

Las orientaciones metodológicas en la Gimnasia Aerobia Social.

Rayma Batista-Hernández. Dirección Municipal de Deportes de Manzanillo. Granma-Cuba.

Mayelín Salmerón-Vidal. Filial Universitaria de Cultura Física de Manzanillo. Granma-Cuba.

Reina Elsa Hernández-Salazar. Instituto Superior Pedagógico de Manzanillo. Granma-Cuba.

Resumen:

La Gimnasia Aerobia Social forma parte de los programas de Cultura Física para la atención y preparación física de la población en la comunidad, en aras de contribuir a mejorar la salud y la calidad de vida de quienes optan por practicar este tipo de actividad. Para ello, el INDER ha desplegado su fuerza técnica en más de quince áreas comunitarias, pero no siempre los profesores tienen la preparación teórica indispensable para dar cumplimiento a tan noble objetivo. Por otra parte, los programas no transmiten toda la información necesaria para orientar metodológicamente a dichos profesores, por lo que las autoras de este artículo, ofrecen los primeros referentes teóricos relacionados en la revisión bibliográfica y el estudio de los antecedentes de las orientaciones metodológicas del mencionado programa. En el proceso de investigación se utilizaron los métodos teóricos: histórico-lógico, el análisis y la síntesis, el inducción y deducción; los empíricos: la observación, la encuesta y la entrevista, estos últimos en la constatación del problema.

Palabras clave: gimnasia aerobia social/ calidad de vida/ comunidad

Abstract.

The Social Aerobic Gymnastics in part of the Physical Culture programs aimed at the attention and physical training of the population in the community as a way to contribute to health improvement, and consequently, to life quality of those who apply for this kind of activity. To achieve this goal, the INDER has widely spread its technical forces in more than fifteen (15) communitary areas, but the physical instructors not always have the appropriate theoretical preparation to fulfill such a

great objective. On the other hand, the programs do not transmit all the information needed to methodologically orient such instructors, so the authoress of this article, offers the first theoretical foundations related to the bibliographic revision of the aforesaid program as a result of the research process derived from the final work of the mastership on Physical Activity in the Community. Along the investigation process theoretical methods, such as the historical logical, analysis and synthesis, induction and deduction; and empirical ones such as observation, surveys, interviews, were used. The empirical ones served to corroborate the scientific problem.

Words key: social aerobic gymnastics / quality of life / community

Introducción:

La Gimnasia Aerobia Social o de Salón se ha convertido en el "pan nuestro" de padres, madres, trabajadoras y estudiantes de cualquier edad y sexo, que buscan una alternativa más flexible y entretenida en el campo del ejercicio físico, sus beneficios no se limitan solamente al cuerpo. Diversos especialistas afirman que el baile es una entretenida vía para drenar malestares resultantes del estrés, así como también constituye una terapia para generar buen estado anímico.

En sus inicios la Gimnasia Aerobia Social fue diseñada solamente para la población adulta sana, pero en la actualidad esta práctica se ha extendido a escolares de la enseñanza media y superior, a trabajadoras, amas de casa, personas adultas y de la tercera edad, que lo practican algunos como programas y otros como una forma de pasar mejor el tiempo libre a la vez que ejercitan su cuerpo y mejoran su salud.

La Gimnasia Aerobia tiene como fin el mejoramiento de la condición física, orientado a estimular la actividad cardiovascular y respiratoria durante un tiempo lo suficientemente largo, para producir en el organismo de quienes la practican determinados beneficios; prevenir enfermedades, mejorar la forma física, incrementar el ritmo metabólico, eliminar grasas de reserva, reducir el estrés y para el bienestar psicológico y social.

En esta actividad no solo se encuentra una opción de movimientos físicos divertidos, básicamente es una técnica de ejercicios físicos diseñados cuidadosamente que pueden adaptarse con facilidad y utilizarse en diferentes situaciones, con objetivos tan diversos como quemar calorías, mejorar la capacidad cardiorrespiratoria, tonificar la musculatura o todo a la vez. ¿Su secreto? la combinación de teoría y práctica amenizada con música.

En Cuba, son numerosos los gimnasios que ya incluyen esta especialidad dentro de sus opciones. Muchos creen que para poder asistir, es necesario tener un amplio dominio de los últimos pasos de baile que marcan pauta en las discotecas, y otros no se atreven por temor a hacer el ridículo. Sin embargo, este es el principal mito o temor que los profesores de la Cultura Física pretenden eliminar, ya que la idea es dejarse llevar por la música, moverse con cierta naturalidad y confianza y sobre todo tener disposición. El practicante podrá con el paso del tiempo y la práctica constante, dominar ampliamente las secuencias de baile.

Quizás, una de las mayores ventajas de la Gimnasia Aerobia Social es que cada persona puede trabajar a la intensidad que le resulta más beneficiosa, a pesar de ello, para que esto sea del todo cierto, hay que buscar una clase o un grupo en el que las características de todos los participantes sean similares, lo que no resulta tan sencillo como parece. Solo así, el ejercicio será seguro para todos, ya que no habrá personas que quieran un mayor ritmo porque están mejor u otras que desean uno menos porque no pueden mantener el que se indica.

