



ACTIVIDAD FÍSICA NO PRESENCIAL, PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE FUTUROS DOCENTES DE PREESCOLAR, EN TIEMPOS DE PANDEMIA COVID-19

NON-FACE-TO-FACE PHYSICAL ACTIVITY, TO IMPROVE THE SELF-ESTEEM OF FUTURE PRESCHOOL TEACHERS, IN TIMES OF THE COVID-19 PANDEMIC

Lic. MSc. Luis Alberto, Atencio Pérez

atencio2531@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8387-9003>

Lic. PhD. Juan Antonio, Castillo Quintero

doctorjacq@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-4220-5608>

Recibido: 01-07-2022

Aceptado: 15-09-2022

Resumen

El estudio busca establecer cómo se encuentra la autoestima del estudiante universitario en tiempo de pandemia COVID 19, y cómo influye en su proceso de aprendizaje al no contar algunos con las herramientas tecnológicas necesarias para recibir sus clases semanales. Se le realizó un programa de actividad física a distancia como medio para que el estudiantado se mantuviese con su mente ocupada en realizarlo y así estuviera un pensamiento positivo y de triunfo. Se utilizó el paradigma representativo, método cuantitativo, técnica de recolección de datos la escala Rosenberg y en los análisis de datos se utilizó modelo estadístico descriptivo su procesamiento de los datos recabados se analizó utilizando el software Excell[®] de la Microsoft[®] y los mismos se presentan en cuadros y gráficas. Se selecciono 38 alumnos del segundo semestre de segundo año de preescolar del Centro Regional Universitario de Azuero del 2021. Debido a la pandemia se constató que algunos no poseían conectividad y mediante una encuesta realizada previamente, se demostró que tenían manifestaciones de autoestima baja a consecuencia de la cuarentena. Para verificar su autoestima se utilizó la escala de Rosenberg, en dos pruebas la primera a inicio del semestre y la segunda al finalizar el semestre. Mediante un programa de actividad física estructurado y monitoreado, se establecieron los ejercicios a realizar a distancia, con su realización tres veces por semana a intensidad y cantidad preestablecida, la evaluación se realizó por videos llamadas semanal y quincenalmente durante el semestre de agosto a diciembre del 2021. Se pudo concluir que la autoestima mejoro significativamente mediante los resultados finales del t de student y que el programa de actividad física a distancia fue fundamental en la mejora de su autoestima evidenciado en sus resultados y evaluaciones finales de los mismos.

Palabras claves: Programa de actividad física a distancia, autoestima, COVID 19.

Abstract:

The study seeks to establish how the self-esteem of university students is in times of the COVID 19 pandemic, and how it influences their learning process as some do not have the necessary technological tools to receive their weekly classes. A distance physical activity program was carried out as a means for the student body to keep their minds occupied in doing it and thus have a positive and triumphant thought. The representative paradigm, quantitative method, data collection technique, the Rosenberg scale was used and in the data analysis a descriptive statistical model was used, its processing of the data collected was analyzed using the Microsoft® Excell® software and they are presented in charts and graphs. 38 students were selected from the second semester of the second year of preschool at the Regional University Center of Azuero in 2021. Due to the pandemic, it was found that some did not have connectivity and through a previously conducted survey, it was shown that they had manifestations of low self-esteem as a result of the quarantine. To verify their self-esteem, the Rosenberg scale was used, in two tests, the first at the beginning of the semester and the second at the end of the semester. Through a structured and monitored physical activity program, the exercises to be carried out remotely were established, with them being carried out three times a week at a pre-established intensity and quantity, the evaluation was carried out by video calls weekly and fortnightly during the semester from August to December of 2021. It was possible to conclude that self-esteem improved significantly through the final results of the student's t and that the distance physical activity program was fundamental in improving their self-esteem, evidenced in their results and final evaluations of the same.

Keywords: Distance physical activity program, self-esteem, COVID-19

Introducción

En el segundo semestre del 2021 se inició un programa de actividad física a distancia con un grupo de estudiantes de segundo año de la licenciatura en preescolar como medio de establecer su autoestima en medio de la pandemia COVID-19, y establecer cómo les afecta emocionalmente en su proceso de aprendizaje a nivel universitario.

En diciembre de 2019 aparece en la ciudad china de Wuhan un fenómeno que en pocas semanas se ha convertido en una pandemia mundial: la nueva enfermedad conocida como COVID-19

Este hecho global ha impactado de tal manera en los sistemas sanitarios que, pese a una rápida respuesta, en determinados momentos y lugares se han visto colapsados generando una capacidad de reestructuración y adaptación no conocida, ya que no solo se han puesto al límite las capacidades reales del sistema, sino también las virtuales. (Leiva, et al. 2020). Permitiendo el cambio del sistema de vivir debido a su alto grado de contagio y a nivel universitario también se ha modificado el sistema de estudio llamado virtual.

