

Actividad física y autorregulación antes y durante confinamiento por COVID-19 en población

Rarámuri

Physical activity and self-regulation before and during confinement due to COVID-19 in Raramuri population

Miguel Conchas Ramírez, Lucía Concepción Palma Gardea, Carolina Jiménez Lira, Yunuen Socorro Rangel Ledezma
Universidad Autónoma de Chihuahua (España)

Resumen. Este estudio visualiza la diferencia en la práctica de actividad física y autorregulación antes y durante la pandemia por COVID-19, por ello, como objetivo fue analizar las diferencias en la práctica de actividad física y autorregulación antes y durante la contingencia. Estudio cuantitativo de tipo descriptivo, mediante el uso de un cuestionario, validado mediante el método Delphi; aplicado de forma presencial a 30 familias Rarámuris que viven en la sierra Tarahumara de Chihuahua, México, con las medidas de seguridad, así como el apoyo de intérpretes. Se efectuó un análisis de varianza de medidas repetidas de antes y después de la pandemia por ítems y un ANOVA. Los resultados señalaron que la práctica diaria de actividad física en niños y niñas es de 1.09 horas; de actividades cotidianas 0.75 a 1.4 horas a ver televisión, celular y esparcimiento. En el Análisis de Varianza de Medidas Repetidas de 2 (tiempo) x 11(ítems) con relación al antes ($M = 2.49$, $DE = 0.66$) y durante ($M = 2.83$, $DE = 0.59$) la pandemia, se observan diferencias significativas, con mayor frecuencia durante la contingencia, en cinco actividades de autorregulación relacionadas con: parar, pensar y luego actuar; memorización; concentración y atención; cantar con repetición y agregar palabras; y respetar turnos; así como el tiempo dedicado a la actividad física. En conclusión, es importante establecer estrategias que fomenten actividades "positivas" durante y después de la pandemia, con base al estudio la actividad física, el juego y la interacción contribuyen al bienestar y desarrollo del niño.

Palabras clave: Actividad física, Autorregulación, Pueblo originario, Pandemia, Rarámuri.

Abstract. The present work was carried out during the COVID-19 pandemic, the objective was to analyze the differences in the practice of physical activity and self-regulation, in Raramuri families, before and during the contingency. The study was quantitative, descriptive, using a Likert-type questionnaire, validated by the Delphi method; to be applied in person to parents of 30 Raramuri families living in the Sierra Tarahumara of Chihuahua, Mexico, with security measures, as well as the support of interpreters. An analysis of variance of repeated measures before and after the pandemic by items and an ANOVA were performed. The results indicated that the daily practice of physical activity in boys and girls is 1.09 hours; from daily activities 0.75 to 1.4 hours, watching television, cell phone and recreation. In the Analysis of Variance of Repeated Measures of 2 (time) x 11 (items) in relation to before ($M = 2.49$, $SD = 0.66$) and during ($M = 2.83$, $SD = 0.59$) the pandemic, significant differences were observed, more frequently during the contingency, in five self-regulation activities related to: stop, think and then act; memorization; concentration and attention; sing with repetition and add words; and respect turns; as well as the time dedicated to physical activity. As conclusion, it is important to establish strategies that promote "positive" activities during and after the pandemic, based on the study that physical activity, play and interaction contribute to the well-being and development of the child.

Key words: Physical activity, Self-regulation, Original group, Pandemic, Raramuri.

Fecha recepción: 28-06-22. Fecha de aceptación: 22-05-23

Lucía Concepción Palma Gardea
lcpalma@uach.mx

Introducción

El sentido de la libertad ha cambiado debido a la contingencia sanitaria por el SARS-CoV 2, declarada por la OMS el 30 de enero de 2020 como *Emergencia de Salud Pública de Interés Internacional*, para el mes de abril ya había más de 117,000 fallecimientos por esta razón, en consecuencia, las personas debieron permanecer en sus hogares e interrumpir de manera urgente la vida rutinaria de la población global (Bravo-Cucci et al., 2020). Debido al confinamiento generalizado se limitaron las actividades sociales y económicas sin precedentes (Esquivel, 2020), a su vez, en el ámbito escolar, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) recomendó cerrar las escuelas aproximadamente en 185 países del mundo a finales de marzo del 2020, dejando a más del 90% de estudiantes, entre niños, niñas y jóvenes, sin clases presenciales con el fin de frenar los contagios; generando nuevos retos a instituciones educativas, maestros, estudiantes y familias (Hidalgo-Moncada

et al., 2020).

México al igual que el resto del mundo, cerró escuelas y solicitó a la sociedad permanecer en los hogares. Lo cual, ocasionó una mayor disminución sobre la práctica de actividad física, principalmente en niños, niñas, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores. Desde antes de esta contingencia se confirmaba la insuficiencia en la realización de actividad física, como lo demuestran datos sobre el sedentarismo y obesidad; esta condición se ha atribuido en gran medida a los avances tecnológicos pues los niños, niñas y adolescente específicamente, dedican mucho tiempo al uso de dispositivos electrónicos. Con base en lo anterior, ha incrementado, en la mayor parte del mundo, haciendo más notable la disminución de actividad física en la población en general (Cossio-Bolaños, 2020).

