

La extensión en ámbitos deportivos adolescentes. Una experiencia en la Licenciatura en Nutrición

Sandra Daniela Ravelli | sravelli@fbc.unl.edu.ar | Universidad Nacional del Litoral, Argentina¹

Rocío Guaita | roguaita2@gmail.com | Universidad Nacional del Litoral, Argentina²

Recepción: 07/03/22

Aceptación final: 18/04/22

Resumen

El siguiente artículo sintetiza una experiencia de extensionistas participantes de Prácticas de Extensión en Educación Experiencial (PEEE), realizadas en dos clubes deportivos de Santa Fe.

Estas se desarrollaron durante los años 2020-2021, pudiendo adaptarse a la realidad existente (pandemia). Se realizaron talleres participativos, atendiendo a la formación integral de los adolescentes deportistas y se elaboró interdisciplinariamente una Guía Nutricional Deportiva.

A través de distintos recursos metodológicos se relevaron las voces de los participantes extensionistas, profesionales de la academia y del ámbito donde se desarrolló la propuesta.

1 Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Email: sravelli@fbc.unl.edu.ar

2 Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas. Universidad Nacional del Litoral. Email: roguaita2@gmail.com

Los extensionistas apreciaron no sólo lo aprendido en la universidad, sino también lo experimentado en el contexto deportivo, incorporando saberes relativos a la nutrición y propios de la disciplina. Respecto a la población de adolescentes, pudieron adaptar la información recibida a los contenidos preexistentes resultando -tanto para los universitarios como para los jóvenes futbolistas- un proceso educativo transformador, donde todos pudieron aprender y enseñar.

Este trabajo es el origen de futuras propuestas para seguir interpelando el rol del licenciado en Nutrición, e involucrarse en la tríada extensión-docencia-investigación en ámbitos no formales.

Palabras clave: extensión, adolescentes deportistas, Licenciatura en Nutrición

Summary

The following article synthesizes an experience of extension workers participating in Extension Practices in Experiential Education (PEEE), carried out in two sports clubs in Santa Fe.

They were developed during the years 2020-2021, being able to adapt to the existing reality (pandemic). Participatory workshops were developed, attending to the comprehensive training of adolescent athletes and an interdisciplinary Sports Nutritional Guide was developed. Through different methodological resources, the voices of the extensionist participants were revealed; professionals from academia and the field where the proposal was developed.

The extension workers appreciated not only what was learned at the university, but also what was experienced in the sports context, incorporating knowledge related to nutrition and the discipline itself. Regarding the adolescent population, they were able to adapt the information received to the pre-existing content, resulting in a transforming educational process for university students as well as for young soccer players, where everyone could learn and teach.

This work is the origin of future proposals to continue challenging the role of the Bachelor of Nutrition, and getting involved in the Extension-Teaching-Research triad in non-formal settings.

Keywords: extension, athlete teenagers, Bachelor of Nutrition.

El presente trabajo expone resultados y reflexiones sobre las intervenciones realizadas en las Prácticas de Extensión en Educación Experiencial (PEEE): *Cambiando el rumbo, mejorando hábitos: una propuesta saludable, para pequeños deportistas y su entorno*, durante el período 2020-2021. Este proyecto además, forma parte del análisis iniciado por el Curso de Acción para la Investigación y Desarrollo (CAI+D): *Educación experiencial: influencia en las trayectorias académicas universitarias*.

La mencionada PEEE, tiene por objetivo generar un espacio interdisciplinario donde se trabaje con deportistas niños/as adolescentes, facilitando instancias que promuevan prácticas, consumo saludable y responsable; el deporte y la actividad física. Dicha propuesta pretende comunicar además, información, mensajes y contenidos, a través de espacios lúdicos y de capacitación para diferentes grupos deportivos que asisten a clubes de la ciudad de Santa Fe.

El equipo extensionista estuvo compuesto por docentes, estudiantes voluntarios y tesis-tas de quinto año de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Bioquímica y Ciencias Biológicas de la Universidad Nacional del Litoral (UNL). Las cátedras participantes fueron Práctica Profesional y Nutrición Deportiva; además de docentes, profesores de los clubes UNL, Quillá; y jugadores de ambas instituciones pertenecientes a las categorías 2007, 2008 y 2009.

En dicho proceso emergieron situaciones relacionadas a la manera de transmitir contenidos y mensajes, por lo que se incluyó a una diseñadora gráfica. Por la irrupción de esta situación, se propuso construir un recurso didáctico específico y socializarlo a través de talleres educativos. Las temáticas abordadas por dicha herramienta -Guía Nutricional Deportiva- se desarrollaron sobre los ejes salud y nutrición, dirigida a los futbolistas de las ligas menores de la UNL y del Club Atlético Quilla.

Este artículo, en primer lugar, explica sobre la población que interactúa en las instituciones, y la necesidad de una preparación integral para la formación del jugador en crecimiento. Se mencionan, además, antecedentes sobre las experiencias realizadas en grupos deportivos, así como la implementación de recursos didácticos contruidos de manera participativa.