Una cosa es virtualidad y la otra es conectividad a las redes inalámbricas llamadas internet, su diferencia es que la virtualidad" en términos prácticos se puede explicar como la toma del sitio de

contacto humano cara a cara, de manera que la "realidad" es una construcción a partir de la información sensorial, un conjunto de impresiones que sitúan a los sujetos en el aquí y el ahora, en el espacio y en el tiempo (Borrego, 2008). La conectividad es la capacidad que tiene un dispositivo electrónico (computadora, celular, Tablet etc.) de conectarse y comunicarse con otro a través de redes inalámbricas con la finalidad de intercambiar información digital (Soto & Coaquira, 2021).

Debido al rápido contagio del virus, ha tomado a los estudiantes universitarios mal preparado en lo referente a conectividad debido a que la mayoría se conectan a sus clases por medio de teléfonos celulares y tienen que comprar semanalmente las datas para poder tener conectividad, ya que son estudiantes y no devengan ningún salario, como todos conocen, a nivel de Panamá la conectividad a las líneas de internet hay que pagarlas, aunque el gobierno tiene una conectividad gratuita que no ha llenado las expectativas en el estudiantado universitario, permitiendo esto que el estudiante renuncie a seguir estudiando y caer en una desesperación.

La conectividad esencial sería la computadora e internet, ya que mediante este sistema el alumno tiene un sin número de plataformas para interactuar con su docente y es más cómodo su proceso de enseñanza, que realizar las clases por celular que muchas veces dependiendo del celular las plataformas no se pueden bajar llevando al estudiantado a la depresión. Debido a estos fenómenos de conectividad y ser desempleados, esta investigación busca establecer el nivel de autoestima del estudiantado en tiempo de COVID-19, mediante la aplicación de la escala Rosenberg y un plan de actividad física a distancia para encontrar a que nivel de autoestima se encuentra el estudiantado en tiempo de pandemia.

El plan de actividad física busca también que el estudiantado tenga un momento de relajación mental y realice ejercicios en tiempo de pandemia ya que las cuarentenas hacen que las personas se desesperen y aumenta de peso debido al descontrol de ingesta de alimentos. La práctica de actividad física (AF) conlleva a la obtención de beneficios físicos, sociales y psicológicos con independencia de la edad de los sujetos practicantes, lo cual también incrementa en la calidad de vida (Moral, 2018).

La actividad física a distancia es aquella que se realiza preferiblemente debido a la pandemia en sus casas, son ejercicios ya estipulados para que el alumno lo realice mínimo tres veces a la semana, lunes, miércoles y viernes. Su control y evaluaciones se realizaron por video llamadas donde el alumno lo realiza con sesiones y tiempo establecido. Ser una persona activa afecta positivamente a la autoestima personal, puesto que se incrementa el nivel de independencia, aunque ésta se encuentra muy condicionada por los numerosos cambios que experimentados el individuo en los aspectos sociales y de salud.

Por autoestima se entiende la percepción psicológica y valoración positiva o negativa que tiene una persona de sí misma, erigiéndose como factores relevantes el apoyo social y la

autonomía funcional, pudiendo afectar también el género y la edad de las personas al nivel de autoestima individual. Muy relacionado con la autoestima (Moral, 2018).

Dependiendo de cómo se encuentre la autoestima, ésta es responsable de muchos fracasos y éxitos, ya que una autoestima adecuada, vinculada a un concepto positivo de mí mismo, potenciará la capacidad de las personas para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que una autoestima baja enfocará a la persona hacia la derrota y el fracaso.

De igual manera, Roche (1997) menciona que cuando una persona no logra ser auténtica se le originan los mayores sufrimientos, tales como, enfermedades psicológicas, la depresión, las neurosis y ciertos rasgos que pueden no llegar a ser patológicos, pero crean una serie de insatisfacciones y situaciones de dolor, como, por ejemplo, timidez, vergüenza, temores, trastornos psicósomáticos. También autores (Ancer et al., 2011). La autoestima se refiere a la confianza que tiene el sujeto en sí mismo, pudiendo tener una orientación positiva o negativa en la valoración que se hace. Un elevado nivel de estrés impacta en los sentimientos de respeto y aceptación de sí mismo, en otras palabras, en la autoestima. Donde el objetivo de la investigación es describir el grado de autoestima que presentan los futuros docentes de preescolar mediante actividad física no presencial en época de pandemia “COVID 19”.

