

# 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



## Personas mayores y ejercicio físico virtual durante el COVID-19

Gladys Renzi, UNDAV; grenzi@undav.edu.ar

Cecilia Almada, UNDAV, [calmada@undav.edu.ar](mailto:calmada@undav.edu.ar)

María Fernanda Bengochea, UNDAV, mfbengochea@gmail.com

### Resumen

Se describen las adecuaciones que se realizaron a un proyecto de investigación y transferencia orientado a preservar la capacidad funcional de las personas mayores, para dar continuidad a la práctica de ejercicio físico en el entorno virtual, a través de las redes sociales, en el contexto de la pandemia por COVID-19. Se analizan los desafíos y oportunidades para los participantes de la experiencia, y se discute el potencial del ejercicio físico virtual para las personas mayores.

**Palabras clave:** Personas mayores, ejercicio físico, salud, COVID-19, redes sociales.

### Introducción

En marzo de 2020, en el marco de la declaración de la OMS al COVID-19 como pandemia, y del decreto de emergencia sanitaria junto al de aislamiento social preventivo y obligatorio (ASPO), en Argentina se suspendieron todas las actividades presenciales no esenciales. Esto afectó particularmente a las personas mayores de 60 años, quienes se convirtieron en “grupo DE riesgo”, dada su mayor vulnerabilidad orgánica frente a las consecuencias de posibles contagios. Además de reafirmar la concepción de “objetos de cuidado”, reforzando prejuicios como el viejismo, estas medidas convertían a las personas mayores en un “grupo EN riesgo” al acentuar el sedentarismo, la inactividad física y el sentimiento de soledad que se hicieron manifiestos durante el confinamiento. Esta situación instó a buscar estrategias para dar continuidad “a distancia” al proyecto de investigación “Promoviendo un buen envejecer”<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Este proyecto vigente consiste en el diseño e implementación de un programa de ejercicio físico multicomponente y hábitos saludables, como estrategia para la preservación de la capacidad funcional y prevención de la fragilidad de los adultos mayores de Avellaneda. Fue financiado por la Secretaría de Política Universitaria (SPU) de Argentina, en el marco de la convocatoria Universidades Agregando Valor 2018.

(Renzi et al. 2018), y retomar la práctica sistemática de ejercicio físico, la promoción de hábitos saludables y la comunicación de manera no presencial con las personas mayores que venían participando del proyecto en dos centros de jubilados de Piñeyro, Avellaneda.

Como aspectos facilitadores, se contó con el diagnóstico previo de la capacidad funcional de las personas mayores, quienes además disponían de una red de contacto a través de Whatsapp. Los desafíos que se presentaron fueron la adecuación de los ejercicios del programa de entrenamiento físico multicomponente Vivifrail<sup>2</sup> al entorno virtual y la necesidad de realizar una alfabetización digital de las personas mayores, que requirió una etapa de aprendizaje y prueba del uso de diferentes aplicaciones.

Se comprobó que las redes más eficientes para las clases virtuales eran Facebook, Instagram y YouTube porque las personas mayores estaban más familiarizadas con su uso y lograban tener mejor conectividad.

Así, surgió ActivaT-personas.mayores (ActivaT), una propuesta de clases de ejercicio físico virtual para personas mayores de la UNDAV. Las estudiantes avanzadas de la Licenciatura de actividad física y deporte asumieron el rol de profesoras durante las clases en vivo. A posteriori, la propuesta fue reconocida como proyecto de extensión universitaria.

### **Los desafíos de la oferta virtual**

La difusión de ActivaT a través de las redes sociales, generó nuevos desafíos. Progresivamente, se fueron sumando personas mayores que no pertenecían al grupo destinatario inicial y cuya capacidad funcional se desconocía, desde otros lugares de Argentina, países limítrofes y alejados como México, España e Italia.

Además, Facebook impedía ver la ejecución de los participantes lo que obstaculizaba la retroalimentación inmediata. Esto exigió la inclusión de un asistente que realizaba la lectura atenta de los comentarios de los participantes simultáneamente al desarrollo de la clase. La información obtenida permitió adecuar la modalidad de los ejercicios y monitorear su impacto, como también, dar respuesta y recomendaciones a través del chat; incluso se invitó a los participantes a enviar sus videos para ver sus formas de ejecución y realizar una devolución personalizada.

---

<sup>2</sup> Este programa (Izquierdo et al., 2017) combina el entrenamiento de fuerza, resistencia cardiovascular, equilibrio y flexibilidad. Se parte de una valoración de la capacidad funcional y riesgo de caídas, a través de diferentes pruebas, previo consentimiento informado. El testeo permite reconocer tipologías de funcionalidad: desde persona robusta (sin limitación funcional), pre-fragil, frágil y discapacitada (con dependencia funcional). Esta información es indispensable para el diseño del plan de ejercicio físico.