Ahora mismo, la disminución de la práctica de actividad física y el aumento en el sedentarismo, generan problemas en ámbitos de salud pública tanto en el ámbito físico como el psicológico, provocado por el aislamiento durante el confinamiento (Bravo et al., 2020); para sobre

llevar estos efectos negativos, asociados a la pandemia, es importante generar nuevas rutinas, así como continuar o realizar actividad física en espacios permitidos o con las recomendaciones de salud (Jiménez-Pavón et al., 2020), por los beneficios físicos como mentales que estas prácticas aportan a la población (Jacubowski et al., 2015).

Las escuelas son un lugar seguro y regulado para la realización de actividad física, a la vez da respuesta a la tridimensionalidad del ser humano: biológico, psicológico y social (Sánchez et al., 2022), por ello, la importancia de la nueva reforma educativa del presidente de México, Andrés Manuel López Obrador (2019) al referenciar que: “La educación no es un privilegio, es un derecho del pueblo; el Estado tiene la obligación de garantizar que sea pública y gratuita en todos los niveles escolares” (párr. 9), con ello, se le da mayor importancia a los contenidos y al fortalecimiento de la educación a pueblos originarios para relacionarla los diferentes contextos dentro de la cultura mexicana, así como las características de las regiones, es decir, una oportunidad de educación y bienestar multisectorial, para que los estudiantes se sientan seguros al realizar sus actividades del día a día, en especial la actividad física.

La actividad física queda de lado debido a que en las instituciones educativas se da prioridad al desarrollo de actividades como: la forma de aprendizaje, el dominio integrado de los recursos internos y externos, la determinación de elegir una acción o el dejar de hacerla, siendo un proceso psíquico superior, debido a la necesidad del contexto, el cual influye en la persona desde edades tempranas (García, 2003), por eso se toma como referencia la autorregulación como un proceso complejo por a la manera de injerir en la personalidad, comportamiento, conducta y regulación de cada persona, interviniendo los procesos cognitivos, emocionales y hasta valores individuales y colectivos, ante diversas situaciones.

Se observó la necesidad de organizar el sistema educativo ante esta situación, para promover la generación de estrategias que lleven a cabo el aprendizaje autorregulado (Hidalgo-Moncada et al., 2020), metas ante el aprendizaje, donde se monitorea, regula y controla la cognición, al mismo tiempo existe una motivación y una conducta guiada dirigida a un fin (Pintrich, 2000). En niños pequeños, para Whitebread y Basilio (2012) es importante la adaptación al ámbito escolar, ya que se relaciona con la formación y desarrollo de habilidades académicas, autorregulatorias y funciones ejecutivas, las cuales, llevadas a cabo en edad temprana, facilitan el desarrollo de capacidades, el seguimiento de instrucciones, así como mantener una atención adecuada, situaciones que les serán de utilidad en un futuro.

Para Vega (2011), la autorregulación se caracteriza por procesos inconscientes y conscientes que afectan la capacidad de control de respuestas, manejo de necesidades insatisfechas, decepciones y fracasos, trabajar hacia el éxito, control de emociones, estrés, comportamiento e impulsos, pensar antes de actuar y enfocar la atención en una tarea determinada, es decir, controlar los propios impulsos, la

conducta y la capacidad para iniciar alguna actividad con la relación interpersonal e intrapersonal. Con el confinamiento, esta adaptación no se desarrolló en las edades pertinentes, así como los cambios de un nivel académico a otro, por ello la importancia de identificar la presencia de autorregulación en los niños, niñas y adolescentes.

En el ámbito socioemocional, para Montenegro (2018) la autorregulación es la capacidad de inhibir las respuestas negativas y retrasar la gratificación, con la necesidad de un predominio de actitudes favorables y positivas para un mejor estímulo de esta, cabe destacar que la realización de estas actividades, a edades tempranas, se desarrollan de una manera adecuada para una futura toma de decisiones. Es decir, cuando una persona logra autorregularse se presentan resultados como: mayor rendimiento académico (Valiente-Barroso et al., 2020), compromiso escolar; aceptación social entre pares (Baumeister et al., 2007); evita comportamientos negativos (Pérez-Salas, 2020), patrones de alimentación saludable (Kalavana et al., 2010); así como actividades físicas y deportivas durante el tiempo libre (Arrebola et al., 2021).

Con relación al proceso de adquisición de autorregulación, Phillips y Shonkoff (2000) discuten sobre como desde el nacimiento se empieza a dar la autorregulación, a través de factores sociales y personales, con impacto durante los tres primeros meses de vida, al pasar de la regulación intrauterina a la extrauterina; la generación de ritmo de sueño; la regulación del llanto; la regulación de la atención visual; entre otros. De los nueve hasta los 18 meses se desarrolla la capacidad de consciencia, los procesos sociales, la formación y modelamiento de la conducta, así como las emociones, para, alrededor de los dos años ser capaz de controlar su conducta a través de la autorregulación.

