acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

ALGUNAS EXPERIENCIAS EN LA APLICACIÓN DE LA EDUCACIÓN FÍSICA EN EL PÉRÍODO DE PANDEMIA EN BRASÍLIA-BRASIL

SOME EXPERIENCES IN THE APPLICATION OF PHYSICAL EDUCATION IN THE PERIOD OF PANDEMIC IN BRASÍLIA-BRAZIL

AUTOR: Dr. Ramón Fabián Alonso López. ACCAFIDE. Universidades Paulistas (UNIP), Universidad de Brasilia y Director del Inst. Latinoamericano de Actividad Física Terapéutica (ILAFiT).

Recibido:31.03.2021
Aceptado: 08.092021

RESUMEN

El presente artículo reporta las experiencias vividas en Brasilia-Brasil; acerca de las adaptaciones realizadas por los profesionales del ejercicio físico; a fin de no detener nuestra acción social de beneficiar al hombre desde el punto de vista físico-psicológico-social. El texto habla de diferentes variante adoptadas por los profesionales de la Educación Física en correspondencia con su entorno de vida y servicios a ser ofertados. Nuestro objetivo con este material, es dar nuestro modesto aporte a la diversidad de posibilidades que posee la educación física dentro y fuera del contexto escolar. Si conseguimos dar alguna ayuda de referencia y de soluciones a los problemas sobre el ejercicio físico en estos momentos difíciles que estamos afrontados con esta pandemia; nos sentiremos satisfechos.

ABSTRACT

This article reports the experiences lived in Brasilia, Brazil; about the adaptations made by physical exercise professionals; in order not to stop our social action to benefit the human from the physical-psychological-social point of view. The text talks about different variants adopted by Physical Education professionals in correspondence with their living environment and services to be offered. Our goal with this material is to give our modest contribution to the diversity of possibilities that physical education has inside and outside the school context. If we manage to give some help of reference and solutions to the problems about physical exercise in these difficult times that we are facing with this pandemic; we will feel satisfied.

Keywords: Physical Education (PE), History of PE, Alternative activities in PE, COVID-19 prevention, reinventing PE classes.

INTRODUCCIÓN

Como es conocido, el hombre, es un ser bio-psico-social; es decir, la interacción entre la biología (lo físico), lo psicológico y los social es constante. Es por eso que las medidas que han sido tomadas (el uso de máscaras, aislamiento y especialmente el lock-down) a partir de la necesidad de la pandemia; evidentemente han afectado al hombre en su integralidad.

Teniendo en cuenta que nuestra materia prima para desarrollar nuestras actividades educativas es el ser humano, al igual que el coronavirus, todos nos hemos visto afectado por estas medidas.

Por eso fue necesario acudir a nuestra creatividad para que estas afectaciones en el hombre sean menores.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Debido a esto el profesional de la Educación Física, retorno a sus raíces, donde comenzó la educación física; para lograr la reducción de las afectaciones que la pandemia produciría con la ausencia de la actividad física.

Sí, nos estamos refiriendo a la Gimnasia Sueca, Alemana; Grecia, China, etc.; la misma de la que nos hablaron en las clases de Historia de la Educación Física; sólo que ahora reciben otros nombres; pero la esencia es la misma.

Tenemos que recordar; "que la utilización del ejercicio físico terapéutico y de robustecimiento del organismo data de más mil años a.n.e. Son conocidos bajo el término de "Gimnasia" las diferentes combinaciones de ejercicios para fortalecer el cuerpo de los guerreros y gladiadores de la Antigua Grecia, e igualmente, pero bajo el término de "Gimnasia Médica"; tenemos que mencionar al "Kung Fu" de la Vieja China, el cual estaba constituido por una serie de posiciones y movimientos de ritual prescriptos por los sacerdotes para el alivio del dolor y otros síntomas. (Licht; 1968).

DESARROLLO

Partiendo de estas premisas, el ejercicio físico en Brasilia-Brasil; comenzó a ser desarrollado o impartido en:

1 Escuelas: (Fotos Nº.1 - La foto presentada es lo que recibe el alumno en su casa a través del computador, como se puede observar).

Tanto los programas como las clases de la Educación Física Escolar fueron adaptadas a las condiciones de las salas en cada escuela; donde los profesores demuestran los ejercicios físicos a ser ejecutados y los alumnos a través de las plataformas (internet) construidas por las escuelas, ejecutan los ejercicios físicos realizados por el profesor. Con el objetivo de mantener a los alumnos en la conexión con la plataforma, durante el desarrollo de la clase, el profesor va llamando por sus nombres a los alumnos, utilizando para esto la lista del grupo.

