

SENSACIONES

Y ANSIEDAD GENERADAS POR LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA VIRTUALES EN LA EDUCACIÓN PRIMARIA, EN EL SUR DE MÉXICO

SENSATIONS AND ANXIETY GENERATED BY VIRTUAL PHYSICAL EDUCATION CLASSES IN PRIMARY EDUCATION, IN SOUTHERN MEXICOJulio César Ambris Sandoval¹E-mail: jambris@pampano.unacar.mxORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8513-9022>Mónica Llergo Young¹E-mail: mllego@pampano.unacar.mxORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0552-4877>Oscar Enrique Mato Medina¹E-mail: omato@pampano.unacar.mxORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8159-1337>José Jesús Matos Ceballos¹E-mail: jmatos@pampano.unacar.mxORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5891-2411>Juan Prieto Noa¹E-mail: jprieto@pampano.unacar.mxORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5053-9384>¹ Universidad Autónoma del Carmen. México.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Ambris Sandoval, J. C., Llergo Young, M., Mato Medina, O. E., Matos Ceballos, J. J., & Prieto Noa, J. (2022). Sensaciones y ansiedad generadas por las clases de educación física virtuales en la educación primaria, en el sur de México. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(S2), 540-545.

RESUMEN

La educación virtual ha generado situaciones variables en la educación física, la realidad vislumbrada por el alumnado y sus familias es un tanto complejo, en esta investigación esperamos encontrar puntos importantes para el mejor trato de la planeación en la clase de educación que se plantea para los alumnos de educación primaria en la materia de educación física, se podrán observar las realidades de distintos extractos sociales y ambientes positivos o no que preceden a la colaboración en la educación de los hijos, nietos, sobrinos hermanos etc., el grupo de profesionales que dirige esta investigación tiene como objetivo, establecer las diferencias que se encuentren en la educación virtual con la presencial desde las posibles ansiedades que manifiesten los alumnos y los estados de ánimo que provocaron las clases a distancia, compartiendo tiempo y espacios con familiares durante las sesiones virtuales que se desarrollaron en el ciclo educativo (2019-2020, 2020-2021 y 2021-2022), pretende el estudio encontrar puntos de interés en cuanto a lo benéfico encontrado en la virtualidad y sus estados de ánimo y posible ansiedad, como también, las sensaciones vividas por el alumnado y sus acompañantes. Esta oportunidad de conocer el sentir del alumnado nos deja una concepción agradable del alumnado y una buena recepción de lo planteado en el aprendizaje de la educación física a distancia, nos muestra que los niños se sintieron cómodos y contentos realizando ejercicio con sus familiares cercanos. No manifiestan ansiedad ni estados físicos y emocionales adversos.

Palabras clave: Educación Física, virtual, ansiedad, emociones.

ABSTRACT

Virtual education has generated variable situations in physical education, the reality glimpsed by students and their families is somewhat complex, in this research we hope to find important points for the best treatment of planning in the education class that is proposed for students. primary school students in the field of physical education, it will be possible to observe the realities of different social extracts and positive or not positive environments that precede collaboration in the education of children, grandchildren, nephews, brothers, etc., the group of professionals who directs The objective of this research is to establish the differences that are found in virtual education with face-to-face education from the possible anxieties that students express and the moods that distance classes provoked, sharing time and spaces with family members during the virtual sessions that were developed in the educational cycles (2019-2020, 2020-2021 and 2021-2022), pr The study aims to find points of interest in terms of the benefits found in virtuality and their moods and possible anxiety, as well as the sensations experienced by the students and their companions. This opportunity to know the feelings of the students leaves us with a pleasant conception of the students and a good reception of what was proposed in learning physical education at a distance, it shows us that the children felt comfortable and happy exercising with their close relatives. They do not manifest anxiety or adverse physical and emotional states.

Keywords: Physical Education, virtual, anxiety, emotions.