La autorregulación influye en la realización de actividad física, definida como cualquier movimiento del cuerpo con interacción del sistema músculo esquelético, el cual requiere gasto energético; esta actividad puede producir efectos positivos a nivel fisiológico al realizarse bajo las recomendaciones de tiempo entre 150 a 300 minutos de actividad moderada por semana, según la Guía de Actividad Física para americanos (Piercy et al., 2018), esta recomendación es con la finalidad de reducir el riesgo de patologías crónicas y por consecuencia la mortalidad prematura. Caso contrario, cuando existe una falta o disminución de actividad física, de manera regular, tiene un efecto contrario sobre la salud cardiaca, metabólica, músculo esquelético funcional, independencia física, composición corporal, hasta generar mortalidad al combinarse las afectaciones anteriores en la población en general (Galloza et al., 2017).

En cuanto a los niños, el realizar actividad física favorece al desarrollo físico, social y cognitivo; para lograrlo es importante tomar en cuenta la cantidad y variedad de estas, la forma de realización, ya que para el infante es clave alcanzar este desarrollo y con ello, obtener la adecuada proporción y tipo de las actividades físicas (Gil et al., 2008), de manera individual o colectiva. Es importante, que los padres de familia tomen la iniciativa y apoyen a

sus hijos e hijas para realizar actividad física dentro y fuera de las instituciones educativas con la finalidad de generar un buen desarrollo de los niños.

Los elementos anteriores son de importancia en el estudio en todas las poblaciones, en esta ocasión el trabajo fue con Rarámuris, quienes se define según el diccionario Tarahumara de Samachique de Hilton (1993) de las raíces “rara” (pie) y “muri” (correr) traducido como: “corredores a pie” (INPI, 2017). Se trata de un grupo originario ubicado en el estado de Chihuahua, al norte de México (López, 2019). Los Rarámuris son agricultores de maíz y frijol, artesanos; las mujeres hacen ollas de barro, platos, vasos, tazas y jarros; tejen con palma y palmilla canastas, los hombres, fabrican violines, bolas, arcos y tambores, bateas, cucharas y tallan figuras con madera, otros tejen cobijas y fajas de lana con figuras geométricas (INPI, 2017).

Hoy en día, es más común convivir con ellos, dentro de las escuelas, lugares turísticos, comunidades, entre otros, debido al proceso migratorio de los últimos 30 años, con la generación de asentamientos urbanos en las principales ciudades del estado: Chihuahua, Juárez, Cuahutémoc, Camargo, Delicias y Jiménez (Gobierno del Estado de Chihuahua, 2017).

El niño Rarámuri desde temprana edad, aproximadamente al año, cuando camina se deja en libertad para conocer el mundo en el que vive, utilizan el vocablo basorowa “la libertad de movimiento”, concepto natural para ellos de nacer y vivir en completa libertad (Montagnier, 2019). Al relacionarse con el mestizo se ha visto en la obligación de ingresar en una institución educativa, debido a esto en el ciclo escolar comprendido en el periodo 2017-2018 se contabiliza en educación indígena, a nivel preescolar un total de 4,482 estudiantes, de los cuales fueron 2,150 mujeres y 2,332 hombres, mientras que en la educación primaria se llegó a un total de 19,805 estudiantes, con 9,669 mujeres y 10,136 hombres (Secretaría de Educación Pública [SEP], 2018).

Entre las actividades recreativas y de actividad física, por parte de los Rarámuris, se encuentran las carreras, donde recorren grandes distancias: cómo en las carreras de bola, las cuales son conocidas como la carrera ultra larga o la carrera de bola, en la dominación de los hombres es llamada rowera y en el caso de las mujeres se denomina ariwueta. Esta carrera es distintiva y es una tradición viva dentro de la cultura Rarámuris, consiste en correr pateando una bola por largas distancias en terrenos abruptos y escarpados. Existen 3 tipos de carreras las largas, medianas y pequeñas, además que se tienen criterios esenciales como la duración y el monto de las apuestas. Para los hombres la duración oscila entre 15 y 20 horas mientras que, en las mujeres de 8 y 15 horas, recorriendo una distancia entre 100 y 200 km para los hombres y en las mujeres va de 50 a los 100 kilómetros (Esquivel, 2010).

Sin embargo, el confinamiento se tomó en cuenta como la disminución de actividades relacionadas con relaciones interpersonales, así como la inasistencia a una institución educativa (Wilder-Smith & Friedman, 2020), esto

llegó hasta la comunidad Rarámuri. Por ello, en este estudio, se considera de suma importancia conocer las diferencias en el desempeño en un grupo originario antes y durante la contingencia y la realización de las actividades cotidianas, así como la autorregulación y actividad física, especialmente los Rarámuris que, al ser un grupo numeroso en el sistema educativo Estatal, para conocer sus necesidades y brindarles una mejor calidad de educación.

Por ello, es importante evaluar la actividad física y conocer cómo se desarrolla la autorregulación en niños Rarámuris, antes y durante la contingencia, ya que son pocas las investigaciones realizadas con esta población, para identificar las interacciones en las actividades cotidianas por su ubicación geográfica, contexto, cultura y costumbres; las afectaciones durante la contingencia por la pandemia pueden ser distintas a una sociedad mestiza. En el presente estudio se plantea como objetivo general: analizar diferencias en la práctica de actividad física y autorregulación en familias Rarámuris antes y durante de la pandemia.

