

Congreso de Educación Física y Ciencias

14º Argentino, 9º Latinoamericano, 1º Internacional

18 al 23 de octubre y del 1 al 4 de diciembre 2021

Pandemia, Gimnasia y Salud

Masdea Micaela Celeste

FAHCE/ UNLP. micaelacmasdea@gmail.com

Resumen

Este artículo tiene como objetivo problematizar y repensar el lugar que ocupa la Gimnasia en la sociedad, así como también establecer la relación existente entre la Educación Física, la Gimnasia y la Salud. Se propone desarrollar desde esa conceptualización y relación a la Gimnasia como práctica corporal, los modos en que fue abordada para su enseñanza en confinamiento y desde la virtualidad por el virus SARS-CoV-2 y las formas o concepciones que se tiene del cuerpo en esas clases.

Palabras claves: Gimnasia, Salud, Pandemia, Virtualidad.

Introducción.

Este artículo propone tratar de establecer y determinar la relación que existe entre la Salud, la Educación Física y la Gimnasia. A su vez, se propone investigar y poder desarrollar cómo se abordan las clases y de qué modos se ha enseñado a partir y durante la pandemia y el confinamiento por el virus SARS-CoV-2 como también, plantear y reflexionar sobre el lugar que ocupa y se le da a la gimnasia en la sociedad y en la Educación Física.

Salud, Educación Física y Gimnasia.

La Salud, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “[...] la condición o estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (Blanco, 2017) y entendida como una construcción que se modifica según las sociedades, culturas o historias, ocupa en una sección de la Educación Física un lugar muy importante.

El concepto de Salud que aplica en nuestro campo disciplinar puede determinarse como la condición que les permite a las personas desarrollarse de manera integral, en donde, mediante la gimnasia y el ejercicio físico, se brindan herramientas que resignifican y posibilitan distintos usos del cuerpo adecuados y funcionales para las personas de una sociedad. Además, desde el movimiento y el saber hacer corporal, se promueve y busca constantemente que las personas tengan una buena calidad de vida y un óptimo bienestar tanto físico como mental, en donde exista la conciencia y el cuidado del propio cuerpo, logrando una mejor relación con el movimiento, el medio y los/as demás.

Dentro de esta relación entre salud y Educación Física, es importante mencionar a la gimnasia como aquella práctica corporal a partir de la cual se busca transmitir saberes culturales vinculados con un uso correcto del cuerpo. En ella, los/as individuos/as realizan movimientos de manera sistemática, intencionada y configurada, para lograr y adquirir autonomía, aprendizajes, habilidades, herramientas y efectos corporales que les permitan a partir del movimiento corporal un uso y una relación más consciente con sus cuerpos, tanto en la actividad física como en su vida cotidiana. A partir de la gimnasia, es posible hacer comprender la importancia que tiene el moverse para alcanzar una vida saludable y un bienestar, así como también para mejorar los componentes de la aptitud física, evitar posibles lesiones y/o enfermedades crónicas no transmisibles vinculadas con la falta de movimiento e inactividad física.

La pandemia y la inactividad física por el confinamiento.

En el contexto de pandemia por la enfermedad COVID-19 que nos atraviesa desde comienzos del año 2020, se han modificado drásticamente nuestras rutinas y vidas cotidianas. Las restricciones impulsadas por el Gobierno Nacional para prevenir y evitar la propagación del virus, impactaron en el ámbito laboral, educativo, sanitario, comercial y en aquellos espacios vinculados con la actividad y el ejercicio físico y deportivo, tales como clubes, gimnasios o centros de entrenamiento, creando una “nueva normalidad” y una nueva forma de vivir.

Existen determinados hábitos y conductas que alteran y repercuten en nuestros organismos, como el consumo de alcohol, drogas, cafeína o tabaco e incluso, la inactividad física. El sedentarismo, como una conducta en la que la persona se encuentra en un estado de quietud y de inactividad física en donde “[...] se pasa el tiempo en posición sedente, o recostado, en horas de vigilia” (Ley 27.197, 2015), se relaciona directamente con malos hábitos, la posible aparición de atrofas musculares, disminución de la capacidad aeróbica o enfermedades como la obesidad, la diabetes, la sarcopenia y la hipertensión, entre otras.

