

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

Departamento
de Educación Física

FaHCE



Virtualidad y Vejez: reflexiones sobre el nuevo escenario en clases de EF

Brenda Borrelli – Agsapiens: Comunidad de Aprendizaje para Personas Mayores

<https://agsapiens.com/> - brevy@hotmail.com

Resumen

Invitación a reflexionar sobre las acciones docentes implementadas frente a la necesidad de construir clases de Educación Física para Personas Mayores en situación de aislamiento social producto del contexto de pandemia. Intervenciones en formato virtual que transformaron tanto al docente como a los alumnos, especialmente considerando que muchos serán nóveles digitales.

Palabras clave: Virtualidad, Personas Mayores, clase, Educación Física.

Los últimos 18 meses han sido portadores de numerosas enseñanzas y cambios, muchos cambios: en los hábitos de vida, en los espacios de socialización, en el contacto social y en las modalidades para mantenerse activo, por mencionar algunos.

Justamente la práctica de Actividad Física en general y las clases de Educación Física en particular han impelido (impulsado) a los profesionales educativos a incursionar en alternativas mediadas por una pantalla; un cambio radical la metodología de trabajo que teníamos.

Aquellos docentes que trabajamos con Personas Mayores, además de tener que adquirir nuevos conocimientos y destrezas en programas informáticos, para sostener la motivación y adherencia de los participantes a las clases, se sumó en muchos casos, y probablemente de manera inconsciente, la tarea de ser “mediador tecnológico”. Eso implicó desde guiar a

nuestros alumnos para el uso de ciertas aplicaciones, hasta ayudar con la gestión de contraseñas, instalación de programas, y un largo etcétera.

Resultó y sigue siendo necesario instruirse sobre aspectos tan diversos como alfabetización digital y derechos. López-Barajas amplía esta idea mencionando que

Los educadores, y en general la ciudadanía, han de saber que la alfabetización digital es un derecho del ciudadano en la sociedad moderna, y que hoy ésta adquiere nuevos matices y exigencias como son: el conocimiento como usuarios de las Nuevas Tecnologías de la Comunicación y la Información, como medio para incorporarse a la vida social y laboral. (2009: pp. 30-31)

Esta nueva escena educativa, donde las tecnologías de la educación y la educación a distancia han ganado protagonismo nos obliga a considerar a las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información como un medio para contribuir al desarrollo de la autonomía, la pluralidad, la educación como proceso a lo largo de la vida y el respeto a los derechos humanos (UNESCO, 2005).

La necesidad de generar canales de comunicación demanda de especial atención, considerando que nuestra disciplina en la virtualidad nos deja desprovistos de nuestras herramientas de trabajo más potentes (la mirada sobre cada participante, el contacto corporal en caso de necesidad de transmitir alguna corrección y el vínculo que se sostiene por el encuentro), quedándonos con la palabra como único dispositivo principal para sostener la clase.

Por esta razón, Bedini y Sonego enfatizan que

No obstante cuestionarnos, desde una posición crítica, acerca de la formación con que contamos los docentes, formación que requiere no solamente del saber específico sino que considere los procesos de enseñanza aprendizaje en este nuevo contexto, incorporando la tecnología, pero por sobre todas las cosas, pensando al sujeto que aprende de un modo nuevo. (2020:51)

Considerando el concepto de ubicuidad, y que para que medie la clase necesitamos encontrarnos en espacio y tiempo con los participantes, la virtualidad viene a aportar los puentes para superarlo. Entre ellos podemos mencionar los dispositivos (computadoras, Tablet, notebook, teléfonos móviles, etc.), el entorno (servicio y velocidad de conexión a internet, wifi, bluetooth), los complementos (parlantes, pantalla de tv, cañón de proyección), y las aplicaciones (programas que permiten diseñar imágenes, editar videos, aplicar filtros, realizar reuniones virtuales, incluso plataformas educativas que albergan aulas inmateriales).