Metodología

Diseño

El presente estudio es de tipo no experimental, transversal, cuantitativo, con diseño descriptivo para investigar problemas que han sido poco estudiados, en esta ocasión sobre el efecto en la autorregulación y la actividad física en la comunidad Rarámuri, durante el confinamiento debido a la pandemia por Covid-19. La participación fue de manera voluntaria para la resolución de un cuestionario.

Participantes

La participación fue de manera voluntaria, con criterios de selección ser originario del grupo originario Rarámuri, que vive en la sierra Tarahumara, con la presencia de niños, niñas o adolescentes dentro del hogar, los cuales no se encontraban asistiendo a la escuela debido a la pandemia. Una vez aceptada la participación, firmaron un consentimiento informado donde mencionaba que en cualquier momento podían desistir.

Los consentimientos informados fueron traducidos en lengua Tarahumara. Se solicitó apoyo a personas que se acercaron a las familias, principalmente a maestras de la región. La información se recolectó en el lapso de una semana, se habló y solicitó su consentimiento por parte de padres de familia de manera individual y con los lineamientos de sanitización, para explicar todo el procedimiento, de donde pertenecía la investigación y con la finalidad. Solo en Tuheachi no todos hablaban bien el español, por lo cual se apoyó con un traductor e intérprete de lengua Tarahumara para explicar todo el procedimiento.

La muestra estuvo compuesta por 30 familias Rarámuris distribuidas en el municipio de Guachochi, en la cabecera municipal Guachochi participaron 16 familias; así como en dos pueblos cercanos denominados Norogachi, con el apoyo de ocho familias y Tuheachi, con seis familias, donde respondieron madres, padres o adulto respon-

sable, los cuales presentaron edad media de 33.04 años (± 9.35). Contestaron un cuestionario sobre las actividades cotidianas, físicas y de autorregulación antes y durante la pandemia, con relación a la edad de los niños, niñas y adolescentes representados fue de 9.1 años (± 1.49).

Instrumentos

El cuestionario se encuentra dividido en tres partes: el tiempo que utiliza para la realización de actividades cotidianas, la frecuencia de actividades antes de la pandemia y la frecuencia durante la pandemia. Las actividades cotidianas consisten en el tiempo utilizado para dormir, comer, trabajar, ver la televisión, actividades de higiene, labores domésticas, esparcimiento, alimentación, apoyo académico y jugar, esta parte es contestada por el número de horas o minutos utilizados para cada actividad. La constancia de la actividad física antes y durante la contingencia.

Por último, la parte de autorregulación, consta de 22 ítems divididos en dos secciones: 11 ítems para antes del confinamiento y 11 ítems para durante el confinamiento, para las respuestas se utilizó una escala tipo Likert con opciones desde (0) nunca o no hacía esto hasta (4) siempre o siempre hacía esto, relacionados con el tiempo para la realización de actividades cotidianas como caminar, ver la televisión, realizar actividades dentro y fuera de casa, es decir, con la actividad física realizada así como las actividades de autorregulación presente en los niños antes y durante la contingencia del SARS-CoV 2, por ejemplo, realizan actividades que se relacionan el uso de la memoria; detenerse, pensar y actuar; concentración; agregar palabras a canciones; finalizar tareas; respetar turnos en casa; compartir juguetes; seguir instrucciones; prestar atención.

En cuanto a elaboración, validación y el cálculo de fiabilidad del instrumento, se utilizó la técnica Delphi, se solicitó el apoyo de un grupo de expertos, con un total de diez: tres en el ámbito de educación, tres en el de psicología, y cuatro con relación a la actividad física, los cuales, mediante una solicitud previa para el tiempo a trabajar y las actividades a realizar se tomaron en cuenta solo los que desearon participar. Para la generación y análisis del cuestionario, dentro del análisis de validación se analizaron los elementos de univocidad y pertinencia de cada uno de los ítems involucrados en el cuestionario. En ese análisis se obtuvieron resultados óptimos para cada uno de los ítems del instrumento, es decir valoraciones mayores a 0.90, según los expertos.

Posteriormente se pasó un pilotaje entre varias personas para generar modificaciones o sugerencias a la forma de preguntas, así como una explicación sobre el sentido y objetivos de la investigación por si era necesaria la interpretación de las preguntas dentro del cuestionario. Una vez validado, se consideró y solicitó el apoyo de una persona proveniente del grupo originario Rarámuri para la comprensión de las preguntas según sus costumbres y forma de hablar. A su vez, al momento de la aplicación del cuestionario se solicitó el apoyo a una maestra que conoce la lengua Rarámuri, para contribuir con información adi-

cional, traducción o responder dudas sobre las preguntas.

Procedimiento

Se determinó el instrumento a utilizar, se validó mediante el método de Delphi, obteniendo resultados óptimos para las preguntas. Sin embargo, se solicitó el apoyo de dos personas conocedores de la lengua Rarámuri, una para la comprensión de las preguntas con relación a la intención de obtener la información solicitada y otra, una maestra del municipio de Guachochi como acompañamiento al momento de aplicar el cuestionario por si se requiere apoyo adicional.

