La importancia de abordar el bienestar integral desde lo corporal, radica en que las prácticas de bienestar trabajadas utilizan la movilización de recursos corporales para influir en los estados emocionales, afectivos, mentales y energéticos de las personas (Gallego., 2011, pág. 6). En éste sentido y desde autores como Gutiérrez (1995), mencionan que el bienestar integral, puede promover un equilibrio entre todo el organismo, mejorar las esferas académicas, profesionales, laborales; además de la realización personal en comunidad.

Por tanto, lograr un bienestar integral, requiere un trabajo equitativo y permanente entre lo mental, emocional, energético y corporal. (Gallego., 2011, pág. 24)

El concepto de bienestar integral, en este sentido, surge como el nivel superior que se pretende alcanzar a través de los procesos de intervención y/o acompañamiento implementados por los profesionales, con el fin de dar respuesta a los aspectos emocionales, psicológicos, sociales, educativos, entre otros; de manera que permita construir una atención integral, lo suficientemente amplia, donde las características propias y únicas de cada familia sean determinantes. La Organización Mundial de la Salud, propone que el bienestar integral permite desarrollar habilidades y herramientas necesarias para la solución de problemas de nuestra vida cotidiana y convertirnos en personas estables, capaces de lograr las metas; no se trata de la ausencia de la enfermedad sino que comprende el desarrollo cabal del individuo y

que en cierta medida no es más que un estado de profundo equilibrio donde las áreas más trascendentales del ser humano se encuentran en completa armonía. (Martínez., 2018)

El bienestar es el resultado de una descarga afectiva satisfactoria, de desarrollar actividades expansivo-lúdico-sociales, de alcanzar un determinado dominio cultural, de llevar a cabo actividades de convivencia, pero, sobre todo, de haber desarrollado un adecuado nivel de autonomía y de autoestima. (Soler., 2016, pág. 38)

El bienestar es el resultado de un desarrollo equilibrado en todas las dimensiones de la integralidad de la persona. (Soler., 2016, pág. 198)

“El bienestar del estudiante, clave para el logro de aprendizajes relevantes y sustentables, requiere de la sinergia entre los aspectos cognitivos, emocionales y sociales, fortaleciendo la idea de que la persona y la personalidad no son divisibles en partes abstraídas del conjunto” (Brunner, 2003, pág. 4)

Bisquerra (2016), clasifica el bienestar en cuatro categorías: el bienestar material, el bienestar físico, el bienestar social y el bienestar psicológico, donde: El bienestar material ayuda a incrementar el bienestar psicológico, pero solo hasta cierto nivel. El bienestar físico depende de nuestra salud y ello, en gran parte, no es debido a nosotros. Y señalo lo de «en gran parte» porque está comprobada la relación entre el estrés o la ansiedad y las enfermedades de tipo infeccioso, o alérgicas. El bienestar social desde la infancia viene determinado por las relaciones positivas con nuestros padres y familiares; primero, con nuestros compañeros de estudios; después, con nuestros amigos y compañeros de trabajo; y más adelante, con otras personas de nuestra edad o de otras edades, en el final de la vida y el bienestar psicológico sería el resumen del resto de formas de bienestar, dado que una persona

puede ser feliz sin bienestar material, con una grave enfermedad e, incluso, aislado de los demás, aunque esto último a mi entender, sería poco menos que imposible. (Soler., 2016, pág. 38)

2.2 Infancia

La infancia es, en definitiva, una etapa para cuidarse. Conocerla de cerca transformará el estilo de atención y educación familiar o institucional a esta tan preciosa etapa de la vida del ser humano. Varias investigaciones han señalado que las experiencias físicas, sociales, emocionales, cognitivas y sensoriales, a las cuales están expuestos los niños y niñas, son críticas y cruciales para la organización de su sistema nervioso y para el desarrollo del cerebro, pudiendo dejar huellas para toda una vida. En este sentido, padres, educadores, psicólogos, asistentes sociales y toda persona que conviva con un niño o niña, lleva una enorme responsabilidad sobre sus hombros: “conocer cómo se da el proceso de desarrollo en la infancia para entender cómo atenderlo y estimularlo” (Campos, 2010, pág. 47)

La cuestión social de la infancia es como una pequeña planta nueva que apenas aflora en la superficie del terreno y que nos atrae por su frescura. Pero si pretendemos coger esta planta, descubrimos raíces duras y profundas, que no permiten arrancarla. Es preciso remover la tierra y cavar continuamente para darse cuenta que las raíces parten en todas direcciones y se extienden como en un laberinto. Para poder arrancar esta planta, sería preciso remover toda la tierra. (Montessori, 2006, pág. 24)

Durante la infancia temprana necesitamos de otras personas para atender y satisfacer nuestras necesidades básicas, ya sean biológicas, emocionales, físicas o cognitivas. En este

sentido, es importante distinguir entre autonomía y heteronomía, que significa ser gobernado por otros, y es lo contrario a la autonomía. (Kamii, 1984)

Se entiende por Primera Infancia el periodo de la vida, de crecimiento y desarrollo, se caracteriza por la rapidez de los cambios que ocurren. Esta primera etapa es decisiva en el desarrollo, pues de ella va a depender toda la evolución posterior del niño en las dimensiones motora, lenguaje, cognitiva y socioafectiva, entre otras. (Jaramillo, 2007)

El período de la primera infancia es considerado la fase de desarrollo más importante de todo el ciclo vital. Un desarrollo de la primera infancia (DPI) saludable—que abarque los dominios físico, socioemocional y lingüístico-cognitivo del desarrollo, cada uno de ellos de igual importancia—ejerce una influencia notable sobre el bienestar y factores como obesidad/retardo en el desarrollo, salud mental, enfermedades cardíacas, habilidad numérica y de lecto-escritura, criminalidad y participación económica durante toda la vida. Todo aquello que acontece al niño en sus primeros años de vida es crucial para su trayectoria de desarrollo y su ciclo vital. (Siddiqi, 2007)

La primera infancia termina aproximadamente entre los cinco y medio o seis años y cuarto somáticamente con la segunda dentición y crecimiento corporal que corresponde especialmente al cuello las extremidades. En este proceso el "niño pequeño" se convierte morfológicamente en el "escolar". (Busemann, 1998, pág. 83)

En comienzo de la segunda infancia los órganos de los sentidos han alcanzado hace tiempo el punto de culminante de un posible rendimiento. (Busemann, 1998, pág. 84)

Este segundo plano se caracteriza por la estabilidad; pues en la niñez los sujetos emplean la información aprendida anteriormente, así como la recién adquirida para dar

respuesta a cuestiones del tipo “por qué”, “cómo” y “cuándo”. A su vez se despierta el interés por aspectos más complejos y las relaciones sociales se incrementan, al igual que los planteamientos de tipo moral. (Barcos, 2016)

Existe una considerable evidencia de que las actividades físico-deportivas son necesarias en la infancia y juventud con el fin de promover un desarrollo saludable del cuerpo y retrasar el deterioro de ciertos aspectos de la salud que pueden producirse en la vejez. (Díaz A. M., 2004, pág. 2)

En relación con lo que aporta la actividad física a la infancia depende de la edad. En los inicios, consiste más en divertirse, socializarse, hacer amigos. No obstante, promueve retos y desafíos que provocan mejoras de la autoestima y de la percepción de la competencia personal, además de todo lo relacionado con el desarrollo motor y físico. (Hernández., 2020)

Conforme los expertos en el desarrollo, dividen la niñez en amplios intervalos de edades: el periodo prenatal (que va de la concepción al nacimiento), la infancia temprana (del nacimiento a los tres años), el periodo preescolar (de los tres a los seis años) y la niñez intermedia (de los seis a los 12 años) (Feldman, 2008, pág. 36)

El Desarrollo Infantil es parte fundamental del desarrollo humano, un proceso activo y único para cada niño, expresado por la continuidad y los cambios en las habilidades motoras, cognitivas, psicosociales y del lenguaje, con adquisiciones cada vez más complejas en las funciones de la vida diaria y en el ejercicio de su rol social. El periodo prenatal y los primeros años iniciales de la infancia son cruciales en el proceso de desarrollo, lo cual constituye la interacción de las características biopsicológicas, heredadas genéticamente, con

las experiencias que ofrece el entorno. El alcance del potencial de cada niño depende del cuidado que responde a sus necesidades de desarrollo (Veríssimo, 2015 , pág. 1101)

2.3 Actividad física

La práctica de la actividad física, desde autores como Zimman, la refieren como un proceso sistemático, constante que significa un elemento esencial para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades. Además de la conservación de un estado de bienestar integral. (Figuroa, 2009) Por su parte, la OMS considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2021)

La actividad física según la CONADE se define como toda acción motriz que ocasiona un gasto calórico, incluye todo movimiento corporal realizado en la vida cotidiana. Al tener claro que son muchas y variadas las posibilidades para realizar actividad física, es de interés general identificar cuáles son las más adecuadas para producir los beneficios relevantes en término de salud, promoviendo una regulación de los procesos metabólicos y de adaptación que aseguren la prevención y el tratamiento de enfermedades.

En general las actividades físicas están reflejadas en las siguientes acciones motrices:

- Movimientos corporales que forman parte de la vida cotidiana, relacionados además con el desempeño laboral, como caminar, cargar objetos, subir escaleras, conducir, realizar oficios caseros y otros.
- Actividades recreativas.
- Ejercicios físicos sistemáticos.

Por otro lado, esta actividad física considera diferentes actividades motrices que posibilitan un desenvolvimiento de las capacidades aeróbicas, un control de el elemento corporal, la capacidad de resistencia, de mantenimiento de los órganos y funciones del cuerpo y el fortalecimiento de musculos. Por lo tanto, algunos autotres sugieren que se debe incluir en las Escuelas, espacios de recreación y en el seno de las familias, una propuesta integrada de ejercicios de resistencia, ejercicios de flexibilidad y ejercicios de fuerza. Es importante además, ofrecer una multiplicidad de actividades que potencien el ejercicio físico considerando los recursos, espacios e intereses de las personas, para que puedan realizar ejercicio como una actividad placentera (SCT, 2016)

La actividad física es la ciencia del movimiento humano, es un estado fisiológico que requiere la movilización y distribución rápida de diversos elementos, para asegurar el suplemento adecuado de energía que permitirá realizar el trabajo muscular. (Leal, 2009)

Leal, afirma además que la actividad física como parte esencial del desarrollo integral del ser humano, puede ser la base de un cambio fundamental del estilo de vida, que permita reducir al máximo el riesgo de sufrir no sólo de enfermedad cardiovascular, sino que permita mejorar la autoimagen y reducir los niveles de estrés, disfrutando así de una calidad de vida óptima, de una actitud constructiva que promueva la estabilidad emocional y un sentimiento general de bienestar. (Leal, 2009)

Entendemos por tanto, como actividad física saludable, la actividad sistemática de ejercitación y bienestar que beneficios en el organismo, y mejora el bienestar integral de las personas (Iturriaga., 2016, pág. 3)

Esta actividad física que se mencionó líneas arriba, se caracteriza como un concepto que incluye una serie de movimientos corporales ejecutados por los músculos esqueléticos del cuerpo. Esta actividad, permite el mantenimiento de la salud integral. (Vidarte, 2011, pág. 205)

La actividad física, por tanto, es esencial desarrollarse en los espacios educativos y personales de los estudiantes. Pues es evidente que la ausencia de esta actividad ocasiona y puede generar graves problemas para conservar la salud. El mantener hábitos sedentarios, de inactividad física puede acelerar enfermedades, malestares y disminuir la calidad de vida de las personas. Además puede provocar que el cuerpo se degenera más rápido y se acentúen malos hábitos alimenticios como la obesidad (Vidarte, 2011, pág. 206)

La actividad física no solo nos va a permitir para prevenir las enfermedades no transmisibles, sino que, una vez desarrolladas, nos permitirá corregirlas o mejorar nuestro estado de salud en armonía con una dieta equilibrada y practicando hábitos de vida saludable. (Prieto, 2011, pág. 6)

Esta actividad física se refiere a la energía utilizada para movimiento; se trata, por tanto, de un gasto de energía adicional al que necesita el organismo para mantener las funciones vitales como son la respiración, la digestión, circulación de la sangre, etc. (Márquez, 2009, pág. 4)

De tal forma que esta actividad física es necesaria para mantener nuestras funciones vitales y de supervivencia. Es esencial para prevenir problemas graves de salud, que impacte además en el estilo de vida de las personas. (Vázquez, 2013, pág. 387) Esto incluye caminar

o usar la bicicleta para transportarse, baile, juegos tradicionales y pasatiempos, jardinería y quehaceres domésticos, así como deporte o el ejercicio deliberado. (Cintra, 2011)

El lograr por tanto mantener un estado de bienestar integral requiere esfuerzos constantes de actividad física, la cual indudablemente impacta en beneficios mentales, anímicos, reduciendo el riesgo de enfermedades crónico-degenerativas como la hipertensión, la diabetes y algunas formas de cáncer. Hay que agregar además que esta actividad física mejora los estados de tensión, ansiedad, depresión y soledad. (Cintra, 2011)

2.4 Confinamiento

El confinamiento genera una serie de problemas a la salud, tanto físicos como psicológicos. La inactividad física puede acrecentar los efectos secundarios de cualquier enfermedad y el mantener ese sedentarismo aumenta más riesgos de enfermedades cardiovasculares, obesidad, depresión, varios tipos de cáncer. (Rosales, 2020)

Es entonces uno de los propósitos durante esta pandemia, que las personas eleven sus defensas, no sólo contra el COVID 19 El objetivo principal del confinamiento o la cuarentena es lograr frenar y controlar la transmisión de la infección, evitando así los contagios y controlando la expansión. En este momento es especialmente importante para poder garantizar la atención sanitaria necesaria y oportuna a todos los casos. (Vasco, 2020)

Por otro lado, se deben considerar como posibles factores estresores durante la Jornada Nacional de Sana Distancia a: la duración de la cuarentena; el miedo a la infección propia o de otras personas, la tendencia a hacer evaluaciones catastróficas de cualquier síntoma físico, la frustración, el aburrimiento, el confinamiento, la pérdida de la rutina habitual, la soledad por la reducción del contacto social y físico, la dificultad en el acceso a

suministros básicos (comida, agua, ropa o alojamiento), la imposibilidad de recibir atención en salud mental, tratamiento farmacológico y recetas médicas regulares; la información inadecuada sobre las acciones a tomar, la confusión sobre el propósito de la cuarentena, las pérdidas financieras por no poder trabajar, la interrupción de las redes sociales, la pérdida de actividades de ocio y el incremento en el deseo de consumir alcohol o drogas para enfrentar la situación. (SSA, 2019)

Una de las recomendaciones que aporta los lineamientos de respuestas y acción en la salud mental y adicciones para el apoyo psicosocial durante la pandemia por COVID-19 en México es: Transmitir tranquilidad. Las niñas, los niños y adolescentes con un trastorno del neurodesarrollo pueden ser reactivos a su estado emocional y a la forma o tono de las conversaciones, por lo que es importante proyectar una actitud de calma y tranquilidad durante el confinamiento por la emergencia sanitaria. (SSA, 2019)

2.5 Contextos

El contexto es el conocimiento del mundo necesario para comprender los mensajes que se emiten en la interacción. Lo conforma un entorno material y simbólico, rodeado o condicionado por un conjunto de circunstancias (lugar, tiempo) no comparables a otras. Desde la perspectiva interaccionista constituye un esquema interpretativo que se activa en la interacción, y a través del cual las personas interpretan las situaciones en las que participan en un momento dado. (Inés, 2020)

En contextos adversos, en donde se concentran poblaciones infantiles vulnerables, ya sea por bajo desarrollo, pobreza, aislamiento, violencia o delincuencia, la escuela debe actuar como unidad y buscar la forma de influir hacia afuera, hacia las familias y el entorno, en

relación con un buen trato, respeto mutuo, cooperación y colaboración en beneficio de los aprendizajes y las formas de relación con los niños. Las autoridades educativas también deben conocer las condiciones complejas de algunas escuelas y estar presentes y preparadas para resolver conflictos que se presenten. (SEP., 2017, pág. 63)

El pasado 13 de mayo de 2020, derivado de la pandemia de COVID-19, el gobierno federal presentó el plan “La Nueva Normalidad para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas”, que propicia una reapertura gradual, cauta y ordenada, para que sea segura y duradera. Bajo este contexto, el ciclo escolar 2020-2021 iniciará el 24 de agosto de 2020 a distancia, utilizando el avance de las tecnologías de la información, comunicación, conocimiento y aprendizaje digital, es decir, se trabajará durante el ciclo bajo un nuevo enfoque basado en un modelo mixto que combina la educación presencial y a distancia, ambas experiencias son complementarias para el aprendizaje de los educandos. (SEP, 2019, pág. 7)

Actualmente vivimos en un contexto de restricciones que limitan nuestra libertad y posibilidad de movimiento, los equipos de profesionales y las familias se están viendo obligadas (como medidas preventivas de protección contra el coronavirus) a realizar separaciones de espacios, limitaciones de contacto, situaciones de aislamiento y limitación del movimiento de las personas. (MSCBS, 2020)

El contexto educativo, los criterios y objetivos que regulan la práctica deportiva están claramente definidos en los diseños curriculares: la participación no depende del nivel de habilidad, y debe tener como finalidad no sólo la mejora de las habilidades motrices, sino también el desarrollo de otras habilidades y recursos personales de índole social, cognitiva y «actitudinal» (Díaz A. M., 2004, pág. 2)

Capítulo 3. Marco metodológico

3.1 Estrategia metodológica

Tipo de Investigación: Cualitativa

Paradigma: Interpretativo (aludiendo a lo simbólico, cualitativo, y humanista). El cual pretende comprender e interpretar los fenómenos estudiados.

Alcance de la investigación: Exploratoria

La investigación exploratoria consiste en proveer una referencia general de la temática, a menudo desconocida, presente en la investigación a realizar. Entre sus propósitos la posibilidad de formular el problema de investigación, para extraer datos y términos que nos permitan generar las preguntas necesarias. Asimismo, proporciona la formulación de hipótesis sobre el tema a explorar, sirviendo de apoyo a la investigación descriptiva. (Morales, 2020)

Técnicas de obtención de datos empíricos:

La obtención de los datos empíricos que se recolectaron para esta investigación fue en los momentos de la práctica de observación y los primeros acercamientos con el grupo, espacios que se aprovecharon para aplicar y realizar la guía de observación, diagnóstico general, entrevistas dirigidas a maestros, padres de familia, estudiantes y diarios de clase.