De esta vasta gama de alternativas, cada docente tuvo que explorar, aprender, ensayar con su alumnado y definir cuales se ajustaban mejor a las necesidades y características de sus grupos. El incesante desarrollo tecnológico nos desafía a buscar elementos que enriquezcan nuestra práctica docente, porque tal como menciona Rodríguez Zavala “Las posibilidades de cada medio dan lugar a una potencialidad didáctica propia, que lo hace especialmente apropiado para determinado tipo de objetivos.” (2020:165)

Por otro lado, García, Ruiz y Domínguez (2007) destacan la interrelación de tres factores, responsables de un cambio de enfoque radical en educación a saber: a) la afirmación de la educación como proceso a lo largo de la vida; b) la convicción de que todo espacio de interacción humana es un escenario educativo, y c) la consolidación de las tecnologías de información y comunicación como canal de comunicación y de recursos didácticos.

La variedad de medios tiene sus características intrínsecas, aspecto que debe tomarse en cuenta para una correcta elección. Rodríguez Zavala (2020) sintetiza algunos criterios básicos al momento de seleccionar los recursos a implementar: acceso, costos, enseñanza – aprendizaje e interactividad. El acceso de las personas mayores refiere contar con el servicio de internet, y disponer de un dispositivo desde el cual acceder al contenido virtual de la clase; pero fundamentalmente en este grupo etario su acceso está determinado por su grado de alfabetización digital, es decir, el saber utilizar ese conjunto de recursos.

Los costos es necesario analizarlos desde dos enfoques: por un lado, el nivel de inversión necesaria por cada participante para efectivamente poder acceder a la clase, pero por el otro, la inversión que debe realizar el docente para materializar la clase; ¿va a utilizar programas gratuitos y software libres o va a suscribirse a algunos servicios?, ¿esos costos quien los afronta?, ¿y el tiempo destinado a capacitarse en el uso de los mismos? Todas preguntas que nos fueron surgiendo y que es necesario compartir con colegas.

La enseñanza y aprendizaje como modalidad virtual nos invita a priorizar la seguridad de los participantes en la clase (evitar lesiones o caídas), a utilizar elementos cotidianos como recursos didácticos (habituales en el hogar), a implementar canales de comunicación alternativos (WhatsApp, Facebook, videollamadas individuales o grupales con fines sociales) y reflexión sobre los contenidos a impartir.

Por último, en relación a la interactividad y aceptación de las clases virtuales. De nada sirve toda la tecnología disponible si vamos a replicar el modelo de clases presenciales que aplicábamos hace dos años. Pensar estrategias que sostengan la adhesión a la práctica corporal desde otros recursos es indispensable. La interacción es una manera de que cada participante,

pueda profundizar en nuestra propuesta de clase, realizar lecturas complementarias, mirar videos relacionados, volver a mirar la clase, compartir sus sensaciones corporales percibidas en la clase en un foro, etc.

Impartir nuestras clases de forma remota conlleva aprendizajes compartidos, desafíos para las dos partes, y un compromiso mutuo. Rodríguez Zavala lo sintetiza mencionando que

La educación a distancia como modalidad de la educación se articula sobre la base del incesante desarrollo de la tecnología de la información y comunicación, de nuevas relaciones socio-pedagógicas entre docentes y alumnos, y de nuevas manifestaciones culturales. Bajo estas condiciones, la modalidad simultáneamente se renueva, enriquece, afronta nuevos retos, responsabilidades; por parte del que aprende. (2020:165)

Pero aquí es necesario destacar que el aprendizaje siempre es compartido, siendo el mismo docente, y la familia de cada alumno quienes contribuyen a la adquisición de esos nuevos conocimientos.

