

RECORRIDOS ACTIVOS.

AUTORAS:

MARÍA CLARA MELCHIORI PAULA ADRIANA ROSSI MARÍA BELÉN PARODI

FICHA TÉCNICA

NIVEL EDUCATIVO: UNIVERSITARIO

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ENTRE RÍOS. FACULTAD DE BROMATOLOGÍA.

PAÍS: ARGENTINA

PROVINCIA: ENTRE RÍOS. **DEPARTAMENTO:** GUALEGUAYCHÚ.

ÁREAS QUE INTERVIENEN EN EL PROYECTO: PROBLEMÁTICA NUTRICIONAL.

AUTORÍA DEL RELATO DE LA EXPERIENCIA: MARÍA CLARA MELCHIORI.

CONTACTO-: mariaclara.melchiori@uner.edu.ar

I. RESUMEN.

El 2021 en la asignatura Problemática Nutricional nos encuentra con más de un año de enseñanza en la Universidad bajo la modalidad virtual. Sin dudas la experiencia nos indica la necesidad de trabajar con la motivación de nuestros estudiantes, de ir construyendo junto a ellos el recorrido de la materia. Conocimos su lugar de origen, sus edades, su formación y sobre todo sus gustos y hábitos. Todo ello a través de un formulario que luego fue compartido en forma anónima con ellos mismos. A partir de este escenario empezamos a planificar el 1º trabajo práctico teniendo en cuenta que los estudiantes no conocen el nuevo edificio sede de la Facultad y que muchos de ellos aún no han venido a la ciudad de Gualeguaychú. “Recorridos Activos”, llamamos al trabajo donde los estudiantes locales debían mostrar recorridos en bicicleta a los no locales, utilizando la aplicación Google Maps, conocida por todos. En función a la evaluación en conjunto con el grupo de los resultados del trabajo, la cátedra redobló la apuesta hacia un nuevo desafío mucho más complejo. Los estudiantes en esta oportunidad debían realizar un “Video Promocional” de la actividad física. Estas dos propuestas nos permitieron abordar contenidos de la cátedra que tienen que ver con la importancia de la realización de actividad física como factor protector de la salud en las personas. Participación, compromiso y motivación predominó en las actitudes de los estudiantes, no solo como protagonistas de una iniciativa que los involucra, sino los compromete desde el primer día de su formación como futuros licenciados en nutrición.

II. INTRODUCCIÓN.

Problemática Nutricional es una asignatura de carácter cuatrimestral y se desarrolla en la segunda parte del año. En el año 2020 cuando se dio el inicio de la pandemia en nuestro país y cuando el confinamiento en nuestras casas era parte de la vida diaria se dio una posibilidad de organización y planificación que no tuvieron las asignaturas de inicio de año.

Sí, compartimos con todos la repentina virtualidad y algunas indicaciones de orden

institucional como seleccionar contenidos y ofrecer alternativas de cursado sin obligaciones de asistencia y sometidas a una gran incertidumbre respecto del colectivo de estudiantes inscriptos, como nunca antes vivido en la vida universitaria.

Las máximas dificultades vivenciadas entonces tuvieron que ver con problemas de conectividad, acceso a dispositivos que permitieran a los estudiantes seguir con cierto ritmo las propuestas desplegadas y una sobrecarga de actividades que solo algunos, con ciertas características pudieron cumplir.

Para el año 2021 ya habíamos aprendido algunas estrategias más y dentro de las enseñanzas que nos dejó el año anterior rescatamos aquellas actividades pensadas con la cotidianidad de la vida de cada estudiante para alcanzar un mayor grado de involucramiento y mejores resultados.

El colectivo estudiantil inscripto para este año muestra, respecto del anterior, la particularidad de contar con jóvenes que debieron culminar sus estudios secundarios ya en pandemia y en forma virtual. Se sumaron otras particularidades como la inscripción de estudiantes de mayor edad, situación que entendemos puede estar influida por la modalidad de cursado aún virtual en nuestro caso.

