2023, Retos, 50, 536-545
© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

Percepción de estudiantes de Educación Física respecto al retorno a clases presenciales post confinamiento

Perception of the students of Physical Education regarding the return to face-to-face classes post confinement

Franklin Castillo-Retamal, Joan Martínez-Riquelme, Víctor Navarrete-Manso, Damián Pacheco-Parra, Luis Raasch-Fuentes, Eugenio Merellano-Navarro
Universidad Católica del Maule (Chile)

Resumen. El periodo de pandemia por Covid-19 generó diversos problemas a nivel educativo, afectando directamente en el aprendizaje de la población estudiantil. Desde la esfera de la educación superior, el objetivo de este trabajo fue conocer la percepción de los estudiantes de Educación Física de una Universidad de centro sur de Chile respecto al retorno presencial a clases. La metodología es de carácter cuantitativa en la que se utilizó un cuestionario como herramienta de recolección de datos y fue aplicado a 101 estudiantes de ingreso 2019, 2020 y 2021 durante los meses de agosto y septiembre de 2022. Los resultados indican que gran parte de los sujetos han adquirido el hábito de la procrastinación (58,2%) y, por otro lado, un 61,2% tuvo una muy buena o buena adaptación a las herramientas tecnológicas. Se concluye que un aspecto fuertemente afectado fue la adquisición de conocimientos y habilidades físicas propias del área, sin embargo, el regreso a la presencialidad ha permitido una mayor y mejor adquisición de las mismas. Uno de los hábitos adquiridos por la mayoría de los sujetos es la procrastinación, adoptado por los factores que emergieron a partir de las exigencias propias del confinamiento.
Palabras clave: Educación Física, estudiante universitario, formación, pandemia.

Abstract. The period of the Covid-19 pandemic generated various problems at the educational level, directly affecting the learning of the student population. From the sphere of higher education, the objective of this work was to know the perception of Physical Education students from a university in the south-central Chile regarding the face-to-face return to classes. The methodology is of a quantitative nature in which a questionnaire was used as a data collection tool and was applied to 101 students entering 2021, 2020 and 2019 during the months of August and September 2022. The results indicate that a large part of the subjects have acquired the habit of procrastination (58.2%) and, on the other hand, 61.2% had a very good or good adaptation to technological tools. It is concluded that a strongly affected aspect was the acquisition of knowledge and physical skills typical of the area, however, the return to face-to-face has allowed a greater and better acquisition of them. One of the habits acquired by most of the subjects is procrastination, adopted by the factors that emerged from the demands of confinement.
Key words: Physical Education, university students, training, Pandemics.

Fecha recepción: 26-04-23. Fecha de aceptación: 26-07-23
Eugenio Merellano-Navarro
emerellano@ucm.cl

Introducción

La población mundial fue víctima de una problemática inesperada y muy difícil de afrontar, una pandemia que trajo consigo prácticamente dos años de restricciones, incertidumbre y aislamiento social, afectando de diversas maneras a la comunidad y generando la transformación de las rutinas diarias de millones de personas (San Martín & Muñoz, 2023).

Gobiernos de todo el mundo desplegaron medidas de emergencia sanitaria, paralización de actividades, contención fronteriza, aislamiento social y múltiples cuarentenas rígidas, flexibles, dinámicas y focalizadas, esto con la finalidad de tener mayores posibilidades de detener la propagación del virus en la población (Canaza-Choque, 2020).

Algunas de las consecuencias que trajo la pandemia fue la afectación de la salud física y psicológica en gran parte de la población mundial debido a factores como el aislamiento social (Rajkumar, 2021). En este contexto, el Covid-19 habría provocado un aumento del 27,6% de los casos de trastorno depresivo mayor (TDM) y un aumento del 25,6% de los casos de trastornos de ansiedad (TA) en todo el mundo en 2020 (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2022). En Chile, la suspensión de clases y posteriormente la implementación de la educación virtual, impactó todos los niveles educativos (Ferrada-Bustamante et al., 2021; Castillo-Retamal et al., 2022), alterando las dinámicas y convivencia entre pares, limitando la posibilidad de mantener vínculos afectivos que permitieran calmar el estrés producido por el confinamiento (Rodríguez- Pizarro et al., 2022). La enseñanza virtual en la educación superior significó un cambio abrupto para docentes y estudiantes. Diversos estudios indicaron el riesgo que esto podría provocar en la salud de los alumnos, debido a la escasa interacción social y bajos niveles de actividad física (Altena et al., 2020; Brooks et al., 2020; Chen et al., 2020; Li et al., 2020; Salinas-Rehbein & Ortiz, 2020).

Según Cardini et al. (2020), frente a los desafíos del aprendizaje a distancia, los gobiernos implementaron iniciativas de aprendizaje remoto con una frecuencia y velocidad sin precedentes para promover el proceso de aprendizaje. Lo anterior, obligó a modificar la modalidad de clases, muchas veces sin tener la experiencia o los conocimientos necesarios para llevar a cabo esta tarea (Machuca et al., 2021). Según Sanabria (2020), estas medidas provocaron distintas reacciones por parte de las instituciones, aunque sin tener mayor claridad de cómo proceder. Una investigación en estudiantes mexicanos arrojó que se encontraron síntomas moderados a severos de estrés, psicosomáticos, problemas para dormir, disfunción social y depresión, con

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

prevalencia de mujeres y estudiantes jóvenes (González-Jaimes et al, 2020). Según Cobo-Rendón et al. (2020), se han identificado niveles notablemente superiores de ansiedad, depresión y estrés en contraste con los estudiantes en periodos regulares anteriores, por lo mismo, muchos estudiantes a lo largo de este proceso se consideraban incapaces de asumir responsabilidades que antes eran cotidianas, lo que se condice con González-Velásquez (2020), quienes sostienen que los pensamientos y sentimientos negativos, los efectos físicos como somnolencia, dolores de cabeza, ansiedad, falta de concentración, confusión y problemas de adaptación, pueden surgir de las percepciones de los estudiantes sobre su capacidad para hacer frente a las exigencias académicas. Sin embargo, los estudiantes lograron adaptarse a este contexto digital y aprendieron a trabajar con las nuevas herramientas que tenían a su alcance, pasando de un proceso presencial a uno digital, transformándose algo cotidiano (Gutiérrez, 2020). Por otro lado, un estudio en estudiantes pertenecientes a la carrera de Educación Física de una Universidad de Chile arrojó como resultado una baja prevalencia de calidad de sueño en dichos estudiantes, 20,4% en hombres y 11,8% en mujeres, durante la pandemia en 2020 (Merellano-Navarro et al, 2022).