Posteriormente se expone la propuesta de extensión en el ámbito deportivo, conceptualizando la Educación Alimentaria Nutricional (EAN). Se informa también sobre una de las estrategias utilizadas para cumplir con los objetivos planteados, a través de la elaboración participativa de una herramienta didáctica comunicacional.

Además, aporta al entramado docencia, extensión e investigación, a través de la mirada crítica de los/las participantes.

Hacia el final de este artículo, se presentan reflexiones y posibles interrogantes con la intención de mejorar y desarrollar propuestas similares o cuyo propósito sea acompañar la formación integral del deportista.

El/la adolescente: crecer y aprender a través del deporte

Los niños y adolescentes que realizan actividades deportivas lo hacen a diferentes niveles; desde el deporte aficionado y escolar hasta la competición en ámbito profesional. Hoy en día los deportistas inician su disciplina de entrenamientos y competiciones en edades tempranas; incluso hay algunas modalidades deportivas en las que el máximo rendimiento se adquiere y desarrolla en la edad pediátrica (Mónaco et. al. 2018).

La formación del deportista contempla un proceso de entrenamiento, que involucra diversos factores. En el llamado entrenamiento invisible convergen aspectos teóricos, técnicos, tácticos, psicológicos y nutricionales. Para que se conjuguen todos, debe existir compromiso del jugador dentro y fuera del campo de juego (Rosero Eras, 2018).

Al constituir un grupo vulnerable, y ante la diversidad de creencias, mitos e informaciones falsas, es que se intenta motivar, capacitar y acompañar al joven deportista, sobre todo en etapas de crecimiento y desarrollo. Hohepa et al. (2007), afirman que tanto los padres, como los profesores y los amigos son agentes importantes en la estimulación de la participación en la actividad física de esta población.

Rodríguez Leite et al. (2016), Góngora Gutiérrez (2012) y López y Edison (2013); son algunos de los autores que trabajaron y evaluaron el efecto de las actividades de educación alimentaria en el conocimiento en deportistas infantiles y adolescentes.

Las cátedras Práctica profesional y Nutrición deportiva de la Licenciatura en Nutrición, colaboran desde el año 2018 con actividades programadas de manera coordinada con referentes de clubes involucrados y comprometidos con la salud del deportista.

Debido a la demanda y a la necesidad de trabajar sobre contenidos específicos de nutrición en situaciones especiales, se sistematizó la propuesta a través del PEEE, con el propósito de acompañar el proceso de enseñanza-aprendizaje, en el área no formal. Dichas prácticas

son el conjunto de actividades curriculares realizadas por los alumnos que implican diversos niveles de interacción e intervención en el medio social, cultural y productivo, basados en la Educación Experiencial (Universidad Nacional del Litoral, 2020).

Hay situaciones donde la alimentación constituye un factor de riesgo, como en el caso de los/las adolescentes activos. Es entonces donde el aprendizaje vivencial (AV) y la Educación Alimentaria Nutricional, pueden entramarse, en busca de lograr conocimientos y aprendizajes significativos para el desarrollo de jóvenes deportistas.

También en el contexto deportivo (área no formal de aprendizaje), la educación, contempla una concepción humanista centrada en la persona y concebida de una manera integral. Aquí los individuos construyen su propio conocimiento, adquieren habilidades y realzan sus valores directamente desde la experiencia (Kolb y Kolb, 2009). Es decir, insertos en contextos particulares, con una historia deportiva, social y cultural distinta a cada disciplina.

Las/los estudiantes de la LN, a través de las PEEE y con conocimientos aportados en parte por las asignaturas, pudieron converger en esos grupos deportivos con rutinas propias, señales particulares, e historias que pertenecen sólo a determinadas disciplinas, en este caso el fútbol. Los futbolistas, por otra parte, traen consigo lo experimentado con los entrenadores y/o profesores que, además de lo familiar; los moldea y completa con innumerables hechos, informaciones y actitudes. En ese punto se descubren vínculos, coincidencias y divergencias, que intentan convivir en la rutina diaria y en la formación integral de los jóvenes.

A decir de Kolb (2014), por un lado, entonces, se atendió a las competencias y contenidos curriculares que el ámbito académico y laboral demanda; por otro, se respondió a los objetivos educativos, permitiendo integrar el trabajo “del aula” con el mundo real.

Las/los extensionistas (E) integrantes del equipo, lograron interactuar con los adolescentes, pudiendo utilizar habilidades específicas, adecuadas al grupo etario. La planificación de talleres y construcción de recursos didácticos fue el resultado de la lectura y búsqueda de contenidos que durante la carrera pudieron desarrollar. Pero lo relevante y aprendido, según un estudiante de la LN, “fue aquello, por lo que no habían transitado en las asignaturas de la carrera”, (E1).

