

ANEXO II INFORME

Feria Provincial De Educación, Artes, Ciencias y Tecnología

Título: ACTIVIDAD FISICA Y PANDEMIA- IMPACTO EN LA POBLACION ADOLESCENTE DE LA E.E.S. N° 1 DE LA CIUDAD DE CASTELLI

Alumnos expositores: MANSUR BRISA

GIORDANO MARIANELA

Otros integrantes: Resto del curso

Nivel, modalidad ámbito y área: Secundario 2, Ciencias Sociales

Asesor: Tello Damián DNI 33324097

Asesor científico: Traverso azucena DNI

Institución educativa: EESN 1 SARMIENTO 85 CASTELLI BUENOS AIRES

Cue de la institución 0605188-00

Año: 2021

Titulo: ACTIVIDAD FISICA Y PANDEMIA- IMPACTO EN LA POBLACION ADOLESCENTE DE
LA E.E.S. N° 1 DE LA CIUDAD DE CASTELLI

INDICE

1. PORTADA
2. TITULO DEL TRABAJO
3. INDICE
4. RESUMEN
5. INTRODUCCION –MARCO TEORICO
7. SITUACION PROBLEMÁTICA-OBJETIVOS
8. DESARROLLO
9. RESULTADOS OBTENIDOS
10. CONCLUSIONES
11. BIBLIOGRAFIA
12. ANEXOS

RESUMEN

Con el regreso progresivo a las aulas y, aun transitando la pandemia, surge la charla dentro del curso de 6° EDFIS sobre cómo habían transitado la cuarentena y sobre aquellos efectos que había dejado la situación en cada uno, principalmente en aquellos aspectos que remiten al ámbito de la actividad física y el deporte. Después de socializar las experiencias personales, surge la idea de ampliar la información, extendiendo a otros jóvenes de institución la consulta y así tratar de conocer un poco más los verdaderos efectos del aislamiento. Con la información recabada, se pretende exponer y socializar los resultados para luego proponer acciones que permitan una vuelta progresiva a la práctica de actividades físicas y deportivas en jóvenes.

Se utilizó una encuesta, la cual fue elaborada durante el trabajo de las clases junto al docente asesor, la cual luego fue implementada por todo el curso durante los recreos de las jornadas escolares y también en redes sociales como Instagram.

Con la información recolectada se pudo observar que un gran porcentaje de los jóvenes comprendidos en edades de los 12 a los 18 años, que asisten a la institución, dejó de hacer actividad física por un largo periodo de tiempo, a su vez gran parte de ellos encontró dificultades a la hora de retomar con las mismas (aumento de peso, desgano, desinterés, molestias musculares por el sedentarismo). Una pequeña parte continuó haciendo actividad en su casa, la cual fue disminuyendo con el correr del tiempo hasta volverse casi nula.

El proyecto busca tener continuidad en una segunda parte, donde el grupo comparta los resultados obtenidos, los socialice a toda la comunidad educativa a través de cartelera y publicaciones en redes, para luego proponer actividades físicas y deportivas que incentiven la vuelta progresiva y así concientizar sobre la importancia de realizar actividad física de forma sistemática.

INTRODUCCION

MARCO TEÓRICO

Las medidas adoptadas frente a la pandemia del COVID-19 hicieron que muchas personas tengan que cambiar completamente sus hábitos de vida, desde lo laboral, lo académico lo relacional y hasta lo deportivo fueron ámbitos atravesados por las restricciones, que afectaron por igual a niños, jóvenes y adultos.

Lo expuesto anteriormente trajo aparejados ciertos inconvenientes para la salud como el sedentarismo, el aumento de peso, las contracturas musculares y la mala circulación, los cambios de humor, el desgano y en algunas ocasiones depresión; esto se acentúa en mayor medida en los niños y jóvenes que son quienes más tiempo debieron permanecer en sus casas, visualizando que son los adultos quienes salían a trabajar y a llevar adelante todo lo referido al hogar.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sostiene que “el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas, mientras que la actividad física sistemática puede ser una herramienta valiosas para ayudar a mantener la calma y proteger la salud durante las cuarentenas” (2020).

La actividad física es un pilar fundamental en la promoción de la salud y en el bienestar de las personas ya que tiene beneficios físicos y psicológicos: mejora la movilidad articular y muscular, favorece la salud cardiovascular, contribuye a tener un peso saludable, ayuda a disminuir el estrés y a reducir el riesgo de enfermedades como hipertensión, diabetes, colesterol, entre otras.

