

AUTOCUIDADO DEL ESTUDIANTE A TRAVÉS DE CLASES DE MEDICINA DEL DEPORTE GAMIFICADAS EN EPOCA DE PANDEMIA COVID-19



“Estudiante de medicina como ejemplo de salud”

Introducción :

Las enfermedades no transmisibles (ENT) son la principal causa de muerte en todo el mundo (70 %). En Colombia mueren por ENT 178.000 personas al año, 73 % de todas las muertes, debido, en gran medida, a las malas prácticas en los estilos de vida, especialmente inactividad física, sobrealimentación y tabaquismo. En Colombia, el exceso de peso ha aumentado en la población adulta de 18 a 65 años (56,5 %) mientras que el porcentaje de personas adultas que cumplen las recomendaciones de actividad física (51,3 %) ha venido en descenso. El médico, y en general los profesionales de la salud, tienen un papel fundamental para ayudar a los pacientes y sus familias en la construcción de un estilo de vida saludable. Los temas de actividad física y ejercicio para la salud deben ser parte obligatoria de los currículos de las carreras de salud.

La medicina del deporte dentro del Programa de Medicina de la Universidad del Rosario nació en el año 1999 como un espacio voluntario de actividad física, ejercicio y deporte para los estudiantes. En el año 2001 se incorporó como un espacio obligatorio en la cátedra de medicina interna con un 10% de la asignatura y en el año 2007 se consolidó como una materia obligatoria con un crédito. En el año 2013 el currículo del Programa de Medicina se reformó integrando las ciencias básicas, biomédicas, clínicas, socio humanísticas y de salud de poblaciones en un método de enseñanza de aprendizaje basado en Actividades Integradoras del Aprendizaje por Sistemas (AIAS) que permitió al tema de actividad física y ejercicio integrarse al currículo en diferentes momentos desde el segundo hasta el sexto semestre en forma de clases prácticas y teóricas en la mayoría de las AIAS. En 2018 la Iniciativa Mente & Cuerpo fue creada para contribuir a la salud mental de la comunidad de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud (EMCS) a través de la actividad física, el ejercicio y las técnicas mente-cuerpo y reforzar, de esta manera, el compromiso para lograr que los estudiantes de la EMCS sean modelos de salud para sus familias, pacientes y comunidad.

Desde el mes de marzo 2020 iniciamos la utilización de la virtualidad con herramientas de gamificación, buscando captar el interés de los estudiantes, deseando hacer atractiva la asignatura de medicina del deporte, aumentando atención, concentración, motivación para el aprendizaje y aceptación de la misma.

Objetivo:

Generar conciencia de autocuidado y hábitos saludables enfocados en actividad física y ejercicio en los estudiantes del Programa de Medicina para contrarrestar la inactividad física asociada a la pandemia.

Referencias



Agradecimientos

1. Decanatura de la EMCS
2. Programa de Medicina EMCS
3. Iniciativa Mente & Cuerpo EMCS



Autores:

Tovar Mojica, Gustavo
Ladino Marín Erika Viviana

Metodología:

Las clases de medicina del deporte están compuestas por teoría en un 35% y abordan, desde la fisiología, las relaciones entre actividad física y ejercicio y el tema que se está revisando en las AIAS en un momento dado. Se enfatizan sus beneficios desde el punto de vista de la prevención y tratamiento de enfermedades y se brindan herramientas básicas de prescripción del ejercicio. Además, se incluye una pausa activa en la mitad de la exposición teórica.

En las clases prácticas, que son el 65%, el estudiante realiza actividad física de forma lúdica, aprende la metodología del ejercicio y su relación con el tema del AIAS correspondiente. Actualmente se llevan a cabo bajo la virtualidad usando la gamificación como herramienta para favorecer conceptos y habilidades de actividad física y ejercicio, fomentando el uso de las nuevas tecnologías.



Logros:

- ✓ Reconocimiento, por parte de los estudiantes del Programa de Medicina, de la importancia del autocuidado (hábitos saludables) como eje de la promoción de la salud, prevención y tratamiento de enfermedades.
- ✓ Reconocimiento del volumen de actividad física, ejercicio y del nivel de acondicionamiento físico, fundamentales para mantenerse sano, proteger al paciente, al equipo de salud y a la comunidad de los riesgos asociados a la inactividad física.
- ✓ Utilización de herramientas tecnológicas como la gamificación para lograr un aprendizaje lúdico de las ciencias del ejercicio por parte de los estudiantes del Programa de Medicina de la EMCS.