Marco Metodológico

Método de la Investigación

El estudio, es el resultado de la realización de una investigación de un programa de actividad física a distancia y su nivel de autoestima de los estudiantes en tiempo de pandemia. A demás determinar como la actividad física influye en el aumento de la autoestima. Es una investigación natural, no participativa, aplicada, descriptiva, transversal, experimental de campo y método descriptivo es la recopilación objetiva de datos que se centran principalmente en números y valores, los resultados se obtienen utilizando métodos de análisis estadísticos y numéricos como la edad, la forma, el peso, el volumen, la escala, etc (Guevara, et al. 2020). Se orienta a responder preguntas de cómo es una determinada parte de la realidad del objeto de estudio, cuantitativo ya que hace extrapolar los resultados de una muestra a una población utilizando la estadística y los números para realizar las conclusiones.

Es natural porque el investigador tiene especialidades relacionadas con el tema de la investigación. No participativa porque el investigador no participó como sujeto del estudio, sino que fue el ejecutor de la investigación.

Aplicativa porque busca con esmero, la utilización del programa de actividad física a distancia y observar cómo está la autoestima en tiempo de pandemia, permitiendo mejorar al estudiantado como población objeto de estudio.

Transversal porque se realizó en un periodo de 4 meses iniciando a principio de agosto hasta diciembre 2021.

Experimental, porque se orienta a estudiar de manera natural un fenómeno y de campo, ya que el investigador trabajó en la ejecución del programa de actividad física a distancia.

Delimitación de la Población y Muestra

Población

La población objeto de estudio fue el universo del Grupo de segundo año de preescolar del Centro Regional de Azuero del segundo semestre del año 2021, el cual estuvo constituido por 38 estudiantes, 36 damas y 2 varones. Cabe destacar que ninguno había participado anteriormente en estudio sobre autoestima.

Muestra.

La selección de los participantes del programa se realizó de manera intencionada o por conveniencia en función de criterios estratégicos, tales como: ser del grupo, y no haber participado nunca en un programa de actividad física; lo que permitió identificar a $n=38$ estudiantes donde el 95% son damas y 5% son varones los rangos de edad estaban en 25.1 ± 53.9 años.

Recolección de Datos

Instrumento

Con el propósito de medir la variable de autoestima fue utilizada la escala de Rosenberg (1968), la cual cuenta con 10 ítems, su confiabilidad es de 0,95; su puntaje máximo posible es de 50 puntos. Básicamente consiste en saber qué concepto posee la persona sobre sí mismo, para lo cual deberá de contestar los ítems con alternativas como, muy de acuerdo, de acuerdo, indeciso, en desacuerdo, muy en desacuerdo. Cada ítem tiene un valor de 5 puntos. Esta cuenta con 5 ítems normales cuyo puntaje va de 5 a 1. Los otros 5 ítems son inversos, los cuales son el 2, 5, 6, 8 y 9, su puntaje va de 1 a 5. Para obtener el puntaje se suman todos los ítems y se obtiene el valor total de la escala.

Se le aplicó la Escala de Rosenberg al principio del semestre para conocer cómo estaban su autoestima en tiempo de pandemia, y luego el segundo test al finalizar el semestre. A la vez se le envió el programa de actividad física a distancia para que fuera realizado. Cabe destacar que el programa de actividad física fue monitoreado por video llamadas y evaluados semanalmente.

A continuación, se presenta las hipótesis de trabajo en las cuales se fundamenta la investigación.

$H_0: \mu_D = 0$ Con la implementación de un programa de actividad física a distancia no aumentara los niveles de autoestimas.

H1: $\mu D > 0$ Con la implementación de un programa de actividad física a distancia se aumentará los niveles de autoestima

Al culminar el test tiene tres rangos, los cuales determinan si la autoestima fue baja, media o elevada. Cada pregunta tiene la escala de puntuación de cinco a uno. La sumatoria máxima es de 50 puntos y sus rangos están determinados por los siguientes parámetros:

- Menos de 25 puntos determina que tiene autoestima baja.
- Entre 26 y 29 puntos muestra que tiene autoestima media
- De 30 a 40 puntos sostiene que tiene autoestima elevada.

Esta escala ha sido validada en 53 países, además de contar con traducción a más de 28 idiomas, mostrando valores alfa de Cronbach de entre 0.80 y 0.89 (Martín, 2007).

Análisis de los Datos.

Se utilizó modelo estadístico descriptivo para verificar el comportamiento de la autoestima de los participantes al inicio y al finalizar el programa de actividades físicas desarrollado.

El procesamiento de los datos recabados se analizó utilizando el software Excell[®] de la Microsoft[®] y los mismos se presentan en cuadros y gráficas.

Cuadro 1

Valores en puntaje de la autoestima promedio de los participantes en el desarrollo del programa de actividad física a distancia en el primer test y segundo test.