Los estudiantes de Educación Física, debido a su naturaleza, fueron una las formaciones universitarias más afectadas (Castillo-Retamal et al., 2021; Pérez et al., 2022), ya que es de carácter en su mayoría práctico, es necesario el contacto y la interacción con otras personas para sacar provecho de las muchas posibilidades que ofrece (Durán et al., 2014; Reyes-Molina et al., 2022). Luego de dos años de pandemia, en el año 2022, el Gobierno de Chile decretó un retorno total y obligatorio a las clases presenciales, gatillado principalmente por los positivos índices de la campaña de vacunación (Mineduc, 2022). En este escenario, no existen estudios en contexto universitario y menos en estudiantes de Pedagogía en Educación Física que analicen la percepción de los estudiantes respecto al retorno a la presencialidad de la educación universitaria, los trabajos existentes solo analizan a los estudiantes durante la pandemia (Merellano-Navarro et al, 2022). En tal sentido, toma relevancia este estudio toda vez que en la literatura se encuentran algunos trabajos orientados principalmente a las revisiones sistemáticas sobre el retorno a la presencialidad o bien, estudios de otra naturaleza y objetivos (Meneses, 2022; Mineduc, 2023; Montalván et al., 2023; Patiño et al., 2022). Al mismo tiempo, se considera de importancia rescatar información sobre los procesos internos y de socialización luego de un periodo extenso de confinamiento y distanciamiento social, en esa línea, este trabajo tiene como objetivo conocer la percepción de los estudiantes de Educación Física de una universidad del centro sur de Chile respecto al retorno a clases presenciales durante el año 2022.

Método

El estudio es de carácter cuantitativo y exploratorio por ser un tema poco estudiado y de una problemática reciente, de corte transversal, descriptivo y no experimental. Los estudios observacionales transversales pueden ser de tipo descriptivos o también analíticos dependiendo del objetivo general, este diseño es rápido, económico y permite el cálculo directo de la prevalencia de una condición (Cvetkovic-Vega et al., 2021). La muestra fue no probabilística, por conveniencia y corresponde a un grupo de estudiantes pertenecientes a la carrera de Educación Física de una Universidad del centro sur de Chile, quienes ingresaron en los años 2019, 2020 y 2021, con un total de 260 estudiantes mayores de 18 años con matrícula activa. Los criterios de inclusión para el estudio fueron: a) matricula vigente durante el año 2022, b) Haber ingresado a la carrera los años 2019, 2020 y 2021. Se invitó a participar a la totalidad de estudiantes de esas generaciones y por medio de la aplicación de los criterios de inclusión, se obtuvo una muestra final de 101 estudiantes (Tabla 1). El instrumento utilizado para la recopilación de datos fue un cuestionario compuesto por 40 preguntas distribuidas en 4 dimensiones, aplicado entre los meses de agosto y septiembre de 2022. El instrumento fue elaborado a partir de las dimensiones que emergieron luego del análisis del marco de referencia y posteriormente validado por Juicio de Expertos (3), Doctores en Educación y con experiencia en investigación, quienes realizaron las correcciones y sugerencias, posteriormente se ajustó el instrumento para llegar a la versión final. Respecto del consentimiento informado, estaba contenido en el cuestionario y para responder el mismo, fue necesario aceptar las condiciones de participación que se establecieron conforme los criterios éticos de la Declaración de Helsinki.

Análisis estadístico

Se realizó un análisis estadístico a través del software IBM SPSS® 21. Las características de la muestra se obtuvieron a través de un análisis descriptivo utilizando la distribución de frecuencia para las variables categóricas, las cuales están expresadas en frecuencia absoluta (n) y frecuencia relativa (%).

Resultados

Respecto a las características principales de los participantes en este estudio (Tabla 1), un 74,4% son del sexo masculino y un 27,6% del sexo femenino. En cuanto a la edad, la mayor parte de los sujetos se encuentra en un rango etario de 20 a 23 años, correspondiendo a un 82,7% del total. En cuanto a su lugar de residencia, el 73,5% reside en zona urbana y el 62,2% de los encuestados convive con ambos padres en su hogar.

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

Tabla 1.
Caracterización de la muestra

	Masculino		Femenino		Otro
Género	72,4%		27,6%		0%
Año de ingreso	2019		2020		2021
	54,1%		20,4%		25,5%
Zona de residencia	Urbano 73,5%		Rural 26,5%		
Edad	18-19 años	20-21 años	22-23 años		Más de 23 años
	4,1%	44,9%	37,8%		13,3%
Composición Familiar	Padres Convivientes	Solo Padre	Solo Madre	Hermano o hermana	Terceros (abuelos, tíos, primos, etc)
	62,2%	6,1%	25,5%	44,9%	19,4%

Fuente: elaboración de los autores

La segunda sección de este estudio consta de los aspectos y fenómenos socioemocionales percibidos por la muestra seleccionada durante el periodo de confinamiento (Tabla 2), con base en diferentes factores que pudieron haber influido en su estado anímico, psicológico y social. Los principales factores a los que se hace referencia son de orden académico, vínculos sociales y cambios de hábitos.

Los resultados indican que el 87,8 % se sintió afectado debido al factor de la carga académica, aun así, es importante no pasar por alto otras variables, entre ellas, el aislamiento social y la responsabilidad que conlleva estudiar en la universidad durante este periodo. Además, el nivel de actividad física también arrojó un alto porcentaje de influencia en el bienestar de los estudiantes, siendo un 77,6 %, quienes sintieron que este factor fue determinante durante el periodo de confinamiento.

Los datos obtenidos en esta sección también reflejan que la mayoría de los estudiantes encuestados se vieron afectados emocionalmente por diversos factores en el ámbito social, indicando que el 70,5% percibe que sus relaciones sociales se vieron influenciadas de alguna manera debido al contexto en el cual se encontraban, así mismo, el 74,5% señaló que sus vínculos socioemocionales se vieron moderadamente afectados hasta muy afectados por el periodo de confinamiento. Por otra parte, no se ve reflejado un cambio significativo respecto a las habilidades sociales en el contexto de confinamiento.

Se demostró que la carga académica fue un factor que influyó directamente en el aumento del nivel de estrés, ya que un 59,2% de los estudiantes señaló que durante el periodo de confinamiento este estaba en un rango alto a muy alto.

En cuanto a los hábitos, se observa que un 74,5 % de los encuestados percibió un cambio en aquellos como consecuencia de las restricciones que se debían acatar durante esta etapa de la pandemia. Hablando de manera más precisa, los datos reflejan que un 58,2% de la muestra considera que adquirió el hábito de la procrastinación al retornar a clases, condicionado por el largo periodo de encierro previo a su reintegro académico.