Un formulario expresamente confeccionado con los fines de conocernos fue aplicado durante el primer encuentro y nos permitió acceder a datos respecto del lugar de residencia actual, convivencia mayoritariamente con la familia de procedencia, edades, gustos y preferencias, expectativas para con el cursado de la asignatura, entre otros.

Entendimos oportuno también conocer cómo se habían sentido hasta el inicio de esta cursada, si existieron trabajos previos grupales entre ellos, cuál era el medio de comunicación por excelencia que usaban y también cuáles habían sido los mayores aciertos y las mayores dificultades vivenciadas hasta el momento, tanto por parte de las propuestas docentes que tuvieron como de su propio desempeño.

Toda esta información recolectada fue compartida con ellos con la finalidad de sostener actividades que de algún modo responden a expectativas y posibilidades de realización.

Ningún estudiante había conocido el predio donde la Facultad de Bromatología se había instalado, situación que también se vivió durante este período de pandemia. La Universidad oficialmente habilitó el nuevo edificio construido en un barrio de la ciudad de Gualeguaychú días antes de declarado el aislamiento social preventivo y obligatorio en Argentina.

Recorridos activos fue la primera actividad propuesta para atender la realidad del colectivo de estudiantes. De un total de 77 estudiantes, 40 de ellos residen en la ciudad de Gualeguaychú, 32 provienen de otras localidades de la misma provincia; y un número menor (5 estudiantes) de otras provincias del país.

“Recorridos Activos” es una propuesta esencialmente de carácter práctica donde los estudiantes deben identificar en GOOGLE MAPS recorridos en bicicleta.

El objetivo es abordar la importancia de la realización de actividad física en la salud de las personas, contemplando lo ambiental, lo económico y lo urbanístico.

“Video promocional de la actividad física”, es la segunda propuesta de trabajo planteada a todo el curso.

En un video corto, representativo por su imágenes con un guion elaborado por los estudiantes que debía reflejar la mirada de este colectivo sobre la importancia de la actividad física.

Entendemos que este tipo de propuesta aporta sentido personal, académico y profesional ya que atraviesa a los estudiantes como protagonistas desde estas miradas, a la vez que se constituyen en competencias básicas para la formación de ciudadanos.

III. **DESARROLLO.**

La situación mundial de la pandemia y la importancia de capitalizar la experiencia del 2020, donde la tecnología mediatiza enormemente la interacción personal con nuestros estudiantes es decisiva para la trayectoria estudiantil.

Formulario de preguntas **“Nos conocemos”** fue la primera actividad con el claro objetivo de conocer a los estudiantes, conocer la edad ya que entendemos constituyen colectivos diferentes en

cuanto a motivación, si son nativos de Gualaguaychú que es la sede de la Facultad. Se indaga sobre la experiencia de culminar el ciclo secundario en pandemia, cómo los marcó en términos de vivencia personal y educativa. Asimismo gustos personales sobre qué hacen en sus ratos libres, práctica

deportiva tanto individual como grupal, capital humano en destrezas con herramientas digitales como la posibilidad de generar material audiovisual, entre otros.

Como equipo docente, es interesante destacar que esta herramienta la empezamos a utilizar el año pasado bajo el contexto de la virtualidad al 100%. Es un claro ejemplo de cómo nos permitió este escenario repensar ciertas prácticas que nos posibilitan poner al estudiante en el centro de la experiencia educativa.

Compartir por grupos, que fueron conformados según datos del formulario, resultó sumamente interesante y motivante porque permitió el intercambio y el complemento de las diferentes miradas sobre un mismo tema.

En base a los datos obtenidos se formaron 10 grupos de trabajo para llevar adelante el primer trabajo práctico denominado: **“Recorridos activos”**. El trabajo práctico se enmarca en el proyecto **Pedaleando: una propuesta para salir de la pandemia sobre dos ruedas** que un colectivo docente elaboró para la particular situación epidemiológica reinante y en vistas de la vuelta a la presencialidad en la vida universitaria para fines de 2020.

Para el armado de los grupos de trabajo se tuvo en cuenta que cada uno se complete con alguien oriundo de la ciudad de Gualaguaychú y otros no, integrantes con diferentes gustos y destrezas y también se tuvo como criterio de agrupación las edades.