Al desconocer la funcionalidad de los nuevos participantes se ofrecieron opciones de ejercicios adecuados a los distintos niveles de fragilidad: ejercicios de pie para las personas mayores robustas y sus alternativas en posición sentada y acostada para personas con limitación funcional parcial y/o severa.

Para responder a las solicitudes de los participantes se grabaron las clases y subieron los videos a las redes. Esto amplió las oportunidades de ejercitación al disponer de las clases de manera asincrónica. Para satisfacer la demanda de clases diarias, luego de un proceso de capacitación específico, se sumaron dos estudiantes avanzadas al dictado de clases.

### **Adecuaciones didácticas que requirió el ejercicio físico virtual**

El objetivo de ActivaT fue promover la práctica de ejercicio físico virtual y otros hábitos saludables para preservar la capacidad funcional y la movilidad en el contexto del ASPO; y favorecer la comunicación y los vínculos para contrarrestar el impacto del distanciamiento físico en la salud mental de las personas mayores.

Entonces, se elaboraron secuencias de ejercicios para estimular las capacidades: fuerza resistencia aeróbica, flexibilidad y el equilibrio (propias del entrenamiento multicomponente), y también, se ejercitaron las capacidades coordinativas necesarias para percibir, recordar, ejecutar e imitar las coreografías y otros ejercicios.

Como estrategia didáctica, se utilizó la pedagogía del modelo (Blázquez Sánchez, 1982) basada en tareas definidas y en la instrucción directa. El rol de las estudiantes fue conducir la clase, enseñar los ejercicios a partir de la demostración, y promover un aprendizaje instructivo. El acondicionamiento del lugar para la clase fue central para todos. Las profesoras procuraron que el lugar estuviese iluminado, se las viese de cuerpo completo, su distancia a la cámara facilitase la comunicación de la consigna y la música fuera audible. Al inicio de cada clase, se indicaba a los participantes revisar que la vestimenta fuera cómoda, el lugar elegido respetara las medidas de seguridad, y que tuvieran a mano el agua para hidratarse y los objetos caseros (paquetes, latas, palos, elásticos) usados como recursos.

Se eligieron ejercicios simples, basados en las actividades básicas de la vida diaria. Al explicarlos, se recurría a imágenes de acciones cotidianas, por ej.: “alcanzar el frasco de la alacena”, apelando al criterio de utilidad real para facilitar la representación mental. Se puso especial énfasis en mostrar la forma de ejecución adecuada de cada ejercicio en distintas posiciones (de pie, sentado, acostado) para respetar la funcionalidad heterogénea de los participantes. Se señaló en qué aspectos focalizar la atención para evitar lesiones.

Para aumentar la intensidad de los ejercicios, se recurrió a la sobrecarga, utilizando como peso algún objeto de uso doméstico. Se recomendó comenzar con poco peso e ir aumentándolo progresivamente. Con la intención de “personalizar” la ejercitación, se sugirió a los participantes que eligieran la mejor posición para realizar un ejercicio, se enseñó a identificar las señales de cansancio y a reconocer sus posibilidades para seguir y/o adaptar el ritmo de una coreografía con música.

Como características generales, las clases fueron:

- Sistemáticas: se desarrollaron lunes, miércoles y viernes.
- Regulares: se mantuvo el horario de las 17, para facilitar que las personas incorporasen el hábito del ejercicio físico a su rutina cotidiana. Su duración era de 45 minutos cada sesión.
- Divertidas: se propuso compartir un momento de disfrute e intercambio con la profesora y con otros participantes de manera virtual.

### **La actitud de las profesoras como factor motivacional para el ejercicio físico virtual**

Durante las clases, las estudiantes/profesoras demostraron una actitud (Moreno y Cervello, 2004) de alegría, empatía y calidez. Promovieron un clima motivacional (Ames, 1992) centrado en la tarea, al revalorizar la importancia del ejercicio físico y del encuentro animando a dejar comentarios por el chat.

Los participantes se comunicaban entre sí y con las profesoras, quienes leían algunos comentarios durante el descanso e hidratación, daban y promovían la bienvenida a nuevos participantes, agradecían la presencia e invitaban a todos a difundir y a sumar a otras personas mayores. Simultáneamente, la asistente respondía todas las consultas que la profesora a cargo de la clase no podía leer. Esta modalidad de trabajo fue uno de los principales factores para despertar el interés y favorecer la continuidad y adherencia a las clases virtuales.