Tabla 2.
Impacto socioemocional en el periodo de confinamiento

IMPACTO SOCIOEMOCIONAL.	Muy afectado	Afectado	Moderadamente afectado	Poco afectado	Nada afectado
1- Durante el período de confinamiento ¿sintió que su bienestar emocional se vio afectado por factores como el aislamiento social?	16,3%	28,6%	27,6%	22,4%	5,1%
2- Con respecto a su experiencia durante el periodo de confinamiento ¿considera que la responsabilidad que significa estudiar en la universidad llegó a afectar su estado emocional?	Muy de acuerdo 20,4%	De acuerdo 51%	Indiferente 20,4%	En desacuerdo 8,2%	Muy en desacuerdo 0%
3- Basándose en su experiencia en relación al nivel de carga académica en la universidad ¿sintió usted que su bienestar emocional se vio afectado por este factor?	Muy afectado 14,3%	Afectado 39,8%	Moderadamente afectado 33,7%	Poco afectado 11,2%	Nada afectado 1%
4- A raíz de su vivencia durante el periodo de confinamiento ¿con qué nivel calificaría usted el estrés asociado a la carga académica?	Muy alto 18,4%	Alto 40,8%	Moderado 37,8%	Bajo 3,1%	Nulo 0%
5- A partir de su percepción ¿cree usted que el periodo de confinamiento influyó en su vida social?	Muy de acuerdo 27,6%	De acuerdo 42,9%	Indiferente 24,5%	En desacuerdo 4,1%	Muy en desacuerdo 1%
6- Con base en su experiencia ¿sintió que sus vínculos socio emocionales con otras personas se vieron afectados por el periodo de confinamiento?	Muy afectado 9,2%	Afectado 40,8%	Moderadamente afectado 24,5%	Poco afectado 20,4%	Nada afectado 5,1%
7- Según su percepción ¿cree usted que el periodo de confinamiento ha ocasionado cambios en sus hábitos?	Muchos cambios 23,5%	Algunos cambios 51%	Muy pocos cambios 22,4%	No estoy seguro 2%	No hubo cambios de hábitos 1%
8- A partir de su experiencia ¿considera usted que el nivel de actividad física que realizó durante el periodo de confinamiento fue determinante en cuanto a su bienestar socioemocional?	Muy de acuerdo 28,6%	De acuerdo 49%	Indiferente 15,3%	En desacuerdo 6,1%	Muy en desacuerdo 1%
9- ¿Cree usted que adquirió hábitos como la procrastinación al retornar a clases presenciales?	Muy de acuerdo 15,3%	De acuerdo 42,9%	Indiferente 23,5%	En desacuerdo 13,3%	Muy en desacuerdo 5,1%

Fuente: elaboración de los autores.

Respecto a las condiciones para lograr la adquisición de conocimientos (Tabla 3), la gran mayoría de los encuestados (81,6%) tuvo acceso a un computador o notebook, sumado a esto se observa que el 70,4% de los estudiantes mantuvo una conexión estable siempre o frecuentemente en su hogar, disminuyendo así el porcentaje de alumnos que debía trasladarse de manera permanente o frecuente para lograr una conexión a internet estable (17,4%). Por otra parte, la calidad del internet se mantuvo en buena o regular para un 72,5% de los encuestados. Con base en lo anterior y otros factores, se reflejó que el 52,1% de los alumnos contó con un ambiente propicio para realizar actividades académicas siempre o casi siempre.

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

En relación con la utilización de herramientas tecnológicas, los resultados muestran que el 61,2% tuvo una muy buena o buena adaptación a estas herramientas, el 38,8% consideró que su adaptación fue regular. Respecto a la conformidad de los canales oficiales de la institución, el 41,8% dijo estar conforme, el 26,5% indiferente y un 29,6% dijo estar poco conforme y disconforme, en cuanto a la utilización de Microsoft Teams como medio oficial para impartir las clases un 43,9% dijo estar muy conforme o conforme, 30,6% indiferente y 25,5% poco conforme y disconforme, por último en la utilización de las plataformas extraoficiales (Meet, Zoom) el 53,1% de los encuestados dijo estar muy conforme o conforme, el 27, 6% se mostró indiferente y el 19,4% se mostró poco conforme o disconforme. En cuanto a las evaluaciones realizadas bajo esta modalidad, el 31,6% las consideró pertinentes, el 48% en algunos casos y el 13,3% poco pertinentes.

La adquisición de conocimientos y habilidades propias de la carrera de Educación Física es otro tema considerado, el periodo de confinamiento reflejó que el 35,8% de los encuestados estuvo muy de acuerdo o de acuerdo en la adquisición de conocimientos teóricos, el 21,4% se mantuvo indiferente y el 42,9% dice estar en desacuerdo o muy en desacuerdo. En la adquisición de habilidades el rango fue mayor, ya que un 75,6% está en desacuerdo o muy en desacuerdo en el aprendizaje de estas habilidades. En cuanto a destrezas que no son propias de la carrera de Pedagogía en Educación Física, se observó que sólo el 55,1% de los estudiantes logró adquirir nuevas habilidades en el periodo de confinamiento.

Respecto a la adaptación desde la educación presencial hacia una educación online, la mayor parte de los encuestados, específicamente un 45,9%, sintió que esta adecuación fue bastante regular, seguido por 31,6% que la consideró buena. Por otro lado, se observa que el periodo de confinamiento afectó el rendimiento académico (60,2%), en contraposición del 20,4% que indicó que llegó a verse poco afectado.