Mediante la guía de observación se trabajó para conocer los contextos familiares de los alumnos para saber el impacto que les ha causado el confinamiento.

Por medio de las encuestas y entrevistas a padres de familia, estudiantes y maestro, se buscó conocer las condiciones físicas, mentales, emocionales y sociales que han presentado durante la pandemia los estudiantes.

Los diarios de clase son útiles para conocer las emociones que presentaban los estudiantes durante las clases y su participación durante las mismas.

Categorías del análisis cualitativo

Bienestar integral.

Infancia.

Actividad física.

Confinamiento.

Contexto.

3.2 Supuestos de investigación

Los supuestos planteados son provisorios y se irán revisando y ajustando a lo largo de esta investigación, otorgándole a estos un carácter flexible conforme se van desarrollando.

- El impacto del sedentarismo y la falta de actividad física en contextos de confinamiento sanitario impactan de manera desfavorable en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria.
- El involucramiento de los padres de familia y el docente en el fomento de la actividad física en contextos de confinamiento sanitario es esencial para el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de educación primaria.

3.3 Recursos

Los siguientes recursos materiales, humanos y financieros son los que se consideraron para la elaboración de esta investigación.

Materiales	Humanos	Financieros
Luz. Computadora. Internet. Copias. Impresora.	Escuela. Estudiantes. Padres de familia. Maestro.	Dinero para las impresiones. Pago de los servicios de luz e internet.

Capítulo 4. Hallazgos y resultados

4.1 Fase 1 Diagnóstico general

El presente instrumento se realizó durante el periodo de práctica del 7° y 8° semestre de Licenciatura en Educación Primaria, con el objetivo de conocer las características del contexto en el que se encuentra ubicada la escuela, los aspectos de la institución y las peculiaridades de los estudiantes de 3°- “A”. También éste instrumento se llevó a cabo para aportar a la investigación que se realizó, nombrada, “El impacto de la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de educación primaria en contextos de confinamiento sanitario”, en donde se trabajaron con 5 dimensiones que aportaron a identificar las categorías y subcategorías de este estudio, por lo que fue de gran ayuda para analizar la limitación del trabajo. Estas dimensiones son las siguientes: Bienestar Integral, infancia, actividad física, confinamiento, y contextos. Las dimensiones permitieron vincularse con algunos apartados del diagnóstico.

El diagnóstico se realizó en la Escuela Primaria José Clemente Orozco, ubicada en Calle del Tecolote No.35, Fracc. las Alamedas, Ciudad López Mateos, Atizapán de Zaragoza, CCT 15DPR1685X. En el grupo de 3° “A”. Donde a partir de marzo del 2020 se cancelaron las clases presenciales debido al virus conocido como COVID-19, el cual es un virus muy contagioso y peligroso. De ésta manera se siguieron las indicaciones que estableció el gobierno de México, es por ésta situación que la Escuela Primaria José Clemente Orozco brinda la educación a distancia.

De acuerdo con el INEGI la Escuela Primaria José Clemente Orozco está considerada dentro de una población urbana, debido a que su número de habitantes supera las 2500 personas. La economía se mueve principalmente por pequeños negocios y empresas, por

ejemplo: Walmart, McDonalds, Restaurantes, Office Depott, Pizza Hot, y locales que manejan papelerías, tiendas de abarrotes, auto-lavados, fondas de comida y el transporte público. Además, en sus alrededores cuenta con servicios sociales y de salud como el DIF, el Hospital “Herrejón”, la Cruz Roja Mexicana y la estación de bomberos.

En uno de los primeros momentos de acercamientos que se realizó en la escuela, se identificó que la planta docente está conformada por 12 maestros frente a grupo, un docente de educación física, una docente de baile, una docente que brinda apoyo para los estudiantes que presentan barreras de aprendizaje, encargada del área de USAER, un directivo y la subdirectora. Todos ellos se encuentran brindando apoyo con compromiso a una educación de calidad.

Los primeros días de acercamiento, 28 y 29 de octubre del 2020, se identificó que el grupo está conformado por 21 estudiantes, 10 niñas y 11 niños, que tienen en promedio 8 y 9 años. De acuerdo a la teoría de Piaget del Desarrollo Cognitivo (2008), los alumnos se encuentran en la etapa de las operaciones concretas; en la cual el niño aprende las operaciones lógicas de seriación, clasificación, y conservación, en donde a su vez el pensamiento está ligado a los fenómenos y objetos del mundo real.

Debido a las situaciones de confinamiento, los alumnos reciben clases sincrónicas de una hora los días martes y jueves por medio de la plataforma de Zoom para abordar temas de las asignaturas que les corresponden. Se identificó que para llevar acabo la clase educación física, se les comparte por medio del grupo de WhatsApp las actividades que deben mandar por semana.

El segundo acercamiento se llevó a cabo del 16 de octubre al 11 de diciembre, en éste proceso se observó que el comportamiento de los alumnos en las clases sincrónicas y asincrónicas. Se tuvo la oportunidad de hacer uso de entrevistas dirigidas a estudiantes, padres de familia y al maestro titular, las cuales consistían en lo siguiente: la entrevista a estudiantes estaba dividida en intereses propios, necesidades, uso de medios tecnológicos y aspectos socioemocionales, las cuales permitieron saber que a la mayoría de los niños les gusta jugar, cantar, bailar, leer cuentos y ver películas animadas; también se apreció que son muy pocos alumnos los realizan un deporte o actividad física fuera de la tareas de la escuela.

Otro punto importante que se pudo observar es que, debido al confinamiento, en su mayoría están siendo acompañados por un adulto durante las clases virtuales, también se percibió que a varios se les dificulta poner atención a las sesiones, desconcentrándose fácilmente por diversos factores. Igualmente mencionan que les gusta mucho las asignaturas de Matemáticas, Educación Física y la que menos llama su atención es Ciencias Naturales.

También se logró conocer que la mayoría de los estudiantes comparten sus dispositivos electrónicos con alguien más en casa, aunque esto no es impedimento para realizar trabajos y tareas escolares con ayuda de los padres de familia para el uso de las diversas plataformas. Cabe destacar que emocionalmente, la mayoría de los niños se han sentido tristes y enojados por el confinamiento.

Ahora bien, la entrevista dirigida a los padres de familia permitió conocer que en algunos casos se tienen de 2 a 5 niños en casa estudiando y esto hace que el internet colapse y se haga lento, por lo que les preocupa la conexión de sus hijos en clases virtuales, una propuesta que mencionaron los padres de familia, es que se suban los trabajos temprano a la

plataforma, para que puedan organizarse con sus hijos y terminen sus tareas a tiempo, evitando que se les haga una carga de tareas y trabajos pendientes.

Otra petición que hacen los padres de familia es que cada trabajo que se suba al sistema, tenga las indicaciones claras, esto debido a que en ocasiones los niños se quedan solos y no entienden bien lo que deben hacer; de igual manera se pide una mejor organización en las clases virtuales, ya que muchas veces no se tiene el control de la clase y cuando todos hablan al mismo tiempo los niños empiezan a desconcentrarse.

Finalmente, en la entrevista al docente titular nos menciona algunas plataformas fundamentales para continuar trabajando durante esta situación por el COVID- 19, Classroom por ejemplo ha sido de gran utilidad para compartir y llevar un registro de los trabajos de los niños, WhatsApp ha sido una herramienta muy importante para compartir mensajes informativos y los enlaces para las sesiones virtuales de los días martes y jueves, los cuales se llevan a cabo de 10:00 am a 11:00 am.

El docente también mencionó que otra barrera para el aprendizaje de sus alumnos, es que algunos niños toman sus clases solos, ya que sus papás trabajan y otros no se pueden conectar por falta de recursos tecnológicos o la constante inestabilidad del internet.

En otro punto comenta que dentro del salón de clases hay un estudiante que presenta necesidades educativas especiales para el aprendizaje, debido a que tiene problemas del lenguaje, sin embargo él tiene un apoyo que brinda la escuela por parte de USAER.

Durante el tercer momento de la práctica que se realizó del 11 de Enero al 5 de Febrero del 2021, se empezó a distinguir el rezago a partir de dos estudiantes que conforman el grupo de 3° “A”, por situaciones de salud de sus familiares y por falta de ayuda para brindar la

conectividad a las clases virtuales. Otro aspecto un tanto alarmante, es que el maestro de Educación Física no está impartiendo clases, lo cual provoca que en definitiva los niños que no realizan actividades físicas estén en total sedentarismo, provocando a su vez daños en su salud.

4.2 Fase 2 Análisis de categorías

Las categorías analizadas fueron identificadas y seleccionadas a partir de investigación que se realizó en el marco teórico, y tiene como finalidad orientar la investigación y delimitar el estudio.

Las categorías de ésta investigación representan un elemento que enriquece las dimensiones que se analizaron en el marco teórico, de igual manera responden la necesidad de identificar los parámetros conceptuales, los cuales ayudan a reconocer la información que se desea recoger, analizar e interpretar. Es por ello que la importancia de las categorías permite vincular la formulación del problema que se está realizando en esta investigación, también permite definir el objeto de estudio que está redactado en el planteamiento del problema. De esta manera se alimenta de manera directa la construcción de los principales ejes teóricos del marco teórico y se consigue orientar y estructurar el diseño de instrumentos como el análisis e interpretación de la información.

En investigación cualitativa la categorización se constituye en una parte fundamental para el análisis e interpretación de los resultados “Este proceso consiste en la identificación de regularidades, de temas sobresalientes, de eventos recurrentes y de patrones de ideas en los datos provenientes de los lugares, los eventos o las personas seleccionadas para un

estudio. La categorización constituye un mecanismo esencial en la reducción de la información recolectada” (Chaves, 2005)

En el **cuadro 1**, se puede observar lo la categorización que se realizó para esta investigación, las cuales fueron las siguientes:

Cuadro 1 Categorías de investigación

Dimensión	Categoría	Subcategoría	
Bienestar Integral	Bienestar	Físico (Sánchez, 2015)	<p>Cuando nos referimos al bienestar físico, entendemos que cada uno de los órganos que comprenden nuestro cuerpo se encuentran en perfecto estado y en armonía. Todos ellos desarrollan la función que les corresponde, lo que permite que el cuerpo reaccione eficazmente a las exigencias diarias, desde las básicas como respirar, escuchar, observar, oler, tocar; hasta las más complejas como el metabolismo de nutrientes, la irrigación de oxígeno a todo el cuerpo, la eliminación de desechos y toxinas, la coordinación, la capacidad de pensamiento, la capacidad reproductiva, entre otras.</p> <p>Se da cuando la persona siente que ninguno de sus órganos o funciones están menoscabados; el cuerpo funciona eficientemente y hay una capacidad física apropiada para responder ante diversos desafíos de la actividad vital de cada uno</p>
		Mental (Sánchez, 2015)	<p>El bienestar mental tiene que ver con el conjunto de aptitudes y habilidades que de manera normal son posibles por el correcto funcionamiento del cerebro. Nos referimos a la capacidad intelectual, la cual involucra el aprendizaje, el procesamiento de información, la toma de decisiones, la distinción entre valores y creencias, el pensamiento complejo (matemático, científico, artístico) y todo aquello que nos permite crear ideas y hacerlas realidad. Además, la OMS manifiesta que el bienestar mental es aquella capacidad requerida para mantener relaciones armoniosas con los demás y hacer frente a las exigencias de la vida.</p> <p>Se manifiesta a través de ciertas habilidades: a) Aprender y tener capacidad intelectual. b) Procesar información y actuar conforme a ella. c) Discernir sobre valores y creencias. d) Tomar decisiones bien pensadas y ponerlas en práctica. e) Comprender nuevas ideas.</p>
		Emocional (Sánchez, 2015)	<p>El bienestar emocional consiste en la capacidad de las personas para involucrarse con sus sentimientos. Es un estado interpersonal, que implica la participación de una o más personas, así como intrapersonal (situación íntima). Significa sentirse cómodo de forma personal y manifestar de forma apropiada las emociones frente a los demás. El estrés y la depresión son problemas que han ido en aumento en las últimas décadas, según la OMS. La British Heart Foundation indica que la actividad física puede mejorar el estado de ánimo y actuar contra el desarrollo de formas leves de depresión. Se sostiene que la autoestima de la población joven y adulta mejora con la actividad física; la relación entre ambas otorga beneficios claros a las personas.</p> <p>La OMS- Consiste en la habilidad de manejar las emociones; esto no significa reprimirlas sino en sentirse cómodo al manifestarlas y hacerlo de</p>

		forma apropiada. Una realidad es que las personas con capacidad para resolver los conflictos y las tensiones, y además flexibles, disfrutaban más de la vida.		
	Social (Díaz, 2005)	El bienestar social es sencillamente «la valoración que hacemos de las circunstancias y el funcionamiento dentro de la sociedad» (Keyes, 1998, p. 122), El bienestar social se expresa en diferentes aspectos de la vida social de la población: en el acceso a la educación, la salud, la alimentación, la vivienda o los bienes de consumo, entre otras cosas.		
Infancia	Desarrollo	Cognitivo/Operaciones concretas (Josep, 2008)	Desarrollo cognitivo: Piaget fue uno de los primeros teóricos del constructivismo en psicología. Él pensaba que los niños construyen activamente el conocimiento del ambiente usando lo que ya se sabe interpretando nuevos hechos y objetos. Lev Vygotsky (1896-1934) El desarrollo cognoscitivo se lleva a cabo a medida que internaliza los resultados de sus interacciones sociales. De acuerdo con la teoría de Vygotsky, tanto la historia de la cultura del niño como la de su experiencia personal son importantes para comprender el desarrollo cognoscitivo. Este principio de Vigotsky refleja una concepción cultural-histórica del desarrollo. Operaciones concretas: El niño aprende las operaciones lógicas de seriación, de clasificación, y de conservación. El pensamiento está ligado a los fenómenos y objetos del mundo real.	
		Emocional (Mulsow, 2008)	El desarrollo emocional es un conjunto de conductas que se adquieren a medida que una persona crece e interactúa con su entorno.	
		Social (Midgley, 1995)	De acuerdo con James Midgley el desarrollo social es “un proceso de promoción del bienestar de las personas en conjunción con un proceso dinámico de desarrollo económico”. El desarrollo social es un proceso que, en el transcurso del tiempo, conduce al mejoramiento de las condiciones de vida de toda la población en diferentes ámbitos: salud, educación, nutrición, vivienda, vulnerabilidad, seguridad social, empleo, salarios.	
		Frecuencia	Diaria (Rivera, 2014)	La frecuencia es el número de veces que se lleva a cabo una actividad durante un lapso de tiempo determinado, (por ejemplo, 2 veces por semana).
			Semanal (Rivera, 2014)	
Mensual (Rivera, 2014)				
Tipo de AF	Aeróbica (Aroinnova, 2019)	Es una actividad deportiva que se realiza en beneficio de la salud disponiendo de ejercicios que implican el uso del oxígeno y la actividad que eleva la frecuencia cardíaca. Ejemplo: caminar, andar en bicicleta, correr, nadar, fútbol, baloncesto, entre otros.		
	Anaeróbica (Aroinnova, 2019)	Estas actividades se realizan con la ayuda de máquinas mecánicas diseñadas para el fortalecimiento y definición de músculos. En este tipo de actividad física el cuerpo no necesita oxígeno y utiliza la fuerza como energía de impulso para el trabajo deportivo. Ejemplo: bandas elásticas, pesas libres, abdominales, carreras breves e intensas, entre otros.		
	Resistencia (Aroinnova, 2019)	Resultan ser las actividades físicas que desarrollan la capacidad de permanencia en el dominio de una disciplina deportiva. Fortalecen el sistema cardíaco, la capacidad pulmonar y activan la circulación. Ejemplo: ciclo indoor, bici estática, ejercicios para piernas y glúteos, caminatas		
	Flexibilidad (Aroinnova, 2019)	Tiene como propósito favorecer el músculo mediante la técnica del estiramiento, permitiendo la elasticidad del músculo antes y después de haber realizado una actividad física o practicado algún tipo de deporte. Esto previene desgarros musculares, calambres y entumecimiento. Ejemplo: yoga, pilates, tai chi, ejercicios de kegel.		
	Ninguna			
	Más de 10 minutos (Rivera, 2014)			

Actividad física	Duración	Entre 10 y 30 minutos (Rivera, 2014) Más de 30 minutos (Rivera, 2014)	La duración, entendida como el número de veces por semana que se realiza cualquier tipo de actividad física con una duración mínima de 20 minutos, o bien, como el tiempo invertido cada vez que se realiza práctica física para que genere unos beneficios sobre la salud
	Intensidad	Vigorosa (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2021)	Actividad física intensa (aproximadamente > 6 MET) Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. Se consideran ejercicios vigorosos: -Footing. -Ascender a paso rápido o trepar por una ladera. -Desplazamientos rápidos en bicicleta. -Aerobic. -Natación rápida. -Deportes y juegos competitivos (p. ej., juegos tradicionales, fútbol, voleibol, hockey, baloncesto). -Trabajo intenso con pala o excavación de zanjas. -Desplazamiento de cargas pesadas (> 20 kg).
		Moderada (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2021)	Actividad física moderada (aproximadamente 3-6 MET) Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco. Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes: -Caminar a paso rápido; -Bailar. -Jardinería. -Tareas domésticas. -Caza y recolección tradicionales. -Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos. -Trabajos de construcción generales (p. ej., hacer tejados, pintar, etc.). -Desplazamiento de cargas moderadas (< 20=" kg).=">
	Leve (OSCO, 2020)	Actividad leve. Es posible que no esté haciendo un esfuerzo, pero no está inactivo. Ejemplos de actividad leve incluyen lavar los platos, caminar lentamente, preparar la comida y tender la cama.	
Confinamiento	Trastorno del neurodesarrollo	Trastornos motores (Castillero, 2021)	Los trastornos del neurodesarrollo o trastornos del desarrollo neurológico son el conjunto de trastornos y dificultades mentales que tienen su origen en un desarrollo no neurotípico del cerebro o en la presencia de alteraciones o lesiones en su maduración. En el que existen dificultades en aspectos vinculados al movimiento como la coordinación o se producen movimientos involuntarios. Dentro de estos trastornos encontramos el trastorno del desarrollo de la coordinación, el de movimientos estereotipados y los trastornos por tics. En este último grupo encontramos el trastorno de la Tourette, junto al de tics motores o vocales persistentes y el de tics transitorio.
Contexto.	Educación	Presencial (LEARNING, 2021)	La educación presencial o convencional, es aquella que requiere y exige la presencia obligatoria del alumno en el aula, donde el aprendizaje es dirigido mediante un profesor, quien en su función más tradicional es explicar, aclarar y comunicar ideas y experiencias. También existe el modelo de educación semipresencial o bien de, el cual no requiere que el estudiante asista sino la mitad del tiempo requerido en la malla curricular, sin embargo sus pruebas son más exhaustivas al igual que las sesiones de estudio.
		Virtual (LEARNING, 2021)	La educación virtual o educación en línea, se refiere al desarrollo de actividades de aprendizaje mediante entornos virtuales o no presenciales, donde el educando puede instruirse sin la necesidad de estar presencialmente asistiendo en un centro educativo.