En este contexto de pandemia, se han incrementado algunas de esas alteraciones. Permanecer quietos/as, estáticos/as, sentados/as frente a pantallas, con hábitos de descanso, de alimentación y de movimiento diferentes y un tanto perjudiciales, así como la incertidumbre por no saber qué sucederá, impactaron en nuestra salud generando malas posturas, distintas emociones, sentimientos y cambios en nuestra composición corporal y en nuestras capacidades motrices. “El aislamiento social y el confinamiento trajo consigo una restricción en la movilización y en el uso de los espacios sociales, recreativos y deportivos, lo cual viene afectando al común de las personas en su desarrollo social, psicológico y social” (Reyes y Romero Cuestas, 2021, p.10).

La “nueva normalidad” atravesada por la virtualidad.

Frente a esta situación de confinamiento y distanciamiento social, nuestras vidas se vieron atravesadas por aparatos tecnológicos y organizadas desde la virtualidad para poder continuar y realizar nuestros estudios, trabajos y algunos de nuestros pasatiempos. Una gran cantidad de personas encontraron un tiempo que antes destinaban a otras actividades, y se lo destinaron a

la gimnasia, la cual se convirtió en una actividad que tiene el fin de despejarse y de poder sobrellevar de mejor manera la “nueva normalidad” que se volvió rutinaria y abrumadora.

Así, tanto las personas que entrenaban como los/as profesores/as han tenido que adaptarse a la virtualidad, modificando y reinventando los modos y formas de enseñanza de la gimnasia ante la imposibilidad de asistir a gimnasios, clubes o plazas. Se han innovado las clases para adaptarlas al espacio y a los materiales que cada persona disponía, que en general no estaban preparados para hacer estas actividades (ya que en la mayoría de los casos, el espacio que se utilizaba para entrenar y moverse era el mismo para trabajar, estudiar, comer y/o dormir). También se han utilizado diferentes plataformas para continuar realizando una interacción y un seguimiento con los/as alumnos/as, buscando adaptar desde la virtualidad aquello que se enseñaba en una clase presencial y así poder corregir, en algunos casos, sus posturas, las técnicas de los ejercicios y evitar malos esfuerzos para prevenir lesiones.

A su vez, aparecieron distintos/as profesionales en Educación Física y celebridades o influencers en las redes sociales que fomentaban de manera virtual la actividad física como una actividad esencial. Estos/as promovían el movimiento y la búsqueda de una vida lo más saludable posible en este contexto mediante “desafíos”, compartiendo rutinas, distintos ejercicios, "tips", charlas sobre cuidado personal o nutrición para que sus seguidores/as los realizaran.

Si bien la actividad o el ejercicio físico puede ser realizada por todos y todas, no todas las actividades o ejercicios físicos son para todos/as. Estos/as actores/as que promueven el ejercicio físico son importantes ya que tienen mucha llegada e influencia en jóvenes y adultos/as de diferentes edades, pero, sin embargo, en la mayoría de los casos, lo hacen sin una formación en el campo de la Educación Física, por lo tanto, imparten ejercicio para una población generalizada. Este tipo de propuestas que fueron ganando espacio y popularidad en la sociedad, se realizan sin tener en cuenta la individualidad que cada persona requiere en su entrenamiento ni sus necesidades, objetivos, dolencias, limitaciones y sin brindar una supervisión ni seguimiento correcto por la técnica o ejecución con la que se realizan los diferentes ejercicios.

La gimnasia desde la perspectiva de los/as niños/as¹

En una escuela de Mini-voley de un club en donde trabajo, se ha generado una desmotivación ante la falta de actividades presenciales y una dificultad para mantener el vínculo con las jugadoras. Propusimos encuentros virtuales para vernos y la invitación consistía en “moverse un rato y practicar voley” con el fin de incentivar y promover el movimiento y ejercicio físico ya que son niñas que están en pleno desarrollo físico y cognitivo.