Lo vivenciado en cada encuentro permitió a los/las extensionistas profundizar y establecer prácticas, códigos y lenguajes propios del ámbito deportivo y de los jóvenes en las actividades en territorio.

Este hallazgo se fundamenta en el enfoque interactivo y dialógico entre los conocimientos científicos y los saberes, conocimientos y necesidades de la comunidad que participa (Consejo Interuniversitario Nacional [CIN], 2012, p. 5,6).

Respecto a los deportistas y grupo de entrenadores, las acciones compartidas con los/las universitarios/as les permitió identificar problemas alimentarios nutricionales, detectar sus causas e intentar resolverlos. Santos (2010) sostiene que cuando el sujeto que aprende, mediante un proceso de recuperación de sus conocimientos previos toma conciencia de que no puede explicar el problema que tiene frente a él, se logra un punto de tensión imprescindible para incorporar contenidos nuevos.

Los/las extensionistas, a través de sucesivos interrogantes ponían en duda las respuestas en los talleres y estimulaban a la reflexión constante. El sujeto, entonces, pone en cuestión parte de los contenidos que hasta aquí consideró adecuados. Esta toma de conciencia actúa como motivación para la búsqueda de nuevos conocimientos (Lonardi, 2018).

Se observó como aspecto positivo y fortalecedor, el conocimiento y manejo de los profesores y/o entrenadores, de situaciones específicas y conceptuales sobre el deporte y la población adolescente. Un ejemplo de ello son los relatos de la preparación deportiva, anécdotas con jugadores referentes, situaciones relacionadas a salud y nutrición que interesaban no sólo a los futbolistas, sino también, a las extensionistas universitarias, enriqueciendo su práctica.

Por otro lado, las docentes universitarias, las estudiantes de la LN y tesistas, analizaron las demandas y seleccionaron estrategias y recomendaciones para desarrollar interdisciplinariamente las acciones y lograr las metas propuestas. Por ello se sumó una profesional idónea para el diseño del recurso didáctico, quien plasmaría los contenidos trabajados previamente, para dar origen a una Guía Nutricional Deportiva.

Las/los docentes, como personas mediadoras de la tarea educativa, propician nuevos aprendizajes, creando condiciones para que los jóvenes deportistas descubran, exploren, manipulen e indaguen a través de diversas acciones y actividades de EAN, lo que genera además que puedan relacionar los nuevos aprendizajes con sus conocimientos previos (Avaese, Capovilla, Boimvaser y Ravelli, 2021).

•La extensión en escenarios deportivos

El club es el lugar común donde los jóvenes deportistas pasan gran parte de sus días practicando o compartiendo con sus pares. Dichos espacios, ofrecen un entorno de promoción de la salud potencialmente atractivo para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles y para crear oportunidades de actividad física, alentando comportamientos saludables en niños/as y adolescentes.

Los conocimientos, habilidades e intereses deben ser canalizados aquí, para fortalecer prácticas positivas en beneficio del rendimiento deportivo.

Muchas veces en la práctica, las actividades de extensión pretenden expandir el “aula universitaria” sin transformar territorios, implementando conceptos y procedimientos, siendo imposible construir nuevos significados producto de los encuentros entre los actores.

A decir de Bang, Barile, Guldris y Chaves (2008):

“Creemos que la experiencia en el hacer, en el contacto con la realidad, con otros reales distintos a nosotros y nosotras, nos compromete y nos conmueve. Este aprendizaje a través de la vivencia nos enriquece en tanto nos hace presentes como personas, estudiantes y futuros profesionales” (p.173).

Es así, que se planificaron las actividades acordando y ajustando a los días de prácticas de los adolescentes. El equipo docente y las/los extensionistas luego del diagnóstico realizado y, mediante talleres educativos, desarrollaron contenidos relacionados a alimentación y nutrición, y a cuidados generales del deportista (lesiones, descanso, entre otros). Se implementó esta modalidad de trabajo por la posibilidad de culminar con producciones grupales, en un marco creativo y participativo.

Una de las estudiantes de la LN, manifestó: “Creo que es invaluable iniciar nuestras estrategias considerando lo que el grupo sabe, siente y hace sobre nutrición y deporte” (E2).

Los aprendizajes anteriores, las experiencias, las vivencias previas son valoradas y tomadas como punto de partida del conocimiento de la realidad (Lomagno, 2010). Se puede decir que los/las extensionistas identificaron previamente lo “conocido por el grupo”, y el taller como un espacio donde convergen los aprendizajes, tanto teórico-experimentales,

así como acciones y/o habilidades didácticas pedagógicas, imprescindibles al momento de transmitir mensajes o comunicarse con la población.

En ese orden, durante el proceso, los jóvenes deportistas compartían opiniones sobre la inclusión de prácticas saludables pre y post entrenamiento. En uno de los talleres, al momento de preguntar cuál es el mejor alimento a consumir durante una competencia, casi la totalidad de los futbolistas respondieron “fruta” (99,2%). Algunas de las opiniones respecto a esta elección se presentan a continuación.