### **El impacto del ejercicio físico virtual en la promoción de salud de las personas mayores**

El análisis cuantitativo de la información estadística de la página de Facebook permitió conocer el número aproximado de personas mayores que accedían y realizaban la clase. Se llegó a 9000 seguidores en Facebook, 2500 en Instagram y 250 suscriptores del canal de YouTube. Paradojalmente, los seguidores residentes en Avellaneda destinatarios originales de la propuesta, ascendían al 4% de usuarios.

El análisis cualitativo de los comentarios en el chat permitió identificar la incidencia de las clases en relación con los objetivos propuestos. Respecto de la capacidad funcional y la movilidad, los participantes expresaron las mejoras que observaban en sí mismos a partir de la práctica sistemática. Así, fue habitual encontrar comentarios como:

*(...) me di cuenta [de] que estiro las piernas y llego a la punta de los pies. Ni te imaginás la felicidad que tengo (...) Me siento más activa” (16/09/2020);*

*“(...) cada vez tengo más movilidad en mis brazos y piernas en este encierro” (18/09/2020);*

*“Anoche por primera vez, hice el ejercicio silla y parada, muy bueno” (23/09/2020).*

En cuanto al estado anímico, los participantes comentaron:

*“(...) al comienzo de la clase no me sentía bien, pero al escuchar la música y verte corrí todo e hice lo que pude. Tengo 82 años” (17/07/2020);*

*“(...) encendés mis ganas de bailar, cantar aprender, sentir, escuchar todo eso y más también” (21/08/2020).*

Este análisis cuali-cuantitativo de los datos permite comprobar los efectos positivos de la modalidad de ejercicio físico virtual para incentivar la participación y generar adherencia hacia la práctica sistemática de actividad física, como también, para favorecer la comunicación y contrarrestar la soledad durante el confinamiento, contribuyendo al logro de los objetivos para los que se creó.

De los comentarios, se infiere que ActivaT fue tanto una oportunidad para ejercitarse como un lugar y un tiempo para encontrarse y sentirse acompañados y reconocidos. Se transformó en un medio para estimular el acceso a las redes y, paulatinamente, se convirtió en una oportunidad de socializar con otras personas. De ese modo, se tornó un espacio de contención frente al aislamiento que implicó la pandemia.

## **Discusión**

Más allá del logro de los objetivos que se propuso, el formato de clases de ejercicio físico virtual para personas mayores plantea algunos interrogantes desde una mirada en prospectiva. ¿Son una solución coyuntural? ¿Se han convertido en una moda cuyo interés pasará cuando sea posible el retorno a las clases presenciales? o ¿Las redes son un medio y las clases virtuales una alternativa que perdurará, para ofrecer nuevas oportunidades de ejercitación a las personas en situación de dependencia o para aquellas que, por diferentes cuestiones, no pueden desplazarse hasta las clases presenciales?

¿Lograrán incrementar la adhesión a hábitos saludables? ¿Aumentarán la adherencia a la dosis diaria de ejercicio físico? ¿Podrán seguir siendo usadas como un canal para contrarrestar el sentimiento de soledad que suele aquejar a las personas mayores?

¿Cómo garantizar la sostenibilidad del proyecto, más allá del voluntariado estudiantil?

Para que propuestas como ActivaT puedan lograr su continuidad, consolidarse y trascender para llegar a más personas mayores, es necesario contar con una subvención (ya sea institucional de la UNDAV o programática de algún organismo estatal) que permita darle mayor difusión, visibilidad y continuidad.

## Referencias

- Ames, C. (1992). Achievement goals, motivational climate, and motivational processes en G. Roberts (ed.). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL, Human Kinetics.
- Blázquez Sánchez, D. (1982). Elección de un método en educación física. *Apunts*. Vol. XIX. Jun. N.º74. Barcelona. <https://www.apunts.org/es-eleccion-un-metodo-educacion-fisica-articulo-X0213371782047722>
- Izquierdo, M. (2017). *Programa de ejercicio físico multicomponente Vivifrail*. <http://www.vivifrail.com/es/documentacion/send/2-documentos/20-guia>
- Moreno, J. y Cervelló, E. (2004). Influencia de la actitud del profesor en el pensamiento del alumno hacia la educación física. *Revista SOCIOTAM*, vol. XIV, núm. 1, enero-junio, pp. 33-51, México, Universidad de Tamaulipas. <https://www.redalyc.org/pdf/654/65414102.pdf>
- Renzi, G. et al. (2018). Promoviendo un buen envejecer. [Proyecto de Vinculación Tecnológica]. Universidades Agregando Valor 2018, SPU. Res. 109/ 2018.