INTRODUCCIÓN

Por su carácter multimedial, hipertextual e interactivo, la educación virtual es una estrategia de alto impacto para aumentar la cobertura educativa, la pertinencia y la calidad de la formación en todos los niveles y modalidades (Morales, Fernández, & Pulido, 2016). El aprendizaje mediado por tecnología se puede considerar como una evolución de la educación a distancia y un cambio hacia la educación presencial e híbrida, ya que permite la adquisición de conocimientos a través de una combinación de medios tecnológicos, favoreciendo así, el aprendizaje a lo largo de la vida.

Con la globalización de la educación, el desarrollo de la tecnología y la necesidad de ofrecer programas educativos de calidad, las instituciones universitarias están encontrando en la educación virtual un elemento clave para crear nuevos espacios de aprendizaje. La educación virtual fomenta el uso de diversas plataformas y aplicaciones web utilizadas en el sistema de gestión para permitir que los estudiantes alcancen sus metas educativas. Según García & Seoane (2015), los hábitos adquiridos como internauta forman parte de la vida cotidiana de los mismos, replicándose en un entorno de aprendizaje. Por tanto, se requiere una enseñanza más personalizada, conectividad para el desarrollo de actividades formativas, uso ilimitado de recursos y convivencia natural en redes que faciliten el flujo e intercambio de información. En este sentido, Temesio (2016), señala que es importante considerar la accesibilidad en los entornos virtuales para facilitar el proceso de aprendizaje e interactuar en ecosistemas digitales basados en la participación igualitaria de todos.

Derivado del confinamiento social, se estima un aumento de masa corporal, lo que conlleva mayores riesgos de salud (López & Ochoa, 2020). La práctica de actividad físico-deportiva son la capacidad personal para el deporte, como un medio de pasar el tiempo, por superación personal y por motivos de salud, La gestión tecnológica incide positivamente en las habilidades digitales de estudiantes (Fuentes & Lagos (2019).

La clase de educación física al igual que toda la enseñanza a tenido que adaptarse a las condiciones y situaciones propias de la instrucción a distancia, las cuales requieren de una planeación, organización, administración y ejecución distinta a las clases presenciales, esta educación virtual nos ha mostrado pros y contras en algunos sectores de la formación académica, es algo más viable que en otros y las condiciones estresantes están a flor de piel por infinidad de situaciones. Por ello nuestra investigación tiene el objetivo de mostrar que sanciones nos han

mostrado las clases y ejecución de estas en los alumnos de nivel primaria del sur de México, teniendo como lugar de la investigación una escuela primaria en la cual convergen alumnos de 1ro y hasta 6to grado.

Los mencionados alumnos que forman parte de esta investigación oscilan en las edades de 6 a 13 años y cumplen con una formación regular y dirija de acuerdo con la edad en la que se encuentren. López & Ochoa (2020) identifican la oportunidad del profesorado de educación física, de conducir esquemas virtuales en los contenidos del programa educativo.

DESARROLLO

En la presente investigación realizada en una escuela primaria del sur de México se pretende conocer el sentir del alumnado en las clases a distancia o virtuales para lo cual se tomó una muestra de 196 alumnos de una primaria que respondieron a las preguntas del Cuestionario de Ansiedad Estado – Rasgo (Rojas, 2010) enfocado para obtener información con referencia a las clases de educación física tomadas de manera virtual. Dicha aplicación se realizó, en el primer mes de regreso a clases presenciales y los datos obtenidos de la misma fueron los que a continuación se describen, teniendo en consideración que en los meses que se tomó la muestra, la asistencia presencial del alumnado estuvo supeditado a la autorización de los padres de familia o tutores, se contaba con 50 % de asistencia dividido en la semana, por ello fue necesario aplicar el cuestionario en más de un momento para ampliar la muestra. En el proceso de investigación pudimos contar con el apoyo y supervisión de los profesores de la escuela y compañeros de la materia para constatar la adecuada ejecución.

Tabla 1. Género.