Participantes	Inicio (test 1)	Final (test 2)
1	43	43
2	49	50
3	39	38
4	47	45
5	43	50
6	39	50
7	44	47
8	50	50
9	47	48
10	47	49
11	25	38
12	26	34
13	29	45
14	48	49
15	41	43
16	45	35

17	46	48
18	39	43
19	47	49
20	46	43
21	46	47
22	36	36
23	50	50
24	39	37
25	44	44
26	49	50
27	50	50
28	45	46
29	45	47
30	41	45
31	46	38
32	45	46
33	44	36
34	37	38
35	40	42
36	50	50
37	47	48
38	31	40

Nota. Elaboración propia de los autores

En el análisis final del cuadro 1, la autoestima promedio de los participantes al inicio del programa fue de 42.4 ± 40.7 puntos y en la etapa final fue de 44.3 ± 26.2 puntos. Según la escala de 50 puntos, se puede observar un aumento significativo de la autoestima en 2.0.

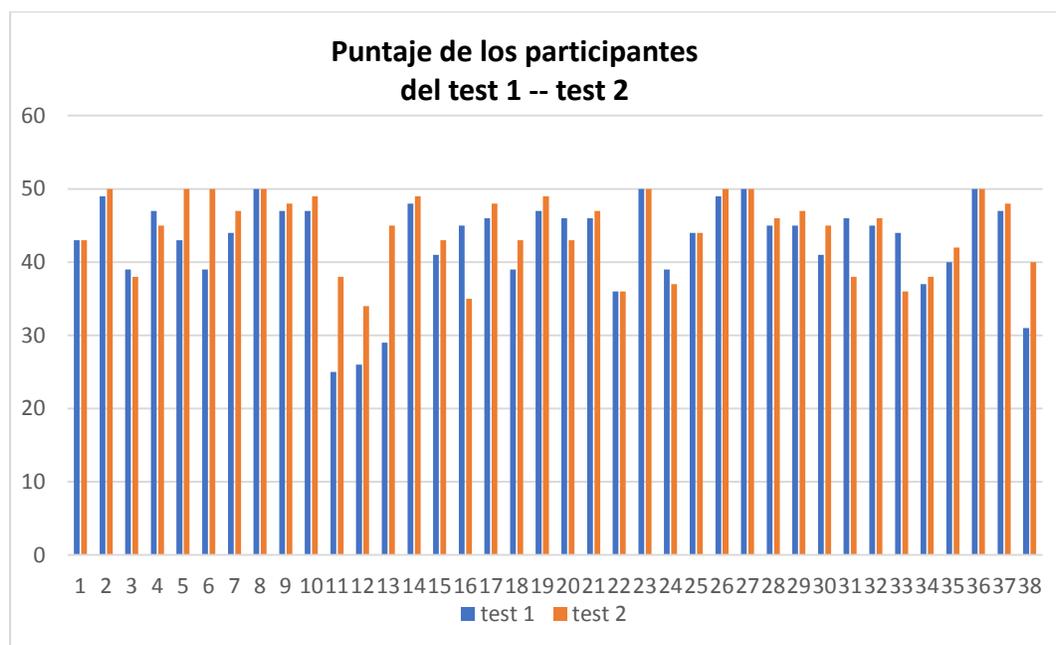


Gráfico 1. Puntajes de los participantes del test 1 --- test 2

Como se puede observar en la grafica 1, existe un aumento significativo de la autoestima en los alumnos de segundo año de preescolar según en el rango establecido de 50 puntos, colocándolos en una autoestima elevada. Además, queda demostrados que la participación en el plan de actividad física a distancia fue un propulsor satisfactorio en mantener la autoestima alta en tiempo de pandemia y confinamiento.

Cuadro 2

Valores del “t” de Student de los estudiantes al inicio y al finalizar los test

#	inicio Test	Final Test	Di	Di-D	(Di-D) ²
1	43	43	0	-3.4	11.56
2	43	50	1	-2.4	5.76
3	39	38	1	-2.4	5.76
4	47	45	2	-1.4	1.96
5	43	50	7	3.6	12.96
6	39	50	11	7.6	57.76
7	44	47	3	-0.4	0.16
8	50	50	0	-3.4	11.56
9	47	48	1	-2.4	5.76
10	47	49	2	-2.4	5.76

11	25	38	13	9.6	92.16
12	26	34	8	4.6	21.16
13	29	45	16	12.6	158.76
14	48	49	1	-2.4	5.76
15	41	43	2	-1.4	1.96
16	45	35	10	6.6	43.56
17	46	48	2	-1.4	1.96
18	39	43	4	0.6	0.36
19	47	49	2	-1.4	1.96
20	46	43	3	-0.4	0.16
21	46	47	1	-2.4	5.76
22	36	36	0	-3.4	11.56
23	50	50	0	-3.4	11.56
24	39	37	2	-1.4	1.96
25	44	44	0	-3.4	11.56
26	49	50	1	-2.4	5.76
27	50	50	0	-3.4	11.56
28	45	46	1	-2.4	5.76
29	45	47	2	-1.4	1.96
30	41	45	4	0.6	0.36
31	46	38	8	4.6	21.16
32	45	46	1	-2.4	5.76
33	44	36	8	4.6	21.16
34	37	38	1	-2.4	5.76
35	40	42	2	-1.4	1.96
36	50	50	0	-3.4	11.56
37	47	48	1	-2.4	5.76
38	31	40	9	5.6	31.36
Totales			130		619.08

Di: Resultado de una suma o resta de dos números

Di-D: Resta de cada Di con 3.4, del resultado de la división de 130 entre 38 alumnos

(Di-D)²: Resultado de los Di-D al cuadrado.