Aplicación de instrumentos

La selección de instrumentos que se eligieron, fueron adecuados y adaptados a las edades de los agentes (padres de familia, estudiantes y docente), con el propósito de obtener resultados más eficientes.

En esta investigación se realizó la aplicación de cuestionarios, entrevistas, diarios de clase y se realizó en diversos momentos el diagnóstico general del grupo que anteriormente, ya se ha abordado, en la fase 1 de capítulo 4. Los instrumentos aplicados se adecuaron para identificar las dimensiones, categorías y subcategorías de éste estudio, con la finalidad de delimitar la exploración y lograr los objetivos.

Los cuestionarios estuvieron dirigidos para padres de familia y estudiantes, y en ellas se identificaron las dimensiones de bienestar integral, actividad física y contexto. La finalidad del cuestionario es obtener, de manera sistemática y ordenada, información acerca de la población con la que se trabaja, sobre las variables objeto de la investigación. (Muñoz, 2003)

Las entrevistas estuvieron dirigidas a padres de familia, estudiantes y al docente donde se abordaron las dimensiones de bienestar físico, infancia, actividad física, confinamiento y contextos. Como lo dicen Fontana y Frey (2005) la entrevista cualitativa permite la recopilación de información detallada en vista de que la persona que informa comparte oralmente con el investigador aquello concerniente a un tema específico o evento acaecido en su vida, (Vargas, 2012)

Los diarios de clase se elaboraron para analizar en los estudiantes las dimensiones de bienestar integral y actividad física. El diario como una herramienta de reflexión en las denominadas «comunidades de aprendizaje», en la que cada día piden a su alumnado que les envíen (vía Web) reflexiones sobre lo acontecido en el aula para realizar un feedback de lo acontecido. (Jurado, 2011)

Finalmente, el diagnóstico de grupo se analizó las 5 dimensiones de esta investigación. Ricard Marí Mollá, (2001), considera el diagnóstico educativo como “un proceso de indagación científica, apoyado en una base epistemológica y cuyo objeto lo constituye la totalidad de los sujetos (individuos o grupos) o entidades (instituciones, organizaciones, programas, contextos familiar, socio-ambiental, etc.) considerados desde su complejidad y abarcando la globalidad de su situación, e incluye necesariamente en su proceso metodológico una intervención educativa de tipo perfectiva” (Mollá, 2001)

Las aplicaciones de los cuestionarios se realizaron el 14 de abril del 2021, la de las entrevistas se llevó a cabo el 16 de abril del 2021, la de los diarios se realizaron durante una semana del 10 al 14 de mayo del 2021 y finalmente el diagnóstico de grupo se desarrolló durante el ciclo escolar 2020-2021.

El **cuadro 2** muestra la distribución y la clasificación ya mencionada, facilitando el manejo de información de la cual permitió hacer las adecuaciones para el saber ¿Qué?, y ¿Cómo? Realizar las preguntas de los instrumentos y los aspectos a revisar para el diario de clase. También se realizó con la finalidad de analizar e interpretar mejor los resultados obtenidos de los instrumentos.

Cuadro 2 Aplicación de instrumentos a sujetos de estudio

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Instrumentos: A) Cuestionario, B) Entrevista, C) Diario de clase y D) Diagnóstico del grupo.			
			Dirigidas a: 1.- padres de familia, 2.- estudiantes y 3.- docentes.			
			A	B	C	D
Bienestar Integral	Bienestar	Físico				
		Mental	1 y 2	1,2 y 3	2	3
		Emocional				
		Social				
Infancia	Desarrollo	Cognitivo				
		Emocional		1,2 y 3		3
		Social				
		Diaria				
Actividad física	Frecuencia	Semanal				
		Mensual				
		Aeróbica				
	Tipo de AF	Anaeróbica	1 y 2	1,2 y 3		3
		Resistencia				
		Flexibilidad				
	Duración	Ninguna				
		Más de 10 minutos				
		Entre 10 y 30 minutos				
		Más de 30 minutos				
		Vigorosa				
		Moderada				
Intensidad	Leve					
	Trastorno del neurodesarrollo		3		1,2 y 3	
Confina miento	Educación	Trastornos motores				
		Presencial				
Contexto		Virtual	1 y 2	1,2 y 3		3

Después de haber identificado los instrumentos que se llevaron a cabo, se realizó el análisis de las preguntas que se aplicarían en el cuestionario, contemplando las dimensiones, categorías y subcategorías del estudio.

En el **cuadro 3** se muestra el número de pregunta que se realizó de acuerdo a la categoría en el cuestionario, también se muestra, para quien va dirigida. Hay que destacar que en el siguiente cuadro muestra las preguntas, sin embargo, no se aprecia las repuestas que se les propuso, pero se puede observar el nexo 1 “Encuesta dirigida a estudiantes” y el nexo 2 “Encuesta dirigida a padres de familia o tutores”.

Cuadro 3 Número de pregunta según su subcategoría (Cuestionario)

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Fecha de aplicación	Número de pregunta según su subcategoría	
				Dirigidas a: 1.- padres de familia y 2.- estudiantes	
				Padres de familia.	Estudiantes.
Bienestar Integral	Bienestar	Físico		1 ¿Cómo cree que se ha sentido físicamente su hijo durante la pandemia?	1 ¿Cómo te has sentido físicamente durante la pandemia?
		Mental		2 ¿Cómo cree que se ha sentido mentalmente su hijo durante la pandemia?	2 ¿Cómo te has sentido mentalmente durante la pandemia?
		Emocional		3 ¿Cómo cree que se ha sentido emocionalmente su hijo durante la pandemia?	3 ¿Cómo te has sentido emocionalmente durante la pandemia?
		Social		4 ¿Cómo se ha relacionado con su familia durante la pandemia?	4 ¿Cómo te has relacionado con tu familia durante la pandemia? 5 Los problemas de convivencia en casa 6 Has hecho más actividades en familia o con las personas con las que convive 7 No poder salir de casa o no poder visitar personas importantes para mí
Infancia	Desarrollo	Cognitivo			
		Emocional			
		Social			

Actividad física	Frecuencia	Diaria		5 ¿Realizaba su hijo/a actividad física antes de la pandemia? 6 ¿Realiza su hijo/a actividad física durante de la pandemia? 7 ¿Con que frecuencia usted realiza actividad física?	8 Has pasado ratos en el exterior (patio, balcón) o mirando al exterior (la calle, el cielo, etc.) 9 ¿Realizabas actividad física antes de la pandemia? 10 ¿Realizas actividad física durante de la pandemia? 11 ¿Cuántos días a la semana prácticas actividad física?
		Semanal			
		Mensual			
	Tipo de AF	Aeróbica		8 ¿Usted ha practicado actividades físicas? 9 ¿Quién anima a realizar actividad física a su hijo/a? 10 ¿Su hijo/a hace ejercicio solo o en compañía? 11 ¿Cuántos días a la semana su hijo/a hace actividad física? 12 De la siguiente lista, señale los deportes o actividades que realiza su hijo con cierta frecuencia	12 Has efectuado actividades que le relajan como aficiones (yoga, escuchar música, etc.) 13 ¿Ha practicado tu padre actividades físicas? 14 ¿Ha practicado tu madre actividades físicas? 15 ¿Algún otro miembro de la familia realiza actividades físicas? ¿Quién? 16 ¿Quién te anima a realizar actividad física? 17 ¿Haces ejercicio solo o en compañía? 18 De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia.
		anaeróbica			
		Resistencia			
		Flexibilidad			
		Ninguna			
	Duración	Más de 10 minutos		13 ¿Crees que su hijo/a realiza suficiente actividad física? 14 ¿Crees que la actividad física que realiza su hijo/a es adecuada? 15 ¿Le gustaría que su hijo/a realice más ejercicio? 16 ¿Cuánto tiempo al día realiza actividad física su hijo/a?	19 ¿Crees que realizas suficiente actividad física? 20 ¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada? 21 ¿Te gustaría hacer más ejercicio? 22 ¿Cuánto tiempo al día realizas actividad física?
		Entre 10 y 30 minutos			
		Más de 30 minutos			
	Intensidad	Vigorosa		17 ¿Su hijo/a tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física? 18 ¿Crees que su hijo/a tenga una condición física adecuada?	23 ¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física? 24 ¿Crees que tu condición física es adecuada?
Moderada					
Leve					
Confinamiento	Trastorno del neurodesarrollo	Trastornos motores			
Contexto	Educación	Presencial	19 De la siguiente lista, señala los lugares o recursos que utilizas para realizar actividad física con frecuencia.	25 De la siguiente lista, señala los lugares donde realizas actividad física con frecuencia.	
		Virtual			

Análisis de resultados de cuestionarios.

En los cuadros 4 y 5, se puede apreciar los resultados que se obtuvieron en los cuestionarios dirigidas a padres de familia y a estudiantes, en donde respondieron 10 padres de familia y 10 estudiantes.

Posteriormente cada cuadro tendrá su análisis general, dando a conocer los resultados más sobresalientes, permitiendo tener un resumen de lo que se obtuvo en los cuestionarios.

En el cuestionario dirigido para padres de familia, en las preguntas 12 y 19, los resultados se consideraron con una (x) para identificar los deportes o actividades que se realizan más y en qué lugares o recursos se utilizan con frecuencia para realizar actividades físicas.

En el cuestionario dirigido a estudiantes, en las preguntas 18 y 25, los resultados se consideraron con una (x) para identificar los deportes o actividades que se realizan más y en qué lugares o recursos se utilizan con frecuencia para realizar actividades físicas.

Cuadro 4 Análisis de resultados del cuestionario a padres de familia

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Número de pregunta.	Total = 10	
				A.- Cuestionario / 1.- Padres de familia.	
				Resultados	Interpretación
Bienestar integral	Bienestar	Físico	1 ¿Cómo cree que se ha sentido físicamente su hijo durante la pandemia?	Bien = 6 Mal = 1 Más o menos = 3	Físicamente los estudiantes en su mayoría se encuentran bien, en algunos casos más o menos y solo un caso mal.
		Mental	2.-¿Cómo cree que se ha sentido mentalmente su hijo durante la pandemia?	Bien = 5 Mal = 0 Más o menos = 5	Mentalmente los estudiantes, se encuentran bien y más o menos durante la pandemia.
		Emocional	3.- ¿Cómo cree que se ha sentido emocionalmente su hijo durante la pandemia?	Bien = 2 Mal = 1 Más o menos = 7	Emocionalmente los estudiantes, en su mayoría se sienten más o menos, durante la pandemia, hay unos pocos que bien y en un caso mal.
		Social	4.- ¿Cómo se ha relacionado con su familia durante la pandemia?	Bien = 8 Mal = 0 Más o menos = 2	Los padres de familia comentan que durante la pandemia en su mayoría se relacionan bien y en dos casos más o menos

Actividad física	Frecuencia	Diaria	5.- ¿Realizaba su hijo/a actividad física antes de la pandemia?	Si = 6 No = 1 A veces = 3	Los padres de familia comentan que antes de la pandemia sus hijos si realizaban actividad física y solo en un caso no.
		Semanal	6.- ¿Realiza su hijo/a actividad física durante de la pandemia?	Si = 2 No = 3 A veces = 5	La mayoría de padres de familia comentan que durante la pandemia a veces realizan actividad física y en tres casos no.
		Mensual	7.- ¿Con que frecuencia usted realiza actividad física?	Siempre = 0 A veces = 10 Nunca = 0	En su totalidad los padres de familia comentan que a veces realizan actividad física.
	Tipo de AF	Aeróbica	8.- ¿Usted ha practicado actividades físicas?	Si = 5 No = 1 A veces = 4	En su mayoría los padres de familia si han practicado actividades físicas, hay padres que comentan que solo a veces y solo un caso comentó que no.
		Anaeróbica	9.- ¿Quién anima a realizar actividad física a su hijo/a?	El padre = 2 La madre = 6 Sus amigos = 0 Sus maestros = 0 Otros = 2	En su mayoría las madres son quienes animan a sus hijos a realizar actividades físicas y en algunos casos son los padres quienes animan.
		Resistencia	10.- ¿Su hijo/a hace ejercicio solo o en compañía?	Solo = 1 En compañía = 9	Los padres comentan que sus hijos realizan ejercicio en compañía y un caso mencionan que el ejercicio lo realiza solo.
		Flexibilidad	11.- ¿Cuántos días a la semana su hijo/a hace actividad física?	1 = 1 2 = 5 3 = 3 4 = 1 5 = 0 más de 5 = 0	En su mayoría los estudiantes realizan 2 días actividad física, mientras que 3 estudiantes practican 3 veces a la semana y en un caso solo 4 veces también en un solo caso 1 vez a la semana.
		Ninguna	12.- De la siguiente lista, señale los deportes o actividades que realiza su hijo con cierta frecuencia	Caminar = xxxxxxxx Futbol = xxx Baile = xxxxx Nadar = x Tenis = 0 Patinaje = xx Correr = xxxxxxxx Baloncesto = 0 Artes marciales = 0 Ciclismo = xxx Volley-ball = x Yoga = x Gimnasio = 0 Otro deporte. = 0 de equipo = 0 Otra actividad = xx	Los padres de familia comentan que en las actividades que con mayor frecuencia realizan sus hijos son caminar y correr.
	Duración	Más de 10 minutos	13.- ¿Crees que su hijo/a realiza suficiente actividad física?	Si = 1 No = 7 A veces = 2	En su mayoría los padres de familia comentaron que sus hijos no realizan suficiente actividad física, 2 padres de familia comentaron que solo a veces lo realizan y 1 comento que si realiza lo suficiente.
		Entre 10 y 30 minutos	14.- ¿Crees que la actividad física que realiza su hijo/a es adecuada?	Si = 4 No = 2 A veces = 4	Los padres de familia comentan que sus hijos si realizan una adecuada actividad física o a veces, y dos padres de familia comentan que no.
			15. ¿Le gustaría que su hijo/a realice más ejercicio?	Si = 10 No = 0 A veces = 0	Todos los padres de familia comentaron que les gestatoria que sus hijos realicen más ejercicio.

	Intensidad	Más de 30 minutos	16 ¿Cuánto tiempo al día realiza actividad física su hijo/a?	Menos de 20 minutos = 6 De 20 a 60 minutos = 3 Más de 60 minutos = 1	En su mayoría los padres de familia comentan que sus hijos realizan menos de 20 minutos actividad física, 3 estudiantes más de 20 minutos y 1 más de 60 minutos.
		Vigorosa	17 ¿Su hijo/a tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a su actividad física?	Si = 0 No= 10	En su mayoría todos los padres comentaron que sus hijos no presentan lesiones o enfermedades que afecten a su actividad física.
		Moderada	18¿Crees que su hijo/a tenga una condición física adecuada?	Si = 4 No = 5 A veces = 1	5 padres de familia creen que sus hijos no tienen una adecuada condición física, 4 si y 1 a veces
Contexto	Educación	Presencial	19.- De la siguiente lista, señala los lugares o recursos que utilizas para realizar actividad física con frecuencia.	Por parte de la escuela = x En casa = xxxxxxxxxx En un centro de deporte = x O en un club =0 Videos o aplicaciones = 0 Clases virtuales Otros = 0	En su mayoría de los padres de familia comentaron que el lugar más adecuado para realizar actividad física es en casa.
		Virtual			

En el cuestionario dirigido a padres de familia en la dimensión de bienestar integral se identificó que en su mayoría los estudiantes se encuentran bien y algunos cuantos más o menos, también se identificó que emocionalmente los estudiantes se encuentran más o menos durante la pandemia, por último, se identificó que durante la pandemia se han relacionado bien los padres de familia con sus hijos.

En la dimensión de actividad se identificó que antes de la pandemia la mayoría de los estudiantes si realizaban una actividad física, y que a partir de la pandemia los estudiantes dejaron de hacerla y que actualmente en su mayoría los estudiantes a veces la realizan. También se reconoció que en su mayoría los padres si han practicado una actividad física, de igual manera se reconoce que es la madre quien motiva a sus hijos para realizar actividad física por lo que mencionaron que en su totalidad los estudiantes realizan las actividades en

compañía, de igual manera se reconoció que en muchos casos los estudiantes realizan actividad física durante 2 a 3 días a la semana, así mismo se reconoce que las actividades que con mayor frecuencia realizan sus hijos, es caminar y correr. De la misma manera se identificó que algunos no realizan suficiente actividad física, mientras que hay quienes consideran que sí realizan una adecuada actividad física y otros, que solamente en ocasiones llegan a realizar actividades físicas. También se reconoce que en su totalidad a los padres de familia les gustaría que sus hijos hicieran más ejercicio, porque muchos de los estudiantes realizan menos de 20 minutos de actividad al día. Y finalmente ninguno de los estudiantes presentan una enfermedad o alguna lesión que afecte para realizar actividad física y en su mayoría consideran que no tienen una adecuada condición física.

En la dimensión de contexto los padres mencionaron que el lugar más adecuado para realizar actividad física durante esta pandemia es en casa.