Femenino	103	52.5%
Masculino	93	47.5%
Total	196	

Los varones tienen una actitud más positiva hacia la actividad física /deporte que los sujetos del sexo opuesto Tereza & Dosil (2016). La diferencia encontrada en el género femenino y varonil es menor, tomando en consideración que al momento de la realización de esta investigación, las clases presenciales aún estaban con afluencia de alumnado reducido al 50%, y a decisión de los padres de familia o tutores si asistían o no a la escuela para tomar sus clases presenciales, el 52.5% de los participantes de

la investigación fueron niñas y el 47.5% fueron niños, en un universo total de 103 del género femenino y 93 del género masculino.

Encontramos en este dato que las niñas fueron predominantes en la asistencia a las clases presenciales, por lo cual tuvimos un número mayor en su participación, aún sin ser una diferencia muy significativa ni deberse a alguna cuestión de estado de ánimo, sino más bien a las decisiones tomadas por padres de familia con referencia a la asistencia o no de sus hijos a la escuela. Las niñas prefieren ejecutar actividades más sedentarias que los niños (Álvarez et al., 2020). Las mujeres responden diferente que los hombres a los factores asociados a la motivación de logro y cabe resaltar que EF es una fuente de estrés para ellas (Márquez & Azofeifa, 2019).

Tabla 2. Estadística general del grupo.

Años	Encuestados	Por ciento del Total
6	12	6.5%
7	8	4.5%
8	38	19.5%
9	44	22.5%
10	50	25.5% Mayoría
11	22	11.5%
12	18	9.5%
13	4	2.5% Minoría
Total	196	100%

La percepción que tienen los estudiantes de ciclos superiores en prácticamente todas las dimensiones del autoconcepto es superior a la del alumnado de ciclos inferiores. Los niveles de ansiedad disminuyen conforme pasan de ciclos inferiores a superiores. (Linares et al., 2016). Los escolares obesos presentan una baja condición física (Vázquez et al., 2017). Las edades del alumnado que participó en esta investigación aportando sus sensaciones emocionales en la educación virtual en la materia de educación física, nos permite observar que los alumnos en las edades de 9 y 10 años fueron los más participativos, teniendo como parámetro que fueron alumnos que asistieron a clases presenciales, en las primeras sesiones presenciales, que fue donde se aplicaron los test para la obtención de su sentir en clases de educación física a distancia, la afluencia de alumnos estuvo restringida al 50% del total del alumnado de cada grupo, esta investigación se situó en la educación primaria teniendo un grupo de edad entre los 6 y los 13 años de edad.

Tabla 3. Valores de respuestas.

Respuesta	P.1 %	P. 2 %	P. 3 %	P.4 %	P.5 %	P.6 %	P. 7 %	P.8 %	P.9 %	P.10 %
0	13	12.5	42	47.5	25.5	55	48	28	45	21.5
1	39	29.5	32	29.5	21.5	23	18	30	28	41.5
2	23.5	30.5	18	11.5	22.5	11.5	11	29	19	16.5
3	24.5	27.5	8	11.5	30.5	10.5	23	13	8	20.5

Al preguntar si se sienten calmados, los encuestados nos dejaron saber que se sienten algo calmados en un 39% que significaron 77 alumno, en el mismo sentido 46 de los alumnos manifestaron que se sentían bastante calmados, que significaron el 23,5%, y los que manifestaron sentirse muy calmados fueron el 24% de los encuestados, así mismo el 13% manifestó no sentirse nada calmado en las situaciones que provocaron las clases de educación física a distancia (virtuales). Así mismo, los alumnos participantes de la investigación manifestaron que se sentían seguros, en un 30 % por ciento expresaron sentirse bastante seguros, realizando sus actividades propuestas en clase de educación física a distancia, esto porcientos nos lo aportaron 60 alumnos (29.5%) dijeron sentirse algo seguros, 54 alumnos expusieron

sentirse muy seguros y solo el 12.5% del total de los participantes nos manifestó no sentirse seguros en las clases virtuales de educación física.

Al analizar la encuesta, se pudo apreciar que los estudiantes no se encuentran nada tensos, según manifestaron con sus respuestas a una mayoría manifestada por 83 de 196 alumnos que significo el 42%, los que si dijeron estar algo tensos fueron 63 alumnos que representan un 32%, el 18% nos manifestó encontrarse bastante tensos y el 8% dijeron estar muy tensos debido a las clases en sus casas o lugares designados por sus padres o tutores para tomar clases a distancia.