Análisis Estadístico del Cuadro 2

$$\bar{D} = \frac{\sum D_i}{n} = \frac{130}{38} = 3.4$$
$$S^2 = \frac{\sum (D_i - \bar{D})^2}{n - 1} = \frac{619.08}{37} = 16.73$$
$$S = \sqrt{16.73} = 4.09$$
$$n = 38$$

Leyenda de Valores Matemáticos

\bar{D} : Media aritmética

S^2 : Varianza

S : Desviación estándar

n : Números de datos

\sum : Una notación matemática que permite representar sumas

Planteamiento de Hipótesis:

$H_0: \mu_D = 0$ No hay aumento en la autoestima.

$H_1: \mu_D > 0$ Hay aumento en la autoestima.

Nivel de Significación: $\alpha = 0.05$

(Error del 5%)

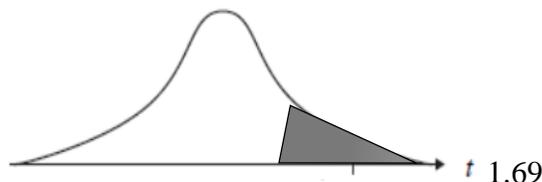
Contraste de Hipótesis Para dos Muestras Correlacionadas.

Se considera que dos muestras están correlacionadas, si los resultados obtenidos en una de ellas afectan los resultados obtenidos en la otra. Esto es característico, un mismo grupo es medido dos veces y se intenta determinar las diferencias observadas entre las medias de ambos grupos.

Este tipo de estudio se acostumbra a utilizar para validar nuevos métodos de enseñanza-aprendizaje, un nuevo medicamento para alguna enfermedad, un nuevo tratamiento terapéutico. Algunos investigadores llaman a este diseño “antes-después” o muestras dependientes o relacionadas.

En estas situaciones, no se cuenta con la condición previa de independencia estadística que se considera se alcanza plenamente con la aleatoriedad, y se utiliza una forma de “t” de Student.

Región de Rechazo: $t_{0.05,37} = 1.69$



Estadístico de Prueba:

$$t = \frac{\bar{D} - \mu_D}{\frac{S}{\sqrt{n}}} = \frac{3.4 - 0}{\frac{4.09}{\sqrt{38}}} = \frac{3.4}{0.66} = 5.15$$

Decisión:

Como $5.15 > 1.69$, se rechaza la hipótesis nula, sí hay aumento de la autoestima.

Resultados y discusión

Los resultados más destacables obtenidos en el presente estudio hacen referencia a que los estudiantes que consideran tener una mejor autoestima personal son aquellos que realizan actividades físicas frecuentemente. Estos resultados coinciden con otros estudios en los que se han encontrado una correlación positiva entre la práctica de actividad física y la mejora de la autoestima (Froments, 2018).

Al inicio del programa encontramos mediante el test 1 de Rosenberg que algunos estudiantes presentaban autoestima media y baja, pero al finalizar el programa la mayoría pudo mejorar su autoestima a un nivel alto verificado con el test 2.

A pesar de tener edades menores de 30 años se verificó que durante la pandemia de COVID 19 y tener pocos elementos electrónicos para recibir sus clases su autoestima se pudo mantener en un rango alto. El programa de actividad física a distancia actuó como un medio terapéutico físico y mental donde el estudiantado se pudo relajar en su ejecución.

La adquisición de patrones de comportamiento saludable durante la etapa universitaria constituye una estrategia de prevención primaria para la disminución del riesgo de padecer enfermedades no transmisibles.

Además, la etapa universitaria es comúnmente reconocida como un período crítico para la aparición de desórdenes mentales producidos por los múltiples cambios producidos en el estilo de vida del alumnado universitario, en ocasiones siendo un factor esencial en el abandono universitario y en el deterioro académico. (Díaz, 2019).

La realización de un programa de actividad físico a distancia arrojó efectos significativos positivos en la autoestima de los estudiantes sometidos a dicho programa, lo que justifica la utilización de éste para mejorar los niveles de autoestima de dichos estudiantes.

