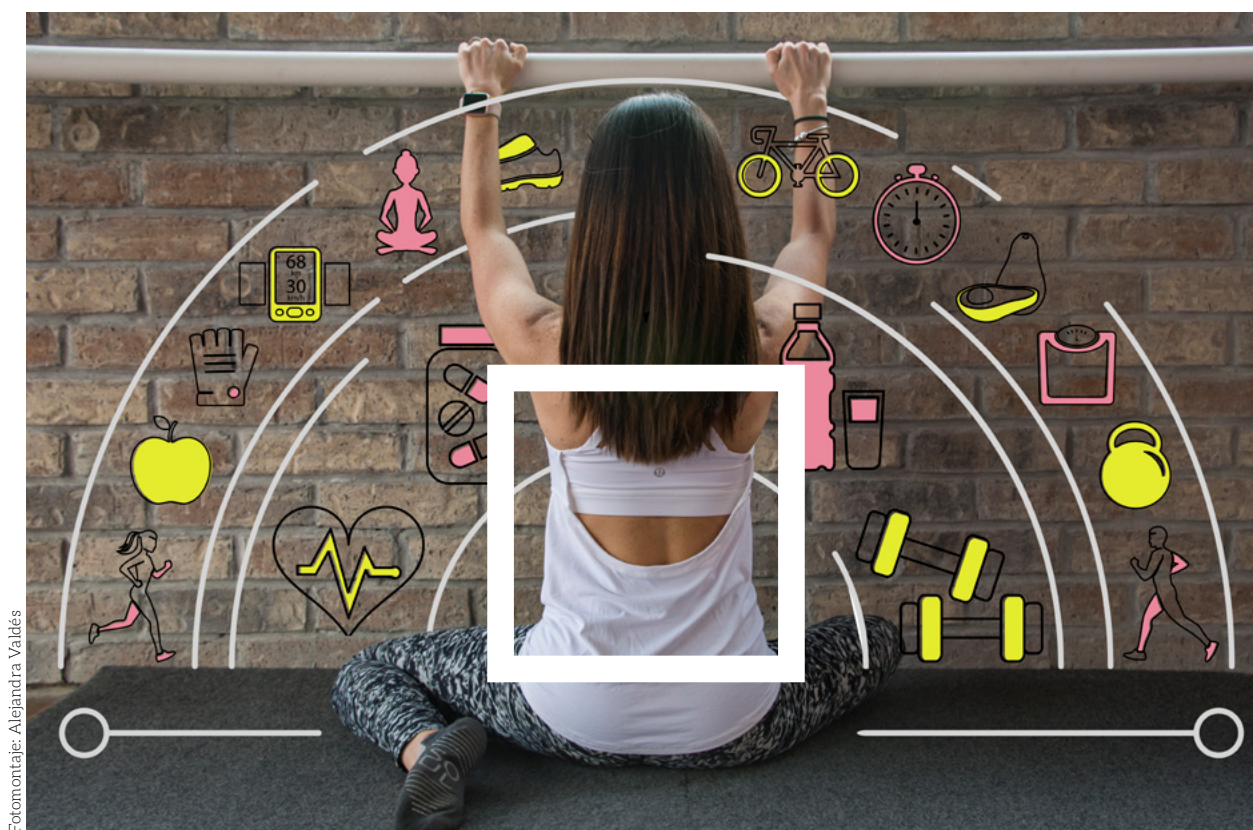




Clases en línea: una oportunidad para intervenir y aprender

Por Javier Mauricio Ortega en colaboración con María de Jesús Serrano Plata



Fotomontaje: Alejandra Valdés

“¡Así gorda estoy bien! ¡Así gorda soy feliz!”, eran las palabras de mi mamá cada vez que le decía que debía hacer ejercicio y comer mejor para disminuir su peso corporal. Como estudiante de la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, reconozco que la obesidad es un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas (cardiopatías, diabetes mellitus tipo 2, cáncer y enfermedades respiratorias crónicas) e inciden negativamente en la calidad de vida de las personas. Como hijo, deseo evitar

que mi familia tenga esas comorbilidades; sin embargo, los consejos sin acción son como estar en un hoyo con muchas cuerdas y jamás tomar una.