Cuadro 5 Análisis de resultados del cuestionario a estudiantes

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Número de pregunta.	Total = 10	
				A.- Cuestionario / 2.- Estudiantes	
				Resultados	Interpretación
Bienestar integral	Bienestar	Físico	1 ¿Cómo te has sentido físicamente durante la pandemia?	Bien = 3 Mal = 0 Más o menos = 7	Los estudiantes en su mayoría mencionaron que se sienten más o menos, y en 3 casos bien.
		Mental	2 ¿Cómo te has sentido mentalmente durante la pandemia?	Bien = 5 Mal = 0 Más o menos = 5	Los estudiantes han mencionado que mentalmente se han sentido bien y algunos más o menos.
		Emocional	3 ¿Cómo te has sentido emocionalmente durante la pandemia?	Bien = 2 Mal = 1 Más o menos = 7	Emocionalmente la mayoría de los estudiantes mencionaron que se sienten más o menos.
		Social	4 ¿Cómo te has relacionado con tu familia durante la pandemia?	Bien = 9 Mal = 0 Más o menos = 1	En su mayoría los estudiantes han mencionado que sean relacionado bien con su familia durante la pandemia.
			5 Los problemas de convivencia en casa.	No me preocupa = 0 Me preocupa poco = 2 Me preocupa bastante = 2	Los problemas de convivencia en casa los estudiantes en su mayoría seleccionaron que no es su caso y 4 estudiantes mencionaron que les preocupa poco y bastante.

			6 Has hecho más actividades en familia o con las personas con las que convive.	Me preocupa mucho = 0 No es mi caso = 6	
			7 No poder salir de casa o no poder visitar personas importantes para mí.	Nunca = 1 Varios días = 3 Más de la mitad de días = 2 Casi todos los días = 4 No lo sé = 0	4 estudiantes han mencionado que han hecho actividades en familia casi todos los días, 3 estudiantes mencionan que varios días, 2 más de la mitad de días y 1 nunca ha hecho ninguna actividad.
				No me preocupa = 3 Me preocupa poco = 2 Me preocupa bastante = 2 Me preocupa mucho = 2 No es mi caso = 1	El no poder de salir de casa o el no poder visitar a personas importantes 3 estudiantes han comentado que no les preocupa, a 2 que les preocupa bastante y mucho y 1 que no es su caso.
	Frecuencia	Diaria	8 Has pasado ratos en el exterior (patio, balcón) o mirando al exterior (la calle, el cielo, etc.)	Nunca = 0 Varios días = 5 Más de la mitad de días = 1 Casi todos los días = 3 No lo sé = 1	La mayoría de los estudiantes han pasado varios días o casi todos los días en el exterior mirando la calle y el cielo.
			9 ¿Realizabas actividad física antes de la pandemia?	Si = 6 No = 1 A veces = 3	6 estudiantes mencionaron que antes de la pandemia realizaban actividad física, 3 a veces y 1 no.
		Semanal	10 ¿Realizas actividad física durante de la pandemia?	Si = 1 No = 3 A veces = 6	6 estudiantes mencionaron que a veces, 3 no y 1 si.
		Mensual	11 ¿Cuántos días a la semana practicas actividad física?	1 = 3 2 = 3 3 = 2 4 = 2 5 = 0 más de 5 = 0	3 estudiantes mencionaron que practican 1 día a la semana, otros 3 mencionaron que 2 días, 2 seleccionaron que 3 días, y 2 pusieron que 4 días.
	Tipo de AF	Aeróbica	12 Has efectuado actividades que le relajan como aficiones (yoga, escuchar música, etc.)	Nunca = 0 Varios días = 6 Más de la mitad de días = 0 Casi todos los días = 2 No lo sé = 2	La mayoría de los estudiantes han realizado actividades que los hace sentir relajados.
		Anaeróbica			
		Resistencia	13 ¿Ha practicado tu padre actividades físicas?	Si = 4 No = 3 A veces = 3	4 estudiantes han mencionado que sus padres si han practicado actividades físicas, 3 a veces y 3 no.
		Flexibilidad	14 ¿Ha practicado tu madre actividades físicas?	Si = 4 No = 1 A veces = 5	5 estudiantes han colocado que sus maderas a veces han practicado actividades físicas, 4 si y 1 no.
		Ninguna	15 ¿Algún otro miembro de la familia realiza actividades físicas? ¿Quién?	1.-Tío 2.-Hernamos 3.-No 4.-Hermanos 5.-Tía 6.-Abuela 7.-Abuelos 8.-Hermana	Los alumnos han compartido los miembros de la familia que realizan actividad física y con mayor frecuencia son los hermanos y los tíos.

Actividad física			<p>16 ¿Quién te anima a realizar actividad física?</p> <p>17 ¿Haces ejercicio solo o en compañía?</p> <p>18 De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia</p> <p>19 ¿Crees que realizas suficiente actividad física?</p>	9.-No 10.-Tía				
					<p>La persona que más anima a los estudiantes a realizar los ejercicios son las mamás.</p>			
					<p>La mayoría de los estudiantes menciona que realizan en compañía ejercicio.</p>			
					<p>Los estudiantes mencionan que la actividad de más frecuencia que realizan es caminar.</p>			
				Duración	Más de 10 minutos	<p>20 ¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?</p> <p>21 ¿Te gustaría hacer más ejercicio?</p>	<p>Si = 1 No = 4 A veces = 5</p>	<p>5 estudiantes creen que hacen a veces suficiente actividad física, 4 mencionan que no y 1 respondió que si.</p>
					Entre 10 y 30 minutos.			
				Más de 30 minutos		<p>22 ¿Cuánto tiempo al día realizas actividad física?</p>	<p>Si = 4 No = 3 A veces = 3</p>	<p>4 estudiantes creen que no es adecuada la actividad física que realizan, 3 a veces y 3 no.</p>
						<p>23 ¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?</p>	<p>Si = 7 No = 0 A veces = 3</p>	<p>La mayoría de los estudiantes si les gustaría hacer más ejercicio.</p>
						<p>24 ¿Crees que tu condición física es adecuada?</p>	<p>Menos de 20 minutos = 7 De 20 a 60 minutos = 2 Más de 60 minutos = 1</p> <p>Si = 0 No = 10</p>	<p>La mayoría de los estudiantes realizan menos de 20 minutos actividad física al día.</p> <p>Todos los estudiantes mencionaron que no tienen lesiones o enfermedades que les afecte para hacer actividad física.</p>
				Intensidad	Vigorosa		<p>Si = 4 No = 2 A veces = 4</p>	<p>4 estudiantes creen que si tiene buena condición física, 4 a veces y 2 no.</p>
Moderada								
	Leve							
Contexto	Educación	Presencial	<p>25 De la siguiente lista, señala los lugares donde realizas actividad física con frecuencia.</p>	<p>Por parte de la escuela = x En casa = xxxxxxxxxx</p>	<p>Todos los estudiantes mencionaron que el lugar de mayor frecuencia para realizar actividad física es la casa.</p>			
		Virtual						

				En un centro de deporte = x O en un club =0 Videos o aplicaciones = xx Clases virtuales Otros = 0	
--	--	--	--	---	--

El cuestionario dirigido a estudiantes, permitió identificar en la dimensión de bienestar integral; que físicamente los estudiantes se han sentido más o menos durante la pandemia, igualmente se observó que mentalmente, se sienten bien la mitad de los estudiantes y la otra mitad mencionan que se sienten más o menos, emocionalmente durante la pandemia. La mayoría de los estudiantes mencionan que se sienten más o menos, también muchos de ellos mencionan que durante el confinamiento ellos se han relacionado muy bien con sus familiares, puesto que los problemas de convivencia en casa son nulos y en pocos casos mencionan que les preocupa poco, también se analizó que a partir de esta contingencia los estudiantes han podido realizar, casi todos los días actividades en familia, debido a que esto no les preocupa el poder salir de casa o no poder visitar a las personas importantes debido a que en su casa conviven adecuadamente.

En la dimensión de actividad física; se pudo reconocer que la mayoría de los estudiantes han pasado ratos en el patio observando las calles o el cielo, también se puede inferir que 6 estudiantes realizaban actividades físicas, antes de la pandemia puesto que durante éste aislamiento solamente 1 realiza actividad física, la práctica de la actividad física en los estudiantes varía mucho porque va de 1 a 4 días a la semana. También se puede apreciar que 4 de los estudiantes mencionaron que su padre ha realizado actividad física y 5 mamás a veces lo realiza. En la pregunta 15, en donde mencionan que otro miembro de la familia práctica actividad física, mencionan a tíos, hermanos y abuelos. Por supuesto que también se identificó que quien anima más a los estudiantes a practicar una actividad física es la madre.

También se logró reconocer que la mayoría de los estudiantes realizan ejercicio en compañía, por lo que se analizó que la actividad que con más frecuencia realizan al día los estudiantes es caminar y por lo que sienten hacer suficiente actividad física, por lo que 4 de los estudiantes consideran que la actividad física que realizan es adecuada mientras los otros 3 estudiantes consideran que solamente es a veces y otros 3 estudiantes mencionan que no, por lo que se logró reflexionar que a 7 si les gustaría hacer más ejercicio mientras a los demás estudiantes en ocasiones les gustaría y finalmente se observó que 7 estudiantes realizan menos de 20 minutos al día actividad física. Ningún estudiante tiene alguna lesión o enfermedad que le afecte realizar actividad física.

En la dimensión de contexto; mencionaron todos los estudiantes que el lugar más frecuentado para realizar actividad física es la casa.

En el **cuadro 6** se muestran las preguntas que se elaboraron para las entrevistas, éstas están en orden dependiendo de la dimensión, categoría, y subcategoría. Por lo que se pueden apreciar las preguntas que se aplicaron a padres de familia, estudiantes y docente.

Cuadro 6 Número de pregunta según su subcategoría (Entrevista)

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Fecha de aplicación	Número de pregunta según su subcategoría		
				Dirigidas a: 1.- padres de familia, 2.- estudiantes y 3.- docente.		
				Padres de familia	Estudiantes	Docente
	Bienestar	Físico		1 ¿Cómo se ha sentido físicamente su hijo/a durante la pandemia? 2.- ¿Considera que el	1.- ¿Has notado cambios físicos en tu cuerpo durante la pandemia? ¿Cuáles? Por ejemplo, has sentido que has crecido, te sientes más fuerte o más débil, has subido o bajado de peso, etc.	1.- ¿Cómo considera que les afecta su bienestar integral de los niños el confinamiento?

Bienestar Integral		Mental		confinamiento afecta en el bienestar físico y mental de su hijo/a? ¿Por qué?	2.- ¿Cómo ocupas tú mente durante la pandemia? Por ejemplo: jugando videojuegos, saliendo a jugar cerca de tu casa, ayudando a los quehaceres de la casa, haciendo manualidades, viendo televisión, revisando redes sociales, o viendo videos en diferentes aplicaciones.	2.- ¿Considera que la pandemia está afectando la salud mental, emocional y social de sus estudiantes? ¿Por qué? 3.- ¿Qué contenido o actividades considera más conveniente para los niños en tiempo de confinamiento?
		Emocional		3.- ¿Qué emociones de su hijo/a se han manifestado durante la pandemia?	3.- ¿Qué emociones has experimentado en esta pandemia? Por ejemplo, has estado triste, alegre, con miedo, enojado.	4.- ¿Podría darme algún ejemplo de actividades o estrategias de actividad física que realiza con sus estudiantes en sus sesiones en línea?
		Social		4.- ¿Qué actividades realizan para convivir o realizar alguna actividad lúdica (juego) en familia durante este confinamiento?	4.- ¿Cómo ha cambiado la relación con tu familia durante la pandemia?	
Infancia	Desarrollo	Cognitivo		5.- ¿Considera que durante este confinamiento se ha limitado el aprendizaje de su hijo/a? ¿Por qué?	5.- ¿Consideras que durante esta pandemia has seguido aprendiendo como lo hacías en la escuela?	5.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo cognitivo durante este confinamiento sanitario?
		Emocional		6.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrá su hijo/a en su desarrollo emocional durante este confinamiento sanitario?	6.- ¿Qué tipo de problemas emocionales has enfrentado durante esta pandemia? Por ejemplo, te has sentido nervioso, preocupado, ansioso.	6.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo emocional durante este confinamiento sanitario?
		Social		7. ¿Cómo se ha relacionado su hijo/a con los miembros de su	7. ¿Cómo te has relacionado con los miembros de tu	7. - ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o

				<p>familia durante la pandemia?</p> <p>8.- ¿Su hijo/a ha tenido la oportunidad de interactuar con otros niños de su edad durante el confinamiento?</p> <p>9.- ¿El no poder salir de casa o no poder visitar a otras personas de su edad, de qué forma le ha afectado a su hijo/a?</p>	<p>familia durante la pandemia?</p> <p>8 ¿Qué tipo de actividades en familia o con las personas con las que convives has realizado en esta pandemia?</p> <p>9.- ¿El no poder salir de casa o no poder visitar a otras personas de tu edad, de qué forma te ha afectado?</p>	<p>tendrán los estudiantes en su desarrollo social durante este confinamiento sanitario?</p>
Actividad física	Frecuencia	Diaria		<p>10.- ¿Qué actividad física o deporte realiza durante la semana? y ¿Durante qué tiempo?</p> <p>11.- ¿Considera que es importante que su hijo/a realice actividad física? y ¿Por qué?</p> <p>12.- ¿Qué actividad física podría realizar su hijo/a durante esta pandemia?</p> <p>13.- ¿Qué ejercicios físicos considera beneficiosos para realizar en esta pandemia?</p>	<p>10.- ¿Qué actividad física realizabas antes de la pandemia?</p> <p>11.- ¿Qué actividad física realizas durante la pandemia?</p> <p>12.- ¿Cuánto tiempo a la semana realizas actividad física?</p>	<p>8.- ¿Sabes cómo influye la actividad física en la salud de los niños en tiempos de confinamiento?</p> <p>9.- ¿Fomentas la actividad física a tus estudiantes?</p> <p>10.- ¿De qué manera logras realizar la actividad física en estos tiempos de confinamiento?</p>
		Semanal				
		Mensual				
	Tipo de AF	Aeróbica				
		Anaeróbica				
		Resistencia				
		Flexibilidad				
	Duración	Ninguna				
		Más de 10 minutos				
		Entre 10 y 30 minutos				
	Intensidad	Más de 30 minutos				
		Vigorosa				
Moderada						
		Leve				
Confinamiento	Trastorno del neurodesarrollo	Trastornos motores				<p>11.- ¿Durante este confinamiento, se ha presentado algún tipo de trastorno del neurodesarrollo o en sus estudiantes?</p>

						<p>12.- ¿Antes de la pandemia usted detectó algún niño con trastornos en su neurodesarrollo? (Por ejemplo, autismo, problemas de lenguaje, depresión).</p> <p>13.- En caso de haberlo detectado, y de acuerdo al seguimiento que usted realiza, cómo han evolucionado o empeorado durante este confinamiento</p>
Contexto	Educación	Presencial		14.- ¿Qué espacios alternativos considera adecuados para realizar actividad física durante esta pandemia?	13.- ¿Dónde realizabas actividad física antes de la pandemia? Y ¿Quién te acompañaba?	14.- ¿Qué espacios alternativos considera adecuado para realizar una actividad física de intensidad, vigorosa, moderada y baja en estos tiempos de confinamiento?
		Virtual		15.- ¿Considera que es importante realizar actividad física con supervisión de un experto o docente? ¿Por qué?	14.- ¿Ahora durante la pandemia dónde realizas actividad física? 15.- ¿Qué materiales o tecnologías usas para la actividad física?	

Análisis de resultados de entrevistas.

En los **cuadros 7, 8 y 9** se pueden identificar los resultados que dieron los padres de familia, estudiantes y docentes al contestar las preguntas de la entrevista, permitiendo dar una interpretación de los datos recolectados y finalmente un análisis de cada entrevista, destacando lo más general.

Cuadro 7 Análisis de resultados de la entrevista a padres de familia

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Número de pregunta.	Total de entrevistados = 5	
				B.- Entrevista / 1.- Padres de familia.	
				Resultados	Interpretación
Bienestar integral	Bienestar	Físico	1. ¿Cómo se ha sentido físicamente su hijo/a durante la pandemia?	P1. Bien. P2. Bien. P3. Menos energía para hacer las actividades. P4. Más o menos. P5. Mal.	En algunos casos los padres de familia comentan que sus hijos se han sentido bien durante la pandemia, pero hay quienes hacen mención que más o menos e inclusive mal o con menos energía para elaborar actividades.
		Mental	2.- ¿Considera que el confinamiento afecta en el bienestar físico y mental de su hijo/a? ¿Por qué?	P1. Le hace falta convivir. P2. El mental sobre todo, extraña convivir. P3. El físico, porque no se aprovecha el tiempo. P4. Si, porque no puede salir, ni ver a nadie. P5. Si, por no salir.	Los padres de familia consideran que el confinamiento afecta el bienestar mental como el físico debido a que no pueden convivir ni aprovechar el tiempo.
		Emocional	3.- ¿Qué emociones de su hijo/a se han manifestado durante la pandemia?	P1. Enojo y tristeza. P2. Triste y estresada. P3. Intolerancia y ansiedad. P4. Enojo, frustración y ansiedad. P5. Tristeza.	Los padres de familia comentan que las emociones que con mayor frecuencia han presentado sus hijos en esta pandemia son, enojo, tristeza y ansiedad
		Social	4.- ¿Qué actividades realizan para convivir o realizar alguna actividad lúdica (juego) en familia durante este confinamiento?	P1. Jugar con lotería, bicicleta y patines P2. Cuidar de un huerto, juegos de mesa y ver películas. P3. Construcción de legos P4. Caminar en casa P5. Atrapadas.	Los padres de familia mencionan que las actividades que realizan con sus hijos para convivir en esta pandemia son jugar lotería, bicicleta, juegos de mesa, patines, atrapadas, construir legos, el cuidar huertos y ver películas.
Infancia	Desarrollo	Cognitivo	5.- ¿Considera que durante este confinamiento se ha limitado el aprendizaje de su hijo/a? ¿Por qué?	P1. Si, Porque uno como papá no sabe explicar cómo el maestro. P2. Si, porque no se desarrolla su capacidad intelectual y emocional. P3. Sí, porque los padres no tenemos la formación para facilitar la información P4. Estudiar en línea no es lo mismo P5. Si, no aprenden lo mismo.	Los padres de familia consideran que durante el confinamiento se ha limitado el aprendizaje de sus hijos porque la educación en línea no es lo mismo y además comentan que no tienen la formación para poder explicar y facilitar la información, por lo que no se desarrolla su capacidad intelectual y emocional adecuadamente.
		Emocional	6.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrá su hijo/a en su desarrollo	P1. Se aisló. P2. Pérdida de interacción y comunicación. P3. Un difícil regreso a la normalidad. P4. Inseguridad.	Las afectaciones emocionales que consideran los padres de familia que tendrán sus hijos durante este confinamiento serán porque a partir de la pérdida de interacción y constante