Por lo tanto, este trabajo fue fortalecido por una serie de estudio realizados por diferentes autores donde se justificó que la actividad física ayudará a elevar los niveles de autoestima del estudiantado que muchas veces por estar en cuarentena o en encierro se deprimen y optan por renunciar a seguir estudiando.

Se pudo percibir que los alumnos con una edad adulta nueva presentaron su disponibilidad de realizar el programa a distancia de actividad física y que no les ha afectado la pandemia en su estado de ánimo, aunque algunos no tenían elementos electrónicos para sus clases. Además, se le motivó mediante charlas, videos y exposiciones por parte de los investigadores y entrenador sobre la importancia de realizar ejercicios en tiempo de cuarentena. Por otro lado, el acatamiento del aislamiento social y/o cuarentena significan un cambio súbito en los niveles de actividad física y ejercicio, lo cual puede perjudicar la salud física y mental de cada individuo; frente a ello, los mayores afectados son la población adulta mayor y con otras comorbilidades.

Para contrarrestar este efecto negativo, se sugiere el aumento de la actividad física en el hogar durante el aislamiento social, debido a sus beneficios en la salud física y mental de la población en confinamiento. En este contexto, el aislamiento social como medida contra la progresión de la (COVID19 debe asumirse de forma conjunta con intervenciones que aumenten la actividad física en el hogar, como una estrategia que podría minimizar las consecuencias negativas en el ámbito de las ENT (enfermedades no transmisibles). (Bravo et al., 2020).

Además, la etapa universitaria es comúnmente reconocida como un período crítico para la aparición de desórdenes mentales producidos por los múltiples cambios producidos en el estilo de vida del alumnado universitario, en ocasiones siendo un factor esencial en el abandono universitario y en el deterioro académico. (Díaz, 2019).

La realización de un programa de actividad físico a distancia arrojó efectos significativos positivos en la autoestima de los estudiantes sometidos a dicho programa, lo que justifica la utilización de éste para mejorar los niveles de autoestima de dichos estudiantes.

Por lo tanto, este trabajo fue fortalecido por una serie de estudio realizados por diferentes autores donde se justificó que la actividad física ayudará a elevar los niveles de autoestima del estudiantado que muchas veces por estar en cuarentena o en encierro se deprimen y optan por renunciar a seguir estudiando. Se pudo percibir que los alumnos con una edad adulta nueva presentaron su disponibilidad de realizar el programa a distancia de actividad física y que no les ha afectado la pandemia en su estado de ánimo, aunque algunos no tenían elementos electrónicos para sus clases.

Propuesta de Actividad Física a Distancia

Presentación

Utilizando la educación a distancia se formuló un programa de actividad física que sólo se realizará en casa, enviados por la plataforma Google Classroom, la cual, es una plataforma que permitió gestionar de manera online los ejercicios se realizaron tres veces a la semana monitoreado a través de videos llamadas semanal o quincenalmente. De igual manera, permitió la comunicación entre los docentes y los estudiantes activos para conocer como estaba su autoestima y a la vez se mantuvieran con pensamiento positivos y no cayeran en depresión

producto de la pandemia y así no renunciarán a sus aspiraciones universitarias. Cada estudiante debía realizarlo a conciencia los días en que no se evaluara, sólo se buscaba su realización sin intensidad sólo en cantidad, se podía realizar a su modo baja o alta intensidad ellos escogían la mejor manera de hacerlo.

Objetivo

Describir el grado de autoestima que presentan los futuros docentes de preescolar mediante actividad física no presencial en época de pandemia “COVID 19”.

Estructura de la Propuesta de Actividad Física a Distancia

Las actividades que se presentan a continuación pretenden facilitar de una manera práctica, constante, progresiva y continua los niveles de autoestimas de los futuros docentes en el área de preescolar en tiempos de pandemia con la covid-19. Por ello, se organizaron actividad de sensibilización y motivación (ver cuadro 3) y Actividades físicas a distancia (ver cuadro 4). Además, las actividades de seguimiento y evaluación.

Cuadro 3

Fase I: Sensibilización y Motivación

Actividad de Sensibilización y Motivación	Características
Charlas y Foros	Se presentaron charlas y foros relacionadas a las importancias de la actividad física para prevenir enfermedades, mejorar la salud y la autoestima en pandemia
Hay una carta para ti	Cada estudiante escribiría una carta con cualidades positivas y negativas que luego la expondría al grupo. El objetivo de la actividad es que recapacitarán que no son iguales y que cada uno tiene diferentes emociones.
Exposiciones por parte de los investigadores	Tema: el ejercicio como medio de mejorar la autoestima y cambiar sus hábitos diarios en tiempo de pandemia
Videos sobre actividad física	Videos en la web relacionados a la realización de ejercicios físicos para mejorar las capacidades físicas en tiempo de aislamiento.