Una vez teniendo listo el cuestionario, una persona se trasladó a los lugares antes mencionados, dentro del municipio de Guachochi, por una semana del 5 al 9 de abril de 2021, para la aplicación del cuestionario. Primero fue un acercamiento en las familias, se trabajó con una maestra, así como un intérprete Rarámuri. Se tuvo contacto de manera individual, directa y con los lineamientos de sanitización para hablar con los padres de familia, para explicar todo el procedimiento, de donde pertenecía esta investigación y con qué fin se realizaba, una vez identificada la población se procedió a firmar los consentimientos informados. De manera voluntaria accedieron 16 personas a contestar los cuestionarios en la cabecera del municipio de Guachochi. Mientras tanto en Norogachi se fue casa por casa explicando el proceso de esta investigación y pidiendo permiso para la aplicación de los cuestionarios. De manera voluntaria solo 8 personas accedieron a contestarlos.

Por otro lado, en Tucheachi no todos hablaban bien el español por lo cual se contó con un traductor e intérprete de lengua Tarahumara para, de esta manera explicarles todo el procedimiento. Se logró la aplicación de seis cuestionarios. En todas las localidades se tuvo muy buena actitud por parte de las personas, al igual que una adecuada participación.

Análisis de datos

Una vez obtenidos los datos se inició su análisis, en el cual se presentan resultados descriptivos sobre las características de los participantes como la edad, el tiempo para la realización de actividades de la vida cotidiana, así como los espacios con los que cuentan para realizar actividad física. Con relación a los resultados de los ítems de autorregulación antes y durante la pandemia se realizó Análisis de varianza de Medidas Repetidas de 2 (tiempo: antes y durante la contingencia) x 11 (ítems del cuestionario) seguido de ANOVAs de medidas repetidas individuales.

Resultados

Los resultados generales obtenidos de las 30 familias en la comunidad Rarámuri con relación al tiempo realizado en las actividades cotidianas durante el confinamiento se pueden observar en la figura 1, donde se conjunta el tiempo utilizado para la actividad física y el esparcimiento con casi las dos horas diarias.

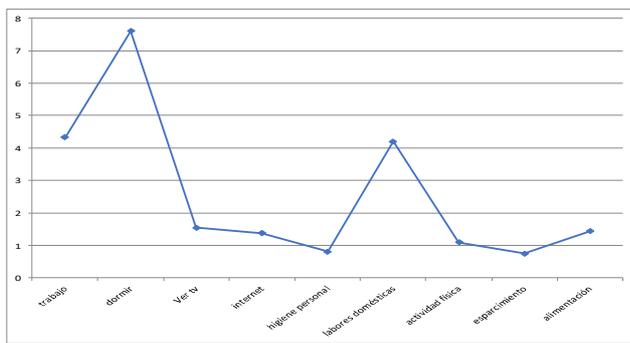


Figura 1. Promedio diario para realizar actividades cotidianas durante la pandemia. Fuente: Elaboración propia.

En la figura 2 se resalta el dato de que en su mayoría las familias son más del doble quienes sí realizan actividad física. Lo cual, se puede observar, dentro de la cultura Rarámuri, es más común la gente que sí realiza actividad física a quien no la realiza. Durante la contingencia el realizar actividad física como parte de la rutina diaria en la vida de una familia Rarámuri abarca más con relación del total de los encuestados, es decir, existe una frecuencia alta en la participación de esta aun durante el confinamiento.

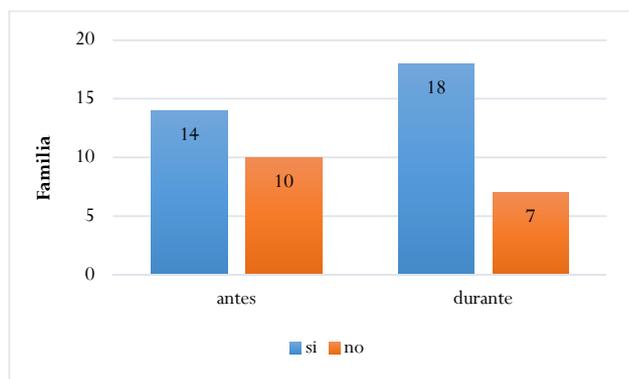


Figura 2. Actividad física antes y durante la pandemia. Fuente: Elaboración propia.

En la figura 3 se encuentran los diferentes espacios elegidos, por las 30 familias encuestadas, en los cuales se realiza la actividad física, el lugar con mayor frecuencia para realizar actividad física durante el confinamiento es el patio con 51%, seguido por un 28% en una habitación, con 17% en el campo, 4% en la cochera, en último lugar el parque debido a que nadie lo eligió, no se acostumbra o no se tiene presente como un espacio para la actividad física.

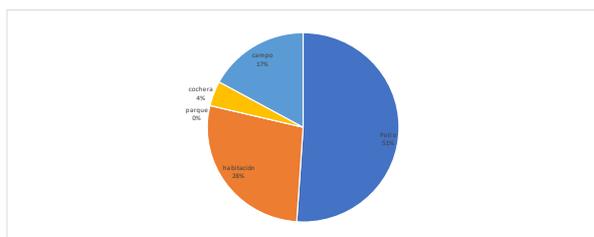


Figura 3. Espacios para realizar actividad física. Fuente: Elaboración propia.