Para la identificación de aquellas, se utilizaron las siguientes siglas: Jugador UNL (JUNL); Jugador Quillá (JQ):

“Porque es saludable”, JUNL 27, JUNL46, JUNL 50, JUNL 66, JQ8, JQ15, JQ30, JQ 48.

“Porque te brinda energía”, JQ11 y JUNL43.

“Porque tienen glucosa y son más fáciles de digerir”, JUNL11.

“Porque las frutas son más sanas que el alfajor y las galletas”, JQ10.

En estas respuestas se reconoce un recorrido previo en el grupo sobre conocimientos relacionados a nutrición y deporte. La interacción existente y la participación activa en los espacios de debate y encuentro, dieron cuenta de la autonomía, la comprensión de contenidos y la adecuación de otros ya conocidos. La promoción de la salud integral del adolescente se basa en fortalecer los factores de protección y prevenir los de riesgo que modifican positiva o negativamente las características que definen la adolescencia como la búsqueda de la identidad, la búsqueda de la independencia y desarrollo de la creatividad.

En ese sentido, lo realizado concuerda con el concepto de extensión universitaria que brinda Cano Menoni (2010), al referirse a ella como un proceso educativo transformador donde no hay roles estereotipados de educador y educando, donde todos pueden aprender y enseñar.

Educación alimentaria nutricional y deporte: punto de encuentro entre docencia, extensión e investigación

La Educación Alimentaria Nutricional (EAN) es un proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, ad-

quisición, conservación, preparación y consumo de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar (Lopresti et al., 2011).

Uno de los fines de la EAN es que los sujetos puedan identificar problemas alimentarios nutricionales, además de detectar sus causas y resolverlos, desarrollando competencias tales como la responsabilidad, el autocuidado y la autonomía (Longo y Navarro, 2007). Se posiciona y entrelaza aquí el concepto de extensión que promueve formas asociativas y grupales que aporten para superar problemáticas a nivel social, orientando a su vez, líneas de investigación y propuestas educativas en post del compromiso social universitario para la resolución de problemas.

La EAN permite acompañar y ampliar conocimientos en diversos grupos como el deportivo, priorizando la prevención de situaciones fisiológicas complicadas.

Conocer la base de una buena nutrición e importancia de una alimentación equilibrada, reconocer la relación directa entre el crecimiento y la buena alimentación; fomentar estilos de vida saludables; trasladar a la familia experiencias que construyan buenos hábitos de alimentación y nutrición y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la alimentación; son algunos de los objetivos de la EAN (Herrera y Aguirre, 2015).

Los promotores de salud, entrenadores, licenciados en nutrición entre otros, son responsables de generar las propuestas de enseñanza-aprendizaje basadas en técnicas y actividades que favorezcan el desarrollo de los contenidos con la finalidad de alcanzar los objetivos, en este caso hábitos nutricionales que favorezcan a la salud y al rendimiento deportivo.

Fue así que se trabajó programando, orientando y acompañando a los clubes, compartiendo desde las cátedras la experiencia docente y pensando en la manera de transmitir los mensajes. Las acciones didácticas-pedagógicas se vieron reflejadas en la selección y aplicación de metodologías de trabajo participativas y construcción de recursos didácticos acordes al grupo meta, lo que permitiría al joven deportista la posibilidad de interactuar en contextos y situaciones reales de aprendizaje; favoreciendo la adquisición de conocimientos, desarrollo de habilidades y formación de valores orientados, en este caso, a potenciar su rendimiento.

Desde 1999, la Organización Mundial de la Salud (OMS) insiste en la necesidad de desarrollar estrategias metodológicas capaces de promover actitudes positivas hacia hábitos saludables y comportamientos duraderos y así mejorar los niveles de salud.

Uno de los pilares y objetivos destacados de la nutrición deportiva es la recuperación nutricional post-entrenamiento y/o competencia. El llamado “tercer tiempo” persiste en el ambiente de algunos deportes. Es un momento de encuentro social después de entrenamientos o partidos, cuya instancia es posible aprovechar para incorporar temas relacionados al crecimiento, desarrollo, y nutrición, entre otros. Es decir, es un posible escenario para desarrollar estrategias educativas que faciliten la adopción voluntaria de conductas positivas y otros comportamientos relacionados con la alimentación y la nutrición propicios para la salud y el bienestar. Estimulando el espíritu de autocuidado y autonomía para que los deportistas tomen decisiones adecuadas en cuanto a su alimentación, sobre todo en el momento de recuperación, promoviendo un ambiente alimentario propicio.

Casi a la par del trayecto realizado, surgió la necesidad de investigar sobre uno de los recursos didácticos empleados -la Guía Nutricional Deportiva (GND)- y el impacto alcanzado a través de su uso en los distintos talleres con los jóvenes deportistas. El objetivo de dicha GND en los entornos deportivos, fue promover la salud, informar sobre alimentación, nutrición y cuidados del deportista, para crear conciencia, mejorar actitudes y creencias.