			emocional durante este confinamiento sanitario?	P5. Pérdida de interacción.	aislamiento tendrán inseguridad y se les dificultará el regreso a la normalidad.
		Social	7. ¿Cómo se ha relacionado su hijo/a con los miembros de su familia durante la pandemia?	P1. Con sus tíos tiene más confianza. P2. Adecuadamente P3. De maneras adecuada P4. Bien P5. Más o menos	Los padres de familia comentan que la relación que ha surgido de sus hijos con los familiares durante la pandemia es adecuadamente.
			8.- ¿Su hijo/a ha tenido la oportunidad de interactuar con otros niños de su edad durante el confinamiento?	P1. Pocas veces. P2. Solo con un primo P3. Muy poco P4. No P5. No	La mayoría de los padres de familia comentan que sus hijos no han tenido la oportunidad de interactuar con niños de su edad y en otros casos mencionan que son muy pocas las veces.
			9.- ¿El no poder salir de casa o no poder visitar a otras personas de su edad, de qué forma le ha afectado a su hijo/a?	P1. En su cambio de humor P2. Tristeza P3. Lo hace más retraído P4. Tristeza P5. Tristeza	Los padres de familia comentan que sus hijos al no poder salir de casa les produce tristeza y provoca cambios de humor.
Actividad física	Frecuencia	Diaria	10.- ¿Qué actividad física o deporte realiza durante la semana? y ¿Durante qué tiempo?	P1. Juega con la bicicleta o patines 2 o 3 días a la semana P2. Actividades de casa, durante la semana P3. Patinaje P4. Caminata por 20 minutos P5. Corre en casa.	La actividad física que realizan los estudiantes con mayor frecuencia durante la semana es jugar con la bicicleta o patines, caminatas dentro de casa, durante un aproximado de 20 minutos al día.
		Semanal			
		Mensual			
	Tipo de AF	Aeróbica	11.- ¿Considera que es importante que su hijo/a realice actividad física? y ¿Por qué?	P1. Para su desarrollo físico y para distracción P2. Para su desarrollo físico. P3. Por salud mental y física P4. Si, por su salud P5. Si, para su salud.	Los padres de familia consideran que es importantes que sus hijos realicen actividad físico para un adecuado desarrollo físico y mental.
		Anaeróbica			
		Resistencia			
	Duración	Flexibilidad	12.- ¿Qué actividad física podría realizar su hijo/a durante esta pandemia?	P1. Correr o jugar con la bicicleta P2. Correr o saltar la cuerda P3. Ejercicios en casa P4. Caminar P5. Jugar con el perro	Las actividades físicas que recomiendan los padres de familia, para que realicen sus hijos durante la pandemia son jugar con la bicicleta, saltar la cuerda, caminar o correr e inclusive hacer ejercicio en casa.
		Ninguna			
		Más de 10 minutos			
	Intensidad	Entre 10 y 30 minutos	13.- ¿Qué ejercicios físicos considera beneficiosos para realizar en esta pandemia?	P1. Correr, saltar la cuerda o practicar un deporte P2. Saltar la cuerda P3. Cualquiera y que sea individual P4. Caminar y saltar la cuerda P5. Correr	Los ejercicios que recomiendan los padres de familia para sus hijos en esta pandemia son; correr, saltar la cuerda o cualquiera otro pero que sea de preferencia individual.
		Más de 30 minutos			
		Vigorosa			
		Moderada			
		Leve			
			14.- ¿Qué espacios alternativos	P1. En el patio de la casa P2. En casa	Los padres de familia comentaron que los espacios alternativos que consideran

Contexto	Educación	Presencial	considera adecuados para realizar actividad física durante esta pandemia? 15.- ¿Considera que es importante realizar actividad física con supervisión de un experto o docente? ¿Por qué?	P3. Espacios abiertos y de poca concurrencia P4. El patio de la casa P5. En casa	adecuados para realizar actividad física durante esta pandemia es en la casa o en espacios de poca concurrencia.
		Virtual		P1. Si, ya que ellos saben que ejercicios les ayudan a los niños a estar mejor de salud P2. Si, por su experiencia P3. Si, para adquirir una buena técnica P4. No P5. Si, para que los ayuden.	La mayoría de los padres de familia consideran importante realizar actividad física con supervisión de un experto porque ellos brindan los ejercicios adecuados para mejorar su salud y porque brindan buenas técnicas.

La entrevista dirigida a padres de familia en la dimensión de bienestar integral; se identificó que los estudiantes físicamente se han sentido bien, en algunos casos comentaron que se han sentido más o menos y muy pocos casos han mencionado que tienen menos energía para realizar las actividades. Otro aspecto importante que afirmaron los padres de familia es que durante el confinamiento consideran que el bienestar mental como el bienestar físico son muy afectados porque no pueden convivir, por tal motivo esto afecta a sus emociones y por ello manifiestan, enojo, tristeza y ansiedad. Por lo que los padres de familia han tenido que realizar actividades como; juegos de mesa, ver películas, cuidar de huertos, con la finalidad de convivir en familia.

La dimensión de infancia; Los padres de familia mencionaron que durante la pandemia se ha limitado el aprendizaje de sus hijos debido a que ellos no tienen la preparación para poder explicar y facilitar la información. Otro aspecto importante que opinan los papás es que durante éste confinamiento los estudiantes tendrán afectaciones emocionales porque han perdido interacción social con personas de su edad, por lo que les preocupa porque pueden

manifestar inseguridad y problemas para regresar a la normalidad. Sin embargo, explican que la relación que ha surgido entre miembros de la familia ha sido adecuadamente.

En la dimensión de actividad física; los padres de familia comentan que durante la pandemia la mayoría de los estudiantes realiza de 2 a 3 días a la semana actividad física durante un aproximado de 20 minutos en donde consideran que realizar actividad física beneficia a su desarrollo físico y mental y es por ello que mencionan que algunos ejercicios que favorecen durante esta pandemia es correr, saltar la cuerda, jugar en bicicleta, y caminar, pero siempre que sea de manera individual para cuidarse del virus.

Y finalmente en la dimensión de contexto; se identificó que los espacios alternativos que permiten realizar actividad física durante ésta pandemia es en casa o en espacios de poca concurrencia y también comentan que es importante realizar actividad física con supervisión de un experto porque ellos brindan ejercicios adecuados y siempre dan las técnicas correctas.

Cuadro 8 Análisis de resultados de la entrevista a estudiantes

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Número de pregunta.	Total de entrevistados = 5	
				B.- Entrevista / 2.- Estudiantes	
				Resultados	Interpretación
		Físico	1.- ¿Has notado cambios físicos en tu cuerpo durante la pandemia? ¿Cuáles? Por ejemplo, has sentido que has crecido, te sientes más fuerte o más débil, has subido o bajado de peso, etc	E1. He subido de peso y he crecido más. E2. He crecido mucho. E3. No. E4. Subí de peso. E5. He crecido un poco más.	Los cambios físicos que han identificado los estudiantes durante la pandemia, son que han crecido y en algunos casos mencionan que subieron de peso.
			2.- ¿Cómo ocupas tú mente durante la pandemia? Por ejemplo: jugando videojuegos, saliendo a jugar cerca de tu casa, ayudando a los	E1. Viendo videos, televisión, ayudando a los quehaceres y jugando. E2. Viendo televisión, videos, juegos de mesa, dibujando y ayudando a los quehaceres de la casa. E3. Ayudando y jugando videojuegos en el celular.	Los estudiantes comentan que durante la pandemia ellos ocupan la mente, jugando videojuegos, juegos de mesa, viendo televisión, o videos y ayudando a los quehaceres de la casa.

Bienestar integral	Bienestar	Mental	quehaceres de la casa, haciendo manualidades, viendo televisión, revisando redes sociales, o viendo videos en diferentes aplicaciones.	E4. Jugando videojuegos. E5. Jugando con mis juguetes, viendo películas o videos.	
		Emocional	3.- ¿Qué emociones has experimentado en esta pandemia? Por ejemplo, has estado triste, alegre, con miedo, enojado.	E1. Enojada, triste y alegre. E2. Tristeza, enojo y alegría. E3. Alegría. E4. Tristeza y enojo. E5. Tristeza y alegría.	Las emociones que más han percibido los estudiantes durante la pandemia son; tristeza, enojo y alegría.
		Social	4.- ¿Cómo ha cambiado la relación con tu familia durante la pandemia?	E1. Convivimos más. E2. Sigue igual. E3. Convivimos más. E4. No ha cambiado. E5. Convivimos más	La mayoría de los estudiantes comento que las relaciones familiares durante la pandemia han convivido más, y en otros casos sigue igual.
Infancia	Desarrollo	Cognitivo	5.- ¿Consideras que durante esta pandemia has seguido aprendiendo como lo hacías en la escuela?	E1. No. E2. No. E3. No. E4. No. E5. Un poco pero no igual.	En su mayoría los estudiantes consideraron que no han aprendido de la misma forma como lo hacían presencial.
		Emocional	6.- ¿Qué tipo de problemas emocionales has enfrentado durante esta pandemia? Por ejemplo, te has sentido nervioso, preocupado, ansioso.	E1. Preocupada y ansiosa. E2. Ansiosa por salir. E3. Nada. E4. Ansioso. E5. Ansiosa.	Los estudiantes comentaron que los problemas emocionales que han enfrentado durante la pandemia ha sido la ansiedad de salir y la preocupación.
		Social	7 ¿Cómo te has relacionado con los miembros de tu familia durante la pandemia?	E1. Bien. E2. Bien. E3. Bien. E4. Bien. E5. Bien.	Todos los estudiantes comentaron que se han relacionado bien con los miembros de su familia durante la pandemia.
8 ¿Qué tipo de actividades en familia o con las personas con las que convives has realizado en esta pandemia?	E1 Jugar lotería y platicamos. E2. Juegos de mesa, ver películas y platicar. E3. Jugando futbol y con mi mascota. E4. Jugamos y caminamos. E5. Jugar, ver películas y convivir.		Las actividades que realizan los estudiantes en familia durante la pandemia son; jugar juegos de mesa, jugar futbol, ver películas, caminar y platicar.		

			9.- ¿El no poder salir de casa o no poder visitar a otras personas de tu edad, de qué forma te ha afectado?	E1. Aburrimiento. E2. Me hace sentir triste y molesta. E3. De ninguna. E4. Me siento triste. E5. Que los extrañe.	La mayoría de los estudiantes comentan que al estar en confinamiento y no poder visitar otras personas, les causa tristeza y aburrimiento.
Actividad física	Frecuencia	Diaria	10.- ¿Qué actividad física realizabas antes de la pandemia?	E1. Solo en la escuela en la clase de educación física. E2. Corre y hacer caminata. E3. Fútbol. E4. Fútbol y boxeo. E5. Solo en educación física.	Los estudiantes comentaron que antes de la pandemia solo realizaban actividad física durante la clase de educación física y otros casos comentaron que jugaban fútbol o salían a correr.
		Semanal			
		Mensual			
	Tipo de AF	Aeróbica	11.- ¿Qué actividad física realizas durante la pandemia?	E1. Jugar en bicicleta y patinar. E2. Un poco de ejercicio y jugar en bicicleta. E3. Patinar. E4. Caminar en casa. E5. Caminar cuando salgo a pasear a mi perro.	Durante la pandemia los estudiantes mencionaron que juegan con sus bicicletas o patines y caminan en casa.
		Anaeróbica			
		Resistencia			
		Flexibilidad			
	Duración	Ninguna	12.- ¿Cuánto tiempo a la semana realizas actividad física?	E1. 1 hora, 2 o 3 días a la semana. E2. Muy poco. E3. 2 veces a la semana 1 hora. E4. 20 minutos al día. E5. 15 minutos.	Los estudiantes mencionan que realizan actividad física a aproximadamente menos de una hora de 2 a 3 días a la semana.
		Más de 10 minutos			
		Entre 10 y 30 minutos			
	Intensidad	Más de 30 minutos	Vigorous	E1. 1 hora, 2 o 3 días a la semana. E2. Muy poco. E3. 2 veces a la semana 1 hora. E4. 20 minutos al día. E5. 15 minutos.	Los estudiantes mencionan que realizan actividad física a aproximadamente menos de una hora de 2 a 3 días a la semana.
		Leve			
Moderada					
Contexto	Educación	Presencial	13.- ¿Dónde realizabas actividad física antes de la pandemia? Y ¿Quién te acompañaba?	E1. En la escuela estaba el profesor. E2. En parques acompañada de mis papás. E3. En el parque, con mis papás. E4. En un deportivo con mi mamá. E5. Solo en la escuela.	Los estudiantes comentan que antes de la pandemia ellos realizaban actividad física en la escuela, y en parque y que siempre estaban acompañados de su maestro y sus padres.
		Virtual	14.- ¿Ahora durante la pandemia dónde realizas actividad física?	E1. En la casa. E2. En el patio de mi casa. E3. En el patio de la casa. E4. En casa. E5. En casa.	Todos los estudiantes comentaron que durante la pandemia ellos realizan actividad física en casa.
			15.- ¿Qué materiales o tecnologías usas para la actividad física?	E1. Bicicleta y patines. E2. Cuerda, pelota, patines. E3. Patines y pelota. E4. Cuerda. E5. Ninguno.	Los materiales que ocupan para realizar actividad física los estudiantes son; la bicicleta, patines, cuerdas y pelotas.

La entrevista dirigida a estudiantes en la dimensión de bienestar integral; se identificó que los estudiantes han tenido cambios físicos, la cuáles han sido, crecer y en algunos casos mencionaron que han subido de peso, también han comentado que ellos han ocupado su mente en videojuegos, juegos de mesa, viendo televisión, o vídeos y ayudando a los quehaceres de la casa, por otro lado han percibido que las emociones que han tenido durante el confinamiento es tristeza, enojo y alegría, ellos también hicieron saber que durante la pandemia han convivido más con sus familiares y hay unos cuantos casos que no han cambiado en lo absoluto.

En la dimensión de infancia; Los estudiantes han comentado que no han aprendido de la misma manera que lo hacían antes presencialmente, por lo que la pandemia les ha traído como problemas emocionales, la ansiedad de salir y la preocupación de que es lo que pueda suceder. Pero uno de los beneficios que ha traído la pandemia para ellos es que todos se han relacionado bien con sus familiares y que realicen actividades juntos como; jugar juegos de mesa, jugar fútbol, ver películas, caminar y platicar.

En la dimensión de actividad física; los estudiantes comentaron que antes de la pandemia los momentos en los que realizaban actividad física era en las clases de educación física, o jugaban fútbol o salían a correr, pero ahora durante el confinamiento, los estudiantes realizan actividad física jugando con sus bicicletas o patines y caminando en la casa. Por lo que destacaron que realizan actividad física aproximadamente menos de una hora durante 2 a 3 días a la semana.

En la dimensión de contexto; ellos comentan que el lugar más frecuente para realizar cualquier actividad física es en casa, en donde ocupan sus bicicletas, patines, cuerdas y pelotas.

Cuadro 9 Análisis de resultados de la entrevista a docente

Dimensión	Categorías	Subcategorías	Número de pregunta.	Total de entrevistados = 1
				B.- Entrevista / 3.- Docente.
				Resultados
Bienestar integral	Bienestar	Físico	1.- ¿Cómo considera que les afecta su bienestar integral de los niños el confinamiento?	D1 = De manera emocional, porque el aislamiento imposibilita la interacción entre compañeros, esa falta de convivencia ha orillado a que los niños pierdan interés.
		Mental	2.- ¿Considera que la pandemia está afectando la salud mental, emocional y social de sus estudiantes? ¿Por qué?	D1 =Si, los alumnos pierden el interés por las clases virtuales, considero que es más emocional.
		Emocional	3.- ¿Qué contenido o actividades considera más conveniente para los niños en tiempo de confinamiento?	D1= Pues todos los sugeridos en el programa, pero depende de la forma en que los veamos, tratar de hacer amenas las clases, ser dinámicos para motivar a los alumnos para que no abandonen las clases.
		Social	4.- ¿Podría darme algún ejemplo de actividades o estrategias de actividad física que realiza con sus estudiantes en sus sesiones en línea?	D1 = Podemos utilizar muchas estrategias pero lo que considero más importante es el entusiasmo que demos al dar la clase.
Infancia	Desarrollo	Cognitivo	5.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo cognitivo durante este confinamiento sanitario?	D1= Pues un rezagó importante en los aprendizajes esperados.
		Emocional	6.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo emocional durante este confinamiento sanitario?	D1= Estrés, ansiedad.

		Social	7. - ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo social durante este confinamiento sanitario?	D1= Cambio en las emociones, inquietud, miedo, ansiedad, estrés, ira. Son algunas de las que puedo mencionar ya que esto se puede desarrollar por la falta de convivencia
Actividad física	Frecuencia	Diaria	8.- ¿Sabes cómo influye la actividad física en la salud de los niños en tiempos de confinamiento?	D1= Puede generar problemas de salud, por ejemplo, la obesidad.
		Semanal		
		Mensual		
	Tipo de AF	Aeróbica	9.- ¿Fomentas la actividad física a tus estudiantes?	D1= En pocas ocasiones.
		Anaeróbica		
		Resistencia		
		Flexibilidad		
	Duración	Ninguna	10.- ¿De qué manera logras realizar la actividad física en estos tiempos de confinamiento?	D1= Anteriormente se les mandan actividades de juego o competencia para que las desarrollen en casa.
		Más de 10 minutos		
		Entre 10 y 30 minutos		
Más de 30 minutos				
Intensidad	Vigorosa			
	Moderada			
	Leve			
Confinamiento	Trastorno del neurodesarrollo	Trastornos motores	11.- ¿Durante este confinamiento, se ha presentado algún tipo de trastorno del neurodesarrollo en sus estudiantes?	D1= Considero que no.
			12.- ¿Antes de la pandemia usted detectó algún niño con trastornos en su neurodesarrollo? (Por ejemplo, autismo, problemas de lenguaje, depresión).	D1= Tengo dos niños que necesitan el apoyo de USAER. Pero en cierta manera dos alumnos me han expresado que ya no quieren continuar con esta modalidad, se sienten estresados de estar en casa encerrados.
			13.- En caso de haberlo detectado, y de acuerdo al seguimiento que usted realiza, cómo han evolucionado o empeorado durante este confinamiento	D1= En ocasiones les hago videollamadas para platicar con ellos y hacerlos sentir que estoy ahí para ellos, esto les hace sentir que son importantes.
		Presencial	14.- ¿Qué espacios alternativos considera	D1= Ninguno, sólo los patios de sus hogares podrían utilizar, debido al lugar donde viven los alumnos es imposible que

Contexto	Educación	Virtual	adecuado para realizar una actividad física de intensidad, vigorosa, moderada y baja en estos tiempos de confinamiento?	realicen actividades fuera de casa ya que los expondríamos a esta enfermedad.
-----------------	-----------	---------	---	---

Interpretación de los resultados de la entrevista a docente

Entrevista dirigida al docente en la dimensión de bienestar integral; El docente comentó que los niños en estos tiempos de confinamiento, les afectará de manera emocional, porque los imposibilita a no tener interacción entre compañeros y esta falta de convivencia orilla a que los niños pierden interés, por ejemplo, para tomar las clases virtuales, es por ello que la función del docente es trabajar las estrategias didácticas con entusiasmo y motivación.