En una oportunidad, al finalizar la clase realizaron una devolución sobre la misma (había consistido en realizar ejercicios de movilidad, equilibrio, fuerza y coordinación) indicando que no había sido del todo llamativa para ellas, ya que “no les gustaba hacer ejercicio”.

Es por eso que resulta importante plantear preguntas para las cuales aún no tengo respuestas concretas. ¿Qué se entiende por ejercicio? ¿Qué experiencia han tenido estas nenas con la Gimnasia? ¿Qué hacemos como profesores/as para impulsar hábitos de vida saludables y usos adecuados del cuerpo en todas las edades, para que se apropien y perduren toda la vida? ¿Cuál es el lugar que le damos a las necesidades de cada sujeto/a en este contexto de pandemia para que puedan plantear sus necesidades o inquietudes? ¿La Gimnasia es pensada sólo como un medio para alcanzar y lograr fines estéticos? ¿Qué valor le damos a nuestra profesión como educadores/as del movimiento? ¿Le damos a la gimnasia la importancia que verdaderamente tiene en nuestra profesión? ¿Qué se entiende por cuerpo en la sociedad?

¿Cómo seguir?

Si bien para las preguntas anteriormente planteadas aún no tengo respuestas tan claras ni concisas, sí puedo decir que creo que la Salud y la Educación Física son derechos a los que todas las personas debemos poder acceder, así como también tener la experiencia de practicar Gimnasia y conocer nuestros cuerpos, la forma de movernos, del saber hacer corporal y de transformar nuestros estilos de vida. Las pequeñas motivaciones o los estímulos que podamos

¹ Experiencia personal que me ha generado preguntas en relación a la gimnasia, su manera de abordarse y la concepción que de ella se tiene, en esta ocasión, para niñas de 10 años.

provocar como profesores y profesoras, pueden generar grandes cambios en las personas que no acostumbran o no aprendieron a tener hábitos saludables.

Respecto de este contexto y esta nueva realidad que ha evidenciado y acentuado las desigualdades de acceso (Partenio, Canevaro, Costa y Pita, 2020), desde nuestra profesión debe hacerse extensiva la propuesta en aquellos sectores que no cuentan con los medios ni con las condiciones materiales para acceder y poder cumplir con los requerimientos que implican el aislamiento y el distanciamiento físico, preventivo y obligatorio, ni con una clase de gimnasia brindada por profesionales capacitados y capacitadas.

Nuestro rol como profesores y profesoras es brindar herramientas y enseñar métodos y técnicas que permitan a las personas tener un mayor conocimiento de sus propios cuerpos y en relación con otros/as, los cuales le dan sentido a sus acciones, buscando que cada persona comprenda y haga del ejercicio físico una apropiación y lo considere un estilo de vida que le permita tener una buena calidad de vida.

Conclusión

Para concluir, considero que como profesionales y educadores/as del movimiento debemos promover el ejercicio físico, la buena alimentación y el buen descanso, concientizando a la población sobre los buenos usos de sus cuerpos. Debemos brindar herramientas que utilicen en sus vidas cotidianas, para que sean sujetos/as activos/as, para que realicen ejercicio físico de manera regulada y sistemática, que cuiden y conozcan sus cuerpos, que sean independientes, autónomos/as y eficientes en sus movimientos y, por último, pero no menos importante, para que realicen buenas técnicas buscando prevenir lesiones.

Referencias

- Blanco, L. (2017): *La salud en la constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS)*. Recuperado de <https://salud.gob.ar/dels/entradas/la-salud-en-la-constitucion-de-la-organizacion-mundial-de-la-salud-oms>
- Partenio, F., Canevaro, S., Costa, F. y Pita, V. (2020): *Pandemias: Desigualdades*. Canal Encuentro. Recuperado de <http://encuentro.gob.ar/programas/serie/10276/10279?temporada=1>
- Reyes, A. y Romero Cuestas, C. (2021): *Educación Física en tiempos de pandemia y confinamiento*. Chile, Universidad Adventista de Chile.
- República Argentina (2015): *Ley 27.197: Lucha contra el Sedentarismo*.