Tabla 3.
Educación en tiempos de pandemia

1. Con base en su experiencia ¿cómo fue su adaptación desde la educación presencial a la educación online?	Muy buena 3,1%	Buena 31,6%	Regular 45,9%	Deficiente 17,3%	Muy deficiente 2%
2. En cuanto a las clases online ¿tuvo usted acceso a un computador y/o notebook?	Tengo uno propio 81,6%	Tuve acceso, pero no era mío 9,2%	Tuve acceso ocasiones 5,1%	Tuve acceso en pocas ocasiones 3,1%	No tuve acceso 1%
3. 3- En relación a su situación de conectividad ¿con qué frecuencia tuvo acceso a internet estable en su hogar durante las clases online?	Siempre 30,6%	Frecuentemente 39,8%	En ocasiones 22,4%	En muy pocas ocasiones 6,1%	No tuve acceso a internet en mi hogar 1%
4. Con base en su estado de conexión a internet ¿cómo solía ser la calidad del internet a lo largo de las clases online?	Muy buena 14,3%	Buena 27,6%	Regular 44,9%	Mala 9,2%	Muy mala 4,1%
5. Respecto a su estado de conectividad ¿con qué frecuencia tuvo que desplazarse fuera de su hogar para acceder a internet estable? (ya sea para entrar a clases, realizar algún trabajo u otra situación de este tipo)	Siempre 4,1%	Frecuentemente 13,3%	En ocasiones 20,4%	En muy pocas ocasiones 28,6%	Nunca 33,7%
6. ¿Sintió que el periodo de confinamiento afectó el rendimiento académico que habitualmente tenía usted durante la presencialidad?	Lo afectó mucho 9,2%	Lo afectó 23,5%	Lo afectó en parte 36,7%	Lo afectó poco 20,4%	No lo afectó 10,2%
7. Según su vivencia durante el confinamiento ¿el ambiente que había en su hogar era propicio para el desarrollo de las clases online?	Siempre 14,3%	Frecuentemente 37,8%	En ocasiones 30,6%	En muy pocas ocasiones 12,2%	Nunca 5,1%
8. A partir de su percepción ¿considera que su situación socioeconómica influyó de alguna manera en su aprendizaje y rendimiento durante las clases online?	Influyó mucho 4,1%	Influyó 25,5%	Indiferente 33,7%	Influyó poco 14,3%	No influyó 22,4%
9. Conforme a su experiencia ¿cómo percibe que fue su adaptación a la incorporación y utilización de las herramientas tecnológicas durante la cotidianeidad para las actividades online?	Muy buena 15,3%	Buena 45,9%	Regular 38,8%	Mala 0%	Muy mala 0%
10. Con base en los módulos o ramos que le fueron impartidos durante las clases online ¿considera usted que las evaluaciones realizadas bajo esta modalidad fueron pertinentes en la mayoría de los casos?	Muy pertinentes 6,1%	Pertinentes 31,6%	En algunos casos 48%	Poco pertinentes 13,3%	Nada pertinentes 1%
11. Respecto al ámbito tecnológico de las clases online ¿qué tan conforme está con el funcionamiento de canales oficiales de la universidad, tales como el portal del estudiante y la UCM virtual?	Muy conforme 2%	Conforme 41,8%	Indiferente 26,5%	Poco conforme 20,4%	Disconforme 9,2%
12. Según lo que pudo vivenciar ¿qué tan conforme está con el funcionamiento de la plataforma Microsoft Teams como medio oficial para impartir las clases online?	Muy conforme 5,1%	Conforme 38,8%	Indiferente 30,6%	Poco conforme 19,4%	Inconforme 6,1%
13. Bajo su experiencia ¿qué tan conforme está con el funcionamiento y uso de medios como Meet o Zoom durante la educación online para actividades extraoficiales ligadas a la universidad?	Muy conforme 3,1%	Conforme 50%	Indiferente 27,6%	Poco conforme 14,3%	Inconforme 5,1%
14. Considerando la carrera de Pedagogía en Educación Física ¿cree usted que adquirió los conocimientos teóricos necesarios de una manera apropiada en las clases online?	Muy de acuerdo 3,1%	De acuerdo 32,7%	Indiferente 21,4%	En desacuerdo 37,8%	Muy en desacuerdo 5,1%
15. Considerando la carrera de Pedagogía en Educación Física, ¿cree usted que adquirió las experiencias prácticas necesarias de una manera apropiada en las clases online?	Muy de acuerdo 0%	De acuerdo 13,3%	Indiferente 11,2%	En desacuerdo 48%	Muy en desacuerdo 27,6%
16. Considerando la carrera de Pedagogía en Educación Física, ¿cree usted que adquirió las experiencias prácticas necesarias de una manera apropiada en las clases online?	Muy de acuerdo 5,1%	De acuerdo 50%	Indiferente 29,6%	En desacuerdo 12,2%	Muy en desacuerdo 3,1%

Fuente: elaboración de los autores.

Respecto a la adaptación desde la educación online a la presencial (Tabla 4), un 57.1% de la muestra indica que su adaptación fue buena o muy buena. Desde el punto de vista de los factores socioeconómico y social, un 61.2% consideró

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

que su situación socioeconómica fue un aspecto determinante para su retorno presencial, indicando que dicho factor fue relevante o muy relevante, sumado a esto, el 70.4% de los encuestados, indican que el factor social fue relevante o muy relevante en su adaptación a la educación presencial.

En cuanto al retorno presencial, un aspecto a considerar es si la universidad apoyó de alguna forma al estudiante. Casi la mitad de los encuestados se mostró indiferente frente a este tema (44.9%) y al preguntar específicamente si la universidad contribuyó a un mejor retorno presencial o si dicha ayuda fue significativa, el panorama fue casi el mismo, la mayoría se mostró indiferente al tema, no inclinándose visiblemente hacia una respuesta positiva o negativa.

Culminando esta sección de preguntas y la totalidad del instrumento, un 83.7% de la muestra considera que actualmente están adquiriendo de buena manera los conocimientos y experiencias propias de la carrera y un 55.1% afirma estar de acuerdo o muy de acuerdo en que la universidad está aportando a la adquisición y el reforzamiento de los aspectos ya mencionados.

Tabla 4.
Educación post pandemia (Retorno presencial)

1- Según su apreciación ¿cómo fue su adaptación desde la educación online a la presencial?	Muy buena 11,2%	Buena 45,9%	Regular 31,6%	Deficiente 10,2%	Muy deficiente 1%
2- ¿Cree que el factor socioeconómico fue relevante en el retorno a la presencialidad?	Muy relevante 25,5%	Relevante 35,7%	Indiferente 24,5%	Irrelevante 12,2%	Muy irrelevante 2%
3- Desde su punto de vista ¿cree que el factor social fue relevante en el retorno a la presencialidad?	Muy relevante 17,3%	Relevante 53,1%	Indiferente 18,4%	Irrelevante 6,1%	Muy irrelevante 5,1%
4- ¿Cree que la universidad contribuyó de alguna manera a facilitar su retorno a clases presenciales?	Muy de acuerdo 2%	De acuerdo 30,6%	Indiferente 44,9%	En desacuerdo 17,3%	Muy en desacuerdo 5,1%
5- Bajo su perspectiva ¿qué tan significativa fue la ayuda que proporcionó la universidad a su retorno a clases presenciales?	Muy significativa 1%	Significativa 15,3%	Moderadamente significativa 37,8%	Poco significativa 36,7%	Nada significativa 9,2%
6- Considerando la carrera de Pedagogía en Educación Física ¿cree que se está adquiriendo los conocimientos y experiencias de una manera apropiada en este retorno a la presencialidad?	Muy de acuerdo 15,3%	De acuerdo 68,4%	Indiferente 11,2%	En desacuerdo 5,1%	Muy en desacuerdo 0%
7- Según su apreciación ¿considera que la universidad está permitiendo, fomentando y/o aportando de alguna manera para adquirir dichas experiencias y reforzar los conocimientos?	Muy de acuerdo 8,2%	De acuerdo 46,9%	Indiferente 32,7%	En desacuerdo 11,2%	Muy en desacuerdo 1%

Fuente: elaboración de los autores.

Discusión

Los principales hallazgos del estudio fueron que una gran parte de los estudiantes se vio afectado por diferentes factores, según Jeong et al. (2016), la mayoría de las dificultades de orden psicológico podría vincularse por lo que genera la situación social frente a las restricciones propias del confinamiento para prevenir los contagios, dando a entender que el aislamiento fue clave durante esta etapa, sumado a la responsabilidad que las universidades exigieron a partir de las actividades propias y la carga académica. Diferentes estudios respecto al estrés académico han concluido que diversos factores como la falta de tiempo, los múltiples exámenes, la sobrecarga académica y tareas obligatorias, entre otros, son precursores de altos niveles de estrés (Asenjo-Alarcón et al, 2021; Estrada et al., 2021; González-Velásquez, 2020; Gutiérrez et al., 2010; Huerta et al., 2023; Marco-Ahulló et al., 2022; Silva-Ramos et al., 2020; Troncoso et al., 2022). Lo anterior concuerda con los resultados del presente estudio, dado que el nivel de estrés fue catalogado como alto, en consecuencia y considerando las condicionantes del momento, de alguna u otra manera, culminaría en potenciar los malestares emocionales. Martínez (2020), indica que dentro de las secuelas más notorias podrían ser la frustración, ansiedad, depresión y estrés, reafirmando así los resultados arrojados por el instrumento aplicado, donde los más altos porcentajes en cuanto al ámbito socioemocional se vieron relacionados con los factores académicos.