En la dimensión de infancia; comentó el docente que algunas de las afectaciones cognitivas serán el rezago importante para lograr los aprendizajes esperados, también considera que otra de las afectaciones que tendrán emocionalmente los estudiantes será estrés y ansiedad, por lo que en su desarrollo social tendrá problemas de inquietud, miedo, ansiedad estrés ya que esto pasará por falta de convivencia.

En la dimensión de actividad física; el docente menciona que a partir de la inactividad física por razones del virus los estudiantes pueden ser perjudicados porque pueden tener problemas de salud, por ejemplo, la obesidad, también comenta que en pocas ocasiones ha fomentado la actividad física en sus estudiantes, y manifestó que anteriormente se les mandaba actividades de juego y competencia, pero el maestro de educación física dejó de impartir la materia.

En la dimensión de contexto; El maestro considero que no se ha presentado ningún tipo de trastorno del neurodesarrollo en sus estudiantes, sin embargo, mencionó que tiene dos estudiantes que necesitan apoyo de USAER, pero en cierta manera han expresado que ya no

quieren continuar con la modalidad a distancia porque presentan estrés al estar encerrados, por lo que no ocasiones hace videollamadas con sus estudiantes para hacerlos sentir bien e importantes.

Finalmente, en la dimensión de contexto; el docente menciona que el mejor lugar para poder realizar actividad física en tiempos de confinamiento es en tu casa para no exponerlos a la enfermedad.

En el **cuadro 10**, se puede apreciar los resultados que se obtuvieron de los diarios de la clase.

Cuadro 10 Análisis de los resultados de los diarios de clase.		
Día	Martes 11 de Mayo del 2021	Miércoles 12 de Mayo del 2021
Asignatura.	Español.	Español.
Tema.	Describir escenarios y personajes de cuentos para elaborar un juego.	Describir escenarios y personajes de cuentos para elaborar un juego.
Dimensión.		
Bienestar Integral.	<p>E1 =En clase me sentí alegre porque jugamos, y participe encontrando los pares del memorama.</p> <p>E2 =En clase me sentí alegre porque ocupamos un memorama, y yo participe ayudando y encontrando pares.</p> <p>E3 =En clase me sentí alegre porque jugamos con un memorama, y participe para encontrar los pares.</p> <p>E4 =En clase me sentí alegre porque pude participar varias veces.</p>	<p>E1 =En clase me sentí alegre, porque vi a mis maestros y a mis compañeros.</p> <p>E2 =En clase me sentí alegre, porque entendí el tema y yo participe dando una idea.</p> <p>E3 =En clase me sentí</p> <p>E4 =En clase me sentí con miedo porque no entendí mucho la clase, y no participe porque no logre identificar los adverbios.</p> <p>E5 =En clase me sentí feliz, porque ocupamos mi cuento favorito, y participe dando ejemplos.</p>

	<p>E5= En clase me sentí sorprendida porque escuche otra versión de un cuento y yo participe compitiendo lo que yo sabía del cuento y como cambio y también porque jugamos memorama.</p>	
--	--	--

Análisis de resultados de los diarios de clase

El diario de clase, permitió identificar la dimensión de bienestar integral, este mismo estuvo dirigida para estudiantes, el instrumento permitió reconocer que en su mayoría de los estudiantes se sienten felices de interactuar socialmente con sus maestros y compañeros, de igual manera se sienten motivados por realizar actividades que tengan que ver con el juego, por que mencionan que les gusta participar para dar solución o ya sea para ayudar a sus demás compañeros, sin embargo se identificó que en algunos casos se sienten con miedo porque en ocasiones no entienden los temas y les da pena mencionar sus dudas y no logran aclararlas.

4.3 Fase 3 Interpretación de datos empíricos

En el desarrollo de esta investigación siempre se tuvo presente el tema en el que se estaba abordando y las dimensiones que permitirían dar el sentido a esta investigación porque el enfoque en los que están guiadas las dimensiones permitió siempre comprender y entender los objetivos de este estudio.

Es por ello que en la **figura 1** se puede apreciar un diagrama en el cual se desglosa el título de la investigación, las categorías o dimensiones en la que se trabajó y se pueden apreciar los objetivos.

Figura 1: Diagrama del protocolo de investigación con sus respectivas categorías

Proyecto de investigación

Se concentró la mirada en:

El impacto de la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de educación primaria en contextos de confinamiento sanitario

Las categorías son:

Bienestar integral

Infancia

Actividad Física

Confinamiento

Contexto

Donde se pretende tener como objetivo

- Explorar el impacto de los niveles de activación física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria en contextos de confinamiento sanitario.
- Conocer cómo se involucran los padres de familia y el docente en el bienestar integral de los estudiantes a partir de la actividad física en tiempos de confinamiento.
- Identificar el impacto de los contextos de ubicuidad presenciales y virtuales que influyen en la actividad física.
- Proponer acciones generales para fomentar la actividad física en el tercer grado de educación primaria favoreciendo el bienestar integral en tiempos de confinamiento.

Fuente: Elaboración propia

Durante el desarrollo de la investigación y la aplicación de los instrumentos de acuerdo a los diferentes agentes, permitieron ser el apoyo de ésta investigación, para que el trabajo se elaborará adecuadamente. Es por esta razón en el **cuadro 11** se presenta a los 10 padres y estudiantes que brindaron la información en los cuestionarios. En el caso de las

entrevistas se puede identificar con los padres de familia un (P1...P5), que significa padre 1 hasta el padre entrevistado 5 y en el caso de los estudiantes por (E1...E5) que significa estudiante 1 hasta estudiante 5. También ésta entrevista se realizó al docente titular.

Cuadro 11 Padres de familia y estudiantes que aportaron información.

	Padres de familia		Estudiantes	
1	P1	Juana Guadalupe Martínez	E1	Zoe Cristóbal Martínez
2		María Lucero Valdés Salazar.		Evelyn López Valdez
3	P3	Héctor Guzmán	E3	Emiliano Guzmán
4	P4	Ana Laura Rivas Hernández	E4	Gael Abisai Luna Rivas
5		Cecilia Arabio Barrios		Rubén Darío Ramos Arabios
6	P2	Edith Lozano Villa	E2	Paola Ramírez Lozano
7		Diana Isela Cureño Saldaña		Santiago González Cureño
8		Viridiana Guadalupe Laerra Palomares		Ian Uziel Estrada Laerra
9		Aseneth Montúfar Córdova		Gael Ivan Salazar Montufar
10	P5	Guadalupe Rosales Romero	E5	Lorena Rosales Romero

En el **cuadro 12** permitió hacer la descripción de la función de los instrumentos dependiendo de cada uno de los agentes a quienes se les aplicó.

Cuadro 12 Descripción de de los instrumentos.

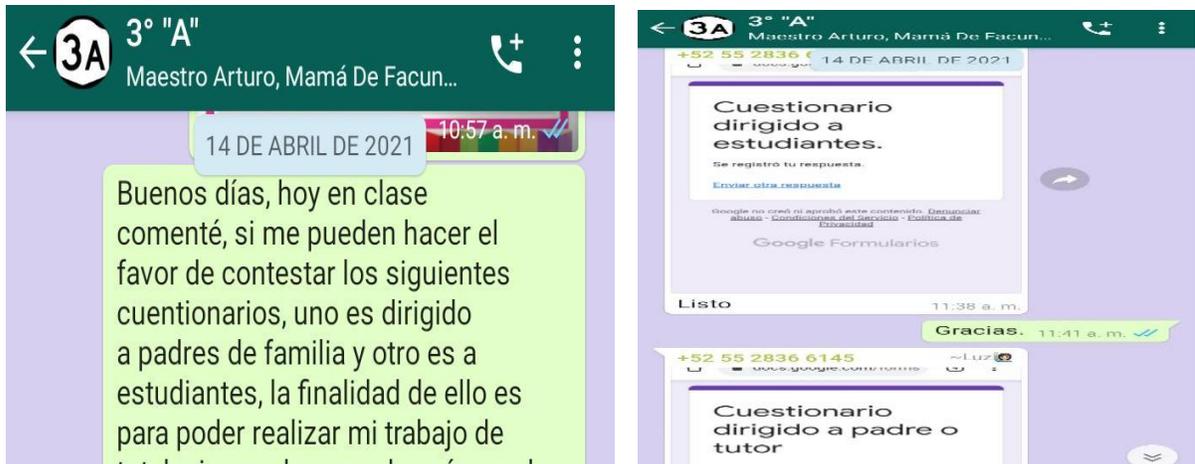
Instrumento /Dirigido a	Cuestionario	Entrevista	Diario de clase	Diagnóstico de grupo
Padres de familia.	Permitió obtener datos de manera sistemática considerando las dimensiones de bienestar físico, actividad física y contextos.	Favoreció para recopilar datos específicos en las dimensiones de bienestar integral, infancia, actividad física y contexto.		Posibilitó identificar las 5 dimensiones de la investigación y reconocer las características generales de la escuela como del grupo.
Estudiantes.	Facilito recolectar los datos obtenidos y ordenar de manera sistemática la información de las dimensiones de bienestar integral, actividad física, y confinamiento.	Ayudo a copilar la información detallada de las dimensiones de bienestar Integral, infancia, actividad física y contexto.	Ayudo a reconocer información detallada de la dimensión de bienestar integral.	Ayudo a reconocer las características de los estudiantes.
Docente.		Permitió obtener datos específicos que se extrajeron detalladamente de las dimensiones de bienestar integral, infancia, actividad física, confinamiento y contexto.		Permitió analizar las situaciones actuales de la educación y de la escuela, también a conocer las características de los estudiantes.

Y de acuerdo a la investigación realizada, en donde se aplicaron diversos instrumentos, se puede afirmar que los impactos que ha tenido la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes en tiempos de confinamiento, han afectado y cambiado, su salud física, emocional y social. Porque ha provocado que los estudiantes estén demasiado tiempo en aislamiento en casa, provocando el sedentarismo y como consecuencia se obtenga la falta de actividad física.

Pues, se identificó que en su mayoría los estudiantes bajaron su frecuencia con la que realizaban actividades físicas y en algunos casos se analizó que han subido de peso; también durante la pandemia los alumnos han experimentado con frecuencia: tristeza, enojo y alegría. Sin embargo, en su bienestar social ha cambiado la situación, debido a que los estudiantes no comparten mucho tiempo con personas de su edad; pero ha favorecido la convivencia familiar ,en donde se observó que los padres de familia dedican y motivan tiempo para jugar con sus hijos o los integran para realizar los quehaceres de la casa.

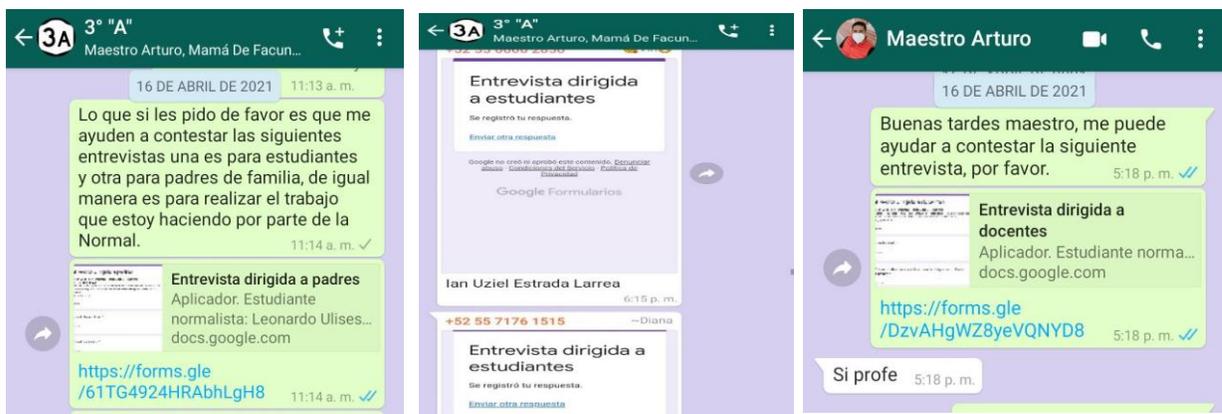
También se identificó que los niveles de actividad física antes de la pandemia, en su mayoría de los estudiantes, se encontraban en una frecuencia moderada y muy contados casos vigorosa. El tipo de actividad física que empleaban era aeróbica y anaeróbica, pero durante la pandemia la frecuencia de la actividad física cambio a ser leve y de tipo aeróbica.

En las siguientes figuras se pueden apreciar los momentos en los que se aplicaron y se entregaron los cuestionarios, entrevistas y diarios de clase. Por lo que en el **cuadro 2** “Aplicación de instrumentos a sujetos de estudio” se puede afirmar que se cumplió en forma y tiempo la realización de esta investigación.



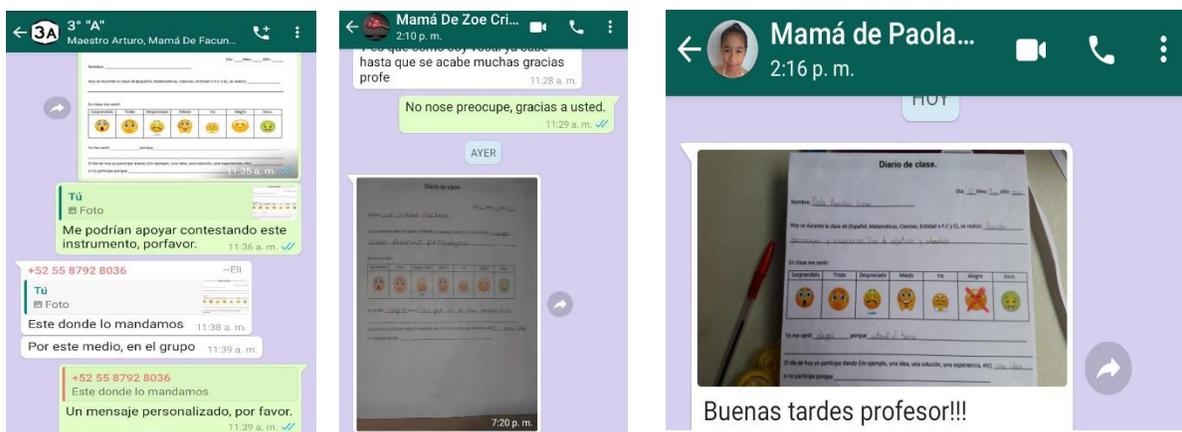
Figuras 2 y 3. Aplicación y entrega de cuestionarios dirigidos a padres de familia y a estudiantes.

En la figura 1 y 2 se puede apreciar que el 14 de abril del 2021 se pidió de apoyo por medio del grupo de WhatsApp, contestar los cuestionarios dirigidos a padres de familia y a estudiantes, en donde como evidencia los padres de familia tomaron captura de pantalla para confirmar su apoyo.



Figuras 4, 5 y 6. Aplicación y entrega de entrevistas dirigidas a padres de familia, a estudiantes y docente.

En las figuras 3,4 y 5 se puede apreciar que el 16 de abril del 2021 se pidió de apoyo por medio del grupo de WhatsApp, para contestar las entrevistas dirigidas a padres de familia y a estudiantes, donde como evidencia los padres de familia tomaron captura de pantalla para confirmar su apoyo. Y en el caso de la entrevista a docente se solicitó apoyo por mensaje individual y el docente muy amablemente contesto la entrevista.



Figuras 7, 8 y 9. Aplicación de diarios de clase dirigidos a estudiantes.

En las figuras 7, 8 y 9 se puede apreciar que durante la semana del 10 al 14 de mayo del 2021 se trabajó con los diarios de clase, mediante el grupo de WhatsApp se solicitó su apoyo y de manera personalizada la enviaron.

4.4 Fase 4 Hallazgos y conclusiones

Para identificar las conclusiones y los hallazgos de ésta investigación, se harán uso de las preguntas que se plantaron para la elaboración del estudio, también se identificarán los objetivos y los supuestos, los cuales se vincularán con las dimensiones para generar los resultados. Es por ello que con base a las preguntas que se plantearon en un principio, se tomaron en cuenta y posterior a ello se dará una posible respuesta en donde se interpreten los resultados que se obtuvieron en el proceso de la investigación.

Las preguntas que se establecieron para esta investigación son: ¿Cuál es el impacto de esta falta de actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria? ¿Qué estrategias escolares se pudieran promover para elevar los niveles de actividad física en el contexto del confinamiento sanitario? ¿Cómo se involucran los padres de familia y el docente en el bienestar integral de los estudiantes a partir de la actividad física en tiempos de confinamiento?, ¿Cómo influyen los contextos de ubicuidad presencial y virtual para la implementación de la actividad física en tiempos de confinamiento?

Los impactos que ha tenido el grupo de 3° “A” de la Escuela Primaria José Clemente Orozco, a falta de actividad física, por motivos del confinamiento sanitario son afectaciones a su bienestar integral en específico en su bienestar físico, social, y emocional. Debido a que en el análisis de los instrumentos se identificó que han presentado sedentarismo el cual ha provocado un aumento de peso en los estudiantes. También, se ha identificado que con frecuencia han experimentado, enojo, tristeza y alegría, a consecuencia del constante encierro. Así mismo los padres de familia mencionaron que el confinamiento afectaría en su bienestar social porque en su mayoría de los estudiantes no han interactuado con personas de

su edad, por lo que en casos específicos han identificado que les costará el regresar a la normalidad porque podrán presentar inseguridad y miedo al momento de comunicarse. O como bien mencionó el docente han estado en constante aislamiento por lo que perderán interés en varias cosas, una de ellas es la baja frecuencia con las que se realizan las actividades escolares. También otro impacto significativo que se identificó en este estudio es que antes de la pandemia la mayoría de los estudiantes realizaba actividad física, de una intensidad moderada con un tipo de actividad física aeróbica y anaeróbica con una frecuencia de 2 a 3 días por semana con un tiempo de menos de 60 minutos y ahora con lo del COVID-19 la intensidad leve ha bajado con un tipo de actividad física aeróbica con una frecuencia de menos de 20 minutos.