Para analizar la diferencia en las respuestas de cada ítem para conocer las actividades antes y durante la contingencia según la percepción de quien respondió el cuestionario,

dentro de las familias, se realizó un Análisis de Varianza de Medidas Repetidas de 2(tiempo: antes y durante) x 11(ítems del cuestionario). Los resultados indicaron un efecto significativo con relación al tiempo, $F(10, 29) = 10.93, p = .003, \eta^2_p = .13, \lambda$ de Wilks = .68, siendo mayor la media de los resultados durante la pandemia ($M = 2.83, DE = 0.59$), que antes de la pandemia ($M = 2.49, DE = 0.66$); un efecto significativo de los ítems, $F(10, 29) = 11.85, p = .000, \eta^2_p = .88, \lambda$ de Wilks = .11; y una interacción significativa de tiempo x ítems, $F(10, 29) = 3.25, p = .020, \eta^2_p = .31, \lambda$ de Wilks = .68, en la tabla I se muestran los resultados del análisis por ítem.

Al analizar las diferencias significativas se obtuvieron cinco actividades que aumentaron durante la contingencia, relacionadas con la convivencia con el hijo o hija, entre ellas se encuentran actividades que requieren: parar, pensar y luego actuar ($p=0.001$), memorizar ($p=0.013$), realización de actividad física ($p=0.001$), concentración y atención ($p=0.022$), cantar con repetición y agregar palabras ($p=0.011$) y la promoción de respetar turnos en la casa ($p=0.026$); sin embargo disminuye la exigencia de finalizar sus tareas escolares ($p=0.004$).

Otros resultados obtenidos con una mayor media durante la pandemia, sin una diferencia significativa, es la realización de actividad física por parte de los padres de familia, alentar a compartir juguetes y al seguimiento de instrucciones (ítems 1, 9, 10). De manera contraria, es decir se presenta con mayor puntuación antes de la pandemia es el tratar de que el hijo o hija se sentara tranquilo para presentar situaciones requeridas.

Tabla 1. Comparación de actividades antes y durante la pandemia

Ítem	Antes M (DE)	Durante M (DE)	F	p
Actividad física familia	2.08 (±1.78)	2.72 (±1.01)	2.51	0.126
Parar-pensar-actuar	1.40 (±0.91)	2.24 (±0.97)	13.8	0.001
Memorizar	1.40 (±1.00)	2.00 (±0.96)	6.98	0.013
Actividad Física	1.68 (±1.06)	2.52 (±0.82)	22.0	0.001
Concentración	1.56 (±1.26)	2.44 (±1.26)	5.85	0.022
Cantar	1.48 (±1.47)	2.07 (±1.17)	7.33	0.011
Finalizar tareas	3.68 (±0.47)	3.23 (±0.67)	9.73	0.004
Respetar turnos	3.26 (±0.77)	3.87 (±0.43)	5.48	0.026
Compartir	3.52 (±0.92)	3.80 (±0.48)	3.51	0.071
Seguir instrucciones	3.36 (±0.91)	3.30 (±0.79)	0.029	0.865
Alentar	3.32 (±0.99)	3.47 (±0.86)	0.12	0.730

Nota: M=media; DE=desviación estándar; F=distribución de p= nivel de significancia.

Fuente: Elaboración propia.

Discusión y Conclusión

El objetivo del presente trabajo fue analizar diferencias en la práctica de actividad física y autorregulación en niños Rarámuri antes y durante de la pandemia, debido a que ésta limitó los espacios de convivencia, especialmente en los niños y las niñas que no asistían a la escuela por el confinamiento.

Para ello, se hizo necesario analizar el tiempo utilizado para las actividades de la vida diaria, en las cuales el trabajo y las labores domésticas son las que cuentan con mayor cantidad de tiempo después del descanso, donde todos los

integrantes de la casa, durante el confinamiento tienen que ayudar y aportar con la familia, con labores de campo o dentro del hogar.

Con relación a los hábitos de familia, durante la pandemia se observó un aumento en la actividad física por al menos 30 minutos diarios, la convivencia familiar al participar en actividades de juego con las siguientes características: parar, pensar y actuar, memorizar, de concentración y atención, así como cantar y realización de actividad física. No se localizaron artículos o información de otros grupos originarios sobre el manejo de su tiempo y la autorregulación antes y durante la pandemia; sin embargo, Durán-Agüero (2022), mencionan una disminución de tiempo y una migración de actividades durante la pandemia, así mismo Bello (2022) menciona la importancia de la existencia de espacios para la realización de actividad física debido a que los niños requieren de motivación y acompañamiento por parte un adulto, a diferencia de los resultados obtenidos con las familias Rarámuris que los espacios y acompañamiento no son necesarios dentro de sus actividades cotidianas, por ello, como lo mencionado por Arrebola et al. (2021), sería de importancia conocer más sobre las condiciones que generan un aumento en la actividad física para generar programas dirigidos a prevenir problemáticas posteriores, en la población estudio.

A diferencia de Zamarripa et al. (2021), las actividades de la vida cotidiana y la actividad física realizada durante el confinamiento se presenta más durante en el grupo originario estudiado con relación a personas mestizas. Es decir, que de un contexto a otro puede variar por diferentes circunstancias costumbres, hábitos, forma de recreación.