El diseño, creación de materiales y recursos didácticos como herramientas didácticas acordes a proyectos, deben estar marcadas con los procesos de investigación. A decir de Miranda-Calderón, Angulo-Hernández y Román -López (2018), se debe considerar la visión e intencionalidad pedagógica de cada uno de estos recursos para que, efectivamente, contribuyan a la pertinencia de los distintos procesos que se gestan desde los proyectos y su articulación con procesos de formación o las propuestas para trabajos finales de graduación.

La GND se sometió a un proceso de elaboración conjunta y luego validación, donde se aplicaron tres instrumentos metodológicos: cuestionarios (C), entrevistas (E), a actores claves y grupos focales (GF), en los que participaron profesionales de distintas disciplinas. Se trianguló la información de estos instrumentos y los diversos actores, 7 licenciados en Nutrición (LN), 6 profesores de Educación Física/directores técnicos (P), 2 Diseñadores/as (D); además de la población objetivo. En la imagen siguiente se muestra la portada de la GND.



Figura n° 1: Guía Nutricional Deportiva para Jóvenes Futbolistas

La creación de material educativo debe involucrar a la mayor parte de la población interesada, a fin de que su conocimiento aporte valor al producto (Meneses et al., 2020). En ese sentido, la comunidad deportiva adolescente manifestó necesidades y compartió sus decires y conceptos; insumos esenciales para la elaboración de la GND, recurso que fue puente para la construcción del diálogo cotidiano, recreando y modificando lo aprendido con los actores participantes del proceso.

Los temas desarrollados en el recurso (GND) y talleres, fueron parte del relevamiento en territorio:

“Sé que debo hidratarme, pero no sé cuánta agua tomar”, JQ3.

La apropiación participativa a través de la cual los conocimientos y saberes se crean y recrean en las prácticas solidarias de la interacción con otros, posibilita el desarrollo continuo no sólo en los extensionistas universitarios, sino también en los que pusieron en juego sus propios conocimientos (Chardón y Arce, 2011). En la búsqueda de conceptos previos sobre el consumo de frutas para el pre y post entrenamiento, un jugador respondió:

“Porque te ayuda con los calambres”, JUNL12.

A partir de esta respuesta (y otras que acompañaron), en los talleres se trató de establecer significados y conocer la composición de los alimentos mencionados, así como la estructura muscular, estableciendo la importancia de su consumo. Se observa en esa labor, la interac-

ción y construcción mutua entre los actores e instituciones involucradas, eje vertebral para el logro de los objetivos propuestos.

A la construcción colectiva del material se sumó el proceso de validación, donde se implementó el grupo focal (GF). El propósito fue trabajar con varias personas representativas del público objetivo. A través de esta técnica se abordan diferentes temas mediante la interacción del grupo, lo que permite la construcción de una opinión amplia sobre la significación y la eficacia del material (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF], 2003). Los resultados de dicha validación dieron cuenta de que la organización del contenido desarrollado en la guía y el vocabulario empleado, resultaron muy apropiados para la mayoría de los encuestados. También opinaron que la GND es de gran utilidad para que los jugadores mejoren sus hábitos alimentarios, ponderando la importancia en aquellos que recién inician en el ámbito deportivo. Se presentan a continuación algunos comentarios:

EP1: *“Los temas presentados en la guía son pertinentes y acertados para los jugadores. Sobre todo para crear hábitos saludables, que sepan que la nutrición es importante de la misma forma que el entrenamiento y el descanso, son fundamentales para que se puedan desarrollar como deportistas y potenciarse”.*

EP2: *“Creo que los temas presentados en la guía son pertinentes para la formación del jugador, si queremos complementar bien un entrenamiento con una alimentación, con una hidratación, tiene que ser de esta manera, bien armado, tocando muchos temas, y hablando de todo el espectro que involucra la nutrición”.*

CD1: *“¡Me parece importante que cada jugador tenga conocimientos sobre sus hábitos alimentarios, pero aún más en aquellos que recién inician en el deporte!”.*

EP2: *“Es un tema lindo, interesante que yo muchas veces lo he tocado en estos años, pero que nunca lo había visto así, en detalle, con cierta profundidad, entonces pasa por ahí. Pero así como yo lo vi, en ese abanico, tocando muchos puntos y hablando de muchos temas a mí me encantó, a mí me gustó; y poniéndome del lado de los chicos tiene muchas imágenes, el formato, los colores, las fotos, como están los globitos, por ese lado también fue un acierto”.*

EJ2: *“Considero que los talleres y la guía desarrollados fueron completos”.*

En los dichos anteriores se expone una valoración general positiva y prometedora. El equipo extensionista, siente y cree que pudo consolidar las tres funciones sustantivas universitarias en todo el proceso de PEEE, debido a que el trayecto pudo retroalimentarse permanentemente.