En las respuestas del alumnado que no se encuentra para nada contrariados la mayoría que representa un 47% y 94 participantes. En su defecto 22 alumnos nos dejaron ver que el acto de tomar la clase de educación física en sus casas (virtuales) les mantuvo muy contrariados. Los participantes expresaron sentirse muy cómodos en un 30.5%, en el mismo sentido expresaron sentirse algo cómodos 42 encuestados que significan un 21.5%, por en cambio los que manifestaron no sentirse para nada cómodos con la educación virtual fueron 50 alumnos un 25.5%. También expresan refiriéndose a sí que se sentían alterados, la gran mayoría informo que no se sentían para nada alterados en un 55% que representaron un total de 109 alumnos, quienes mencionaron u eligieron sentirse muy alterados fueron los menos dando un 10.5% que significan 20 alumnos del total encuestado.

En su mayoría notificaron sentirse nada preocupados por posibles desgracias futuras, la mayoría se representó en 95 encuestados que son el 48%, en contra parte los que manifestaron sentirse bastante preocupados por posibles desgracias conforman el 11% y fueron 21 alumnos. En la investigación se formula la pregunta me siento descansado, las respuestas fueron parecidas en el porcentaje, la diferencia es notoria en el 13% que eligió sentirse muy descansado., quienes dijeron sentirse nada descansados fueron 59 encuestados, en la posible angustia que podrían haber sentido en las clases de educación física virtuales, una mayoría expreso no sentir tal angustia, solo el 8% indicó sentir mucha angustia. Cuando se les cuestionó si se sentían confortables el 16% indicó sentirse bastante confortados y el 41.5% notificó que se sentían algo confortados en las clases virtuales y 42 alumnos manifestaron sentirse nada confortados al tomar clases a distancia.

Tabla 4. Valores de respuestas.

Respuesta	P.11 %	P.12 %	P.13 %	P.14 %	P.15 %	P.16 %	P.17 %	P.18 %	P.19 %	P.20 %
0	18.5	41.5	52	50.5	23	20.5	43.5	48	21.5	10.5
1	23.5	34.5	27	19.5	22	26.5	23.5	22	19	19
2	21.5	11.5	10	15.5	26	23	21.5	13.5	19	34
3	36.5	12.5	11	14.5	29	30	11.5	16.5	40.5	36.5

Los alumnos expresaron sentir confianza en sí mismos en una mayoría del 36.5% y una minoría del 18.5%, eligió no sentir confianza en clase virtual. En la investigación los participantes indicaron no sentirse nerviosos una mayoría representativa del 41.5%, algo nerviosos 34.5%, bastante nerviosos 11.5% y muy nerviosos el 12.5% expresaron no sentir nada de tranquilidad en las clases de educación física a distancia que significaron 103 alumnos, bastante tranquilos 19, muy tranquilos 21 y algo tranquilos 53 educandos. Los alumnos dijeron no sentir nada de presión en las clases de educación física un 50.5%, opinaron sentirse bastante relajados 51 alumnos y 57 de ellos manifestaron estar muy relajados en clases a distancia en la materia de educación física.

Conforman el menor índice, algo satisfecho 52 alumnos, 45 alumnos bastante satisfechos y muy satisfechos en clase virtual de educación física 59 fueron el mayor indicador.

Manifestaron, además, estar muy preocupados 11.5%, en contra parte el 43.5 % dijeron estar nada preocupados con las clases de educación física a distancia o en casa. En las respuestas de los alumnos encontramos que se encuentran bastante aturdidos con las clases de educación física una minoría que representa el 13.5% y quienes opinan no sentirse nada aturdidos por las clases en casa fueron el 48% que significa la mayoría indicada. Dicen sentirse muy alegres 80 alumnos y nada alegres 42 de los encuestados. Se sienten bien al momento de las clases a distancia 72 alumnos y nada bien 10.5% siendo el indicador de menor valor 20 encuestados.

Tabla 5. Valores de respuestas.

