

# ENTRENAMIENTO ONLINE, UNA NUEVA HERRAMIENTA PARA LA EDUCACIÓN FÍSICA

## Integrantes:

Chiberry Agustin - UNLP

Gordon Granda Santiago - UNLP

Suárez Florencia Sofia - UNLP

## Palabras Clave

Cuerpo, Identidad, Entrenamiento Online, Aprendizaje Colaborativo, Tecnología

En el presente ensayo se plantean las posibilidades y alcances que brinda la elección del entrenamiento online como un recurso eficiente para la educación física, enmarcando estos estudios en el contexto post pandemia, en donde ésta modalidad surgió por una necesidad para mantener las actividades corporales, ajustándose a los protocolos de cuidados establecidos mundialmente. Ya que, dado por una situación emergente y desconocida, se logró sobrellevar los espacios educativos y de entrenamiento de diversas maneras, adaptándonos y nutriéndonos de esta nueva modalidad que hoy en día seguimos sosteniendo. Para llevar a cabo este análisis tomamos como referencia dos grupos educativos y de entrenamiento virtuales llevados a cabo por profesionales del campo situados en La Plata (Argentina), y los destinatarios<sup>1</sup> con paradero en Quito (Ecuador) por el grupo que realiza las clases en “vivo” y otro grupo itinerante de varias partes del mundo (Chile, Argentina, Ecuador, Uruguay, Australia) que realizan las actividades a través de la plataforma Zoom con las clases grabadas. Teniendo estos dos grupos como referencia, nos arremeten preguntas e inquietudes en torno a la eficiencia o eficacia de los espacios virtuales, la comparación entre ellos y con clases presenciales, cómo diagramar y planificar las clases, que tipos o formatos de evaluación existen para estos medios de comunicación, las posibilidades de corrección y ajustes de actividades y conceptos, cómo generar adherencia y sentido de pertenencia al grupo, y la lista continúa.

---

<sup>1</sup> Población específica con la que realizamos el análisis

Al analizar las prácticas de Educación Física en forma digital, virtual, nos preguntamos por diferencias, similitudes, ventajas y desventajas, entre las clases online en vivo, las grabadas y las presenciales, desde el punto de vista del docente y del practicante.

Como primeros puntos a comentar podemos decir que la educación presencial siempre tuvo una apoyatura en tecnologías, el aula, el pizarrón, la tiza, los pupitres, son tecnologías. Aparecieron luego las diapositivas, los cañones, salas de videos y otras herramientas «multimedia» al interior del aula física, pudiendo reconocer que si se consideran las dinámicas de innovación didáctica al interior de los cursos, hace tiempo que nuestras carreras se desarrollan en una modalidad presencial con uso de tecnologías. Por otro lado la educación presencial ha recurrido siempre a actividades “no presenciales” y “asincrónicas” como trabajos en grupo, guías de lectura, preparación de consignas, trabajos de campo, proyectos, entre otras. Solo que no han sido especialmente registradas en tanto formaban parte de un repertorio usual de aquello que se hacía cuando no estábamos en clase. Por ello nos preguntamos qué herramientas virtuales se pueden sumar y proponer, entre ellos, videos de otros profesionales, de otros países y culturas, con otras improntas y orientaciones con el objetivo de variar y dar riquezas a las clases; agregar musicalización y ambientaciones en las clases, solicitar que compartan grabaciones de actividades a modo de evaluaciones, etc.

A estos cuestionamientos los cruza de manera transversal la preocupación sobre las formas y conformaciones de lenguajes específicos y particulares para cada caso, como también la construcción de sentidos y nociones de cuerpo que se puedan llevar a cabo en las distintas modalidades. No será motivo de este trabajo dar respuestas desde todas estas aristas, sino más bien, compartir con ustedes estos cuestionamientos para repensar nuestras prácticas posibles en el campo, analizar las que han sido y proyectar las que podrán ser. Creemos que como docentes es necesario conocer y elegir los estilos de enseñanza y las herramientas digitales que estén más acordes a nuestra realidad, ya que estas van a ayudar a mejorar las experiencias educativas.