“Recorridos activos” es una estrategia de promoción colectiva de la salud, para el conocimiento, la cooperación y el estímulo al compañerismo y la convivencia de los estudiantes ingresantes a la Universidad, que cursan Problemática Nutricional 2021, cuyos objetivos son los siguientes:

- Poner al estudiante en un rol central y protagónico, propulsor de una agenda pública que incentive la actividad física como uno de los principales factores promotor de la salud.
- Abordar una línea de trabajo vinculada al perfil profesional que la sociedad actualmente demanda de manera concreta.
- Involucrar y generar sentido de responsabilidad como futuro profesional en el accionar individual y colectivo.
- Entregar contenidos teóricos y prácticos que fortalezcan, desarrollen y estimulen un análisis crítico de aquellos factores que afectan la salud y el desarrollo de conductas saludables.
- Incentivar a los estudiantes a tomar conciencia del impacto que sus conductas y hábitos poseen en su entorno más cercano.
- Implantar una concepción amplia e integral de la salud que facilite la visión de ésta como responsabilidad de toda la sociedad y no solo del sector salud.
- Acompañar al estudiantado en esta nueva etapa donde debe adaptarse a nuevas exigencias académicas, horarios y cultura organizacional que le exige autonomía y seguridad en la toma de decisiones, lo cual afecta su calidad de vida.
- Propender a la realización de actividad física cotidianamente a través del uso de la bicicleta y la caminata.

Para la realización de este primer trabajo práctico se utilizó la aplicación de Google Maps que permite marcar trayectos tanto en bicicleta como caminando, indica distancias y opciones de recorridos. Se solicitó a cada grupo que al menos propusieran tres recorridos, uno desde el domicilio de alguno de los integrantes hasta el polo educativo donde funciona actualmente la Facultad, un recorrido típico turístico o recreativo de la ciudad y otro deportivo.

El objetivo fue que entre los compañeros analicen opciones, que los de la ciudad les cuenten a sus nuevos compañeros foráneos cómo es Gualaguaychú y qué opciones existen para trasladarse.

También los estudiantes debieron averiguar cómo funciona el sistema de transporte público y su costo para compararlo con otras opciones.

Como primera experiencia, totalmente bajo el formato de la virtualidad, les permitió a los jóvenes lograr mayor interacción y participación entre ellos. Asimismo el cuerpo docente logró un

fue muy larga. Además el formato de vivo en Instagram, vertical, no sirvió para editar. Las reglas que teníamos era que fuera filmado en horizontal.

Pasaron varias cosas, hicimos un encuentro por Meet y se dificulta pues claro, algunos hicieron mucho y otros solo propusieron memes y así, la ley del menor esfuerzo y nos ganamos un poco de odio del grupo, pero hubo que hacerlo. Hubo 4 videos editados, elegimos uno y luego añadimos cosas, fue caótico, estresante.

Esto permitió al equipo docente conocer de las otras iniciativas logradas y valorar el trabajo de todos.

¿Alguno más quiere expresarse?

María dice: “yo estoy feliz. No sabía en absoluto como editar. **Gere** hizo el video que yo tenía pensado pero que yo no tenía herramientas para lograrlo. También estoy muy feliz con la ayuda. Yo soy una persona que habla mucho, pero quizás aporta poco y no va en quien habla más o menos. Todos aportaron y yo no me lo esperaba por ser tan grande el grupo. Pasé luego el video a la persona que entrevisté y dijo que estaba buenísimo, que nos merecemos un 10!!”

Que lindo esa vuelta!!!manifestó la docente.

María continúa: “la pandemia no nos permitió aún ir a la facultad y conocer ni el lugar ni entre nosotros y este trabajo virtual grupal, nos ayudó a conocernos un poco más. Estuvo bueno como pudimos expresar nuestras posturas y si, hubo una diferencia notable entre el primer trabajo y éste.”

Brisa pide la palabra por el chat. Yo siendo de otra provincia, busqué la participación en la actividad y les comentaba de lo bueno de la experiencia para socializar y por ejemplo mis compañeros pudieron conocer algo de Misiones, mi provincia ya que les envié cómo es aquí esa movida de la actividad física, las bicicletas.