El otro aspecto, y no menos importante, tiene que ver con los aspectos sociales y relacionales que se dan en la práctica de actividades físicas, donde se conforman grupos de pares, que en ocasiones trascienden lo deportivo y se transforman en vínculos de amistad, principalmente en niños y jóvenes.

En la secundaria orientada en educación física, confluyen muchos jóvenes de ambos sexos, que disfrutan de la práctica cotidiana de actividades físicas y deportes (lo cual suele ser un factor

determinante para la elección de la modalidad), por lo cual , con el regreso progresivo a la presencialidad , surge la consulta por parte del docente sobre cómo habían transitado el periodo de cuarentena, cuales habían sido las sensaciones que fueron atravesando y como se había dado esa vuelta, tras las nuevas habilitaciones.

Después de recabar la información del curso, surge la posibilidad de ampliar esos datos, elaborando un cuestionario que permita llegar a otro jóvenes en edad escolar que concurren a la E.E.S.Nº 1 y así acrecentar la mirada sobre la temática, con esta información se pretende visibilizar los resultados para luego pensar en acciones que sean posibles de proponer por parte de los alumnos de 6º EDFIS hacia sus pares, las cuales concienticen sobre la importancia de la sistematicidad de la práctica de actividades físicas y deportivas, además de que se constituyan como un complemento a las que estos ya desarrollaban.

SITUACION PROBLEMÁTICA: EL IMPACTO DE LA PANDEMIA EN LA REALIZACION DE ACTIVIDAD FISICA EN JOVENES ENTRE 12 Y 18 AÑOS DE LA E.E.S.Nº 1 DE CASTELLI

OBJETIVOS:

- IDENTIFICAR LOS EFECTOS CAUSADOS POR LA PANDEMIA EN JOVENES DE EDAD ESCOLAR (12-18 AÑOS)
- RELEVAR EL GRADO DE REALIZACION DE ACTIVIDADES FISICAS Y DEPORTIVAS DURANTE EL AISLAMIENTO
- CONOCER DE QUE MANERA SE LLEVO A CABO LA VUELTA A LAS ACTIVIDADES AL FINALIZAR EL AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO.
- SOCIALIZAR LOS RESULTADOS OBTENIDOS A TRAVES DE DIFERENTES MEDIOS COMO REDES SOCIALES, VIDEOS Y CARTELERIA
- INCENTIVAR A LA PRACTICA REFLEXIVA Y CONCIENTE DE ACTIVIDAD FISICA A PARTIR DE PROPUESTAS SURGIDAS DENTRO DEL GRUPO DE 6º EDFIS

DESARROLLO

La irrupción de la pandemia del SARS COV2 en marzo de 2020 obligo al gobierno a implementar un AISLAMIENTO SOCIAL PREVENTIVO Y OBLIGATORIO que limito las posibilidades de desarrollo de la vida cotidiana de las personas a lo largo y ancho de todo el país y del mundo. Dentro de las múltiples actividades suspendidas se encontraba el dictado de clases presenciales y la práctica de deportes en cualquier ámbito. Esta situación obligo a que cientos de jóvenes permanezcan en sus hogares, tomando clases virtuales y sin poder realizar sus actividades físicas en clubes o polideportivos.

Este aislamiento fue teniendo diferentes momentos, algunos de los cuales permitió mayores aperturas y otros en los cuales se volvió más estricto, por lo cual se hizo complejo encontrar una continuidad en el desarrollo de las actividades deportivas. Ya en 2021 y con el avance de la vacunación, se han visto mayores flexibilizaciones, por lo cual se han abierto nuevamente aquellas prácticas en diferentes ámbitos deportivos que nucleaban a la comunidad.

Atentos a lo anterior, y con el regreso a clases por parte de los cursos resulto interesante indagar como había transitado cada uno el periodo de aislamiento, cuáles eran las sensaciones que habían experimentado y como era la vuelta a una nueva "normalidad". Después de los debates dados en el aula y observando que la mayoría NO REALIZO ACTIVIDAD FISICA en su hogar, que varios experimentaron sensaciones de DESGANO y hasta TRISTEZA y que en algunos casos les resultaba difícil volver a sus actividades cotidianas por FALTA DE MOTIVACION E INTERES, se decidió, con todo el curso, ampliar la consulta a otros jóvenes de la institución para comparar los resultados.