Nota. Elaboración propia de los autores.

Cuadro 4
Fase II: Desarrollo

Actividades físicas	Características
Salto de sogá	Se inició con 25 saltos para damas y 40 para los varones y se finalizó con 80 saltos damas y 110 para los varones.
Pechadas o Lagartijas	Se inició con 10 pechadas para damas y 25 para los varones y se finalizó con 25 para las damas y 50 para los varones. Observación (las damas la realizaban con apoyo de rodilla al suelo).
Abdominales	Se inició con 15 abdominales para damas y 25 para varones, y se finalizó con 30 abdominales para damas, y para varones con 50 abdominales.
Flexiones profundas de piernas.	Al inicio 30 flexiones para damas y para varones 50, al final 50 flexiones para damas y 80 varones.
Pesas. (mancuernas para brazos, no más de libra y media cada brazo)	Se inició con 3 series de 10 para damas y varones 15, y se finalizó con 3 serie de 20 para dama y 25 para varones. Con movimientos alternados en cada brazo.

Nota. Elaboración propia de los autores.

Fase III: Seguimiento y Evaluación.

El seguimiento se realizó mediante videos llamadas para monitorear si estaban realizando las actividades físicas y su evaluación se realizaba cada 15 días para monitorear como estaba su autoestima. Los ejercicios fueron realizados a distancia, monitoreado y evaluados por videos llamadas con intensidad a la libre ejecución, cabe destacar que este programa se realizó desde inicio de agosto del 2021 y finalizó en diciembre del mismo año.

Consideración Final

Que la práctica de actividad física a distancia presenta una asociación positiva con la autoestima y permite que el estudiantado mejore su situación tanto personal y física en la cuarentena.

La escala de Autoestima Personal de Rosenberg es un instrumento válido y fiable para conocer la percepción sobre sí mismo del estudiantado en estudio.

La autoestima al inicio de semestre era 42.4 ± 40.7 puntos, pero al finalizar el semestre fue de 44.3 ± 26.2 puntos.

Según “t” de Student hubo aumentos significativos de autoestima al final del programa de actividad física a distancia.

Los estudiantes a pesar de algunos no tener buena conectividad para sus estudios mostraron aumento o mantuvieron sus niveles de autoestimas altos.

Que todo individuo que realice cualquiera actividad física está más propenso a que sus niveles de estrés y ansiedad aumenten significativamente.

Los estudiantes en tiempo de pandemia a pesar de estar confinados tienen el ánimo y el interés de seguir estudiando

Las autoridades competentes deben velar por que los estudiantes tengan su conectividad sin límites y el uso de computadores permanentes en medio del confinamiento.

Esta investigación será de utilidad para el establecimiento educacional, con el fin, de promover la práctica regular de actividad física, además que se use como medio de que la actividad física y le educación física tenga más horas a nivel universitario.

Referencias

- Alemán, C. & Salazar (2006). *Nivel de actividad física, sedentarismo y variables antropométricas en funcionarios público*. Revista de Ciencias del Ejercicio y Salud [Revista en Línea] 1-11. Disponible: <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/pem/article/view/409>. [Consulta: 2021, agosto 4]
- Almagia, E. B. (2012). *Influencia de la autoestima y del apoyo social percibido sobre el Bienestar psicológico de estudiantes universitarios chilenos*. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, [Revista en Línea] 8(1), 29-38. Disponible: <http://www.scielo.org.co/pdf/dpp/v8n1/v8n1a03.pdf>. [Consulta: 2021, octubre 28]
- Ancer Elizondo, L., Meza Peña, C., Pompa Guajardo, E. G., Torres Guerrero, F., & Ladero Hernández, R. (2011). *Relación Entre los Niveles de Autoestima y Estrés en Estudiantes Universitarios*. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, [Revista en Línea] 16(1), 91-101. Disponible: http://eprints.uanl.mx/8127/1/11_1.pdf. [Consulta: 2021, septiembre 10]
- Barante, Y., Berrocal, Gustavo, Jiménez, E., Solís, N., & Juan, S. (2004). *Elaboración e implementación de un programa de actividad física para mejorar la autoestima en adultos mayores*. Tesis de Licenciatura en Ciencias del Deporte con énfasis en Salud. Pérez Zeledón, Universidad Nacional Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Ciencias del Deporte. Disponible: <https://repositorio.una.ac.cr/handle/11056/15105>. [Consulta: 2022, enero 08]