Aquí hay una movida que se llama Buena Madera, se entra a la selva, caminan, recorren y es muy buena y a los chicos les llamó la atención y eso me pareció muy bueno. El Yabotí, un campeonato, que se hace aquí en mi pueblo, San Vicente, Misiones.

Segundo momento de conclusiones luego de ver el video:

El trabajo da la idea de que han hecho el esfuerzo en compaginar las miradas diferentes o el modo de expresarlas que tienen sobre una temática. Una voz en off citaba bibliografía especializada, datos científicos concretos y eso muestra un tipo de estudiantes.

Otro aspecto es sumar lugares diferentes con las imágenes, por ejemplo la tierra colorada de Misiones y la actividad física y recreativa ahí.

La entrevista realizada por María y la encuesta que hicieron fue sobre el uso de la bicicleta y que les importaba de ello.

María cuenta la experiencia de la entrevista: “para las preguntas me ayudaron mis compañeros, **pues teníamos varias y la idea era que fuera corta, preguntas clave y siempre desde la promoción de la salud.**”

La docente comenta: es evidente que las han pensado y fueron todas muy pertinentes.

Magali acota que...” incluso iban a ir a la radio a difundir el proyecto, pero luego lo dejaron de lado.”

La docente comenta que comunicará el video y la actividad a otros en la propia Facultad, sobre todo a Alejandro Glodowsky, ciclo activista. Quizás las autoridades de la casa lo utilizan.

Belén, la auxiliar alumna...”quiero felicitarlos pues son un montón y al principio parecía imposible y yo tenía dudas de que realmente pudieran lograrlo. Van a trabajar así en toda la carrera y van a poder comprobar que es más enriquecedor...”

La docente comenta que el trabajo será compartido con Nutrición y Salud Pública, materia del 4to año con quien compartimos una visión especial de la formación del nutricionista con enfoque en la promoción de la salud.

Algunas consideraciones finales como equipo docente tienen que ver con que con esta experiencia pudimos comprobar cómo es posible ir graduando la complejidad en las actividades. Iniciamos con un simple formulario que tiene relación con desconstruir el espacio de interacción entre todos hacia el trabajo en grupos heterogéneos con objetivos concretos con herramientas digitales de uso común pero con otra finalidad, pasando por un video de promoción y poniéndolos en la necesidad de interactuar con todas las ventajas y obstáculos que esto significa.

Pudimos observar que el contenido de los videos de los docentes sirvió de disparador de las temáticas, se pudo advertir la comprensión de la estrategia de la promoción de la salud a través del incentivo a la actividad física, cualquiera sea, pero fundamentalmente en el uso de la bicicleta. Pusieron énfasis en las endorfinas y la felicidad, el manejo del sueño, el uso del tiempo, la contaminación y la economía.

Para el caso de la entrevista, consideraron una propuesta local, analizando las posibilidades reales de la ciudad en relación al tema, pudiendo profundizar más la realidad territorial.

Para la encuesta, que ellos mismos diseñaron y aplicaron, se advierte ahí preocupaciones tales como el tener o no bicicleta, cuidados y protección en su uso, alimentación e hidratación como complementos.

El caso de los memes, hace referencia a un modo de comunicación utilizado actualmente por los jóvenes y que expresa claramente rasgos de edad y formas de comunicación. Utilizaron imágenes y algunos acompañados con textos mostrando diferentes facetas del uso de la bicicleta y el humor. Golpes, caídas, senderos, esfuerzo y encuentros.

La Universidad hoy día requiere un cambio que se ajuste a las necesidades de los estudiantes y los motive a aprender. Esto solo es posible provocando un trabajo más autónomo en el que el estudiante pueda sentir curiosidad por aquello que va a aprender, involucrarse en esa tarea, desarrollar sus propias habilidades, conocerlas y darlas a conocer, colaborar con otros, asumir compromisos, aprender con sus pares y autogestionar su tiempo. El presente trabajo es el relato de una experiencia que se gesta en la búsqueda de un cambio que les proponga a los estudiantes del nivel universitario una propuesta diferente de aprendizaje en la que se los motive para investigar, colaborar con otros, analizar, debatir, crear, en síntesis, que les ofrezca la posibilidad de aprender a través del hacer.