Por otro lado, más alejado de las afecciones y más relacionado con el bienestar de los estudiantes, los resultados del estudio señalan que el 77,6% de los estudiantes consideraron positiva la actividad física durante el confinamiento, siendo una opción de respuesta asociada a los beneficios, más allá de lo estético y fisiológico, en favor de la salud mental. En esta línea, el hábito de la actividad física genera una sensación de confianza, bienestar y optimiza lo cognitivo, influyendo directamente en lo psicológico, emocional y en la calidad de vida, reduciendo los niveles de estrés y ansiedad (Contreras-Zapata et al., 2023). Además, la evidencia en pandemia señala que ser físicamente activo permite enfrentar de mejor forma el trabajo remoto, previniendo episodios de estrés, problemas de calidad y cantidad de sueño (Faúndez-Casanova et al., 2023; Lipert et al., 2021).

Respecto a los cambios de hábitos diarios resalta la procrastinación, la cual consiste, en términos generales, en posponer voluntariamente actividades y responsabilidades de forma consciente, vale decir, a sabiendas de las repercusiones o consecuencias que esto pueda traer y que generalmente son negativas. También se asocia a dificultades de orden psicológico que afectan la imagen y valoración que cada individuo tiene de sí, identificándose también la procrastinación académica, que se asocia a características como miedo al fracaso, inseguridad, bajo autoconcepto académico y poca perseverancia, entre otros (Cordovéz et al., 2023; Díaz-Morales, 2019; López-López, 2020; Steel, 2007).

Esta se convierte en algo común en periodos de confinamiento (Pérez-Hernández et al., 2023; Portillo, 2023), efecto que puede darse por diferentes causas, pero en vista de las obvias condicionantes, es posible que esté ligado a las

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

distracciones que llegaron a facilitar las propias herramientas tecnológicas, entre ellas el computador, el cual, a pesar de ser útil para las labores universitarias, también daba las posibilidades de mantenerse ocupado en actividades de entretención, esquivando las responsabilidades. Durante la pandemia, la exposición a dispositivos y pantallas aumento exponencialmente, pudiendo afectar en diferentes ámbitos que interfieren la vida académica (Pišot et al., 2020). Por otro lado, se suma el estrés académico toda vez que generaría un impacto negativo en los estudiantes universitarios, pues según Asenjo-Alarcón et al. (2021), dentro de los estresores más comunes se encontraron el exceso de tareas, el tiempo acotado para la entrega de trabajos, tipos de evaluación y docentes altamente teóricos. Por su parte Ramírez-Gil et al. (2022), sostienen que toda esta carga en esta nueva forma de llevar a cabo los estudios provocó mayores sentimientos adversos en la comunidad universitaria, puesto que la implementación de esta modalidad era desconocida, provocando incertidumbre y problemas en la salud mental, coincidiendo esto con el 71,4% de la muestra del estudio.

Aquellos padecimientos consecuentes del aislamiento y el estrés académico podrían ser culpable de desencadenar el hábito de la procrastinación, puesto que se ha evidenciado que algunos comportamientos asociados a esta conducta se relacionan con la baja autoestima, poca autoconfianza, bajo autocontrol, cuadros depresivos y desorganización (Quant & Sánchez, 2012; Ramos-Galarza et al., 2017). Todas estas afecciones se formaron o se incrementaron con el ambiente de pandemia, debido que todas las variables formadas por la prevención de las mismas convergen en un estado de incertidumbre y emociones negativas, lo que daría como resultado el mal hábito de la procrastinación (Atalaya et al., 2020; Bell et al., 2023).

Los resultados obtenidos indican que la mayor parte de la comunidad educativa tuvo recursos tecnológicos (81,6 %), conexión estable (70,4%) y un ambiente propicio (52,1%) para observar e interactuar en las clases realizadas de manera online, permitiendo así la adquisición de conocimientos durante el periodo de confinamiento. Las TIC fueron una pieza indispensable para el proceso de enseñanza durante la pandemia, ya que permitieron la conexión entre maestro-estudiante, pasando del modelo pedagógico del constructivismo al conectivismo (Pinos-Coronel et al., 2020).

En cuanto a la adquisición de conocimientos teóricos, los resultados dan a entender que hay una división entre estudiantes que creen haber adquirido dichos conocimientos (38,5%) y los estudiantes que no adquirieron los conocimientos necesarios (37,8%) o se sienten indiferentes ante esta pregunta (21,4%). Un estudio respecto el aprendizaje en línea de estudiantes universitarios durante el Covid-19, presenta algunos factores considerados determinantes dentro de los que se menciona la dedicación y el compromiso por las clases, además se destaca el tiempo invertido en las actividades académicas como también la motivación extrínseca e intrínseca por las respectivas materias y, aún más, el apoyo del docente como el trabajo en equipo (Medina & Alfaro, 2022).

La adquisición de habilidades físicas propias de la carrera de Educación Física según los estudiantes encuestados se vio claramente afectada, principalmente por la falta de un ambiente propicio para la realización de las actividades que tenían como principal objetivo adquirir nuevas competencias. Los resultados obtenidos reflejan que para la mayoría de los encuestados la adaptación al contexto educativo presencial fue positiva, esto se condice con los resultados de Vidal et al. (2021), al indicar que lo que más impactó en el estudiantado fue el cierre de las instituciones y la interrupción de las clases presenciales, por lo tanto, un retorno a clases presenciales probablemente sería bien recibido por los estudiantes, tomando en cuenta que estas cumplen un rol fundamental en la formación estudiantil y sus relaciones sociales (Armenta et al., 2023).

El factor social tuvo gran relevancia en el retorno presencial a clases, según Bryantseva et al. (2021), la interacción entre compañeros hace más fácil la adaptación a los nuevos escenarios, lo cual tiene gran relación con la percepción que tuvieron los estudiantes encuestados, quienes reconocen y consideran el factor social como un aspecto importante y de gran ayuda al momento de retornar a clases.

Respecto a la adquisición de conocimientos al retornar presencialmente a clases, un gran porcentaje de los estudiantes (83,7%) considera que esto se está dando satisfactoriamente, lo que se condice de alguna manera con los resultados de Biwer et al. (2021), quienes indican que en periodo de confinamiento un alto número de estudiantes reportaron dificultades para regular la atención y sentían poca motivación por este tipo de educación, lo que significó un descenso en su rendimiento académico. Al mismo tiempo Castellanos-Páez et al. (2022) sostienen que con el regreso de la presencialidad vuelven las interacciones entre los involucrados en el proceso educativo, lo que trae consigo una mejora en la adquisición de conocimientos por parte de los estudiantes.