Estas acciones se realizan por lo general en espacios abiertos, patios de las casas y el campo con una preferencia del 68% de los encuestados, debido a que las casas por lo regular son pequeñas, sin embargo, también son previstas como lugares de actividad física aproximadamente por un cuarto de las respuestas. Lo anterior, aunado con el tiempo, contribuye con lo expuesto por Espinosa (2013) sobre las características propias de los Rarámuris en la conservación de sus tradiciones y costumbres, ya que el dedicar espacio y tiempo por parte de los padres de familia a sus hijos, además de saber la importancia de la práctica de actividad física, desarrollan la convivencia generando una unión al compartir sus experiencias en cuanto a la conservación de la cultura.

El espacio o la adecuación a este, con los Rarámuris, no es un condicionante para la realización de actividad física como lo mencionado por Soltero et al. (2015) sobre como la calidad de las instalaciones se encuentra relacionada con la promoción de actividad física.

Cabe mencionar el interés de esta investigación en cuanto al análisis de un grupo originario, debido a las pocas investigaciones existentes sobre la relación en actividades cotidianas, físicas y de autorregulación en una familia en la comunidad originaria. Por ello, la importancia, a pesar de presentar una muestra pequeña, pero esto ayuda a generar un acercamiento sobre la cultura y los cambios realizados

ante la contingencia por el SARS-CoV 2.

La acción de suspender el trabajo escolar como regularmente se hacía antes de la contingencia, contribuye con tiempo para realizar actividades en familia o cerca de los lugares donde viven, esto puede ser aprovechado mediante la detección de espacios dentro de la ciudad para desarrollar programas o actividades con la finalidad de promover la actividad física y autorregulación con relación a los espacios presentes y las actividades cotidianas a realizar en otra población.

Sin embargo, vivir bajo las reglas de un confinamiento crea un mejor desarrollo de sus costumbres, así como aumento en la actividad física y las actividades que requieren: parar, pensar y luego actuar, memorizar, concentración y atención, cantar con repetición y agregar palabras y la promoción de respetar turnos en la casa; sin embargo, disminuye la exigencia de finalizar las tareas escolares.

Por ello, es importante analizar los programas educativos y su administración para establecer estrategias que fomenten actividades “positivas” durante la pandemia, con base al estudio la actividad, física, el juego y la interacción debido a que contribuyen con el bienestar y desarrollo óptimo del niño, por lo cual se recomienda realizar estudios durante y después de la pandemia, así como la generación de futuras líneas de investigación.

Referencias

- Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. En A. W. Kruglanski y E. T. Higgins (Eds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (p. 516–539). The Guilford Press.
- Bello L. M., Martínez, C. F., Soler, N. S., & Ramírez, F. G. (2022). Uso de áreas verdes para la actividad física: análisis descriptivo en escolares chilenos durante la pandemia por COVID-19. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (44), 276-284. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/90851/66821>
- Bravo-Cucci, S., Kosakowski, H., Cortés, R. N., Huamash, C. S., & Asencios, J. A. (2020). La actividad física en el contexto de aislamiento social por COVID-19. *GICOS: Revista del Grupo de Investigaciones en Comunidad y Salud*, 5(2), 6-22. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127>
- Cossio-Bolaños, M. (2020). Actividad física en tiempos de cuarentena por el COVID-19 en niños y adolescentes. *Revista Peruana de ciencia de la actividad física y del deporte*, 7(2), 2-2. <https://www.rpcfad.com/index.php/rpcfad/article/view/92>
- Durán-Agüero, S., Hernandez, J. M., Parra-Soto, S., Zapata, A., Puschel, C., Cerda, E., & Rios, M. O. Comparison and migrations of physical activity during covid-19 confinement in Latin American. *Retos*, 46,

