

Sanrafaelino presentó su trabajo en Educación Física post pandemia en La Rioja y Neuquén

26/11/2024



El licenciado en Educación Física sanrafaelino Gastón García, un referente en su campo, ha llevado sus investigaciones a reconocidos congresos en el país, destacándose por su participación en un evento multitudinario en Neuquén que reunió a más de 1200 personas de manera presencial. En diálogo con Diario San Rafael y FM Vos 94.5, García compartió detalles sobre su trabajo, que se centra en los cambios en la condición física de los estudiantes tras la pandemia y los desafíos que

esto representa.

“Este año ha sido de mucho viaje. En este último mes, estuve en el Congreso de la Ciudad de La Rioja y en un evento en Neuquén, organizado por la Secretaría de Desarrollo de la provincia. Fue impresionante, con más de 1200 personas presentes. Estos eventos nos permiten fortalecer desde la investigación algo que los profesores de educación física ya saben: la importancia del movimiento en distintos contextos, ya sea en los clubes, las escuelas o los centros de fitness”, expresó García.

El trabajo del licenciado y su equipo no solo se enfoca en documentar y analizar, sino también en proponer soluciones. “Somos uno de los pocos equipos del país que trabaja en esta temática, y desde hace años venimos investigando la condición física de los estudiantes, un tema que ha cobrado relevancia especialmente después de la pandemia”, afirmó.

García explicó que la pandemia no fue un punto de partida, sino un catalizador de una crisis que ya se estaba gestando. “La pandemia visibilizó algo que ya se venía observando a nivel mundial: los niveles de condición física, tanto en niños como en niñas, vienen decreciendo debido a cambios en los hábitos. El aumento en el tiempo dedicado a las pantallas, tanto para estudiar como para entretenerse, ha impactado profundamente en la actividad física”, detalló.

La disminución de la actividad física recreativa y deportiva es un fenómeno preocupante, según García. “Cada vez cuesta más que los niños y niñas elijan actividades físicas en su tiempo de ocio. Prefieren quedarse frente a una pantalla o jugar videojuegos en lugar de participar activamente en deportes o simplemente jugar al aire libre. Esto ya está teniendo un impacto en aspectos como la capacidad de atención, el rendimiento cognitivo y la habilidad para conectar conocimientos teóricos con la práctica”, alertó.

El panorama actual exige una respuesta urgente. “La solución, a corto plazo, es simple y, lo más importante, es gratuita: moverse. Salir a caminar, andar en bicicleta, bailar... todas estas son actividades accesibles y saludables. Claro que si

alguien quiere practicar un deporte federado, tendrá que pagar en un club, pero lo esencial es que la decisión de moverse sea personal, apoyada por el entorno familiar, amistades y la comunidad”, sostuvo García.

Además, destacó la necesidad de crear redes y estrategias que fomenten el movimiento. “Es fundamental que las instituciones educativas, los clubes y los programas municipales trabajen en conjunto. Hoy en día, la cantidad de clases de educación física que reciben los estudiantes no es suficiente. Hace diez o quince años, con dos estímulos semanales bastaba. Ahora, debido al incremento del tiempo que pasan sentados, necesitamos o incrementar las horas de educación física o generar alianzas con otras instituciones”, enfatizó.

En Neuquén, García también destacó el rol del único Observatorio de Actividad Física del país, una iniciativa que trabaja en la recolección de datos e investigación. “Este observatorio es único en Argentina y ha realizado importantes publicaciones, incluyendo un trabajo durante la pandemia sobre cómo el sueño de los adolescentes se modificó. Ahora están investigando la accesibilidad de las plazas, clubes y parques para fomentar la actividad física”, explicó.

Para García, Argentina aún tiene la oportunidad de anticiparse a problemas más graves. “No somos un país desarrollado, pero eso juega a nuestro favor en ciertos aspectos. En países más avanzados económicamente, ya se ve que el setenta por ciento de los adolescentes tiene sobrepeso u obesidad. Nosotros todavía no estamos en esa situación, pero vamos hacia allí si no tomamos medidas preventivas. Podemos aprender de esos ejemplos y actuar ahora”, remarcó.

Finalmente, García llamó a aprovechar las oportunidades que ya existen. “En ciudades como San Rafael, la oferta de actividades físicas es muy amplia, desde centros de fitness hasta yoga, pilates o danza. Debemos buscar maneras de persuadir, como lo hacen los videojuegos y las redes sociales, pero esta vez para que la gente se mueva. Porque es gratis, saludable y no tiene efectos secundarios”, concluyó.