

Hacia una educación física pertinente en una región de altitud del Perú en época de pandemia

Towards a pertinent physical education in an altitude region of Peru in a time of pandemic

José Damián Fuentes López¹

¹Universidad Nacional del Altiplano de Puno.
Instituto de Investigación en Ciencias de la Educación.
E-mail: jovican48@gmail.com

Puno, 15 de mayo, 2020

Señor editor: Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del deporte

Carta al Editor



O

Actualmente vivimos en un preocupante contexto de pandemia con políticas nacionales de confinamiento que alcanzan a la región de Puno(Perú) y a sus principales provincias ubicadas por encima de los 3800 msnm. Por su gran altitud es calificadas con un alto nivel de riesgo¹, sin embargo, paradójicamente esta condición al parecer podría convertirse en terapia potencial, debido que al parecer existe un efecto protector frente al virus. Por ejemplo, la frecuencia de la enfermedad es tres veces menor en estas regiones en relación al llano. En ese sentido, se viene evidenciando disminución de la prevalencia y el impacto de la infección por SARS-CoV-2 en poblaciones que viven a una altitud de más de 3.000 msnm².

Ante esta coyuntura, surge la necesidad de cambiar la propuesta presencial de enseñanza de la educación física, la estrategia de educación a distancia, denominada “Aprendo en casa”³. Esta propuesta nos orienta a cambiar de la propuesta basada en actividades físico deportivas como medio para el desarrollo de capacidades, hacia un modelo sociocultural pertinente.

En consecuencia, asumimos que el alumno construye aprendiendo elementos de la cultura y simultáneamente desarrolla su personalidad con la práctica de actividades físicas con sentido, integradas al juego y a la resolución de problemas⁴. Así mismo, es importante enfatizar que no se debe descuidar el desarrollo y fortalecimiento del organismo, priorizando un saludable sistema respiratorio, por tanto, se recomienda para las personas sanas que no presentan síntomas de COVID 19, actividades que demandan esfuerzo cardiorrespiratorio o músculo esquelético mediano con frecuencia cardiaca entre 64 a 76 pulsaciones por minuto (en relación a la frecuencia cardiaca máxima)⁵.

Estas actividades deben promover una educación física innovadora, para generar posibilidades de movimiento libre y autónomo en cada hogar, integrar la participación de la familia, incluyendo actividades de la vida diaria, prácticas costumbristas, actividades aérobicas y/o rítmicas que son favorecidas por factores socio ambientales y que canalicen el desarrollo de habilidades motoras básicas y complejas. Para ello, es necesario disponer de medios y recursos en los hogares para alcanzar los objetivos trazados.

Referencias:

1. Bernaola Alonso M, Ponce Molet JA. Sección Técnica. Los riesgos de la altitud y su prevención. Seguridad y Salud en el Trab. 2012;(68):6–12.

2. Arias-Reyes C, Zubieta-DeUrioste N, Poma-Machicao L, Aliaga-Raduan F, Carvajal-Rodriguez F, Dutschmann M, et al. Does the pathogenesis of SARS-CoV-2 virus decrease at high-altitude? *Respir Physiol Neurobiol.* 2020;277(April).
3. MINEDU. Resolucion-Ministerial-N-160-2020. *El Peruano.* 2020;11.

4. Rodríguez, R. y Seré G. La anatomía en el destino: La educación física y el saber del cuerpo. In: Galán VV y E, editor. *Cuerpo y educación física Perspectivas latinoamericanas para pensar la educación de los cuerpos.* Biblos. Buenos Aires, Argentina; 2013. p. 87–102.
5. Sánchez, L. ¿ Cuarentena o Cuarentena ? Reflexiones sobre el ejercicio físico en tiempos del COVID-19 [Internet]. Venezuela; 2020. p. 1–8.