- 18-23.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89976/69266>
- Espinosa, R. (2013). *Tarahumaras*. Repositorio Universitario Digital del Instituto de Investigaciones Sociales de la UNAM. <http://ru.iis.sociales.unam.mx/jspui/handle/IIS/4526>
- Esquivel, I. (2010). Caracterización y comportamiento bioclimático de la vivienda tradicional de la Alta Tarahumara (Master's thesis, Universidad Autónoma Metropolitana (México). Unidad Azcapotzalco. Coordinación de Servicios de Información.).
- Esquivel, G. (2020). Pandemia, confinamiento y crisis: ¿Qué hacer para reducir los costos económicos y sociales? *Nexos*, 134-141. http://www.economia.unam.mx/avisos/Cambiar_rumbo.pdf#page=135
- Galloza, J., Castillo, B., & Micheo, W. (2017). Benefits of Exercise in the Older Population. *Physical medicine and rehabilitation clinics of North America*, 28(4), 659-669.
- García, I. (2003). *La autorregulación del aprendizaje escolar*. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas-CIPS. http://biblioteca.clacso.org.ar/Cuba/cips/20130705115548/Garcia_Montero.pdf.
- López, A. M. (2019). *Logro, cancelación de la llamada reforma educativa: presidente AMLO*. México. <https://lopezobrador.org.mx/2019/05/15/logro-cancelacion-de-la-llamada-reforma-educativa-presidente-amlo/>.
- Gil, P., Contreras, O. R., & Gómez, I. (2008). Habilidades motrices en la infancia y su desarrollo desde una educación física animada. *Revista iberoamericana de educación*, 47(1), 71-96.
- Gobierno del Estado de Chihuahua. (2017). *Plan Estatal de Desarrollo 2017-2021*. Chihuahua, México. <http://ihacienda.chihuahua.gob.mx/tfiscal/indtfisc/ped17-21.pdf>
- Hidalgo-Moncada, D., Díez-Palmar, J., & Muñoz, Y. V. (2020). Formación de maestros de educación primaria en el contexto de confinamiento. La importancia del aprendizaje autorregulado en las matemáticas. *Revista miscelánea de investigación*, 32(1), 40-48. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7627127>
- Hilton, K. S. (1993). *Diccionario tarahumara de Samachique: Vocabularios Indígenas*.
- INPI. (2017). *Etnografía del pueblo tarahumara (Rarámuri)*. <https://www.gob.mx/inpi/articulos/etnografia-del-pueblo-tarahumara-aramuri>.
- Jacobowski, A., Abeln, V., Vogt, T., Yi, B., Choukèr, A., Fomina, E., Strüdera, K., & Schneider, S. (2015). The impact of long-term confinement and exercise on central and peripheral stress markers. *Physiology & behavior*, 152, 106-111. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.09.017>
- Jiménez-Pavón, D., Carbonell-Baeza, A., & 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>
- Kalavana, T. V., Maes, S., & De Gucht, V. (2010). Interpersonal and self-regulation determinants of healthy and unhealthy eating behavior in adolescents. *Journal of Health Psychology*, 15(1), 44-52. <https://doi.org/10.1177/1359105309345168>
- López, E. (2019). *Los 4 Grupos Étnicos de Chihuahua Principales*, Lifeder.com. <https://www.lifeder.com/grupos-etnicos-chihuahua/>
- Montagnier, P. A. (2019). Los indios Rarámuris (Tarahumaras de México) y las libertades. *Debates por la Historia*, 7(1), 159-196. <https://www.redalyc.org/journal/6557/655768421007/655768421007.pdf>
- Montenegro, M. A. (2018). *El desarrollo socio emocional en los niños menores de 5 años* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Digital Untumbes. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/925>
- Pérez-Salas, C.P. (2020). *Guía de apoyo al aprendizaje de niños/as y adolescentes durante el confinamiento en el hogar*. Universidad de Concepción, Chile.
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S.M. & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *Jama*, 320(19), 2020-2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of educational psychology*, 92(3), 544-555. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.92.3.544>
- Sánchez, S., Castro, C., Prat, A., & Castillo-Paredes, A. (2022). La Pedagogía en Educación Física en Chile en contextos escolares, las universidades y las políticas públicas. Una revisión. *Retos*, 43, 904-915. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.87807>
- Santos-Miranda, E., Rico-Díaz, J., Carballo-Fazanes, A., & Abelairas-Gómez, C. (2022). Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19 (Changes in healthy habits regarding physical activity and sedentary lifestyle during a national lockdown due to covid-19). *Retos*, 43, 415-421. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/89425/65930>
- Secretaría de Educación Física (SEP,2018). *Principales Cifras del Sistema Educativo Nacional 2017-2018*. https://www.planeacion.sep.gob.mx/Doc/estadistica_e_indicadores/principales_cifras/principales_cifras_2017_2018_bolsillo.pdf.
- Shonkoff, J. P., Phillips, D. A., & National Research

- Council. (2000). *Acquiring self-regulation. In From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academies Press (US).
- Soltero, E. G., Mama, S. K., Pacheco, A. M., & Lee, R. E. (2015). Physical activity resource and user characteristics in Puerto Vallarta, Mexico. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (28), 203-206.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/34956/19223>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324.
<http://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>
- Valiente-Barroso, C., Suárez-Riveiro, J. M., & Martínez-Vicente, M. (2020). Autorregulación del aprendizaje, estrés escolar y rendimiento académico. *European journal of education and psychology*, 13(2), 161-176.
<https://doi.org/10.30552/ejep.v13i2.358>
- Vega, L. O. (2011). *Creciendo juntos: Estrategias para promover la autoregulación en niños preescolares* (UNAM Ed.). Puentes para Crecer.
- Whitebread, D., & Basilio, M. (2012). Emergencia y desarrollo temprano de la autorregulación en niños preescolares. *Profesorado. Revista de currículum y Formación de Profesorado*, 16(1), 15-34.
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/profesorado/article/view/19766>
- Wilder-Smith, A., & Freedman, D. O. (2020). Isolation, quarantine, social distancing and community containment: pivotal role for old-style public health measures in the novel coronavirus (2019-nCoV) outbreak. *Journal of Travel Medicine*, 27(2).
<http://doi.org/10.1093/jtm/taaa020>
- Zamarripa, J., Marroquín-Zepeda, S., Ceballos-Gurrola, O., Flores-Allende, G., & García-gallegos, J. (2021). Nivel de actividad física y conductas sedentarias antes y durante el confinamiento a causa del COVID-19 en adultos mexicanos. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 42, 898-905.
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/87278/65388>