Acompañando estos pensares, articulamos las ideas que pueden guiarnos en lo planteado como las de modernidad líquida<sup>2</sup> acuñadas por Zygmund Bauman. Cuando Bauman se refiere al cuerpo en sus estudios, lo hace como un "proyecto individual" en el cual los individuos tienen la responsabilidad de construir y dar forma a sus propios cuerpos de acuerdo con las normas y expectativas sociales. En lugar de ser simplemente un producto de la biología o de las

---

<sup>2</sup> Esta metáfora derivada de la idea de que lo sólido es aquello que conserva su forma y persiste en el tiempo, mientras que lo líquido es informe y fluye constantemente.

estructuras sociales, somos todos y cada uno, dueños de nuestro ser, de nuestro devenir y construcción, con las referencias que deseamos dentro de las sociedades que estamos inmiscuidos. Sin embargo, con el gran avance de las comunicaciones, tenemos cantidades exorbitantes de informaciones, metodologías y culturas enteras a disposición, esperando por nosotros si es que así lo deseamos. Por ello mismo es interesante conocer y experimentar las herramientas digitales y virtuales para las prácticas de educación física, brindando un mayor espectro de experiencias, con ellas sentimos, de estos se desprenden significaciones y con estas últimas se crea la construcción del sujeto, fin último de la educación. Para y por ello es que damos inicios empíricos y teóricos a estos análisis y cómo las herramientas virtuales pueden permitir una educación más personalizada en educación física y los posibles efectos en la construcción de identidad.

Retomando a Bauman como uno de nuestros autores referenciales, podemos denotar la polisemia del término “líquido” (modernidad líquida), brindando a la modernidad, y con ella a todo lo que sucede y se comprende en estos tiempos, cualidades propias de los fluidos como sus posibilidades de adaptación, la armonía de movimientos que crean en su fluir, la versatilidad de ellos, la enorme presencia que podemos encontrar en el ambiente y su capacidad de transformación y resistencias al trabajo o al contexto, ejemplo de ello es la dureza que puede adquirir el agua al ser impactada a cierta velocidad (si queremos realizar un clavado al agua desde cierta altura puede resultarnos demasiado peligroso ya que el agua se sentiría como caer sobre una roca), y recordar que nuestro cuerpo es un 70% agua, en constante movimiento, mutación y adecuación persiguiendo siempre su homeostasis dinámica.

Por lo tanto, en la modernidad líquida, siempre hay movimiento. Las personas ahora se mueven más fácilmente y pueden vivir en diferentes partes del mundo, siempre que tengan los recursos necesarios para ser y formarse como referencias externas y, en una sociedad donde todo está permitido (al menos en teoría), los individuos tienen que construir su identidad a partir de su experiencia personal.

### **Reflexión acerca de cuál sería el posible impacto de las herramientas virtuales en la enseñanza desde una perspectiva sociocultural, dentro del campo disciplinar de la Educación Física.**

En la actualidad, el hecho de lograr convergencia entre las distintas herramientas virtuales y la enseñanza de la Educación Física, nos ha permitido generar debates acerca de cómo el abordaje pedagógico que brinda la Educación Física puede mejorar significativamente mediante el uso

de dichas herramientas, es así que, para lograr un anclaje más profundo en los mencionados debates que hoy en el presente trabajo pretendemos registrar, tomamos como referencias la amalgama de referencias de Vygotsky y la teoría del aprendizaje situado de Wenger proveyéndonos de un marco teórico sólido que nos permita visualizar cómo las distintas opciones y facilidades virtuales pueden sumar en pos de una enseñanza más eficaz en nuestro campo disciplinar.

En principio nos interesa argumentar que el aprendizaje comunitario o colaborativo propiamente dicho, dentro de los ambientes digitales puede beneficiarse directamente si pensamos en la idea de Vygotsky al decir que el aprendizaje es inherentemente social, lo que nos permite a su vez valernos de las bases para lograr evaluar cómo las distintas interacciones y posibles vínculos sociales que se forman dentro de las clases o espacios virtuales nos ayudarían a reforzar dichos aprendizajes comunitarios.

En ese aspecto Wenger nos brinda la posibilidad de pensar en que la participación y construcción activa de las personas dentro de espacios virtuales ayudan a reforzar los sentidos de pertenencia, lo que a su vez nos deja la posibilidad de pensar en que hay contenidos y saberes que se construyen dado que, si lo pensamos, están dadas todas las condiciones para que sea un aprendizaje significativo para todas las personas que participan de dicho contexto en co-construcción del mismo.

Dejando muy claro entonces, que, bajo las condiciones adecuadas, las interacciones sociales que se puedan desarrollar dentro de contextos o ambientes virtuales co- construidos, nos permiten desarrollar contenidos significativos para las personas participantes, convirtiendo a la actividad en una experiencia transformadora y por ende constitutiva a nivel de identidad, identificación y subjetividad para dichas personas.