Las estrategias escolares que se identificaron para promover la actividad física en los tiempos de confinamiento, fueron que en un principio del ciclo escolar 2020-2021, los estudiantes de la Escuela Primaria José Clemente Orozco, del grupo de 3° “A”, recibían estrategias para la fomentación de la actividad física a través del maestro de educación física, quien compartía sus planeaciones en el grupo de WhatsApp y donde fomentaba el ejercicio físico en familia. Pero por situaciones escolares el docente dejó de impartir la clase de educación física a mitad de ciclo escolar. Otra estrategia que se identificó con el docente titular fue el juego o competencia, pero una recomendación que mencionó el docente, es que los usos de todas las estrategias para fomentar la actividad física son bueno; sin embargo, lo esencial es siempre impartirlas con motivación.

Se ha identificado que en su mayoría los padres de familia a partir del confinamiento han observado los impactos de bienestar integral de sus hijos, por lo que han tomado la decisión de promover la actividad física y cuidar de su bienestar integral, a través de los

quehaceres del hogar, compartiendo responsabilidades, cuidando huertos, jugando juegos de mesa, viendo películas, tiempo para conversar, en donde se ha reconocido que el confinamiento ha permitido que los estudiantes consideren que la relación familiar sea mejor cada día y en donde también se puede identificar que en su gran parte los estudiantes son motivados por la mamá para realizar la actividad física.

Finalmente, en el confinamiento que se ha estado viviendo por el COVID-19 los padres de familia, alumnos y docente consideran que el mejor contexto para desarrollar la actividad física es en el hogar, debido a que se quiere reducir la propagación del virus y cuidar de todos, hasta que el semáforo epidemiológico sea de color verde. Por lo que se identificó que los materiales que pueden ocupar y adaptar los estudiantes en casa para realizar la actividad física es, el uso de la cuerda, pelota, bicicleta y patines. Pero también por otro lado los padres de familia consideran que esto debe de cambiar lo más pronto posibles porque quieren que sus hijos realicen más ejercicio y que éste sea guiado por un instructor que le enseñe adecuadamente los ejercicios de acuerdo a su edad.

En el **cuadro 13**. Se puede identificar los hallazgos emergentes encontrados en cada dimensión de la investigación.

Cuadro 13 Hallazgos y hallazgos emergentes.		
Dimensiones.	Hallazgos	Hallazgos emergentes.
Bienestar integral	Los individuos son capaces de tener un equilibrio en el bienestar: físico, emocional, mental y social.	Los individuos son capaces de encontrar un equilibrio adecuado ante cualquier bienestar que favorezca su salud.
Infancia	Los estudiantes deberán desarrollar lo cognitivo, emocional y social para un adecuado crecimiento.	
	Cuando hay un adecuado y constante practica de	La práctica de la actividad física deberá ser guiada o

Actividad física	actividad física, se considera que se debe saber la frecuencia en la que se realiza, el tipo de AF la duración y la intensidad.	motivada para entonar el tipo de AF que más sea de su interés por un adulto para desarrollar adecuadamente una frecuencia, duración e intensidad.
Confinamiento	El individuo puede presentar trastornos del neurodesarrollo. (A lo que se refiere con trastornos motores por falta de actividad física).	Promover la actividades físicas para evitar trastornos, en el desarrollo de los individuos.
Contexto	Los contextos adversos favorecen a la población infantil para buscar como influir ante cualquier conflicto y no dejar de lado ninguna situación.	

Los hallazgos están vinculados con los propósitos y supuestos de ésta investigación, por tal motivo estos conceptos están infinitamente relacionados con el marco teórico; sin embargo, los hallazgos emergentes son definiciones que no se habían considerado en éste estudio. En la recolección de datos y el análisis de los mismo se identificaron y permitieron complementar las preguntas de esta investigación.

Cuadro 14. Objetivos, supuestos, categorías y nuevos hallazgos logrados en la investigación

Cuadro 14 Análisis de objetivos, supuestos, categorías y nuevos hallazgos	
Objetivos, supuestos y categorías	Nuevos hallazgos
<ul style="list-style-type: none"> • Explorar el impacto de los niveles de activación física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria en contextos de confinamiento sanitario. • Identificar como se involucran los padres de familia y el docente en el bienestar integral de los estudiantes a partir de la actividad física en tiempos de confinamiento. • Identificar el impacto de los contextos de ubicuidad presenciales y virtuales que influyen en la actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollar estrategias que beneficien el equilibrio del bienestar para favorecer la salud. • Promover la práctica de la actividad física para favorecer el desarrollo cognitivo, emocional y social. • Promover la actividad física para la prevención de trastornos del neurodesarrollo.

<ul style="list-style-type: none"> • Proponer estrategias para fomentar la actividad física en el tercer grado de educación primaria favoreciendo el bienestar integral en tiempos de confinamiento • El impacto del sedentarismo y la falta de actividad física en contextos de confinamiento sanitario impactan de manera desfavorable en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria. • El involucramiento de los padres de familia y el docente en el fomento de la actividad física en contextos de confinamiento sanitario es esencial para el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de educación primaria 	
--	--

Conclusiones

Esta investigación permitió explorar el impacto de los niveles de activación física en el bienestar integral de los estudiantes del tercer grado de educación primaria en contextos de confinamiento sanitario. Dónde se encontró que los estudiantes antes de la pandemia tenían una activación física de intensidad moderada con una frecuencia de 2 a 3 días por semana durante 1 hora y realizaban tipos de activación de actividad física aeróbica y anaeróbica, pero por la situación del confinamiento éstos niveles bajaron hacer de una intensidad leve con una frecuencia de 1 a 2 días por semana y menos de 20 minutos.

En esta investigación se identificó que el impacto del sedentarismo y la falta de actividad física en contextos de confinamiento sanitario impactan desfavorablemente para el bienestar de los estudiantes, debido a que desfavorece en su bienestar social porque no interactúan con personas de su edad, por tal motivo quedarán repercusiones de inseguridad e incluso se considera que quedará un apartado en donde los estudiantes les costará regresar a la normalidad.

Más sin embargo se identificó que los padres de familia se involucran para desarrollar el bienestar físico mental emocional y social a través de los quehaceres del hogar en algunos casos se toman el tiempo para jugar, ver películas, platicar, etcétera, en otro aspecto se logró conocer que el docente también se involucra para el bienestar integral de los estudiantes a partir de la motivación y el compromiso.

También en esta investigación se vió que el promover la actividad física proviene más por parte de la mamá, debido a que es el sujeto con el que actualmente están interactuando más, los estudiantes. Sin embargo, lo que no esperaba en éste estudio, era conocer que las personas de tercera edad fueran las que pusieran el ejemplo para realizar actividad física.

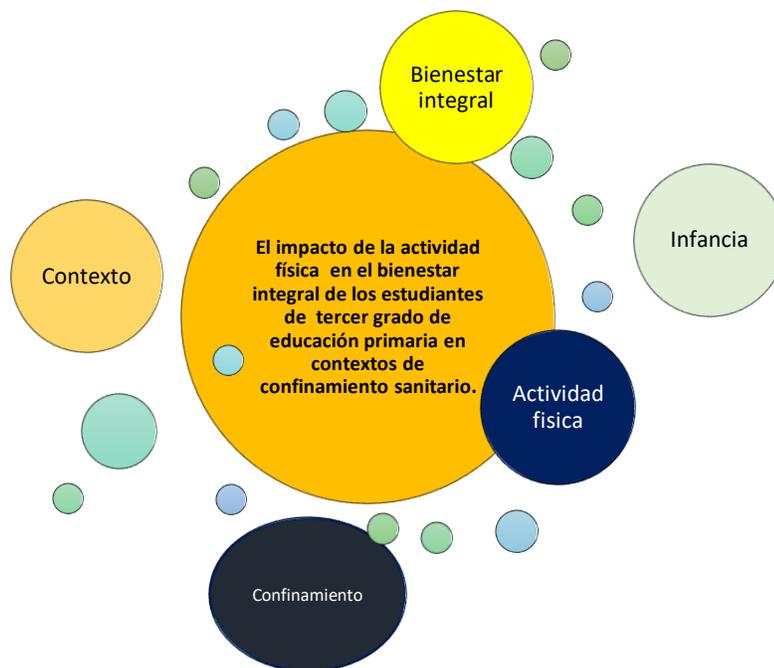
El impacto de los contextos a partir del confinamiento permite que los individuos se sometan a un aislamiento, donde se ve por encima de toda la salud, es por ello que los hogares se han convertido actualmente, en nuestros espacios de trabajo, de ejercicio, de convivencia, entre otros, por lo que el hogar se ha convertido el lugar más influyente para realizar cualquier actividad física que beneficie la salud de los individuos.

Se considera que los docentes, para mejorar bienestar integral de los estudiantes a través de la actividad física, deben de ser agentes que estén involucrados dentro de un ejercicio, para poder fomentar el gusto de AF. También debe realizar adecuaciones en los niños debido a que se debe de proporcionar las posiciones adecuadas para que no haya futuro lesiones y siempre se desarrolle adecuadamente la salud del individuo.

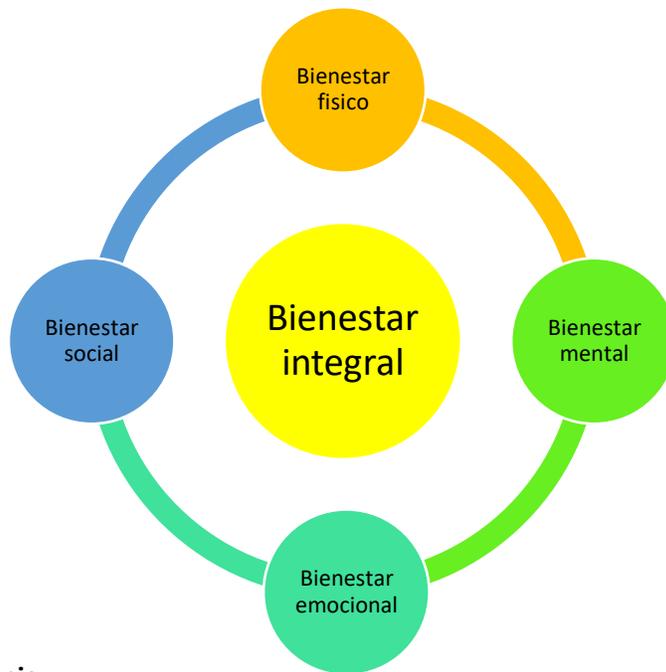
Por otro lado, se sugiere que como instituciones de educación promuevan mediante proyectos el desarrollo de competencias en actividades físicas; así también como tener en constante observación el autocuidado emocional, que pudo haber ocasionado el confinamiento sanitario y considerar, a su vez, conferencias sobre la nutrición adecuada a la

edad de los alumnos, que repercute en su control de peso e inclusive en la prevención de otras enfermedades a causa de la inactividad física.

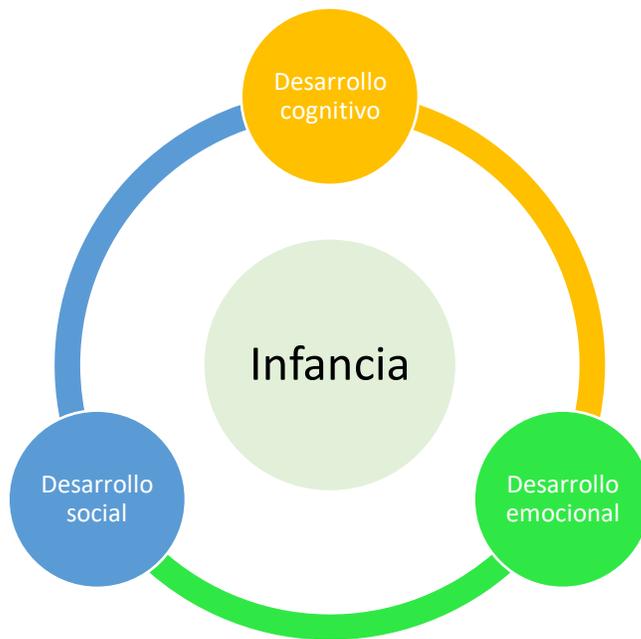
Finalmente, para poder comprender esta investigación se presentarán algunos diagramas en las cuales se pondrá en medio, el título de este estudio y en su entorno se podrán apreciar las 5 dimensiones que se trabajaron en esta investigación, posteriormente esas 5 dimensiones, estarán identificadas en otros cinco organizadores, los cuales tendrán en sus entornos las subcategorías y categorías en las que se realizó este trabajo y permite tener la delimitación del mismo.



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia



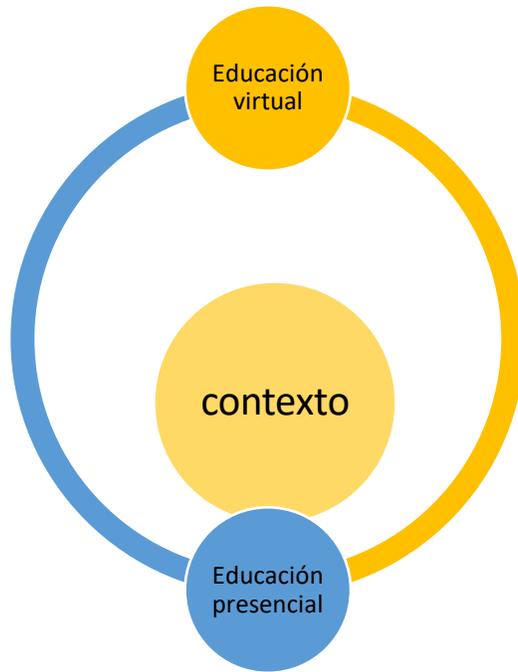
Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.



Fuente: Elaboración propia.

Bibliografía

- Aroinnova. (2019). *Aroinnova*. Obtenido de Aroinnova: <https://www.euroinnova.mx/cuantos-tipos-de-actividades-fisicas-existen#:~:text=y%20estos%20son%3A-,%C2%B7%20Actividad%20fisica%20aerobica,que%20eleve%20la%20frecuencia%20cardiaca>.
- Barcos, V. (13 de 9 de 2016). *Planos del desarrollo Montessori*. Obtenido de Revista Digital INESEM: <https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/planos-del-desarrollo-montessori/>
- Bravo, e. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS*, 6-22.
- Brunner. (2003). "La educación al encuentro de las nuevas tecnologías". En J. J. Carlos, "La educación al encuentro de las nuevas tecnologías" (pág. 274). Buenos Aires.
- Busemann, J. P. (1998). Psicología de las edades. En A. J. D. Katz, *Psicología de las edades*. (págs. 83-91). Madrid: MORATA.
- Campos, A. L. (2010). Primera infancia: Una mirada desde la neuroeducación. En A. L. Campos, *Primera infancia: Una mirada desde la neuroeducación* (pág. 78). Lima, Peru. : Organizacion de los Estados Americanos.
- Castillero. (2021). *Psicología y Mente*. Obtenido de Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/clinica/tipos-trastornos-neurodesarrollo>
- Chaves, C. R. (2005). LA CATEGORIZACIÓN UN ASPECTO CRUCIAL EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *Revista de Investigaciones Cesmag Vol. 11 No. 11*, p113-118.
- Chen, e. a. (2019). The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and*, 103-104.
- Cintra. (2011). Cintra Osvaldo. *Revista Digital*, 1-11.
- Díaz. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. *Redalyc*, 9.
- Díaz, A. M. (2004). Deporte y educación:Pautas para hacer compatible el rendimiento y el desarrollo integral de los jovenes deportistas. *Revista de Educación, núm. 335*, 10.
- Dressendorfer. (2020). Hypertension in Older Adult. *EBSCO Publishing*.
- Ekelund et al. (2016). . Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time. *The Lancet*.
- Feldman, R. S. (2008). Desarrollo en la infancia. En R. S. Feldman, *Desarrollo en la infancia* (pág. 603). México: PEARSON EDUCACIÓN, .
- Figuroa, J. A. (2009). Las prácticas de la actividad física en Veracruz. *Educacion fisica y ciencia* , 12.

- Freud, S. (1919). De la historia de una neurosis infantil. En S. Freud, *De la historia de una neurosis infantil*. Buenos Aires: Amorrortú.
- Gallego. (2011). EL BIENESTAR INTEGRAL EN UNA MUESTRA DE ESTUDIANTES. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, 30.
- Galloza, e. 2. (2017). Benefits of Exercise in the Older Population. *Physical*, 659-669.
- Giannini. (19 de Noviembre de 2020). Stefania Giannini: “La pandemia nos ha enseñado que la educación debe servir a una visión ética y no solo económica”. *Stefania Giannini: “La pandemia nos ha enseñado que la educación debe servir a una visión ética y no solo económica”*, pág. https://elpais.com/retina/2020/11/19/tendencias/1605768473_378708.html.
- Hernández., P.-N. J. (2020). ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: RECOMENDACIONES E INVESTIGACIÓN EN NUESTRO MEDIO. En P.-N. J. Hernández., *ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA: RECOMENDACIONES E INVESTIGACIÓN EN NUESTRO MEDIO* (pág. 2). Universidad de Córdoba.
- Inés. (2020). ¿Cómo significan el contexto de pandemia por COVID-19 estudiantes de grado y posgrado de la facultad de odontología, de la universidad nacional, de Córdoba Argentina? *Revista de salud publica*, 74-86.
- Iturriaga., G. (2016). *Actividad física, bienestar psicologico y la situacion actual*. . Vitoria-Gasteiz: Universidad del País Vasco.
- Jaramillo, L. (2007). Concepciones de infancia. *Redalyc*, pp. 108-123.
- Josep. (2008). Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y de Vygotsky . En J. Tomas, *Master en Paidopsiquiatria* (pág. 29). Barcelona: Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya.
- Jurado. (2011). Ele diario como instrumento de autoformacion e investigacion. *QURRICULUM*, 173-200.
- Kamii, C. (1984). Autonomy: The Aim of Education Envisioned by Piaget. En C. Kamii, *Autonomy: The Aim of Education Envisioned by Piaget* (págs. 410-415.). EUA: Phi Delta Kappa.
- Leal, e. (2009). Actividad física y enfermedad cardiovascular. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*, pp. 2-17.
- LEARNING, I. (2021). *INGENIO LEARNING*. Obtenido de INGENIO LEARNING: <https://ingenio.edu.pe/educacion-presencial-vs-educacion-virtual/>
- Márquez. (2009). Actividad física y salud. En M. Rosa, *Actividad física y salud*. (pág. 513). Madrid: Díaz de Santos, S.A.
- Martínez. (2018). *Acciones psicosociales implementadas por la Fundación Sanar en el municipio de Pereira para el bienestar integral de los niños con cáncer y sus familias*. Especialización en Psicología Social Comunitaria y Acción Psicosocial: Estudiantes del Programa de Psicología.