Para esto se elaboro en clases un cuestionario sencillo, de respuestas breves, que permitía recabar dicha información. En una primera instancia se desarrollo en los recreos del turno de cursada y posteriormente se traslado también a las redes sociales como instagram, facebook y whatsapp), lo cual permitió la llegada a muchos más jóvenes.

Con la comparación de los datos y ante la similitud de respuestas, surge la idea de dar continuidad al trabajo proponiendo una serie de acciones físicas y deportivas que incentiven a realizarlas a la par de un trabajo de concientización sobre la importancia de la sistematicidad de dichas acciones.

RESULTADOS OBTENIDOS

Tras la puesta en común de los resultados obtenidos en la encuesta, se pudo observar que una gran parte no realizó ningún tipo de actividad física de forma sistemática en sus hogares. Solo en los inicios llevaron adelante algunas acciones que con el tiempo se fueron perdiendo. El promedio de actividad por semana era de dos veces hasta que se transformó en nulo en la mayoría de los jóvenes. Ocasionalmente la actividad se reducía a las entregas de trabajos prácticos para la materia de Educación Física.

A la hora de pensar en cómo ocuparon su tiempo libre, las respuestas predominantes fueron durmiendo, viendo series o con el teléfono. Lo que da la pauta de actividades asociadas al sedentarismo, con todo lo que esto implica.

Entre las principales sensaciones que atravesaron a los jóvenes se encuentran el desganado y cansancio, cambios de humor repentinos, frustración y en algunos casos puntuales depresión, lo cual es un dato no menor entendiendo lo complejo que resulta para una persona salir de este tipo de estados, mucho más sin poder contar de forma permanente con sus amigos o grupo de referencia.

A la hora de indagar sobre la vuelta a sus actividades cotidianas, producto de las nuevas flexibilizaciones, muchos retomaron pero de forma intermitente, manifestando falta de motivación en ocasiones. Otro porcentaje aun no comenzó con todas aquellas acciones que previamente desarrollaba y un pequeño grupo decidió comenzar a practicar algún deporte (que anterior a la pandemia no realizaba) o ir al gimnasio.

CONCLUSIONES

Después de todo el análisis llevado adelante por el grupo, se puede concluir que:

1. El aislamiento implementado para prevenir la propagación del coronavirus repercutió negativamente en la práctica de actividad física sistemática de jóvenes entre los 12 y 18 años de la E.E.S.Nº 1 de Castelli
2. La permanencia en los hogares de estos jóvenes, llevo a actitudes de vida sedentarias, con una utilización excesiva de la tecnología, lo que repercutió de forma negativa en la condición física y psíquica general de cada individuo
3. Los mismos no pudieron sostener con el correr de la cuarentena, la iniciativa de la práctica de actividades físicas en el hogar, mayoritariamente asociado a la falta de ganas.
4. Las variaciones en los estados de ánimo, provocaron en ocasiones situaciones de depresión.
5. El retorno a aquellas actividades que realizaban pre pandemia, ha sido, en muchos casos, de forma discontinua. Otros han vuelto con normalidad y un pequeño grupo comenzó una propuesta nueva.
6. Resulta necesario incentivar a esta franja de edades a volver a realizar actividad física y deportiva de forma cotidiana, para la mejora y mantenimiento de la salud física, mental y emocional.

Bibliografía

- La actividad física, el ejercicio y el deporte en niños y adolescentes-recomendaciones en la salud y en la enfermedad-editorial Panamericana-2017
- La actividad física y el adolescente- revista digital efdeportes- 2009
- <https://www.scidev.net/america-latina/multimedia/latinoamerica-poca-actividad-fisica-en-infantes-y-adolescentes/>
- <https://www.univision.com/noticias/salud/problemas-sedentarismo-ejercicios>
- <https://www.iprofesional.com/management/345409-pandemia-ansiedad-depresion-y-malestar-en-valores-historicos>
-

ANEXO I

CARPETA DE CAMPO

PRIMER REGISTRO

Fecha 2 de agosto de 2021

Hoy nos reencontramos todo el grupo después de las vacaciones de invierno, y tenemos la primer clase con el profesor Damián Tello, que nos pregunta acerca de cómo veníamos atravesando la pandemia y si estábamos haciendo actividad física.

Después de charlar un rato, pudimos darnos cuenta de que la mayoría no había hecho nada de deportes o actividades y que pasamos la mayoría del tiempo con el teléfono, la computadora o la tele sin hacer demasiado en nuestros hogares.