En esta línea, en la investigación se ven reflejadas percepciones distintas respecto a muchos ámbitos, no hay una opinión categórica por parte de los estudiantes, lo cual es entendible ya que sus realidades pueden ser muy distintas y va a depender de muchos factores. Asociado a esto, un estudio de Ojeda-Beltrán et al. (2020) respecto a la percepción de estudiantes presenciales sobre clases virtuales como respuesta a la crisis del Covid-19, aporta que sobre el 50% de la muestra indica que el desarrollo de las competencias ha sido satisfactorio y no habría mayor diferencia entre el proceso presencial y virtual.

Conclusión

Se concluye que un aspecto fuertemente afectado fue la adquisición de conocimientos y habilidades físicas propias del área de la Educación Física, ya que gran parte de los estudiantes considera no haber adquirido correctamente las mismas durante la pandemia, influyendo esto al momento de desenvolverse en un aula de clases en términos técnicos

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

y pedagógicos. Por otro lado, al retornar a la presencialidad, la percepción respecto a este mismo reactivo cambió, puesto que los estudiantes estuvieron en su mayoría de acuerdo con que dichos conocimientos se estaban adquiriendo correctamente, sin embargo, el periodo de confinamiento afectó el rendimiento académico en la mayoría de los sujetos. Por otra parte, la adaptación desde la educación online a la presencial fue buena o muy buena y desde el punto de vista de los factores socioeconómico y social, se considera que la situación socioeconómica fue un aspecto determinante para el retorno presencial, puesto que tal escenario en la mayoría de los casos se presentó como relevante para el proceso de adaptación a la educación presencial.

Respecto de los hábitos, se observa que el más destacado fue la procrastinación, adoptado debido a factores como la sobrecarga académica, nivel de exigencia, tiempo de trabajo y los diferentes distractores que entrega la tecnología, viéndose intensificado a partir de esto, transformándose en algo que se mantuvo al momento de retornar a las clases presenciales.

Referencias

Altena, E., Baglioni, C., Espie, C.A., Ellis, J., Gavriloff, D., Holzinger, B. et al. (2020). Dealing with sleep problems during home confinement due to the COVID-19 outbreak: Practical recommendations from a task force of the European CBT-I Academy. *J Sleep Res, 29*(4). e13052. http://doi.org/10.1111/jsr.13052

Armenta Hernández, C. G., Blanco Paredes, H., & Castillo Cruz, A. R. (2023). Regreso a clases, el impacto psicológico ante el confinamiento por COVID 19, la importancia de la salud mental en el proceso de aprendizaje. *Boletín Científico De La Escuela Superior Atotonilco De Tula*, *10*(19), 10-13. https://doi.org/10.29057/esat.v10i19.9580

Asenjo-Alarcón, J. A., Linares-Vásquez, O. & Díaz-Dávila, Y. Y. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería durante la pandemia de Covid-19. *Revista Peruana de Investigación en Salud*, *5*(2), 59-66. https://doi.org/10.35839/repis.5.2.867

Atalaya Laureano, C., & García Ampudia, L. (2020). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista De Investigación En Psicología*, *22*(2), 363–378. https://doi.org/10.15381/rinvp.v22i2.17435

Bell Badell, I., López Miranda, J., & Rodríguez Simón, M. (2023). Procrastinación académica en estudiantes de medicina de primer año. *Panorama. Cuba y Salud, 16*(3). https://revpanorama.sld.cu/index.php/panorama/article/view/1456

Betto, F. (2021). *Educación y pandemia.* Conferencia virtual en el Congreso Pedagogía 2021, La Habana, Cuba. https://www.pedagogiacuba.com/wp-content/uploads/2021/02/conf_frei_betto_esp.pdf

Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M., Hospers, H., Wasenitz, S., Jansen, W., & De Bruin, A. (2021). Changes and adaptations: How university students self-regulate their online learning during the Covid-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, *12*, 642593. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.64259. [Links]

Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S. Greenberg, N. et al. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet,* 395, 912–920. http://doi.org/10.1016./S0140-6736(20)30460-8

Bryantseva, M. V., Artamonova, E. I., Dybina, O. V., Orlova, A. I. & Kuznetsova, I. A. (2021). Socialización de estudiantes universitarios en el contexto de la educación a distancia. *Eduweb*, *15*(1), 61-70. https://doi.org/10.46502/issn.1856-7576/2021.15.01.6

Canaza-Choque, F. A. (2020). Educación superior en la cuarentena global: disrupciones y transiciones. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, *14*(2). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2223-25162020000200010&script=sci_arttext&tlng=pt

Castellanos-Páez, V., Abello-Correa, R., Gutiérrez-Romero, M., Ochoa-Angrino, S., Rojas-Ospina, T. & Taborda-Osorio, H. (2022). Impacto de la pandemia en el aprendizaje: reflexiones desde la psicología educativa. *Praxis & Saber*, *13*(34), 210-244.https://doi.org/10.19053/22160159.v13.n34.2022.14532

Castillo-Retamal, F., Bobadilla-Jara, F., Fuentes-Gatica, P., & Gutiérrez-Arriagada, O. (2022). Percepciones sobre el retorno presencial a clases en el marco del Prácticum Profesional en Educación Física. *Ciencias De La Actividad Física UCM*, *23*(2), 1-12. https://doi.org/10.29035/rcaf.23.2.12

Castillo-Retamal, F., Silva-Reyes, L., Muñoz-González, M., López-Toro, L., Plaza-Cofré, P., Arredondo-Muñoz, F., & Faúndez-Casanova, C. (2021). Prácticum virtual en Educación Física: entre pandemia e incertidumbre (Virtual prácticum in Physical Education: between the pandemic and uncertainty). *Retos*, *42*, 798–804. https://doi.org/10.47197/retos.v42i0.87180

Cardini, A., Bergamaschi, A., D'alessandre, V., Torre, E. & Olliver, A. (2020). Educar en tiempo de pandemia. Entre el aislamiento y la distancia social. *Programa de educación, CIPECC20.* https://goo.su/zuuQ5a

Chen, P., Mao, L., Nassis, G.P., Harmer, P., Ainsworth, B.E. & Li, F. (2020). Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Heal Sci.*, *9*(2), 103-104. https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.02.001

Cobo-Rendón, R., Vega-Valenzuela, A., & García-Álvarez, D. (2020). Consideraciones institucionales sobre la Salud Mental en estudiantes universitarios durante la pandemia de Covid-19. *CienciAmérica*, *9*(2), 277-284. https://doi.org/10.33210/ca.v9i2.322

Contreras-Zapata, K., Roa-Quintero, T., Vásquez-Muñoz, C., Castillo-Retamal, F., & Castillo-Retamal, M.