Respuesta	P.21 %	P.22 %	P.23 %	P.24 %	P.25 %	P.26 %	P.27 %	P.28 %	P.29	P.30 %
0	13.5	31.5	49.5	20.5	24.5	30.5	25	39.5	34	16.5
1	23.5	33.5	24.5	34.5	25	27.5	34.5	27.5	29	18.5
2	26.5	17.5	14.5	27	26	18.5	19	20.5	23.5	26.5
3	36.5	17.5	11.5	18	24.5	23.5	21.5	12.5	13.5	38.5

Se sienten bien el 36.5% que fue el indicador más puntado y el 13.5% dijo no sentirse nada bien que represento el indicador menos elegido. Si se cansaban rápidamente en las clases virtuales, encontramos que el 33.5 % siente algo de cansancio en las clases y un 17.5% cansarse bastante y muy rápidamente, 22 estudiantes manifiestan sentir muchas ganas de llorar y por otra parte 98 alumnos dicen no sentir nada de ganas de llorar siendo la cifra más representativa, equivalente al 49.5% del total. Con ello nos permite ver que las actividades a distancia no significan motivos sólidos para llorar en los educandos.

Algunos de ellos quisieran ser tan felices como lo son otros esta afirmación la encontramos en un 34.5%, también observamos que 53 alumnos indican querer bastante ser tan felices como otros, a los que no les gustaria ser tan felices como otros representan el 20.5%, el 18% indicó querer mucho ser tan felices como lo son otros, no existe diferencia significativa en el sentir con respecto a perder oportunidades por no decidir pronto no se sienten descansados 60 alumnos, 54 alumnos de sienten algo descansados, 46 muy descansados y 36 bastante descansados, la mayoría relativa no se siente descansado.

Se consideran algo tranquilos 68 alumnos que son una mayoría, 37 educandos se definen como bastante tranquilos que significan en la encuesta la minoría indica no poder con las dificultades que se amontonan en las actividades a distancia, la mayoría dice no encontrar dificultades en la educación física virtual, no se preocupan nada por cosas sin importancia el 34% y el 29% siente algo de preocupación por cosas sin importancia. La mayoría relativa de 76 educandos dicen ser muy felices, la minoría 32 dijeron no ser nada felices.

Tabla 6. Valores de respuestas.

Respuesta	P.31 %	P.32 %	P.33 %	P.34 %	P.35 %	P.36 %	P.37 %	P.38 %	P.39 %	P.40 %
0	33	33	20.5	38.5	41	29.5	35	39.5	22	23
1	23	29.5	26.5	25.5	24	22	28	25.5	39	35.5
2	18	17	28	22.5	18	26	18	18	23	23.5
3	26	20.5	25	13.5	17	22.5	19	17	16	18

Los alumnos mencionan que una mayoría del 33% no toman las cosas demasiado en serio y en contra parte el 18% por ciento dice tomar las cosas bastante seriamente, en el cuestionamiento al alumnado de si les falta confianza en ellos mismos, 65 de 196 respondieron no tener nada de confianza en ellos mismos, 58 alumnos expresaron tener algo de confianza en si mismo, 40 educandos manifestaron tener mucha confianza en ellos y 33 dijeron tener bastante confianza en ellos.

Siendo esta ultima la menos ponderada. Las diferencias de opiniones no son muy dispares. Si se sienten seguros los porcentajes fueron, los que no se sienten nada seguros el 20.5%. Los que, si se sienten algo, bastante y muy seguros fueron un total de 78.5%.

Al afrontar las dificultades la mayoría externo que no afrontan las crisis y la minoría eligió que, si afrontan las crisis o dificultades, los muy melancólicos fueron 33, quienes expresan bastante tristeza son 35, los que sienten algo de tristeza 47, y quienes manifiestan no sentir absolutamente nada de melancolía 81. Los educandos que dicen no estar satisfechos en lo absoluto son el 29.5% de la muestra, quienes expresaron estar algo, bastante y muy satisfechos en total conforman el 70.5% del total encuestado, no sienten pensamientos sin importancia 69 alumnos, sienten algunos pensamientos 55 encuestados, 35 estudiantes dicen que los molestan bastantes pensamientos sin importancia y 37 encuestados manifestaron sentir mucha molestia de pensamientos sin importancia., quienes sienten mucha afectación por los desengaños nos deja la muestra un 17% que es el valor mínimo de la muestra, el máximo valor porcentual es

de los que afirmaron no sentirse nada afectados por desengaños que no puedan olvidar en un 39,5%.

