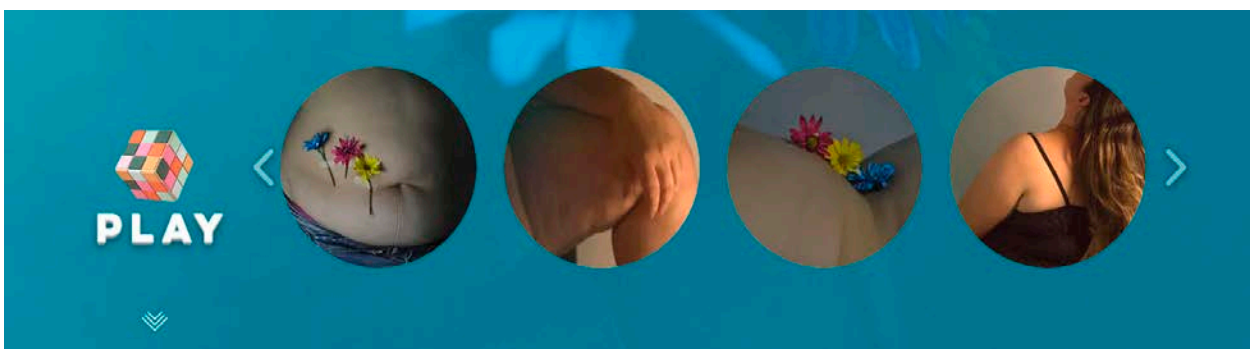
Como el COVID cambió el mundo: sedentarismo y sobrepeso.

Multimedia

Yudy Alexandra Guerrero Suarez *

Producto de la transformación mundial ejercida por el COVID 19, en determinado momento de mi vida, junto con mis familiares nos encontramos sumidos en el sedentarismo, pues las horas frente a las pantallas habían aumentado e incluso habían eliminado por completo cualquier habito de actividad física para algunos conocidos y allegados. El desempleo o el paso al teletrabajo fueron algunas de las razones por las cuales pasaban la mayoría o casi la totalidad de su tiempo en casa. En dicho espacio de tiempo los niveles de sobrepeso aumentaron y fueron notables en gran número de allegados y, en consecuencia, proliferaron diversos trastornos mentales, como la baja autoestima y la depresión. Al vivir esto tuve razón suficiente para contar mi experiencia por medio de un producto multimedial, y al tiempo generar un espacio de reflexión y motivación, pues conozco de cerca que una vez desaparecen los hábitos que permiten la ejecución de cualquier tipo de actividad física, el factor mas influyente es el desánimo.

Estudiante del curso de Multimedia - de Artes Visuales.

Con saberes empíricos, la orientación por parte del cuerpo docente de la UNAD para el desarrollo del curso Multimedia, y mi arraigada pasión por la fotografía y la posproducción de esta, logré consolidar el presente sitio WIX, titulado *Cómo el COVID19 cambió el mundo* visto desde el sedentarismo y sobrepeso, inspirado en todas las personas que, producto de la cuarentena y vigente pandemia, en determinado momento vieron en sus cuerpos y autopercepción un cambio o transformación voluptuosa. Dedicado a quienes aún están cautivos del sedentarismo y propuesto para quienes se sientan identificados con nuestra situación familiar.

https://multimedia20211601.wixsite.com/my-site-4-1