



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EL RETO DE LA VUELTA AL COLE EN TIEMPOS DE PANDEMIA DE LA COVID-19

Adrián Varela-Sanz

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física, Universidade da Coruña.
España.

Email: adrian.varela.sanz@udc.es

RESUMEN

La pandemia de la COVID-19 ha obligado a los gobiernos a tomar medidas drásticas para evitar su expansión, tales como el confinamiento, el distanciamiento y aislamiento social, o el cierre de instituciones educativas e instalaciones deportivas, entre otras. Esta situación ha supuesto una modificación radical en el estilo de vida de la población, disminuyendo la cantidad de actividad física diaria realizada e incrementando el tiempo destinado a conductas sedentarias, lo cual afecta negativamente a la salud en sus dimensiones biológica, psicológica y social. Gracias al avance científico y a la efectividad de las vacunas, y con el foco puesto en el desarrollo y aprobación de las mismas para los menores de 12 años, los gobiernos han ido relajando algunas de las medidas específicas adoptadas durante las peores fases de la pandemia y los centros educativos han abierto sus puertas para dar comienzo al nuevo curso académico, de forma parcial o totalmente presencial. Considerando que gran parte de la actividad física acumulada por la población joven se realiza en el ámbito educativo, y teniendo en cuenta que la tendencia en los últimos años de este colectivo es la adopción de conductas cada vez más sedentarias y la disminución en la cantidad de actividad física realizada, reflejada en las alarmantes cifras de obesidad infantil, se hace necesario incrementar las horas semanales destinadas a la Educación Física dentro del currículum educativo. Ante un futuro incierto, no se puede descartar que se produzcan nuevas situaciones epidemiológicas que obliguen a retomar ciertas medidas como el cierre de los centros educativos. Será tarea de los gobiernos tratar de buscar estrategias que minimicen los efectos colaterales de dichas medidas para conseguir que la vuelta al cole sea lo más segura y saludable posible.

PALABRAS CLAVE:

Educación Física; currículum; coronavirus; actividad física; salud.

BACK TO SCHOOL CHALLENGE DURING THE COVID-19 PANDEMIC

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic forced governments to adopt drastic measures to control its spread such as confinement, social distancing and isolation, or the closure of educational institutions and sport facilities. This situation has led to a radical change in the population lifestyle. The amount of daily physical activity performed decreased while sedentary behavior increased, negatively affecting biological, psychological and social health status. With the new scientific findings and vaccines effectiveness, governments have allowed the relaxation of some specific measures implemented in the worst times of the pandemic and educational institutions have reopened again for the new academic year. The main focus is now the development and endorsement of vaccines for individuals under the age of 12. Considering that a great amount of physical activity is performed by youths in the educational sphere, it seems to be necessary to increase the weekly hours of Physical Education in the educational curriculum. Further, the tendency in the last years shows an increase in sedentary behavior and a decrease in the time expended in physical activity in this group, which leads to the alarming rise in childhood obesity. Taking into account the actual and future epidemiological situation, the implementation of coronavirus measures, such as educational institutions closure, cannot be excluded. Governments should find strategies to minimize the collateral effects and to ensure a safe and healthy back to school.

KEYWORDS:

Physical Education; curriculum; coronavirus; physical activity; health.

DESARROLLO.

Recientemente dio comienzo el nuevo curso académico en los centros educativos de toda España con la pandemia de la COVID-19 como telón de fondo del final del verano. Aunque todavía con muchas incógnitas y algunas restricciones, se ha reanudado la docencia presencial (o, por lo menos, parcialmente) en muchos de estos centros educativos. La situación actual es bien diferente a la acontecida hace aproximadamente un año y medio, cuando allá por marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud declaró la COVID-19 como una pandemia global y en España, como en otros países, el Gobierno central decretó un confinamiento que supuso un cambio radical en el estilo de vida que conocíamos hasta entonces. Actualmente, según datos oficiales del Gobierno de España, más del 77% de la población española mayor de 12 años ha recibido la pauta completa de vacunación contra la COVID-19 (Gobierno de España, 2021). En este sentido, a día de hoy, una de las prioridades se centra en desarrollar vacunas para la población menor de 12 años y conseguir su aprobación por parte de los organismos competentes. Mientras tanto, los estudiantes retoman sus actividades en los centros educativos respetando las diferentes medidas que se han adoptado para tratar de prevenir y frenar la expansión de la COVID-19 (e.g. regla “MMM”: Mantener la distancia física de 1,5 m, Mascarilla siempre y Manos higienizadas con frecuencia; Martín et al., 2021a).