El profesor nos dice que esa situación se había dado en la mayoría de los niños y jóvenes y que era algo riesgoso si no se hacía algo para tratar de revertir la situación.

Charlamos sobre los beneficios de la actividad física y sobre los riesgos del sedentarismo. Leímos algunas notas de internet y finalizamos la clase.

SEGUNDO REGISTRO

Fecha 9 de agosto de 2021

Al comenzar la clase, el profesor nos dijo que se iba a realizar la feria de ciencias y que sería importante poder participar representando la escuela y la modalidad de educación física. Nos conto sobre cómo era el desarrollo, y nos propuso elegir un tema para empezar a analizar.

Tomamos como idea el tema de la clase anterior, sobre como la pandemia había afectado a los jóvenes de la escuela en la práctica de actividades deportivas y comenzamos a pensar que podíamos investigar sobre eso.

En la charla entre todos, se nos ocurre poder hacer una encuesta dentro de la escuela, en el turno tarde para ver que respuestas nos daban los otros cursos. Uno de nuestros compañeros propuso también poder hacer nosotros algunas jornadas de juegos o competencias.

El profesor nos dice que cada uno piense en una pregunta y que las íbamos a escribir en el pizarrón para después elegir cual poner en el cuestionario que íbamos a hacer en los recreos.

Después de que cada uno dijo la suya, se eligieron las que iban a estar y terminamos la clase.

TERCER REGISTRO

Fecha 16 de agosto de 2021

Comenzamos la clase con la charla sobre las preguntas que habíamos seleccionado para nuestro cuestionario y decidimos ya hacerlas durante los recreos de la tarde.

Además de nuestro curso, hay 11 cursos más que están divididos en dos horarios y a su vez, en dos burbujas, por eso decidimos que durante toda la semana íbamos a estar haciendo las preguntas

En el primer día de recorrida, logramos hacer mas de 20 encuestas.

CUARTO REGISTRO

23 de agosto de 2021

Al comenzar la clase, el profesor nos consulta como veníamos con la información y si habíamos tenido dificultades de algún tipo para lograr que nos contesten las preguntas.

Después de charlar un rato sobre parte de los resultados, una de nuestras compañeras propone que las podamos hacer en instagram, ya que a través de las historias, se podía votar y era más fácil que otros adolescentes respondan. Por eso armamos 7 publicaciones que fuimos compartiendo entre todos para que llegara a más gente.

QUINTO REGISTRO

6 de septiembre de 2021

Pasamos dos semanas sin reencontrarnos con el profesor por un feriado en el medio, así que hoy con la cercanía de la fecha de la feria, decidimos dar por terminado el tiempo de encuesta para ponernos a analizar cuáles eran las principales respuestas a lo que habíamos planteado. Fuimos leyendo, analizando y anotando en el pizarrón los resultados y al final de la clase decidimos hacer una reflexión sobre lo que había resultado.

Aquello que en un principio habíamos notado que nos pasaba a nosotros, término siendo algo en común con la mayoría de quienes encuestamos. Viendo eso y con la motivación del profesor, propusimos la posibilidad de hacer jornadas dentro de la escuela para todos los cursos, donde puedan participar libremente y donde también se hable de la importancia de la actividad física y el deporte.

CUESTIONARIO IMPLEMENTADO PARA LA RECOLECCION DE LA INFORMACION

Somos un grupo de alumnos de 6º año de la secundaria orientada en educación física y nos gustaría saber tu experiencia durante el tiempo de aislamiento en relación a la actividad física y deportiva. Para eso preparamos algunas preguntas que nos permitirán conocer como jóvenes de entre 12 y 18 años vivieron la pandemia desde marzo 2020 a esta parte.

- I. Antes del inicio de la pandemia, ¿realizabas alguna actividad física o deportiva? en caso de que tu respuesta fuese si, menciona cual.*
- II. Con el inicio de la pandemia y la suspensión de actividades, ¿cómo ocupaste tu tiempo libre?*
- III. Si en el tiempo libre entrenaste, ¿con que frecuencia lo hacías?*
- IV. ¿Qué sensaciones te produjo el aislamiento?*
- V. Con las nuevas flexibilizaciones, ¿volviste a tus actividades de siempre? ¿comenzaste alguna nueva?*
- VI. En ese proceso de retorno a la “normalidad”, ¿que sensaciones experimentaste?*
- VII. ¿Cuál crees que son los efectos que dejó esta pandemia en jóvenes como vos?*