Dicho proceso, se observó desde los orígenes de la propuesta mediante el diagnóstico participativo; luego, en la selección de contenidos, mensajes e imágenes entre otros, para la planificación y elaboración de los talleres y la GND; seguidamente en la socialización de la misma en territorio y, finalmente, en la investigación desarrollada. Cabe aclarar que todo esto se logró a pesar de las circunstancias atravesadas durante el año 2020 y 2021 (COVID19). Si bien los tiempos se extendieron y muchas veces los plazos y/o actividades fueron reprogramadas, las PEEE culminaron según lo proyectado.

Se exhiben a continuación algunas imágenes de la socialización del recurso didáctico y los talleres realizados.



Figura n° 2: Taller de socialización de la GND (Quilla, mayo 2021).



Figura n° 3: Taller de socialización de la GND (UNL, octubre 2021).

Este ida y vuelta constante permitió resolver inmediatamente los problemas y limitaciones que se iban presentando. Los encuentros periódicos del equipo extensionista -tanto virtuales como presenciales-, junto con la flexibilidad, apertura, disposición y compromiso de los clubes y sus participantes, permitieron concretar las diferentes etapas del camino recorrido. Al finalizar se aplicó una evaluación de los talleres y GND. El 57,9% de los jóvenes deportistas valoró a la GND y los talleres como “Motivador” y el 41,1% como “Muy motivador”.

Los resultados dan cuenta de la importancia que se otorga a las actividades de carácter participativo donde se permiten exponer e intercambiar ideas/opiniones, desarrollando la creatividad, la capacidad potencial de cada individuo, la cooperación y solidaridad entre los jugadores (Kaplún, 1998).

Se pudo observar la transformación de los grupos, fortaleciendo saberes y vínculos. A medida que transcurrían los talleres y se mostraban actividades de la GND mediante estrategias de comunicación (infografías, mensajes de wasap, anécdotas, entre otros), la reflexión so-

bre la actividad de extensión era óptimamente valorada. Un jugador y un profesor aportaron sus opiniones:

EJ1: *“Nos sirven, ya los estamos implementando para poder hacer los entrenamientos. Comer más saludable, la fruta antes del entrenamiento, fideos antes de una práctica”.*

EP1: *“La guía la encuentro muy completa, bien presentada, entretenida, es para guardarla y que los chicos la tengan a disposición para leerla”, “El contenido es muy bueno”, “Es de mucho valor para los entrenadores”.*

Cabe destacar el papel del futuro profesional nutricionista (ahora extensionista) en la implementación de una adecuada EAN para fomentar la motivación de los deportistas. Además de su rol como educador, acompaña en la búsqueda del mayor rendimiento deportivo, planificando objetivos realistas, individualizando las pautas y considerando las situaciones específicas planteadas por cada atleta (Novillo Luzuriaga 2016, Onzari 2004).

Algunos autores concuerdan en la necesidad de articular las tres funciones para la formación de recursos humanos. El proceso se entiende como un ciclo en el que la investigación genera conocimientos y tecnología, la docencia ofrece estos conocimientos y la extensión los valida para reincorporarlos a la docencia y a la investigación (Ortiz-Riaga y Morales Lubiano, 2011).

El desarrollo de contenidos mediante material audiovisual, talleres y juegos en entornos deportivos reales promueve el aprendizaje. A decir de Knapp (2010), el aprendizaje vivencial conecta la teoría con la práctica. En el proceso de continua interacción con las experiencias, trayectorias, y situaciones reales en determinados contextos, son transformados para poder ser enseñados y aprendidos, es decir, están en permanente construcción.

La extensión contribuye a la generación y articulación de nuevos conocimientos y nuevas prácticas sociales, integrando las funciones de docencia e investigación. Ella debe contribuir a la definición de la agenda de investigación y reflejarse en las prácticas curriculares, ya que estas aportan acciones que, en la medida en que estén vinculadas a las necesidades del entorno, no se agotan; se enriquecen y se retroalimentan directamente de la interacción con el contexto y comunidad.

Conclusiones / reflexiones finales

Este artículo se fundó en el recorrido transitado por la PEEE iniciada en el año 2020. Allí, los/ las estudiantes y docentes de dos asignaturas de la carrera de Licenciatura en Nutrición, se relacionaron con dos clubes de Santa Fe, con el objetivo de promover prácticas saludables relacionadas a la alimentación y nutrición de adolescentes deportistas, y de otros cuidados integrales que favorecen un crecimiento y desarrollo saludable.

A través del relevamiento de opiniones, datos e informes de cada institución se elaboró un diagnóstico participativo, en el que se cimentaron las bases del proyecto. Se realizaron talleres interdisciplinarios, se construyeron dispositivos pedagógicos, entre los que sobresalió una Guía Nutricional Deportiva, socializada y validada por profesionales idóneos y por la propia población deportiva. Además, se implementó un diseño metodológico investigativo para realizar una tesis de grado de la citada carrera.