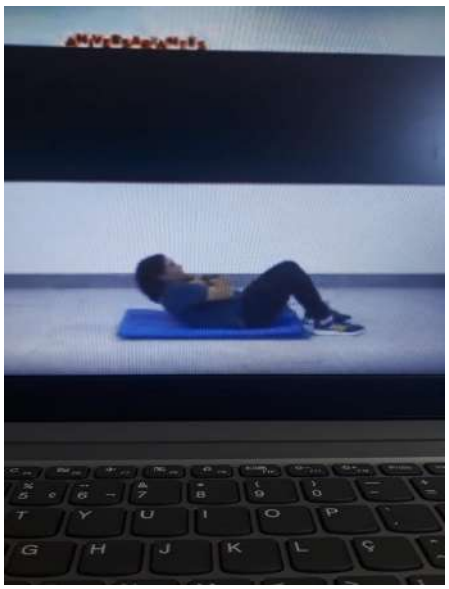


Foto Nº.1

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Más como todo proceso educativo, éste consta de dos elementos: enseñanza (profesor) – aprendizaje (alumno).

Con relación al proceso de enseñanza es necesario reconocer el esfuerzo realizado por los profesores por impartir con calidad las clases, por lo que se puede considerar cumplida.

Ya la parte del aprendizaje queda nuestras dudas acerca de la efectividad y que se haya logrado las influencias beneficiosas para la salud de cuando se realiza ejercicio físico en los alumnos, que se encontraban en sus casas y recibieron esta forma de clase. Es necesario aclarar, que este tipo de clase fue desarrollada, fundamentalmente, en el sector de educativo privado.

2 En los Gimnasio o Academias:

Aquí en Brasilia- Brasil, el número de academias es bien significativo.

Según el Jornal Correio Braziliense del 14/09/2014; el Distrito Federal (Brasilia) es la unidad de la Federación con mayor número de academias. En un estudio elaborado por el Servicio de Apoyo a las Micro y Pequeñas Empresas del Distrito Federal (Sebrae-DF) muestra que, en los últimos siete años (2007-2014), el crecimiento del número de academias de gimnastica en la capital fue de 238%, mientras que en el resto del Brasil, el incremento fue de un 188%. São 602 establecimientos y 10,6 mil profesionales trabajando en el ramo. Significa un índice de un establecimiento (academia) para cada 4,7 mil brasilienses. Hasta marzo de 2020 (cuando se inició la pandemia) ese número era superior.

Estas instalaciones son frecuentadas por personas a partir de los 17-18 años hasta la 3ª Edad.

Las clases en este tipo de instalación se desarrollan con diferentes variantes: clases colectivas, clases con atendimiento individualizado y en forma de personal trainner.

Debido a la situación de la pandemia; la actividad física en ambientes cerrados, resultan peligrosos; y fue debido a esto que fue necesario crear variantes a fin de resolver estos impedimentos.

Las variantes adoptadas fueron las siguientes:

a Clases Colectivas:

Las Aulas Colectivas, como Zumba, Fit Dance, Alongamiento, Pilates, Pump, etc.; fueron definitivamente canceladas durante este período de pandemia; debido a la situación de ser desarrolladas en locales cerrados.

Tenemos que aclarar que los profesores hicieron el intento de desarrollar estas actividades en lugar abiertos; pero la situación de necesidad de determinados equipamientos, terminó por no dar continuidad a estos tipos de clases.

b Clases con atendimiento individualizado. (Foto Nº.2).

En este tipo de clases participan varios alumnos, donde cada uno de ellos realiza diferentes ejercicios a partir de un plan de entrenamiento ya planificado anteriormente.

De esta forma; unos trabajan en las bicicletas reguladas, otros en ejercicios de fuerza con pesos (musculación), otros en esteras; etc.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

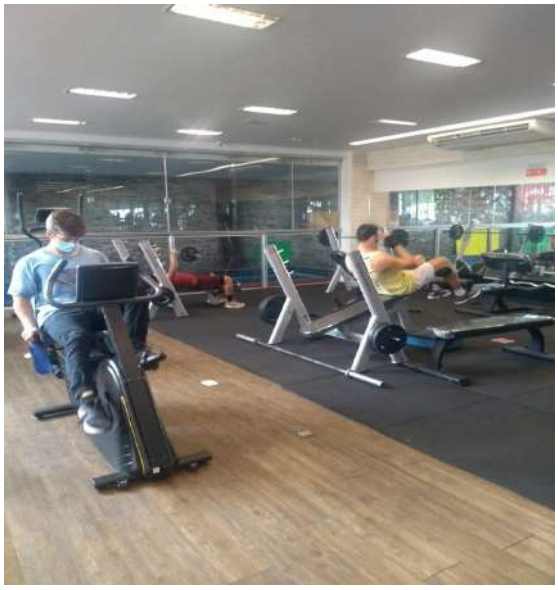


Foto Nº.2.

Existe un aspecto que merece ser destacado y es la observancia y obligatoriedad de las medidas de saneamiento social exigidas por O.M.S. (Fotos Nº. 3 y 4).



