Universidad Nacional de La Plata

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física

14° Congreso Argentino, 9. ° Latinoamericano y 1. ° Internacional de Educación Física y Ciencias

ALCANCES Y LIMITACIONES DE LAS PROPUESTAS VIRTUALES:

LA VOZ DE LAS PROTAGONISTAS

Autoras

Pérez Calarco, Marina; ISFD N°84, marinaperez09@hotmail.com;

Piatti, Patricia Celeste; ISFD N°84 celestepiatti@gmail.com

Resumen

Este trabajo pretende reflexionar sobre los alcances y limitaciones de las propuestas virtuales que como profesoras de Educación Física de Personas Mayores hemos realizado durante el ASPO. Para ello seleccionamos dos, la primera por medio de videos y la segunda por medio de clases virtuales sincrónicas. A partir de un Focus Group conformado por nuestras alumnas conocimos sus vivencias y testimonios, los cuales nos permitieron pensar en modificaciones que mejoren futuras propuestas.

Palabras Claves: Personas Mayores - Propuestas Virtuales - Prácticas Corporales - ASPO - Calidad de Vida.

Introducción

A partir de nuestra participación en la primera etapa del actual Congreso y de haber escuchado a diversos colegas exponer sobre sus experiencias de trabajo virtual con

Personas Mayores¹ durante el año dos mil veinte, consideramos oportuno el aporte que podemos realizar en función de nuestras experiencias personales como profesoras del mencionado segmento poblacional durante el ASPO.

Seleccionamos dos propuestas virtuales y sostenidas durante el año anterior. La primera se refiere a clases de gimnasia y/o propuestas de juegos (o actividades lúdicas) grabadas por la docente Celeste Piatti, generadas especialmente para las alumnas de EFA, del CEF N°1 de Mar del Plata y socializadas mediante su grupo cerrado de WhatsApp, Facebook e Instagram Institucional.

La segunda consiste en clases de Gimnasia virtuales y sincrónicas llevadas a cabo por la docente Marina Pérez Calarco, mediante la App Meet, los días martes y jueves de 19 a 20hs. Destinadas a alumnas que asistían en la presencialidad a entrenamientos personalizados en centros de carácter privado. Con el propósito de reflexionar sobre el alcance y las limitaciones, los aspectos positivos y negativos y conocer el impacto real de las propuestas virtuales en nuestras alumnas, confeccionamos un Focus Group. El mismo nos permitió indagar sobre los efectos generados en las dimensiones físicas, emocionales y/o cognitivas, la real adherencia a las propuestas realizadas, las razones por las cuales fue decayendo el interés por las mismas, los principales obstáculos, como también las mayores fortalezas. Y, en esta nueva normalidad, conocer las razones por las cuales ha disminuido la asistencia a las actividades presenciales, y por último escuchar sugerencias de propuestas a las cuales creen que sí asistirán.

Paralelamente investigamos situaciones similares publicadas en diversos estudios (Beninato, P. 2021), (Araujo, A. Denevi, P. 2021), (Renzi, G. 2021) los cuales de alguna manera afianzan nuestros resultados y nos invitan a seguir pensando en la necesidad de generar propuestas que logren mayor adherencia en el corto y largo plazo, (entendiendo que la pandemia aún sigue vigente).

¹ Aquella persona de sesenta años o más, salvo que la ley interna determine una edad base menor o mayor, siempre que ésta no sea superior a los sesenta y cinco años. Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores.

Conocer los alcances y las limitaciones de las propuestas virtuales justamente nos ayuda a mejorarlas, a reducir el margen de error y potenciar los aspectos que estuvieron acertados, pensando en las Personas Mayores que por diversas razones aún no pueden (o no desean) asistir a las propuestas presenciales. Por último, también se desprende de este análisis la posibilidad de innovar con propuestas presenciales al aire libre que junto a las anteriores persiguen el objetivo de contribuir a mejorar la calidad de vida² de nuestras/os alumnas/os Mayores.

Desarrollo

En una primera instancia desarrollaremos cada una de las propuestas seleccionadas con el fin de dar a conocer los motivos que dieron inicio a las mismas, las características, los modos de organización y concreción, los objetivos a cumplir, los recursos necesarios y demás elementos constitutivos.

Actividad EFA - CEF Nro 1 - Videos socializados mediante Whatsapp y redes sociales de la Institución.