IV. **BIBLIOGRAFÍA**

Díaz Barriga, Á. (2009). *El docente y los programas escolares. Lo institucional y lo didáctico*. Pomares S.A.

<https://www.fceia.unr.edu.ar/qeii/maestria/2013/Brovelli%20Curriculum%20Dise%C3%B1os,%20Teor%C3%ADas%20y%20Evaluaci%C3%B3n/EI%20Docente%20y%20los%20Programas%20Escolares%20DIAZ%20BARRIGA.pdf>

Lange, I., & Vio, F. (2006). *Guías para Universidades Saludables y otras Instituciones de Educación Superior* (H. Grunpeter & M. Romo, Eds.; M. Castillo & B. Vial, Compilers). <http://www7.uc.cl/ucsaludable/img/guiaUSal.pdf>

Martín, M. M., & Romanut, L. M. (2017, Noviembre). *Experiencias docentes en el proceso de evaluación: re-significando las herramientas de la virtualidad*. Sedici. http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/65774/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Personas más activas para un mundo sano*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-mundial-sobre-actividad-fisica-2018-2030-mas-personas-activas-para-mundo>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios: de un vistazo*. Organización Mundial de la Salud.

Instituto de Educación de Santa Elena, Montevideo - Ciudad de la Costa, Uruguay
Oficina Unesco Montevideo - Uruguay

<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240014886>. Licencia: CC BY-NC-SA 3.0 IGO
Proyecto Pedaleando. “Una propuesta para salir de la pandemia sobre dos ruedas.”
Programa UNER saludable- Facultad de Bromatología, Universidad Nacional de Entre Ríos.
Programa “Bici UNER”. Facultad de Bromatología, Universidad Nacional de Entre Ríos.
Steiman, J. (2008). *Más didáctica (en la educación superior)* (Primera ed.). UNSAM.
<https://practicadocentefilo.files.wordpress.com/2019/03/steiman.pdf>

Links “Recorridos Activos”

https://www.google.com/maps/d/u/2/viewer?mid=1l_9p7qZMj9R0IHfQXI9Mb8L1-4ZuDWCO&ll=-33.03208534778287%2C-58.47020980000006&z=12

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?mid=1nSWC1DM9NZ_lwRuZK9wLsM98fbStQBq2&ll=-33.0197858269272%2C-58.51095490000001&z=14

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=13SKWDyr7-l9S0y9rudmidlSijESDK401&ll=6.361115789926125e-15%2C0&z=22>

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1U2Th4RSYw5wxcLGj768X9vqLJ7pgeLH-&ll=-33.02650033274777%2C-58.51625957936727&z=16>

https://earth.google.com/earth/d/1ubUa-QjmsemrJS-NvQOsEEO0g6a_f-nS?usp=sharing

https://www.google.com/maps/d/u/0/viewer?ll=-33.01551062369436%2C-58.51240396260797&z=18&mid=1fQZDWxdTsL_yrBSXs12YMX0GwRpLDRlj

<https://www.google.com/maps/d/viewer?mid=1h9xOrt3y2b9Ywpi7z-LT8Wp7kkD6QxKV&ll=-33.00580347858138%2C-58.51351585521814&z=15>

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1dszoCAGqj-cWOvh2y6nz0VG4ux6UQAOS&ll=-33.01837060664761%2C-58.51504599905881&z=15>

<https://www.google.com/maps/d/u/0/edit?mid=1hydxQzRxCKzNFcee3I3TauH79eCZ33pG&ll=-33.01036983223744%2C-58.50510023422311&z=18>

<https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1w8EAlksIm6JSQDNNn2Xr2teVzSU6MC-w&usp=sharing>

Link “Video Promocional de la Actividad Física”

<https://drive.google.com/drive/folders/1bljk-hSkY6jqooby1nm8LPXsLmqba9S>