Estas acciones ponen en evidencia la concreción de etapas necesarias en la tríada extensión-docencia-investigación, con la participación de un equipo comprometido y responsable en dicha propuesta, además de entretejer vínculos con entidades de la comunidad santafesina.

La valoración de la práctica de extensión, de parte de los/las estudiantes extensionistas fue evidenciada en las apreciaciones al momento de socializar lo vivido. Estimaron el aprendizaje en territorio, destacando aquello no aprendido en la academia. Los participantes resaltaron los vínculos con los adolescentes como instancia de aprendizaje vivencial, ya que comparten códigos y lenguajes propios del contexto nutricional deportivo y además del grupo etario.

Por otro lado la comunidad deportiva adolescente pudo afianzar conceptos previos, y enriquecer su práctica con opciones fundadas no sólo en la experiencia, sino también en material con sustento bibliográfico, adecuado a la etapa y a las necesidades del grupo.

La construcción de la Guía Nutricional deportiva, involucrando diferentes profesionales y actores, constituyó un espacio donde confluyen saberes de la universidad y del territorio. Los mensajes de alimentación saludable, las actividades y contenidos acordes a la edad, establecieron un puente para la comunicación efectiva, y por ende para el aprendizaje.

El proceso fue arduo pero enriquecedor. En el mismo, valores como la responsabilidad, la solidaridad y la actitud profesional se vieron reflejados en todos los participantes, pudiéndose amalgamar los procesos de extensión-docencia e investigación.

Este trabajo no culmina en el presente artículo y propuesta, sino que constituyen un nuevo punto de partida: repensar la extensión, cuestionar, interpelar lo conocido y vivido en cada una de las instancias, resignificando el rol del LN y el compromiso asumido de los actores participantes.

Acciones superadoras y nuevos trabajos que entretengan extensión-docencia e investigación, pueden colaborar en otorgar respuestas a las preguntas surgidas en el proceso: ¿Qué situaciones pueden mejorar en el ámbito nutricional y deportivo?, ¿es la GND, adecuada a otros grupos? ¿Se pueden replicar los talleres y los recursos en grupos diversos? ¿Es necesario implementar otras formas de comunicar mensajes de salud en grupos vulnerables? ¿Se pueden interrelacionar diversas propuestas extensionistas? ¿En la formación de recursos humanos de salud, qué lugar ocupa la extensión?

Bibliografía

Avarese, L., Capovilla, C., Boimvaser, N., y Ravelli, S. (2021). Extensión universitaria y educación alimentaria nutricional en el nivel inicial hilos que tejen y construyen redes. *Universidad En Diálogo: Revista De Extensión*, 11(1), 157-178. DOI

Bang, C. L., Barile, C. E., Guldris, M., y Chaves, F. (2018). Una experiencia de extensión universitaria que desafía la distancia entre teoría y práctica: construyendo saberes entre docentes, referentes comunitarios y estudiantes. *+ E: Revista de Extensión Universitaria*, (9), 167-182.

Cano Menoni, J. A. (2010). Cinco comentarios sobre la definición del concepto de extensión. *Revista electrónica sobre extensión universitaria*. Ejemplar 2: 1 a 4. La Plata.

Chardon, M.C. y Arce, L. (2010). Ponencia: Saberes y Vida Cotidiana: algunas conceptualizaciones sobre participación. *XI Congreso Iberoamericano de Extensión Universitaria*. 22 al 25 de noviembre. Santa Fe. Argentina.

Consejo Directivo Central de la Universidad de la República (2010). Para la renovación de la enseñanza y la curricularización de la extensión y las actividades en el medio. *Resolución del 27 de octubre de 2009, Montevideo*.

Consejo Interuniversitario Nacional (2012). Acuerdo Plenario N° 811/12. *Plan estratégico de Extensión 2012-2015*. Recuperado de: <https://www.unc.edu.ar/sites/default/files/7Ac.Pl%20No%20811-12.pdf>

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (Enero, 2003). *Guía Metodológica y video de Validación de materiales*. Disponible en: Internet.

Góngora Gutiérrez, M. A. (2012). *Hábitos nutricionales para promover la recuperación después del entrenamiento en la academia de natación para compensar*. (Tesis de Grado, Pontificia Universidad Javeriana). Disponible en: Internet

Herrera, F. y Aguirre, V. (2015). *Educación alimentaria nutricional y su relación en los hábitos alimentarios en adolescentes de 14 y 15 años que concurren al club social "armonía" de la ciudad de Colón, Entre Ríos*. (Tesis de Grado, Universidad de Concepción del Uruguay). Internet

Hohepa, M., Scragg, R., Schofield, G., Kolt, G. S., y Schaaf, D. (2007). Social support for youth physical activity: Importance of siblings, parents, friends and school support across a seg-

mented school day. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4(54). <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-4-54>

Kaplún, M. (1998). Procesos educativos y canales de comunicación. *Comunicar*, (11), 158-165. Internet

Knapp, C. E. (2010). Teaching for Experiential Learning: Five Approaches That Work. *Journal of Experiential Education*, 33(3), 288-289.