El grupo de EFA asiste los días lunes, miércoles y viernes de 15:00 a 16:00 al CEF N°1 de la ciudad de Mar del Plata. Al momento que se dictara el ASPO comenzamos a pensar desde la Institución en cuál sería la mejor manera de dar continuidad pedagógica a las propuestas de CEF en cada grupo etario. En el caso de la actividad de EFA, indagamos en las posibilidades de acceso a la tecnología y virtualidad de las alumnas. A partir de dicho análisis, concluimos que para el grupo de las Personas Mayores el mejor modo de hacer llegar las propuestas sería mediante videos de corta duración (menos de 3 minutos), para que no llenaran la memoria de los teléfonos de quienes los recibían. A su vez, el contenido debería cumplir con diferentes intencionalidades, por un lado motivar a las alumnas a continuar con una práctica conocida, (la cual era pensada por su docente) y disminuir la sensación de incertidumbre, mitigar la sensación de soledad y continuar con una práctica lo más sistemática posible.

² Comprendida desde la importancia de la funcionalidad, la autonomía, la capacidad de valerse por sí mismos, gozar de buena salud, tomar las propias decisiones, etc. (Bernardini, 2019).

Las propuestas tuvieron diferentes intencionalidades y utilizamos materiales que pudieran tener en sus hogares. Por ejemplo: flexibilidad, equilibrios, fuerza de Core y miembros inferiores, distintos tipos de desplazamientos, recomendaciones para salir a caminar al aire libre, actividades lúdicas, el uso de la habilidad motora de la toma y el golpe de objetos de vuelo lento, gimnasia en sillas con música, coordinación de piernas, entre otros. El único canal de comunicación con el CEF fue mediante su grupo de WhatsApp, el cual tuvo y sigue teniendo un fuerte significado para mantener y sostener la grupalidad.

Instituto de Investigaciones Clínicas de Mar del Plata y Centro de Salud VITA. Clases virtuales sincrónicas por Meet.

Las clases virtuales sincrónicas surgieron pasados los primeros dos meses del aislamiento social preventivo y obligatorio debido a la extensión indefinida del mismo y a la necesidad de “moverse” que manifestaban las alumnas. Al saber que todas contaban con los recursos y dispositivos tecnológicos y sabían usarlos logramos concretar la propuesta. Convenimos en los días martes y jueves de 19 a 20 hs. Para realizar las clases solicitamos algunos elementos con los que contaban en sus casas, como colchonetas (reemplazadas con mantas, etc.), palos de escoba, almohadones, latas de conservas, botellas de agua rellenas, sogas, cinturones, etc. Logramos sostener una sistematicidad a lo largo de cinco meses con una asistencia regular y permanente y la intencionalidad de las mismas fue variando. Trabajamos las diferentes capacidades condicionantes (resistencia, fuerza y flexibilidad), coordinativas (equilibrio, reacción, ritmización, etc.) y cualidades del movimiento (coordinación, fluidez, armonía, etc.) a partir de diversas técnicas criteriosa y específicamente seleccionadas, prestando atención a la capacidad de movimiento de cada alumna, a los posibles errores comunes de ejecución y la real posibilidad de corrección de los mismos. Con la llegada del verano y las menores restricciones de circulación decidimos suspender las clases virtuales y cada una optó por salir a caminar al aire libre y/o realizar algunos ejercicios aprendidos de manera particular.

Resultados De Focus Group EFA.

Alcances: la recepción de las propuestas les hacía sentir que mantenían una conexión con la actividad a la que venían asistiendo, sensación de compañía, un otro que se acordaba de

ellas, conexión con el grupo de pares, alegría y un modo de paliar la sensación de soledad que las aquejaba.

Por el contrario, otras manifestaron que al recibir los videos sentían aún más tristeza, y bronca por la imposibilidad de regresar a clases cuando volviera la normalidad, ya que al cumplir los 80 años de edad quedan excluidas de la actividad de CEF. Podemos decir entonces que hubo un impacto muy fuerte en la dimensión emocional de las alumnas. En cuanto a la dimensión física, los efectos tuvieron que ver con sentirse motivadas a moverse y que al hacerlo los dolores relacionados con la inmovilidad provocada por el aislamiento, disminuían o desaparecían.

Limitaciones: la recepción de las propuestas no logró vencer la desmotivación y el desgano que provocaba la sensación de soledad. Para ellas era un sinsentido realizar la actividad estando solas en su casa, sin que hubiera ningún tipo de retroalimentación, ya sea de sus pares o de la profesora.

En cuanto a lo cognitivo, la presencialidad permite el contacto social y sabemos que la ausencia del mismo es uno de los factores de riesgo de las demencias relacionadas con el envejecimiento (Lopez Trigo, J.A. 2017). El encuentro pone en acción al lenguaje, la oralidad, las percepciones visuales y auditivas, la memoria, entre otras. La falta de socialización las hizo sentir cada vez más limitadas en cuanto a lo cognitivo.