Durante tres años lancé demasiadas cuerdas sin tener respuestas positivas. Hasta que en una unidad de aprendizaje del periodo 2020-B, la profesora María de Jesús Serrano solicitó realizar una actividad de promoción de ejercicio físico para una persona con sobrepeso durante 21 días. Al mismo tiempo podríamos convivir con los pa-

cientes de los demás compañeros a través de videollamadas. Con dudas, invité a mi mamá, y me sorprendió su entusiasmo en participar.

En clase se planearon actividades de atención primaria a la salud, en situaciones, medios y a costos asequibles. El proyecto es una iniciativa fundamentada en el conjunto de las recomendaciones de actividad física para adultos de la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Nacional de Medicina (150 minutos semanales de intensidad moderada), cuyos resultados representan grandes beneficios biopsicosociales (Thyfault y Bergouignan, 2020).

Fue todo un reto idear las actividades, apliqué los conocimientos adquiridos a lo largo de mi carrera, pero sobre todo consideré los gustos de mi mamá. Nuestra primera sesión virtual fue un miércoles a las seis de la mañana; me asombró al levantarse antes que yo y también me sorprendió que se conectó otra señora. Estaba feliz y nervioso.

Primero, les expliqué la importancia del ejercicio físico e iniciamos con el calentamiento, después realizaron ejercicios ligeros de fuerza con unas botellas de 500 ml de agua; para el enfriamiento, puse música para bailar estilo libre y finalizamos con estiramientos. Durante toda la sesión virtual les preguntaba constantemente cómo se sentían. Fue grato bailar con mi mamá y ver a la señora bailar con su hija.

Entramos a varias sesiones en donde aprendimos ejercicios nuevos, no sólo por las evidencias, sino por

la motivación de la profesora para emprender un verdadero cambio en nuestras vidas.

Fue divertido convivir en familia y posar para la cámara de mi hermana. Al cabo de 21 días, mi mamá estaba muy feliz por el acompañamiento y yo tengo que admitir que me enseñó buenos pasos de baile. Cambiamos un poco la alimentación, por ejemplo, incluimos más verduras en nuestra dieta y al terminar me dijo: “gracias por guiarme este tiempo, a veces una quiere iniciar una vida más saludable, pero no sabes por dónde comenzar, gracias por explicarme y hacer las actividades conmigo”. Los beneficios que pudo notar en esos 21 días fueron que tenía más energía, estaba más contenta y sentía que su cuerpo funcionaba mejor en su vida cotidiana.

Todos deberíamos aprender que el ejercicio físico por salud no es correr por horas hasta quedar exhaustos ni ir al gimnasio a cargar grandes pesos, tampoco es comer kilos de lechuga todos los días. Debemos disfrutar que estamos vivos, que podemos mover-

nos, gozar un baile y la compañía de la familia, y lo mejor es que, pese a las circunstancias, podemos hacerlo en línea.

Hoy en día muchas personas están en la cama de un hospital y ya no pueden mejorar su salud con el ejercicio y algunos cambios de alimentación. Debemos prevenir. Por tanto, si podemos movernos, hagámoslo, valoremos nuestro cuerpo y cuidemos de nosotros mismos. Las clases en línea cambiaron la modalidad de tomar clases, pero no limitan el aprendizaje ni las posibilidades de estar saludables. 🏃

Referencias

- ANM (Academia Nacional de Medicina) (2015). *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*. <<https://www.insp.mx/epppo/blog/3878-guias-alimentarias.html>>.
- OMS (Organización Mundial de la Salud) (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1>.
- Thyfault, John P. y Audrey Bergouignan (2020). “Exercise and metabolic health: beyond skeletal muscle”, en *Diabetologia*, vol. 63, pp. 1464–1474. <<https://doi.org/10.1007/s00125-020-05177-6>>.



Javier Mauricio Ortega es estudiante de octavo semestre en la Licenciatura en Cultura Física y Deporte, Facultad de Ciencias de la Conducta UAEM.



María de Jesús Serrano Plata es licenciada en Nutrición, educadora en Diabetes, maestra en Administración de Recursos Humanos y doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEM y consultora privada.