Foto Nº.3



Foto Nº.4.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Estas medidas aplicadas directamente en el ámbito del ejercicio físico resultaron en que estas instalaciones tuvieran que reducir su espacio de utilización o explotación. (Foto Nº.5).



Foto Nº. 5

Para esto, se organizaron horarios donde los alumnos realizaban sus reservas por internet, a partir de la disponibilidad de plaza que colocaban a disposición la instalación.

a Clases de personal trainner. (Fotos Nº. 6 y 7).

Como es conocido, este tipo de clase es generalmente individualizada; aunque en ocasiones se desarrolla con 2 – 3 alumnos.

Aquí los profesores pudieron continuar con el desarrollo de sus clases. Para eso se trasladaron a otros lugares, generalmente los parques fueron un gran aliado en este empeño; pero no fueron los únicos.



Foto Nº.6.



Foto Nº. 7

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

También se utilizaron otros medios que oferta la naturaleza como senderos o trillas, etc. (Fotos Nº. 8). Es necesario destacar el control de la carga a ser ejecutada. (Foto Nº.9).





Foto Nº.8. Foto Nº. 9.

1 En los Parques Ecológicos:

Es significativa la cantidad de personas que acuden a los parques ecológicos; donde el Estado ha providenciado condiciones para la práctica del ejercicio físico en diferentes manifestaciones. Evidentemente en estos lugares la afectación por la pandemia es mucho menor; debido fundamentalmente a que se trabaja al aire libre; lo que reduce considerablemente la contaminación.

De esta forma, actividades como: caminadas (Foto Nº.10), ejercicios de fuerza (musculación – Foto Nº. 11), gimnasia natural (Fotos Nº. 12), petequia, futbol, etc.; se mantuvieron en sentido general.





Foto Nº. 10. Foto Nº. 11.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Foto Nº. 12.

Es importante destacar que, en todas las actividades aquí mostradas, el uso de máscara como medidas higiénico-sanitarias es obligatorio.

CONSIDERACIONES FINALES

Considerando que el organismo humano parte del principio de estructura-función, y que el movimiento es la base fundamental para su desarrollo bio-psico-social; y teniendo en cuenta que el Profesor de Educación Física, es el educador, orientador, dirigente, planificador y administrador (imparte las clases); convirtiendo el movimiento en ejercicio físico; resultó imprescindible en este período de pandemia, realizar adaptaciones en la práctica del ejercicio físico; a fin de reducir los efectos negativos de esta enfermedad.

Somos del criterio que otras muchas adaptaciones fueron realizadas en este sentido para conseguir el objetivo antes expuesto.

Sin duda alguna, el Profesor de Educación Física está en la primera línea de la atención médica a la población, tanto así, que fue incluido en el grupo de profesionales prioritarios de la salud en la campaña de vacunación a la población.

Somos los únicos profesionales de la salud que suministramos bienestar (fortalecimiento de la salud) al organismo humano; el resto de los profesionales de salud, y no menos importantes, trabajan con las enfermedades para llegar a adquirir salud.

Un elemento que destacar aquí es, que nuestra actividad es capaz de adaptarse a las más diversas condiciones; por difíciles que éstas sean y conseguimos llegar a nuestro objetivo.

Debido al cierre de las universidades y con ello las investigaciones, no podremos saber cuál fue nuestro aporte en esta pandemia, en cuanto a reducir sus efectos negativos; pero si estamos completamente seguro de que nuestro trabajo ayudó a nuestra sociedad.

acciónmotriz
tu revista científica digital ISSN: 1989-2837

REVISTA Nº28
MONOGRÁFICO - OCTUBRE 2021
Asociación Científco Cultural en Actividad Física y Deporte (ACCAFIDE)
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

BIBLIOGRAFIA:

Conheça 18 alternativas para quem não gosta de treinos de musculação. Postado por Gympass | Esportes. https://news.gympass.com/alternativas-treinos-de-musculacao/. 2021.

Jornal Correio Braziliense DF é a unidade da Federação com maior número de academias. 14/09/2014

Licht, S. Terapéutica por el ejercicio. Décima edición. Barcelona. 1968.

Plano Distrital de Vacinação contra a COVID-19. Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal. 2021.

Plano Institucional de Prevenção e Redução de Riscos | COVID-19. Segurança do Trabalho. PUCRS. Brasil. 29/07/2020.

Professor de Educação Física se reinventa durante a pandemia. https://www.youtube.com/watch?v=PRLTKp7ENT0. Balanço Geral Florianópolis. Brasil.16 de jun. de 2020.

Sol Fernandez, Maria; Goitia, Carmen y Lorena Mendoza, Maria. El hombre como un ser Bio-Psico-Sociocultural. Unidad Nº. 1. Sección Medicina Comunitaria. Asignatura Salud Comunitaria. Universidad Centroccidental "LISANDRO ALVARADO". Decanato de Ciencias de la Salud. Departamento de medicina Preventiva. Barquisimeto, Venezuela. Julio; 2008.