Virtualidad, un desafío para el movimiento humano y la salud

Costa Rica es el segundo país con mayor porcentaje *de sedentarismo* poblacional en América.

Costa Rica es el segundo país con mayor porcentaje de sedentarismo poblacional en América y el sexto lugar en el mundo. -Esto con base en un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018)-. Este estudio se basó en 358 investigaciones de 168 países afiliados a esta organización; considerando los resultados expuestos el 46 % de los costarricenses realizan bajos niveles de actividad física, siendo más sedentarias las mujeres (54,3 %) que los varones (37,7 %).

El hecho de que, de cada 10 costarricenses, casi 5 de ellos no alcancen los niveles de actividad física óptimos para mantener un estilo de vida saludable, es preocupante; además, es claro evidenciar repercusiones en la salud pública, pues, en el país, se mantiene, como causa de muerte primordial, los problemas cardiovasculares, la formación de tumores cancerígenos, la diabetes mellitus y otras patologías asociadas al sedentarismo.

Ahora bien, la pandemia del COVID-19, sin duda, vino a repercutir sobre estos porcentajes del sedentarismo nacional, ya que trajo consigo procesos de aislamientos sociales y con ello, teletrabajo, clases virtuales y aumentos en el uso de la tecnología como herramienta para el mantenimiento de las actividades sociales y económicas del país; ¿cuál será su verdadero impacto a la salud pública? Solo los estudios y el tiempo evidenciarán esta realidad.

Entonces, es la tecnología y la virtualidad contrarios al movimiento humano y a los adecuados estados de salud física, psicológica y social. La evidencia empírica invita a pensar que no es una relación directamente proporcional, debido a que depende, principalmente, de su uso y aprovechamiento que se les dé a estos avances tecnológicos, en lo referente a salud de las personas.

En los últimos meses, los especialistas en movimiento humano han incrementado el uso de herramientas tecnológicas y aplicaciones, al generar videoconferencias, videollamadas, el uso de redes sociales, entre otros, para conectarse con los usuarios de sus programas educativos, de sus entrenamientos físicos y a los procesos de atención individualizada.

En un sondeo realizado a estudiantes y docentes de la carrera de Educación Física, así como del Técnico en Preparación Física y Rendimiento Deportivo de la Universidad Florencio del Castillo (UCA), consideran que la virtualidad en el desarrollo del trabajo del movimiento humano con las diferentes poblaciones ofrece una serie de oportunidades, entre las que mencionan el ahorro económico para el ejecutante y el promotor, especialmente porque bajan los costos de traslados; otra ventaja reportada es la capacidad de poder llegar a más personas y ampliar la zona geográfica de atención, respecto de que estas acciones se pueden ejecutar en tiempo real o bien de forma asincrónica; se genera mayor accesibilidad a los programas realizados, puesto que los usuarios pueden ajustar sus horarios personales; por último, los encuestados señalan la posibilidad no solo de trabajar con elementos solo físicos, sino implementar, dentro de sus programas, aspectos cognitivos que fortalecen sus trabajos, integrando contenidos, que, en la presencialidad, por factores de tiempo, les era difícil poder trabajar con sus clientes.

¿Es la tecnología y la virtualidad

contrarios al movimiento humano y a los adecuados estados de salud física, psicológica y social?

Por otra parte, se menciona que la virtualidad presenta algunas desventajas en los trabajos de entrenamiento deportivo, la educación física u otras áreas relacionadas al movimiento humano, en comparación a los trabajos presenciales, entre las que destacan el aumento de personas, que, sin ningún tipo de preparación académica, ofrecen entrenamientos virtuales a las poblaciones, con lo cual se coloca en peligro la salud de las personas, al aumentar el riesgo de realizar movimientos erróneos, que le pueden llevar a lesiones musculo-esqueléticas. Por ello, se le recomienda a los usuarios informarse de que, realmente, están siendo atendidos por profesionales en el área; otro factor es la capacidad de conexión a internet, que, en muchas zonas de nuestro país, es una limitante; asimismo, un punto, en que muchos coinciden, es la disminución de la socialización, elemento transcendental como seres humanos, que, a pesar del avance de las herramientas tecnológicas, se adolece de la interacción con los compañeros y profesores en la práctica; por último, en el caso de clases virtuales, dependerá de las condiciones en infraestructura y materiales con los que cuenta el participante para aumentar la eficiencia de la sesión, entre otras limitantes consideradas por los consultados.

Para los consultados, la virtualidad ya generó grandes cambios a los profesionales en movimiento humano, en donde se destaca que, a partir de ahora, la virtualidad será un excelente complemento a los programas presenciales, lo que exigirá a los profesionales a ser innovadores, proactivos en el uso de estas herramientas con sus usuarios, específicamente en la presentación de los resultados y el control de las cargas físicas de los entrenamientos; se destaca, además, la apertura de coordinar con otros colegas de cualquier parte del planeta, en la cual se pueden establecer acciones en conjunto para el crecimiento del conocimiento.

Ahora bien, existen experiencias exitosas como la del entrenador de atletismo, Carlos Alberto Guillén Castillo, quien, semana tras semana, mantiene contacto constante con sus atletas, entrenándolos de forma virtual y a distancia: ya son varios años trabajando de esta forma, y ha logrado evidenciar mejoras en rendimiento, tanto en los test físicos de control que aplica, como en los resultados deportivos de sus atletas, en las competencias que participan; don Carlos trabaja todo tipo de grupo etario, desde niños hasta adultos mayores, en las organizaciones en donde él labora, su escuela de Atletismo en Paraíso de Cartago y también, con sus atletas en línea.

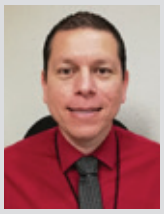
Otra experiencia similar es la del profesor Jaime Mora, docente de la carrera de Educación Física de la UCA en la sede de Turrialba, quien, por medio de sus clases virtuales, agregando ejemplos, videos y utilizando una serie de estrategias metodológicas con la virtualidad en sus rutinas de entrenamiento físico, manifiesta una gran motivación a sus estudiantes y gran control de sus trabajos físicos.

Estos son algunos de los ejemplos de cómo la virtualidad puede convertirse en un gran aliado para el mejoramiento de la salud de la población. El buen uso de las herramientas tecnológicas y la virtualidad pueden, sin duda, ser elementos precursores del mejoramiento de los estilos de vida de la ciudadanía y, por ende, de la magnífica calidad de vida.

Deseo finiquitar este artículo, con un agradecimiento a todos los estudiantes y docentes de la carrera de Educación Física, así como del Técnico en Preparación Física y Rendimiento Deportivo de la Universidad Florencio del Castillo (UCA), que participaron con sus opiniones en el sondeo realizado. Estas opiniones fueron muy valiosas. A la vez, quiero exhortar a los colegas a visualizar los avances tecnológicos de comunicación como un gran aliado a los programas que, diariamente, desarrollamos en el área del movimiento humano.

Existen experiencias exitosas como del entrenador de atletismo, Carlos Alberto Guillén Castillo,

quien entrena a sus atletas de forma virtual y a distancia.



M.Sc. Jimmy Rojas Quirós.
Director de la Carrera de Educación Física y del Técnico en Preparación Física y Rendimiento Deportivo, Universidad Florencio del Castillo.