Otro aspecto, que se puso en evidencia durante estos meses fueron los efectos y consecuencias del aislamiento y la soledad en las personas mayores. Márquez Arabia (2020) indagó en estudios con personas puestas en cuarentena y sus resultados se relacionan con miedo, angustia, síntomas psicológicos generales, irritabilidad, insomnio, aumento de trastornos emocionales o mentales y del ánimo como la ansiedad y la depresión. Todas emociones presentes en nuestro momento de clase, y sobre las cuales el ejercicio físico tiene un alcance fundamental, la mejoría de la salud mental. El ejercicio tiene, entre otros, efectos ansiolíticos y antidepresivos, protege y aumenta la resiliencia contra las consecuencias físicas y mentales del estrés psicosocial.

Para sostener nuestra tarea fuimos ensayando diversas formas de interactuar con los participantes en nuestras clases (Facebook, Zoom, Google Meet, Whatsapp, Moodle, YouTube, etc.) hasta poder encontrar las que consideramos más constructivas y adecuadas para sostener los encuentros. Aprendimos sobre filmación y edición de videos, realizamos material complementario a las clases, exploramos materiales caseros que improvisamos como recursos; en suma, pusimos en funcionamiento nuevas formas de abordaje pedagógico.

Por todo lo expuesto, encuentro sumamente significativo socializar y reflexionar sobre las nuevas formas de abordaje pedagógico que implementamos, con la finalidad de compartir las experiencias, aunar criterios y documentar algunas intervenciones.

Especialmente considerando la posibilidad de futuros rebrotes que demanden nuevos períodos de aislamiento y confinamiento, y en consecuencia sedentarismo e inactividad en parte de nuestro alumnado.

Por último, cabe reflexionar sobre cómo será el regreso a la presencialidad, considerando capitalizar y articular los aprendizajes que nos dejó la virtualidad, para seguir enriqueciendo nuestra práctica profesional. En palabras de Posso Pacheco, Otañez Enríquez, Paz Viteri, Ortiz Bravo, & Núñez Sotomayor

Tan importante es establecer un proyecto de actividades para la Educación Física virtual en tiempo de aislamiento social como sostener la dinámica de estas actividades cuando ya esa cuarentena se haya retirado y se vuelva a la normalidad. En todo esto es fundamental preparar a la población para el futuro venidero que debe y tiene que ser mejor. (2020: 708)

Referencias

- Bedini, M., Sonego, M (2020). Enseñar y aprender en pandemia. En Costa, F y Garo, S. (comp.) Notas de pandemia. Reflexiones, lecturas y experiencias escritas en tiempos de aislamiento social y virtualidad. Rosario, Argentina, UNR Editora.
- García, L. Ruiz, M. y Domínguez D. (2007). De la educación a distancia a la Educación Virtual. Barcelona, Editorial Ariel.
- López-Barajas E. (2009) Alfabetización virtual y gestión del conocimiento En Revista Teoría de la Educación. Educación y Cultura en La Sociedad de la Información. TESI, 10 (2), 2009, 02-429 Vol. 10. Nº2. Julio Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Márquez Arabia J. J. (2020). Inactividad física, ejercicio y pandemia COVID-19. *VIREF Revista De Educación Física*, 9(2), 43-56. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/viref/article/view/342196>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2005) Hacia las sociedades del conocimiento (Informe publicado en el 2005). Descargado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001419/141908s.pdf>
- Posso Pacheco, R. J., Otañez Enríquez, J. M., Paz Viteri, S., Ortiz Bravo, N. A., & Núñez Sotomayor, L. F. X. (2020). Por una Educación Física virtual en tiempos de COVID. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), 705-716. Epub 24 de septiembre de 2020. Recuperado en 31 de agosto de 2021, de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522020000300705&lng=es&tlng=es.

Rodríguez Zavala, L. (2020). Educar en tiempos de virtualidad. Estrategias educativas. *Pluriversidad*. (6), 163 – 176. DOI: <https://doi.org/10.31381/pluriversidad.v0i6.3641>