Resultados De Focus Group de las Clases Sincrónicas

Alcances: La principal virtud se asocia al momento de encuentro, a la sincronicidad, todas las alumnas coinciden en que este aspecto representa la primera ventaja. En sus relatos manifiestan que no querían perderse la “clase” (y se evidencia en la asistencia casi perfecta), a su vez resaltaron el factor sorpresa que generaba cada propuesta, la accesibilidad a los materiales, la simpleza del uso de la App Meet. Destacan que sentían que las clases eran personalizadas, con adaptaciones para cada una de ellas, y que sentían los efectos y beneficios físicos por sobre los demás. Por último, sumaron la grata sensación de ser parte de un grupo.

Limitaciones: Sólo manifestaron encontrar limitaciones con respecto al espacio de sus casas, por las pequeñas dimensiones o las interrupciones que supieron sufrir.

Estudios de referencia

El estudio “Las Prácticas Corporales con Personas Mayores en Pandemia y post Pandemia en el Centro de Educación Física n°42, Tandil. Relatos en primeras personas” (Beninato, 2021) nos ayuda a continuar con nuestro análisis. De dicho estudio concluimos que la atención a la grupalidad, el compromiso de los docentes, el uso de la música, la danza y el modo lúdico en las propuestas, la observación directa sobre el aspecto emocional de los alumnos y la individualización de las mismas, son componentes que se hacen presentes en las clases de EFA presenciales y que el impacto en los sujetos va mucho más allá del aspecto físico. La asistencia a las mismas impacta en todas las dimensiones de las Personas, ayudando a mejorar su Calidad de Vida. Por otro lado, también encontramos coincidencias en el impacto que produjo el ASPO en el aspecto emocional. La incertidumbre, el desgano, la desmotivación causaron un gran impacto en el aspecto físico, ya que al no poder asistir a clases presenciales no encontraban motivación alguna para moverse. A su vez, a partir del estudio “El trabajo de Prácticas Corporales con Personas Mayores en Pandemia. Relato de dos experiencias virtuales en la ciudad de Montevideo” (Araujo, A. Denevi, P. 2021) coincidimos en que la asistencia a las clases sincrónicas ha sido la manera más acertada de sostener el vínculo pedagógico, de sostenerse en lo grupal, de ayudar a mantener la motivación para asistir a una práctica sistemática, de brindar un espacio de encuentro con otros, disminuyendo así la sensación de tristeza, incertidumbre y soledad relacionadas con el ASPO.

Conclusiones

- La realización de videos para ser compartidos mediante whatsapp no ha sido una estrategia acertada a la hora de pensar en la continuación de una práctica corporal sistemática.
- Las clases virtuales sincrónicas lograron mayores alcances durante el ASPO, supieron ser no sólo un buen momento de encuentro sino además de práctica de

Ejercicio Físico y Gimnasia, permitiendo percibir beneficios en los aspectos cognitivos, emocionales y sobre todo físicos.

- A partir de las virtudes y aciertos de las clases virtuales sincrónicas, reflexionamos sobre la posibilidad de sostenerlas trascendiendo la circunstancia del ASPO, pensando en las Personas Mayores que por diversas razones aún no pueden (o no desean) asistir a las propuestas presenciales.
- Por último, también se desprende de este análisis la posibilidad de innovar con propuestas presenciales al aire libre para realizar Prácticas Corporales³, durante el contexto de Pandemia, con la intención de mitigar el temor o el riesgo que genera en esta población la práctica grupal en espacios cerrados.

Referencias

- ARAUJO, A. - DENEVI, P (2021). Congreso de Educación Física y Ciencias. UNLP. Mesa: Educación Física y Vejez. “Prácticas Corporales con Personas Mayores en Pandemia. Relato de dos experiencias virtuales en la ciudad de Montevideo”.
- BENINATO, Paula (2021). Congreso de Educación Física y Ciencias. UNLP. Mesa: Educación Física y Vejez. “Las prácticas corporales con Personas Mayores en pandemia y post pandemia en el Centro de Educación Física n°42. Relatos en primera personas”. Tandil, Bs As, Argentina.
- BERNARDINI, D. (2019). La Segunda Mitad. Cap. 1. “Nueva Longevidad, nueva vida” Pág. 36. Bs. As. Argentina.
- LÓPEZ TRIGO, J. A. (2017). Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Revista Española de Geriatria y Gerontología. “Deterioro cognitivo leve en el Adulto Mayor. Documento de Consenso.” Págs. 10 y 11.

³ Tomamos este concepto como un conjunto de acciones que toman como eje al cuerpo entendido no como organismo sino como representación social construida (Carballo, 2010)