Kolb, A. y Kolb, D. (2009). The Learning Way: Meta-cognitive Aspects of Experiential Learning. *Simulation Gaming*, 40(3), 297-327. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1046878108325713>

Kolb, D. (2014). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Pearson Education.

Lomagno, C. (2010). Consideraciones sobre la metodología de taller en el trabajo con jóvenes y adultos. En: *Estrategias didácticas II. Módulo 8. Serie Formación Docente en Salud*. Subsecretaría de Planificación de la Salud. Dirección Provincial de Capacitación de la Salud. Reedición 2010.

Lonardi, LI (2018). *Curricularización de la extensión universitaria: la experiencia de la cátedra de Educación y Comunicación Alimentario Nutricional* de la Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Bromatología, UNER.

Longo, E. y Navarro, E. (2007). *Técnica Dietoterápica (2ª)*. El ateneo.

López, N. y Edison, A. (2013). *Influencia de la mala alimentación, en las lesiones deportivas de los jugadores de fútbol de segunda categoría en la ciudad de Guaranda provincia, bolívar en el campeonato 2012*. (Tesis de Grado, Universidad Técnica de Ambato). <http://redi.uta.edu.ec/handle/123456789/5572>

Lopresti, A., Cossani, E. Taffarel, V., Garnier, L., Tabarez, D. y Reverdito, N. (2011). La Educación Alimentaria Nutricional como estrategia de articulación para favorecer la Seguridad Alimentaria en las familias de Entre Ríos. *XI Congreso iberoamericano de extensión universitaria*. Universidad Nacional de Entre Ríos.

<https://www.unl.edu.ar/iberoextension/dvd/archivos/ponencias/mesa4/la-educacion-alimentaria-nut.pdf>

Mayer R. (1984). Aids to text comprehension. *Educational Psychology*, 19(1), 30-42. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00461528409529279>

Mendes Netto, R.S. (2016). *Conocimiento sobre alimentación y nutrición después del desarrollo de actividades de educación alimentaria entre niños y adolescentes deportistas*.

Meneses-Ortegón, J. P., Jové, T., Puiggalí, J., y Fabregat, R. (2020). *Representación del conocimiento de un proceso de co-creación de material educativo*. *Tecno Lógicas*, 23(47), 156-174. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-77992020000100156.

Miranda Calderon, L. A., Angulo Hernández, L. M., y Román López, G. (2018). El programa Perfiles, Dinámicas y desafíos de la educación costarricense: *Una*. *Revista Electrónica Educarre*, 22(1), 1-24.

Mónaco, M., Pérez Martínez, E., Sevilla Moya, J. C., Gutiérrez Rincón, J. A., Brotons Cuixart, D., Schack, M. y Calvo Terrades, M. (2018). *Consejos y patología asociada a la práctica deportiva*. https://www.aepap.org/sites/default/files/293-307_consejos_y_patologia_asociada_practica_deportiva.pdf

Novillo Luzuriaga, N. N. (2016). *Análisis de la alimentación de deportistas de combate, propuesta de una guía de educación alimentaria* (Doctoral dissertation, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Graduados).

Onzari, M. (2004). *Fundamentos de nutrición en el deporte*. (1a ed). El Ateneo.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Salud de la madre, el recién nacido, del niño y del adolescente*. Disponible en: Internet

Ortiz-Riaga, M. C., y Morales-Rubiano, M. E. (2011). La extensión universitaria en América Latina: concepciones y tendencias. *Educación y educadores*, 14(2), 349-366.

Pensar a Práctica, 19 (1), 56-67. <https://doi.org/10.5216/rpp.v19i1.40619>

Rodríguez Leite, M., Santos Barbosa Machado, A.C., Góes da Silva, D., Falcão Raposo, O.F. y Rosero Eras, J. G. (2018). *Entrenamiento invisible como estrategia para fortalecer el aspecto psicológico de los jugadores del equipo de fútbol sub 14*. (Tesis de docencia, Universidad de Guayaquil). <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/27498/1/Rosero%20Eras%20Jos%C3%A9%20Gabriel%20044-2018.pdf>

Santos, H. (2010). Problemática del sujeto que aprende. Módulo 4. Equipo coordinador del proyecto: Lomagno, C.; Gorosito, C.; Rúa, A. *Serie Formación Docente en Salud*. Subsecretaría de Planificación de la Salud. Dirección Provincial de Capacitación de la Salud. Reedición 2010.

Universidad Nacional del Litoral (2020). *Prácticas de Extensión de Educación Experiencial*. <https://www.unl.edu.ar/extension/practicas-de-educacion-experiencial/>

Licencia Creative Commons

Este artículo se distribuye bajo una Licencia CCReconocimiento SinObraDerivada 4.0 internacional.