Con referencia a la estabilidad que sienten los alumnos de primaria del sur de Campeche, nos dejan ver los resultados que la mayoría se siente algo estables 39%, y la minoría se siente muy estables 16%, en el mismo orden el 22% no se siente nada estable y el 23% se siente bastante estable. Los asuntos y preocupaciones actuales ponen tensos y agitados al 77% de los alumnos que conforman esta investigación en educación primaria el 23% no siente nada agitado y tampoco tenso por los asuntos y preocupaciones actuales.

CONCLUSIONES

Podemos observar que los alumnos manifiestan estar algo calmados con referencia a las clases de educación física virtuales, permiten ver que se sienten seguros, no muestran sentimientos de tensión ni ansiedad, dicen sentirse cómodos con las actividades físicas a distancia, y no muestran sentirse alterados ni angustiados.

También sienten confianza al tomar la clase de educación física en casa a distancia en espacios y compartiendo con su familiares, no sentirse nerviosos, encontramos alumnos relajados y satisfechos, muestran alegría, se sienten descansados, tranquilos y manifiestan no haber encontrado dificultades en la cátedra tomada en casa. Se dicen felices y satisfechos. En lo general encontramos alumnos que tomaron a bien las clases de educación física en lo virtual.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Álvarez Bogantes, C., Villalobos Víquez, G., Rodríguez Méndez, Diego, Herrera Monge, M. F., & Delgado Valverde, A. (2020). Nivel de actividad física en el entorno escolar: observación basada en el Sistema de Observación del Juego y Tiempo Libre (SOPLAY). *Revista Educación*, 44(1), 1-23.
- Fuentes Vilagrón, G., & Lagos Hernández, R. I. (2019). Motivaciones hacia la práctica de actividad física-deportiva en estudiantes de La Araucanía. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 20(2), 1-13.
- García-Peñalvo, F., & Seoane-Pardo, A. (2015). Una revisión actualizada del concepto de eLearning. *Décimo Aniversario. Education in the Knowledge Society*, 16(1), 119-144.

Linares-Manrique, M., Linares-Girela, D., Schmidt-Rio-Valle, J., Mato-Medina, O., Fernández-García, R., & Cruz-Quintana, F. (2016). Relación entre autoconcepto físico, ansiedad e IMC en estudiantes universitarios mexicanos. *Revista internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física del Deporte*. 16(63), 497-519

López, J. A. H., & Ochoa-Martínez, P. Y. (2020). Enseñanza virtual en educación física en primaria en México y la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 21(2), 1-7.

Márquez-Barquero, M., & Azofeifa-Mora, C. (2019). El compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida y la ansiedad ante el error y situaciones de estrés: factores de motivación de logro durante las clases de educación física en adolescentes. *MHSalud*, 16(1), 40-53.

Morales, J., Fernández, K., & Pulido, J. (2016). Evaluación de técnicas de producción accesible en cursos masivos, abiertos y en línea-MOOC. *Revista CINTEX*, 21(1), 89-112.

Rojas-Carrasco, K. E. (2010). Validación del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado en padres con un hijo en terapia intensiva. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 48(5), 491-496.

Tereza Araújo, A., & Dosil, J. (2016). Relaciones entre actitudes y practica de actividad física y deporte en hombres y mujeres. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(3), 67-72

Vásquez, F., Díaz, E., Lera, L., Meza, J., Curi, K., Torres, J., & Burrows, R. (2017). Condición física y sensibilidad insulínica en un grupo de escolares obesos de 8 a 13 años según estado puberal. *Nutrición Hospitalaria*, 34(4), 808-813.

Vizoso, S. T. (2016). Educación inclusiva: Retos y oportunidades. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, (51).