- Borrego, N.; Rodríguez, H.; Walle, R. & Ponce, J. (2008). *Educación Superior Virtual en América Latina: Perspectiva Tecnológica -Empresarial. Formación Universitaria*, [Revista en Línea] 1(5),3-14. Disponible: <https://www.redalyc.org/pdf/3735/373540866001.pdf>. [Consulta: 2021, octubre 15]
- Bravo- cucci, S., Kasakowki, H., Nuñez- Cortéz, R., Sanchez- Huamash, C., & Ascarruz- Asencios, J. (2020). *La Actividad Física en el Contexto de Aislamiento por Covid- 19*. [Revista en Línea] *Gicos*, 5(2), 6-22.<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7400127>. [Consulta: 2022, marzo 04]
- Coaquira, F. (2021). *Impacto del CIVID en los Estudiantes Universitarios. Espiritu Emprendedores TES*. [Revista en Línea] 5(3), 1-12. Disponible: <https://www.espirituemprededores.com/index.php/revista/article/view/272/333>. [Consulta: 2021, mayo 12]
- García, A. & . Froment, F.(2018). *Beneficios de la Actividad Física sobre la Autoestima y la Calidad de Vida de Personas Mayores. Retos* [Revista en Línea] 33(sn), 3-9. Disponible: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/50969/33682>. [Consulta: 2021, agosto 23]
- González, Y., Ríos, P., Floresmilo, A., Chavez, J., Yulema Brito, L., & Gaucho, E. M. (2018). *Influncia de la Actividad Física en la Autoestima de Docentes Universitarios: efectos a corto tiempo*. *Revista Cubana de Investigación Biomédicas*. [Revista en Línea] 37(4), 1-10. Disponible: <http://scielo.sld.cu/pdf/ibi/v37n4/ibi11418.pdf>. [Consulta: 2021, septiembre 10]
- Guevara, G.; Verdesoto, A. & Castro, N. (2020). *Metodología de Investigación Educativa (descriptiva, experimentales, participativas y de investigación acción)*. *Recimundo*. [Revista en Línea] 4 (3), 163-173. Disponible: [PROPIETARIO/Documents/Dialnet-MetodologiasDeInvestigacionEducativaDescriptivasEx-7591592%20\(1\).pdf](PROPIETARIO/Documents/Dialnet-MetodologiasDeInvestigacionEducativaDescriptivasEx-7591592%20(1).pdf). [Consulta: 2022, noviembre 03]
- Leiva, F.; Romero, E. & Barroso, M. (2020). *Las Revistas Científicas ante la Pandemia por COVID-19. Medicina de Familia Semergen* [Revista en Línea] 46(S1), 1.2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7328551/pdf/main.pdf>. [Consulta: 2021, octubre 28]
- Martín, J; Grijalvo, J & Núñez, J. (2007). *The Rosenberg Self- Esteen Scale: Traslation and Validation in University Students*. *The Spanish Journal of Psychology* [Revista en Línea] 10(2) 458-467. Disponible: [file:///C:/Users/HP%20pc/Downloads/28907%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP%20pc/Downloads/28907%20(1).pdf). [Consulta: 2021, agosto 08]
- Moral, J.; Orgaz, D; Lopez, G; Amatria, M & Maneiro, R. (2018). *Influencia de la actividad física en la autoestima y riesgos de dependencia en personas mayores activas y sedentarias*. *Anales de Psicología* [Revista en Línea] 34(1) 162-166. Disponible: <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.1.294541/221841>. [Consulta: 2022, enero 15]

- Rico, J; Arce, C; Padrón, A; Peixoto, L & Abelairas. (2019). *Motivación y Hábitos de Actividad Física en los Alumnos Universitarios*. Retos [Revista en Línea] 36(sv) 446-453. Disponible: <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/69906/43947>. [Consulta: 2021, octubre 28]
- Roche, R. (1997). "Psicología y educación para la prosocialidad". Buenos Aires : Red Federal de Formación Docente Continua para la República Argentina.

Los autores

Lic. MSc. Luis Alberto, Atencio Pérez

Docente de Educación Media, Catedrático de la Universidad de Panamá, formador de docentes en la facultad de Humanidades, Educación y Psicología, investigador, entrenador deportivo en baloncesto, volibol, atletismo, natación y tabla gimnástica, especialista en ejercicios para adultos mayor y discapacitado. Licenciado en Humanidades con Especialización en Educación Física, Licenciado en Educación Media con Especialización en Educación Física, Máster en Educación Física Especial y Terapéutica, Máster en Docencia Superior

Lic. PhD. Juan Antonio, Castillo Quintero

Pedagogo, Docente, Catedrático de la Universidad de Panamá, formador de docentes, consultor, investigador y escritor de 14 libros y artículos científicos. Licenciado en Ciencias de la Educación y Licenciado en Humanidades con Especialización en Educación Física, Doctor en Ciencias de la Educación con Especialización en investigación Y Doctor en Educación Física Deporte y Recreación, con estudios de Postdoctorado en, Cultura Física y Deporte, Ciencias de la Educación Ambiental. Didáctica de la Investigación Científica y Postdoctorado en Educación e Investigación.