Dentro de las justificaciones de elección de medios virtuales de entrenamiento encontramos que la mayoría de los casos ahorra su tiempo y lo maneja a su antojo pudiendo tomar las clases cuando tengan ese tiempo disponible, accediendo por igual a las clases en vivo que a las clases que quedan grabadas. Algunas de las razones enunciadas fueron “Es un buen complemento al entrenamiento presencial que realizo”, “Me permite organizar el momento para hacer la clase ya que tengo horarios muy dinámicos de trabajo y otras cosas durante el día”, “Yo me acomodo al entrenamiento que quiero hacer y cuando siento que tengo la energía y el tiempo para dedicarle”

Ahora bien, es interesante pensar que, el hecho de integrar las distintas herramientas virtuales a las que nos hemos acercado en los últimos años nos permite expandir las posibilidades de interacción social en las propuestas realizadas dentro de los procesos de enseñanza de la Educación Física. Siguiendo la lógica que utiliza Vygotsky al desarrollar la “zona de desarrollo próximo”, esta expansión de posibilidades nos brinda muchos más andamios cognitivos, mejorando significativamente los procesos colaborativos y los vínculos entre quienes participan, más allá de si están geográficamente cerca o no.

En la actualidad existen multiplicidad de posibilidades de actividades de Educación Física virtuales como gimnasios en línea, fisioterapia vía remota, influencers, redes especializadas de Educación Física y fitness, estos nos proporcionan de plataformas digitales que a su vez amplían los espacios dinámicos de sociabilización o intercambio social, potenciando la formación de redes de apoyo y espacios de pertenencia con mayor accesibilidad, dado que, al vincularse manera virtual, nos permiten mayor accesibilidad e intercambio más allá de los entrenamientos o distintas propuestas corporales. Resaltando además que esta suerte de identidad compartida que se forma dentro de los espacios mencionados promueve las prácticas saludables como el ejercicio y la actividad física en general y por ende el mantenimiento y la mejora de la salud.

Entonces, es necesario reflexionar sobre las posibilidades que tienen los contenidos impartidos, de influenciar negativamente en las personas y puntualmente en la construcción de su identidad individual y comunitaria, siendo que, si solamente se perpetúan y se promueven los estereotipos y representaciones corporales hegemónicas, se refuerzan las prácticas nocivas como el auto rechazo corporal, etc. Viéndonos entonces en la necesidad de resaltar lo que menciona Vygotsky sobre los espacios de interacción social y la construcción del conocimiento, visualizando la necesidad de que las plataformas virtuales antes mencionadas, provean de espacios que resalten la diversidad y el amor propio, permitiendo desarrollar contenidos desde la idea básica de que cada ser humano tiene características distintas y que desde dichas características, la Educación Física brinda posibilidades de mejora a nivel corporal y a nivel anímico.

## CONCLUSIONES

A modo de conclusión y posterior guía de desarrollo en la presente investigación, podemos mencionar que:

En principio es posible motivar y desarrollar un proceso de construcción de la identidad y las distintas representaciones corporales a través de la actividad física virtual, en la comunidad de participantes, tomando en cuenta todos los requerimientos para que sea una actividad consciente

y además eficiente (con parámetros de análisis y feedback como población, contexto, individualidades, objetivos, metodologías, etc.).

Por otro lado, es claro y potencialmente aprovechable, el hecho de que es muy posible una construcción de la identidad en torno a los contenidos que se imparten en la Educación Física, contando con propuestas adaptadas a la subjetividad de quienes son partícipes y procesos de construcción corporal, los cuales se ven potenciados y beneficiados con las distintas herramientas virtuales.

Por último es interesante resaltar que las clases virtuales no solo son una computadora o los distintos elementos tecnológicos a utilizar, es decir, no solo son un profesor y un alumno del otro lado de la pantalla, sino que, también se desarrollan de manera tácita, se plantean y se trabajan cuestiones de afectividad, estados de ánimo, es decir todo el aspecto anímico, se da de manera intrínseca, lo que nos abre un amplio campo de posibilidades tanto corporales como a nivel psicológico.

## BIBLIOGRAFÍA

Bauman, Z. (2002). "Modernidad líquida". Fondo de Cultura Económica.

Bauman, Z. (2013). "Mundo consumo: ética del individuo en la aldea global". Paidós. Vygotsky, L. S. (1978). "Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes". Harvard University Press.

Wenger, E. (1998). "Communities of Practice: Learning, Meaning, and Identity". Cambridge University Press.