- Midgley. (1995). Social Development. En J. Midgley, *Social Development* (pág. 207). California: SAGE Publications.
- Mollá, R. (2001). Diagnóstico Pedagógico. Un modelo para la intervención psicopedagógica. En R. Marí Mollá, *Diagnóstico Pedagógico. Un modelo para la intervención psicopedagógica* (pág. 201). Barcelona: Ariel.
- Montessori, M. (2006). El niño, el secreto de la infancia. En M. Montessori, *El niño, el secreto de la infancia*. (pág. 351). México: DIANA.
- Morales, N. (2020). Nelson Morales. En M. y. Investigación Exploratoria: Tipos, *Investigación Exploratoria:Tipos, Metodología y Ejemplos*.
- MSCBS. (2020). *Estrategias para afrontar situaciones de confinamiento y aislamiento por el COVID-19 con personas con discapacidad intelectual o del desarrollo que presentan problemas de conducta y/o salud mental*. Madrid.: Plena inclusión España.
- Mulsow. (2008). Desarrollo emocional: impacto en el desarrollo humano. *Educação*, 61-65.
- Muñoz, T. G. (2003). *El cuestionario como instrumento de investigación/Evaluación*. Almendralejo.
- OMS. (26 de Noviembre de 2020). *Organizacion mundial de la salud*. Obtenido de Organizacion mundial de la salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- OMS. (2021). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
- OSCO. (2020). *american society of clinical oncology*. Obtenido de american society of clinical oncology: <https://www.cancer.net/es/sobrevivencia/una-vida-saludable/actividad-f%C3%ADsica-sugerencias-y-consejos-para-sobrevivientes>
- Pozner. (2000). Información para la Observación en los procesos de pasantía. En P. Pillar, *Información para la Observación en los procesos de pasantía*. (pág. 18). Buenos aires. : PNGI.
- Prieto, A. (2011). Actividad física y salud. *Innovacion y experiencia educativas*, 1-8.
- Rivera. (2014). Frecuencia, duración, intensidad y niveles de actividad física durante el tiempo libre en la población adulta de Monterrey (Nuevo León, Mexico). *Dialnet*, 10.
- Rosales, C. K. (2020). Orientaciones Deporte y COVID-19: Recomendaciones sobre el retorno a la actividad física y deportes de niños niñas y adolescentes. *Revista chilena de pediatría*.
- Sánchez. (7 de 11 de 2015). *BCD Travel*. Obtenido de BCD Travel: <https://www.viajeroejecutivo.com.mx/que-es-elbienestar-fisico-mental-y-emocional/>
- SCT. (2016). *Manual de activación física con perspectiva de género para el fortalecimiento del trabajo colaborativo en instituciones publicas y privadas*. . México: SCT.

- SEP. (8 de Julio de 2019). Guía de orientación para la reapertura de las escuelas ante COVID-19. En SEP, *Guía de orientación para la reapertura de las escuelas ante COVID-19* (págs. 1-57). México: SEP. Obtenido de SEP: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202009/202009-RSC-xm9IC0eqLX-05.GUIASEP-SALUDseptiembre.pdf>
- SEP. (2017). APRENDIZAJES CLAVE, EDUCACION FÍSICA. En SEP, *APRENDIZAJES CLAVE, EDUCACION FÍSICA*. México.: SEP.
- Siddiqi, y. H. (2007). *Desarrollo de la Primera Infancia: Un Potente Ecuilizador*. Vancouver, BC V6T 1Z3: Human Early Learning Partnership (HELP).
- Soler. (2016). *Inteligencia emocional y bienestar II*. Zaragoza: Universidad San Jorge.
- SSA. (2019). LINEAMIENTOS DE RESPUESTA Y DE ACCIÓN EN SALUD MENTAL Y ADICCIONES PARA EL APOYO PSICOSOCIAL DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN MÉXICO. En G. d. Salud, *LINEAMIENTOS DE RESPUESTA Y DE ACCIÓN EN SALUD MENTAL Y ADICCIONES PARA EL APOYO PSICOSOCIAL DURANTE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN MÉXICO* (pág. 17). México: COVID-19.
- Vargas. (2012). LA ENTREVISTA EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA: NUEVAS TENDENCIAS Y RETOS. *Revista Calidad en la Educación Superior*, 119-139.
- Vasco, G. (15 de 5 de 2020). *euskadi.eus*. Obtenido de euskadi.eus: <https://www.euskadi.eus/preguntas-sobre-el-confinamiento-cuarentena/web01-a3korona/es/>
- Vázquez. (2013). La actividad física en los adolescentes. En V. Sofía, *La actividad física en los adolescentes* (pág. 418). Madrid: Díaz de Santos.
- Veríssimo, J. M. (2015). Desarrollo infantil: análisis de un nuevo concepto. *Latino-Am. Enfermagem*, 1097-1103.
- Vidarte. (2011). Actividad física: Estrategia de promoción d ela salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 202 - 218.

Anexos

Anexo 1 Cuestionario dirigido a estudiantes

Aplicador. Estudiante normalista: Leonardo Ulises Márquez García.

Fecha: 14 de abril del 2021.

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con ayuda de tus papás si es necesario.

Se te agradecería que lo contestes con la mayor sinceridad posible, a las preguntas que se presentan. Ten en cuenta que no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Nombre del estudiante:

Grado y grupo: 3° "A".

Bienestar integral

N°	Preguntas.	Respuestas.		
1	¿Cómo te has sentido físicamente durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos
2	¿Cómo te has sentido mentalmente durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos
3	¿Cómo te has sentido emocionalmente durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos
4	¿Cómo te has relacionado con tu familia durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos
5	Los problemas de convivencia en casa	No me preocupa / Me preocupa poco / Me preocupa bastante / Me preocupa mucho / No es mi caso		
6	Has hecho más actividades en familia o con las personas con las que convive	Nunca / Varios días / Más de la mitad de días / Casi todos los días / No lo sé		
7	No poder salir de casa o no poder visitar personas importantes para mí	No me preocupa / Me preocupa poco / Me preocupa bastante / Me preocupa mucho / No es mi caso		

Actividad física

N°	Pregunta	Respuestas.		
8	Has pasado ratos en el exterior (patio, balcón) o mirando al exterior (la calle, el cielo, etc.)	Nunca / Varios días / Más de la mitad de días / Casi todos los días / No lo sé		
9	¿Realizabas actividad física antes de la pandemia?	Si	No	A veces
10	¿Realizas actividad física durante de la pandemia?	Si	No	A veces
11	¿Cuántos días a la semana practicas actividad física?	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / más de 5		
12	Has efectuado actividades que le relajan como aficiones (yoga, escuchar música, etc.)	Nunca / Varios días / Más de la mitad de días / Casi todos los días / No lo sé		
13	¿Ha practicado tu padre actividades físicas?	Si	No	A veces
14	¿Ha practicado tu madre actividades físicas?	Si	No	A veces
15	¿Algún otro miembro de la familia realiza actividades físicas? ¿Quién?			
16	¿Quién te anima a realizar actividad física?	Mi padre / Mi madre / Mis amigos/ Mi maestro / Otro.		
17	¿Haces ejercicio solo o en compañía?	Solo	En compañía	
18	De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia.	Caminar Nadar Correr Ciclismo Gimnasio.	Futbol Tenis Baloncesto Volley- ball Otro deporte de equipo	Baile Patinaje. Artes marciales. Yoga. Otra actividad
19	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	si	no	A veces.
20	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	si	no	A veces.
21	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	si	no	A veces.
22	¿Cuánto tiempo al día realizas actividad física?	Menos de 20 minutos / De 20 a 60 minutos/ Más de 60 minutos.		

23	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	si	no	
24	¿Crees que tu condición física es adecuada?	si	no	A veces.

Contextos

N°	Preguntas.	Respuestas
25	De la siguiente lista, señala los lugares donde realizas actividad física con frecuencia.	Por parte de la escuela / En casa / en un centro de deporte / o en un club / videos o aplicaciones / clases virtuales.

Anexo 2 Cuestionario dirigido a padre o tutor

Aplicador. Estudiante normalista: Leonardo Ulises Márquez García.

Fecha: 14 de abril del 2021

Instrucciones: Se te agradecería que lo contestes con la mayor sinceridad posible, a las preguntas que se presentan. Ten en cuenta que no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Nombre del Padre o tutor:

Nombre del hijo:

Grado y grupo: 3° "A".

Bienestar integral

N°	Preguntas.	Respuestas.		
1.-	¿Cómo cree que se ha sentido físicamente su hijo durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos
2.-	¿Cómo cree que se ha sentido mentalmente su hijo durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos
3.-	¿Cómo cree que se ha sentido emocionalmente su hijo durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos
4.-	¿Cómo se ha relacionado con su familia durante la pandemia?	Bien	Mal	Más o menos

Actividad física

N°	Pregunta	Respuestas.		
5.-	¿Realizaba su hijo/a actividad física antes de la pandemia?	Si	No	A veces
6.-	¿Realiza su hijo/a actividad física durante de la pandemia?	Si	No	A veces
7.-	¿Con que frecuencia usted realiza actividad física?	Siempre	A veces	Nunca
8.-	¿Usted ha practicado actividades físicas?	Si	No	A veces
9.-	¿Quién anima a realizar actividad física a su hijo/a?	El padre / La madre / Sus amigos/ Sus maestros / Otros.		
10.-	¿Su hijo/a hace ejercicio solo o en compañía?	Solo		En compañía

11.-	¿Cuántos días a la semana su hijo/a hace actividad física?	1 / 2 / 3 / 4 / 5 / más de 5		
12.-	De la siguiente lista, señale los deportes o actividades que realiza su hijo con cierta frecuencia.	Caminar Nadar Correr Ciclismo Gimnasio.	Futbol Tenis Baloncesto Volley- ball Otro deporte de equipo	Baile Patinaje. Artes marciales. Yoga. Otra actividad
13.-	¿Crees que su hijo/a realiza suficiente actividad física?	si	no	A veces.
14.-	¿Crees que la actividad física que realiza su hijo/a es adecuada?	si	no	A veces.
15.-	¿Le gustaría que su hijo/a realice más ejercicio?	si	no	A veces.
16.-	¿Cuánto tiempo al día realiza actividad física su hijo/a?	Menos de 20 minutos / De 20 a 60 minutos/ más de 60 minutos.		
17.-	¿Su hijo/a tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	si		no
18.-	¿Crees que su hijo/a tenga una condición física adecuada?	si	no	A veces.

Contextos

Nº	Preguntas.	Respuestas
19.-	De la siguiente lista, señala los lugares o recursos que utilizas para realizar actividad física con frecuencia.	Por parte de la escuela / En casa / En un centro de deporte / O en un club / videos o aplicaciones / clases virtuales / Otros

Anexo 3 Entrevista dirigida a padres

Aplicador. Estudiante normalista: Leonardo Ulises Márquez García.

Fecha: 16 de abril del 2021

Instrucciones: Se te agradecería que lo contestes con la mayor sinceridad posible, a las preguntas que se presentan. Ten en cuenta que no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Nombre del Padre o tutor:

Nombre del estudiante:

Grado y grupo: 3° "A".

Bienestar integral

- 1 ¿Cómo se ha sentido físicamente su hijo/a durante la pandemia?
- 2.- ¿Considera que el confinamiento afecta en el bienestar físico y mental de su hijo/a? ¿Por qué?
- 3.- ¿Qué emociones de su hijo/a se han manifestado durante la pandemia?
- 4.- ¿Qué actividades realizan para convivir o realizar alguna actividad lúdica (juego) en familia durante este confinamiento?

Infancia

- 5.- ¿Considera que durante este confinamiento se ha limitado el aprendizaje de su hijo/a? ¿Por qué?
- 6.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrá su hijo/a en su desarrollo emocional durante este confinamiento sanitario?
- 7 ¿Cómo se ha relacionado su hijo/a con los miembros de su familia durante la pandemia?
- 8.- ¿Su hijo/a ha tenido la oportunidad de interactuar con otros niños de su edad durante el confinamiento?
- 9.- ¿El no poder salir de casa o no poder visitar a otras personas de su edad, de qué forma le ha afectado a su hijo/a?

Actividad física

- 10.- ¿Qué actividad física o deporte realiza durante la semana? y ¿Durante qué tiempo?
- 11.- ¿Considera que es importante que su hijo/a realice actividad física? y ¿Por qué?

12.- ¿Qué actividad física podría realizar su hijo/a durante esta pandemia?

13.- ¿Qué ejercicios físicos considera beneficiosos para realizar en esta pandemia?

Contexto

14.- ¿Qué espacios alternativos considera adecuados para realizar actividad física durante esta pandemia?

15.- ¿Considera que es importante realizar actividad física con supervisión de un experto o docente? ¿Por qué?

Anexo 4 Entrevista dirigida a estudiantes

Aplicador. Estudiante normalista: Leonardo Ulises Márquez García.

Fecha: 16 de abril del 2021

Instrucciones: Resuelve el siguiente cuestionario con ayuda de tus papás si es necesario.

Se te agradecería que lo contestes con la mayor sinceridad posible, a las preguntas que se presentan. Ten en cuenta que no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Nombre del estudiante:

Grado y grupo: 3° "A".

Bienestar integral

1.- ¿Has notado cambios físicos en tu cuerpo durante la pandemia? ¿Cuáles?

Por ejemplo, has sentido que has crecido, te sientes más fuerte o más débil, has subido o bajado de peso, etc.

2.- ¿Cómo ocupas tú mente durante la pandemia?

Por ejemplo: jugando videojuegos, saliendo a jugar cerca de tu casa, ayudando a los quehaceres de la casa, haciendo manualidades, viendo televisión, revisando redes sociales, o viendo videos en diferentes aplicaciones.

3.- ¿Qué emociones has experimentado en esta pandemia? Por ejemplo, has estado triste, alegre, con miedo, enojado.

4.- ¿Cómo ha cambiado la relación con tu familia durante la pandemia?

Infancia

5.- ¿Consideras que durante esta pandemia has seguido aprendiendo como lo hacías en la escuela?

6.- ¿Qué tipo de problemas emocionales has enfrentado durante esta pandemia?

Por ejemplo, te has sentido nervioso, preocupado, ansioso.

7 ¿Cómo te has relacionado con los miembros de tu familia durante la pandemia?

8 ¿Qué tipo de actividades en familia o con las personas con las que convives has realizado en esta pandemia?

9.- ¿El no poder salir de casa o no poder visitar a otras personas de tu edad, de qué forma te ha afectado?

Actividad física

10.- ¿Qué actividad física realizabas antes de la pandemia?

11.- ¿Qué actividad física realizas durante la pandemia?

12.- ¿Cuánto tiempo a la semana realizas actividad física?

Contexto

13.- ¿Dónde realizabas actividad física antes de la pandemia? Y ¿Quién te acompañaba?

14.- ¿Ahora durante la pandemia dónde realizas actividad física?

15.- ¿Qué materiales o tecnologías usas para la actividad física?

Anexo 5 Entrevista dirigida a docentes

Aplicador. Estudiante normalista: Leonardo Ulises Márquez García.

Se te agradecería que lo contestes con la mayor sinceridad posible, a las preguntas que se presentan. Ten en cuenta que no existen respuestas correctas ni incorrectas.

Nombre del maestro:

Fecha: 16 de abril del 2021.

Grado y grupo: 3° "A".

Bienestar integral

- 1.- ¿Cómo considera que les afecta su bienestar integral de los niños el confinamiento?
- 2.- ¿Considera que la pandemia está afectando la salud mental, emocional y social de sus estudiantes? ¿Por qué?
- 3.- ¿Qué contenido o actividades considera más conveniente para los niños en tiempo de confinamiento?
- 4.- ¿Podría darme algún ejemplo de actividades o estrategias de actividad física que realiza con sus estudiantes en sus sesiones en línea?

Infancia

- 5.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo cognitivo durante este confinamiento sanitario?
- 6.- ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo emocional durante este confinamiento sanitario?
7. - ¿Qué tipo de afectaciones considera usted que tienen o tendrán los estudiantes en su desarrollo social durante este confinamiento sanitario?

Actividad física

- 8.- ¿Sabes cómo influye la actividad física en la salud de los niños en tiempos de confinamiento?
- 9.- ¿Fomentas la actividad física a tus estudiantes?
- 10.- ¿De qué manera logras realizar la actividad física en estos tiempos de confinamiento?

Confinamiento

11.- ¿Durante este confinamiento, se ha presentado algún tipo de trastorno del neurodesarrollo en sus estudiantes?

12.- ¿Antes de la pandemia usted detectó algún niño con trastornos en su neurodesarrollo? (Por ejemplo, autismo, problemas de lenguaje, depresión).

13.- En caso de haberlo detectado, y de acuerdo al seguimiento que usted realiza, cómo han evolucionado o empeorado durante este confinamiento

Contexto

14.- ¿Qué espacios alternativos considera adecuado para realizar una actividad física de intensidad, vigorosa, moderada y baja en estos tiempos de confinamiento?

Anexo 6 Diario de clase

Día: ____ Mes: ____ Año: ____

Nombre: _____

Hoy durante la clase dé (Español, Matemáticas, Ciencias, Entidad o F.C y E), se realizo _____

En clase me sentí:

Sorprendido	Triste	Despreciado	Miedo	Ira	Alegre	Asco.
						

Yo me sentí _____ porque _____

El día de hoy yo participe dando (Un ejemplo, una idea, una solución, una experiencia, etc) _____

o no participe porque _____