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

(2023). Aproximación a la implementación de la alfabetización física en Chile: una revisión narrativa (Approach to physical literacy implementation in Chile: a narrative review). *Retos*, *47*, 96–102. https://doi.org/10.47197/retos.v47.94922

Cordovez Angel, M., Ramírez Cortés, F. & Villafaña Codoceo, C. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, *18*(1), 83-100. https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653

Cvetkovic-Vega, A, Maguiña, Jorge L., Soto, Alonso, Lama-Valdivia, Jaime, & López, Lucy E. Correa. (2021). Estudios transversales. Revista de la Facultad de Medicina Humana, 21 (1), 179-185. https://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos». *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica, 2*(51), 43-60. https://doi.org10.21865/RIDEP51.2.04

Durán, A.S., Valdés, P., Godoy, A. & Herrera, V.T. (2014). Hábitos alimentarios y condición física en estudiantes de pedagogía en educación física. *Rev Chil Nutr*. *41*(3), 251–259. https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182014000300004

Estrada, E., Mamani, M., Gallegos, N., Mamani, H. & Zuloaga, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. https://doi.org/10.5281/zenodo.4675923

Faúndez-Casanova, C., Almuna Alfaro, C., Donoso Vilaza, C., Retamales Oyarce, L., Saravia Albornoz, T., Sazo Amigo, L., & Castillo-Retamal, F. (2023). Nivel de actividad física, tiempo de pantalla y hábitos de sueño en adolescentes chilenos durante cuarentena por COVID-19 (Physical activity level, screen time and sleep habits in Chilean adolescents, during quarantine by COVID-19). *Retos*, *49*, 231–236. https://doi.org/10.47197/retos.v49.94971

Ferrada-Bustamante, V., González-Oro, N., Ibarra-Caroca, M., Ried-Donaire, A., Vergara-Correa, D., & Castillo-Retamal, F. (2021). Formación docente en TIC y su evidencia en tiempos de Covid-19. *Revista Saberes Educativos*, *6*, 144–168. https://doi.org/10.5354/2452-5014.2021.60715

González-Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por Covid-19. *Espacio I+D, Innovación más Desarrollo, 9*(25), 158-179. https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10

González-Jaimes, N., Tejeda-Alcántara, A., Espinosa-Méndez, C. & Ontiveros-Hernández, Z. (2020). Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756

Gutiérrez Rodas, J. A., Montoya Vélez, L. P., Toro Isaza, B. E., Briñón Zapata, M. A., Rosas Restrepo, e., & Salazar Quintero, L. E. (2010). Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico. *CES Medicina, 24(1), 7-17.* https://www.redalyc.org/pdf/2611/261119491001.pdf

Gutiérrez-Moreno, A. (2020). Educación en tiempos de crisis sanitaria: pandemia y educación. *Praxis, 16*(1), 7–10. https://doi.org/10.21676/23897856.3040

Huerta Reyes, M., Pérez García, L., López González, J., Uscanga Hermida, R. & Ríos-Carrillo, P. (2023). Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de la carrera de Médico Cirujano. *Revista Mexicana de Medicina Forense, 8*(1), 1-19. https://doi.org/10.25009/revmedforense.v8i1.2981

Hurtado T. & Junior F. (2020). La educación en tiempos de pandemia: los desafíos de la escuela del siglo XXI. *Revista arbitrada del centro de investigación y estudios gerenciales*, *44*, 176-187. https://goo.su/fbEI

Jeong, H., Yim, H. W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J.A., Cho, J., & Chae, J.H.(2016). Mental health status of people isolated due to Middle East Respiratory Syndrome. Epidemiology and Health, 38, e2016048. https://doi.org/10.4178/epih.e2016048

Li, Y., Qin, Q., Sun, Q., Sanford, L.D., Vgontzas, A.N. & Tang, X. (2020). Insomnia and psychological reactions during the COVID-19 328 outbreak in China. *J Clin Sleep Med., 16*, 1417–1418. http://doi.org/10.5664/jcsm.8524

Lipert, A., Musiał, K., & Rasmus, P. (2021). Working Mode and Physical Activity as Factors Determining Stress and Sleep Quality during COVID-19 Pandemic Lockdown in Poland. *Life, 12*(1), 28. http://doi.org/10.3390/life12010028

López-López, A., Pérez, L. T., Gutiérrez, J. L. G., Pompa, B. M. & Fernández, M. A. (2020). Reducción de la procrastinación académica mediante la Terapia de Aceptación y Compromiso: un estudio piloto. *Clínica Contemporánea, 11,* 1-16. https://doi.org/10.5093/cc2020a3

Machuca Vivar, S. A., Cleonares Borbo, A. M., & Sampedro Guamán, C. R. (2021). El docente universitario y su transición forzada de la enseñanza presencial a la enseñanza virtual. *Revista Conrado,* 17(S1), 159-167. https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1762/1734

Marco-Ahulló, A., Villarrasa-Sapiña, I., & Monfort-Torres, G. (2022). Estudio descriptivo sobre las diferencias de género en el estrés académico derivado del contexto COVID-19 en población universitaria española (Descriptive study on gender differences in academic stress derived from the COVID-19 context in a Spanish unive. *Retos*, *43*, 845–851. https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88968

Martínez Líbano, J. (2020) Salud mental en estudiantes chilenos durante confinamiento por Covid-19: revisión bibliográfica. *Revista Educación las Américas*, *10*(2), 265-276. https://doi.org/10.35811/rea.v10i2.126

Medina, E., & Alfaro, N. (2022). Aprendizaje en línea de estudiantes universitarios durante el Covid-19. Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores. *La Revista Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores,*

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

1(53). https://doi.org/10.46377/dilemas.v10i1.3322

Mendoza Castillo, L (2020) Lo que nos enseñó la pandemia sobre la educación a distancia. *Revista Latinoamericana Estudios Educativos, 50* (Especial), 342-352. https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.119

Meneses, N. (2022). *Diagnóstico de los efectos de la pandemia para manejar el retorno a la presencialidad en un colegio público, caso de estudio Pasto (Colombia).* [Tesis]. Séneca, repositorio institucional. Universidad de los Andes, Colombia. http://hdl.handle.net/1992/57602

Merellano-Navarro, E., Bustamante-Ara, N., Russell-Guzmán, J., Lagos-Hernández, R., Uribe, N., & Godoy-Cumillaf, A. (2022). Association between Sleep Quality and Physical Activity in Physical Education Students in Chile in the Pandemic Context: A Cross-Sectional Study. *Healthcare, 10*(10), 1930. https://doi.org/10.3390/healthcare10101930

Mineduc. (2016). *Educación Física y Salud*. Programa de estudio segundo medio. https://www.curriculumnacional.cl/614/articles-34437_programa.pdf

Mineduc (2022). *Protocolo de medidas sanitarias y vigilancia epidemiológica para establecimientos educacionales.* https://sigamosaprendiendo.mineduc.cl/wp-content/uploads/2022/02/ProtocoloMedidasSanitariasEE-2022.pdf