Por otra parte, son muchas las investigaciones que se han llevado a cabo desde el inicio de la pandemia para tratar de comprender los efectos de las medidas adoptadas para su prevención, y del cambio en el estilo de vida de la población, sobre las diferentes dimensiones de la salud, enfocada ésta desde una perspectiva biopsicosocial. Quizás algunas de las medidas más drásticas, aunque también necesarias para salvaguardar la salud de la población, hayan sido los confinamientos, el distanciamiento y aislamiento social y los toques de queda (Rodríguez-Fernández et al., 2021). Varios estudios han mostrado, en la gran mayoría de grupos poblacionales, una reducción sistemática durante la pandemia de la cantidad de actividad física (AF) realizada a diferentes intensidades (i.e. ligera, moderada y vigorosa), acompañada de un incremento concomitante de conductas sedentarias (e.g. horas diarias de sedestación), mientras que la ingesta diaria se mantuvo o incluso incrementó y, por tanto, también lo hizo el balance energético semanal (Ammar et al., 2020; Cachón-Zagalaz, Zagalaz-Sánchez, Arufe-Giráldez, Sanmiguel-Rodríguez y González-Valero, 2021; Martínez-Ferran, de la Guía-Galipienso, Sanchis-Gomar, y Pareja-Galeano, 2020). De modo similar, las interacciones sociales se redujeron drásticamente y se produjo un aumento de la prevalencia de desórdenes psicológicos como depresión, estrés, ansiedad e insomnio, disminuyendo así la calidad de vida de los individuos (Martín et al., 2021b; Rodríguez-Fernández et al., 2021). Todos estos cambios repentinos, pero prolongados en el tiempo, en el estilo de vida de la población pusieron en jaque al estado de salud de muchas personas de diferentes edades (Cachón-Zagalaz et al., 2021; Jiménez-Pavón, Carbonell-Baeza, y Lavie, 2020; Martínez-Ferran et al., 2020; Rodríguez-Fernández et al., 2021). Para tratar de paliar estos efectos colaterales negativos para la salud derivados de las medidas adoptadas, organismos internacionales como el Colegio Americano de Medicina del Deporte, a través de su iniciativa *Exercise is Medicine*, recomendaron encarecidamente a la población de todas las edades ser físicamente activa y elaboraron para ello unas directrices básicas para poder cumplir ese objetivo, incluso dentro de casa (EIM, 2020a; EIM, 2020b). De modo similar, se crearon una serie de interesantes guías y consensos

para retomar la práctica deportiva y la competición en diversas especialidades de forma segura, a diferentes edades y niveles, durante la denominada “nueva normalidad” (Martín et al., 2021a; Martín et al., 2021b; Martín et al., 2021c; Martín et al., 2021d; Martín, Rico, Río y Gómez, 2021e). La evidencia científica ha demostrado consistentemente que la práctica regular de AF y ejercicio mejora la salud en todas sus dimensiones y a todas las edades, considerándose una terapia efectiva para la gran mayoría de enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo asociados (Jiménez-Pavón et al., 2020; Martínez-Ferran et al., 2020), previniendo uno de los grandes problemas actuales de salud pública como es la obesidad infantil (Cachón-Zagalaz et al., 2021; García-Soidán, Leirós-Rodríguez, Romo-Pérez y Arufe-Giráldez, 2020). Incluso se ha llegado a sugerir recientemente que el hecho de ser físicamente activo puede reducir la gravedad de la COVID-19 debido a una mejora de los factores de riesgo que predisponen a sufrir dichas enfermedades crónicas y que a su vez pueden empeorar el cuadro patológico de la COVID-19 (Dwyer, Pasini, De Dominicis y Righi, 2020).