Mineduc. (2023). *Efectos de la pandemia en la salud mental y en la convivencia de las comunidades educativas: Estado del arte de la investigación nacional e internacional*. Centro de Estudios, Ministerio de Educación de Chile. https://goo.su/p40U

Montalván Espinoza, J. A., Viteri Vera, M. del P., Silva Vera, F. & Pilco Parra, M. H. (2023). Impacto del confinamiento pandémico en estudiantes universitarios retornando a clases presenciales: una revisión bibliográfica de problemas latentes a partir de la psicología social y la pedagogía. *Encuentros. Revista De Ciencias Humanas, Teoría Social Y Pensamiento Crítico.*, *18*, 204–225. https://doi.org/10.5281/zenodo.7901643

Ojeda-Beltrán A., Ortega-Álvarez D. D. & Boom-Carcamo, E. A. (2020). Análisis de la percepción de estudiantes presenciales acerca de clases virtuales como respuesta a la crisis del Covid-19. *Espacios*, *41*(42). https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p07

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental y Covid-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia. Covid-19: Informes científicos.* https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1

Patiño, K., Ortega, M. & Cárdenas, D. (2022). *Clima organizacional en los docentes del programa de Comunicación Social en el retorno a la presencialidad de la Universidad Francisco de Paula Santander durante el primer semestre de 2022*. [Tesis]. Repositorio de la Universidad Francisco de Paula Santander, Colombia. http://alejandria.ufps.edu.co/descargas/tesis/1331088_1331079_1331086.pdf

Pérez Hernández, D. L., Morales Pulido, M. I., Garfias Sánchez, J. C., & Sánchez Rayas, F. (2023). Efectos de la pandemia por Covid-19 en las actividades académicas de estudiantes de Nivel Medio Superior. *Transdigital*, *4*(7), 1–16. https://doi.org/10.56162/transdigital203

Pérez Norambuena, S., Aburto Godoy, R., Poblete-Valderrama, F., & Aguayo Álvarez, O. (2022). La escuela como espacio para convertirse en profesor: Experiencias de docentes de Educación Física en formación (The school as a space to become a teacher: Experiences of Physical Education teachers in training). *Retos*, *43*, 27–35. https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88345

Pinos-Coronel, P. C., García-Herrera, D. G., Erazo-Álvarez, J. C. & Narváez-Zurita, C. I. (2020). Las TIC como mediadoras en el proceso enseñanza – aprendizaje durante la pandemia del Covid-19. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, *5*(1), 121. https://doi.org/10.35381/r.k.v5i1.772

Pišot, S., Milovanović, I., Šimunič, B., Gentile, A., Bosnar, K., Prot, F., Bianco, A., Lo Coco, G., Bartoluci, S., Katović, D., Bakalár, P., Kovalik Slančová, T., Tlučáková, L., Casals, C., Feka, K., Christogianni, A., & Drid, P. (2020). Maintaining everyday life praxis in the time of COVID-19 pandemic measures (ELPCOVID-19 survey). *European Journal of Public Health, 30*(6), 1181–1186. http://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa157

Portillo, S. (2023). Procrastinación académica durante la pandemia por COVID-19 en estudiantes de bachillerato en línea en México. *Revista Dilemas Contemporáneos, 10*(2), 1-14. https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3501

Quant, D. & Sánchez, A. (2012). Procrastinación, procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica*, *3*(1), 45-59. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146

Rajkumar R. P. (2021). Sleep, physical activity and mental health during the COVID-19 pandemic: complexities and opportunities for intervention. *Sleep medicine*, *77*, 307–308. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.10.004

Ramírez-Gil, E., Reyes-Castillo, G., Rojas-Solís, J. L. & Fragoso-Luzuriaga, R. (2022). Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por Covid-19. *Revista Ciencias De La Salud*, *20*(3). https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.11664

Ramos-Galarza, C., Jadán-Guerrero, J., Paredes-Núñez, L., Bolaños-Pasquel, M. & Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, *43*(3), 275-289. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-

© Copyright: Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index)

07052017000300016

Reyes-Molina, D., Alonso-Cabrera, J., Nazar, G., Parra-Rizo, M.A., Zapata-Lamana, R.; Sanhueza-Campos, C. & Cigarroa, I. Association between the Physical Activity Behavioral Profile and Sedentary Time with Subjective Well-Being and Mental Health in Chilean University Students during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 19*(4), 2107. http://doi.org/10.3390/ijerph19042107

Ribeiro, B., Scorsolini-Comin, Fabio & Dalri, R. (2020). Being a professor in the context of the Covid-19 pandemic: reflections on mental health. *Index de Enfermería*, *29*(3), 137-141. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&tlng=en.

Rodríguez-Pizarro, A. N., Vargas-Chate, J. A., Acevedo-Vargas, G. C., & Ortega-Arenas, A. (2022). La vida familiar y afectiva de estudiantes de Trabajo Social de la Universidad del Valle durante la pandemia y el confinamiento por la COVID-19 en Colombia. Impactos y afrontamientos. *Prospectiva. Revista De Trabajo Social E Intervención Social*, 35, e20712207. https://doi.org/10.25100/prts.v0i35.12207

Romero Alonso, R. E., Tejada Navarro, C. A. & Núñez Barrera, O. (2021). Actitudes hacia las TIC y adaptación al aprendizaje virtual en contexto Covid-19, alumnos en Chile que ingresan a la educación superior. *Perspectiva Educacional*, *60*(2). https://doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.2-art.1175

Salinas-Rehbein, B. & Ortiz, M. (2020). Relaciones interpersonales y desenlaces en salud durante la pandemia por Covid-19. *Revista médica de Chile*, *148*(10), 1533-1534. https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872020001001533

Sanabria, I. (2020). Educación virtual: oportunidad para «aprender a aprender». *Análisis Carolina,* (42), 1.https://doi.org/10.33960/AC_42.2020

San Martín S. & Muñoz, M. (2023). Atención de salud mental antes y durante la pandemia COVID-19 en centros de salud pública de una municipalidad de Chile. *Medwave, 23*(2), e2675. http://doi.org/10.5867/medwave.2023.02.2675

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia de la Universidad Autónoma de Aguascalientes, 28*(79), 75-83. https://investigacion.uaa.mx/RevistaIyC/archivo/revista79/Articulo%208.pdf

Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Troncoso, J. (2022). ¿De vuelta a la normalidad? Análisis psicológico de la vuelta a clases en tiempos de postpandemia Covid-19. *Cuadernos de Neuropsicología/Panamerican Journal of Neuropsychology, 16*(1), 94-99. https://www.cnps.cl/index.php/cnps/article/view/495

Vidal Ledo, M. J., Barciela González Longoria, M. D. L. C., & Armenteros Vera, I. (2021). Impacto de la Covid-19 en la Educación Superior. *Educación Médica Superior*, *35*(1). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412021000100023