La población joven y en edades preescolar y escolar tampoco ha sido ajena al impacto negativo producido por la pandemia de la COVID-19. De hecho, una de las medidas que más afectaron a este grupo poblacional fue el cierre total o parcial de los centros educativos, teniendo consecuencias negativas sobre su estado de salud a nivel biológico, psicológico y social, así como sobre su condición física, debido al cambio radical sufrido en su estilo de vida (Cachón-Zagalaz et al., 2021; Pfefferbaum, 2021; Zagalaz-Sánchez, Cachón-Zagalaz, Arufe-Giráldez, Sanmiguel-Rodríguez y González-Valero, 2021). Así, la falta de estímulos suficientes de AF y socioafectivos, derivados del confinamiento y aislamiento, se erigen como dos de los problemas fundamentales (López-Bueno et al., 2021). Una gran parte de la AF desarrollada durante la niñez y la adolescencia está directamente relacionada con el ámbito educativo, como el desplazamiento activo al centro de enseñanza (e.g. caminando, en bicicleta, etc.), las clases de Educación Física y las actividades deportivas extracurriculares. El cierre total o parcial de los centros educativos supuso una disminución de las oportunidades para estos colectivos de ser físicamente activos y varios estudios desarrollados en diferentes países muestran que durante la pandemia la cantidad de AF realizada fuera del ámbito educativo fue insuficiente (López-Bueno et al., 2021; Pfefferbaum, 2021). Por ejemplo, en cifras más concretas, durante el confinamiento el tiempo de ejercicio semanal en niños y adolescentes se redujo en 2,30 horas e incrementó el tiempo de sedestación (e.g. ver la televisión, jugar a videojuegos, estar delante del ordenador, etc.), llegando incluso a computar hasta 8 horas al día (López-Bueno et al., 2021; Zagalaz-Sánchez et al., 2020). Todo esto cobra todavía más importancia si se tiene en cuenta que la evolución de los niños y preadolescentes en España en los últimos 25 años no es nada alentadora, ya que se produjo una disminución del 7,3% en el número de individuos que realizan AF diaria, mientras que conductas sedentarias como ver la televisión incrementaron en un 6,3% (García-Soidán et al., 2020).

Parece claro que, además de la importancia que tiene en el desarrollo intelectual y académico del individuo, la escuela es un pilar fundamental del desarrollo físico, emocional, familiar, social y moral de las personas, desempeñando un papel fundamental en la salud de los jóvenes y estableciendo nexos sociales entre las familias y las comunidades (Pfefferbaum, 2021). Considerando que gran parte de la AF acumulada por estos colectivos se realiza en el ámbito educativo (López-Bueno et al., 2021; Pfefferbaum, 2021) y observando las alarmantes cifras de obesidad infantil, unidas a la tendencia de la población joven a adoptar cada vez

conductas más sedentarias y a practicar menos cantidad de AF (García-Soidán et al., 2020), la solución pasa, inexorablemente, por incrementar las horas destinadas a la Educación Física dentro del currículum educativo e implementar programas de Educación Física en todas las etapas educativas (Arufe, Pena y Navarro, 2021). Estas necesidades de reestructuración educativa se hacen todavía más imperativas con la situación pandémica que vivimos, ya que en el futuro no se pueden descartar escenarios similares a los ya vividos en los que las medidas adoptadas restrinjan la asistencia a los centros educativos. Es responsabilidad de los gobiernos buscar las estrategias y soluciones más apropiadas para minimizar los efectos adversos y hacer que “la vuelta al cole” sea lo más saludable y segura posible.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ammar, A., Brach, M., Trabelsi, K., Chtourou, H., Boukhris, O., Masmoudi, L., ... Hoekelmann, A. (2020). Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: Results of the ECLB-COVID19 international online survey. *Nutrients*, 12(6), 1583. <https://doi.org/10.3390/nu12061583>
- Arufe Giráldez, V., Pena García, A., y Navarro Patón, R. (2021). Efectos de los programas de Educación Física en el desarrollo motriz, cognitivo, social, emocional y la salud de niños de 0 a 6 años. Una revisión sistemática. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 7(3), 448-480. <https://doi.org/10.17979/sportis.2021.7.3.8661>
- Cachón-Zagalaz, J., Zagalaz-Sánchez, M. L., Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., y González-Valero, G. (2021). Physical activity and daily routine among children aged 0-12 during the COVID-19 pandemic in Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 703. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020703>
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., y Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 30(7), 1291-1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Exercise is Medicine. (2020a). *Keeping children active during the coronavirus pandemic*. American College of Sports Medicine. Recuperado de https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Keeping%20Children%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf
- Exercise is Medicine. (2020b). *Staying active during the coronavirus pandemic*. American College of Sports Medicine. Recuperado de https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health_%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf
- García-Soidán, J. L., Leirós-Rodríguez, R., Romo-Pérez, V., y Arufe-Giráldez, V. (2020). Evolution of the habits of physical activity and television in Spanish children and pre-adolescents between 1997 and 2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6836. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186836>

Gobierno de España. (2021). *Estrategia de vacunación COVID-19*. Recuperado de <https://www.vacunacovid.gob.es/> (accedido el 30 de septiembre de 2021).

Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., y Lavie, C. J. (2020). Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(3), 386-388. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009>

López-Bueno, R., López-Sánchez, G. F., Casajús, J. A., Calatayud, J., Tully, M. A., y Smith, L. (2021). Potential health-related behaviors for pre-school and school-aged children during COVID-19 lockdown: A narrative review. *Preventive Medicine*, 143, 106349. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106349>

Martín Acero, R., Dopico Calvo, X., Río Rodríguez, D., Gómez Varela, J., Iglesias Soler, E., Giráldez García, M. A., ... Mohr, M. (2021a). *Guías do DXT Galego. Volviendo con sentidiño 4. Acercarse del modo más seguro posible a la vuelta a la competición de niños, jóvenes y amateurs*. Deporte Galego, Xunta de Galicia. Recuperado de <https://deporte.xunta.gal/es/guias-dxt-gallego>

Martín Acero, R., García García, J. M., Arce Fernández, C., Rico Díaz, J., Dopico Calvo, X., Iglesias Soler, E., ... Fernández del Olmo, M. (2021b). *Guías do DXT Galego. Volviendo con sentidiño 1. Recomendaciones para la aceleración de la reactivación y readaptación técnico/táctica del deportista en busca de su motivación progresiva para las exigencias de la competición*. Deporte Galego, Xunta de Galicia. Recuperado de <https://deporte.xunta.gal/es/guias-dxt-gallego>

Martín Acero, R., García García, J. M., Arce Fernández, C., Rico Díaz, J., Dopico Calvo, X., Iglesias-Soler, E., ... Fernández del Olmo, M. (2021c). *Guías do DXT Galego. Volviendo con sentidiño 2. Recomendaciones para la aceleración de la reactivación y readaptación técnico/táctica del deportista para su motivación y acercamiento progresivo a las exigencias del partido*. Deporte Galego, Xunta de Galicia. Recuperado de <https://deporte.xunta.gal/es/guias-dxt-gallego>

Martín Acero, R., García García, J. M., Arce Fernández, C., Rico Díaz, J., Dopico Calvo, X., Iglesias-Soler, E., ... Fernández del Olmo, M. (2021d). *Guías do DXT Galego. Volviendo con sentidiño 3. Aceleración de la reactivación y readaptación técnico/táctica del deportista para su motivación y acercamiento progresivo a las demandas de la lucha, combate, etc.* Deporte Galego, Xunta de Galicia. Recuperado de <https://deporte.xunta.gal/es/guias-dxt-gallego>

Martín Acero, R., Rico Díaz, J., Río Rodríguez, D. y Gómez Varela, J. (2021e). *Guías do DXT Galego. Volviendo con sentidiño 5. Flexi-organización de competiciones y calendarios en tiempos COVID-19: Sistema iterativo de competición modular (SíCoM-DXTGALEGO)*. Deporte Galego, Xunta de Galicia. Recuperado de <https://deporte.xunta.gal/es/guias-dxt-gallego>

Martínez-Ferran, M., de la Guía-Galipienso, F., Sanchis-Gomar, F., y Pareja-Galeano, H. (2020). Metabolic impacts of confinement during the COVID-19 pandemic

due to modified diet and physical activity habits. *Nutrients*, 12(6), 1549. <https://doi.org/10.3390/nu12061549>

Pfefferbaum, B. (2021). Challenges for child mental health raised by school closure and home confinement during the COVID-19 pandemic. *Current Psychiatry Reports*, 23(10), 65. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01279-z>

Rodríguez-Fernández, P., González-Santos, J., Santamaría-Peláez, M., Soto-Cámara, R., Sánchez-González, E., y González-Bernal, J. J. (2021). Psychological effects of home confinement and social distancing derived from COVID-19 in the general population – A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12), 6528. <https://doi.org/10.3390/ijerph18126528>

Zagalaz-Sánchez, M. L., Cachón-Zagalaz, J., Arufe-Giráldez, V., Sanmiguel-Rodríguez, A., y González-Valero, G. (2021). Influence of the characteristics of the house and place of residence in the daily educational activities of children during the period of COVID-19' confinement. *Heliyon*, 7(3), e0392. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06392>

Fecha de recepción: 30/9/2021
Fecha de aceptación: 14/10/2021