Es difícil, complicado y hasta cierto punto arriesgado, y casi peligroso establecer niveles nítidamente definidos para muchas personas en conjunto pues cada uno es diferente, con distintas constituciones y reacciones ante los mismos ejercicios, al margen ya del nivel de desarrollo preliminar que tengan o de la edad.

Por lo que los grupos clase en la provincia y específicamente en el municipio Manzanillo están conformados por personas de diferentes edades, con patologías o enfermedades y personas sanas, podemos encontrar además, personas que llevan practicando esta actividad sistemáticamente por algunos meses o años y a otras que se incorporan con muy poca experiencia en la actividad y todos realizan

por igual los mismos ejercicios con la misma intensidad. Por otra parte, los grupos son muy inestables y la participación no siempre es la mejor, ni siempre vienen los mismos practicantes, pues salen y se incorporan a la actividad según sus necesidades y conveniencias.

Es por ello que se pretende, a partir de las insuficiencias encontradas, orientar a profesores y practicantes de forma tal que este programa de ejercicios físicos cumpla con los objetivos sociales para lo cual fue concebido. En el proceso de investigación se utilizaron los métodos teóricos: histórico-lógico, el análisis y la síntesis, la inducción y deducción; de los empíricos: la observación, la encuesta y la entrevista, estos últimos en la constatación del problema.

Desarrollo:

Los ejercicios aeróbicos como comúnmente se le llama a la Gimnasia Aerobia consisten en movimientos gimnásticos y de danza realizados a ritmo de la música, llevando una secuencia lógica. Para conseguir el efecto deseado, el trabajo aeróbico debe ser ininterrumpido, se trabajará fundamentalmente los grandes grupos musculares que forman las piernas y los glúteos, las clases deben tener una duración aproximada de 55 minutos, se realizará a una intensidad del 65% al 85% de la capacidad cardiaca máxima y se practicará con una periodicidad de dos a tres veces por semana como mínimo.

Las personas con limitaciones médicas y en sus hábitos de vida, requieren de programas modificados y recomendaciones específicas. Las que presenten dos o más de los síntomas que a continuación se describen deben someterse a un examen médico y a un diagnóstico de ejercicio antes de iniciar un programa de este tipo.

- Diagnóstico de Hipertensión Arterial.
- Alto nivel de colesterol.
- Hábito de fumar.
- Diabetes mellitus.
- Historia familiar de enfermedades coronarias o arterioscleróticas que sus padres o hermanos hayan padecido antes de cumplir los 55 años.

- Obesidad o sobre peso.
- Alto nivel de triglicéridos o proporción anormal de la lipoproteína de alta densidad.
- Malos hábitos alimenticios.
- Vida sedentaria.
- Alto ritmo cardíaco en reposo.

De acuerdo con lo establecido por la American College of Sports Medicine (ACSM), los hombres menores de cuarenta años de edad y las mujeres menores de 50 que presenten un solo factor de riesgo o que aparentemente estén saludables, podrán participar en un programa de ejercicios moderados sin necesidad de someterse a un examen médico. De la misma manera se recomienda que además de lo antes expuesto se tenga en cuenta que los hombres mayores de 40 años de edad y las mujeres mayores de 50, sin importar su estado de salud actual o los factores de riesgo, que padezca de una enfermedad cardiovascular o metabólica, que presente síntomas relacionados con una enfermedad cardiopulmonar o metabólica, es decir dolor en el pecho, soplo cardíaco, se sometan a un examen médico antes de iniciar este programa de ejercicios.

No siempre los profesores o técnicos de la Cultura Física tienen en cuenta lo antes expresado, como tampoco la variedad de edades para formar los grupos clases, lo que hace mucho más difícil la atención a las diferencias individuales, la dosificación de las cargas y hasta la planificación de los ejercicios y la selección de la música.

La Gimnasia Aerobia Social mejora la condición física general y más concretamente la capacidad de resistencia, tonifica los músculos, así mismo aumenta el ritmo metabólico, elimina las grasas de reserva, divierte y proporciona un entorno en el que se liberan tensiones causadas por los vertiginosos ritmos de vida actual. Pero si se tiene en cuenta una serie de indicaciones para lograr satisfacer las necesidades de personas que individualmente se han trazado un objetivo diferente.

Muchos son los autores que han escrito sobre cómo profesores y participantes a partir de orientaciones bien delimitadas pueden hacer posible el fin deseado, un ejemplo de ello tenemos a Chávez S, López O, Martín J, Hernández E. (1993), Navarro Eng, D. (1990), Mazorra R. (1988), Mazorra R. (1988) entre otros.

Las autoras de este trabajo consideran que al estructurar una clase de Gimnasia Aerobia Social es elemental considerar que dependiendo de la condición física, de las características corporales, de posibles enfermedades; las actividades que para unas personas resultan porque estimulan el sistema cardiovascular hasta hacerle alcanzar el nivel de entrenamiento idóneo, para otras no lo son. Ejemplo: para personas con problemas serios de obesidad, el ejercicio a una marcha moderada y regular puede ser un ejercicio aeróbico adecuado, mientras que para una persona sin ese problema y bien entrenada no será suficiente. Esta última necesitará una actividad más intensa ya que por el contrario no conseguirá ejercitarse a su nivel de entrenamiento.

Para la pérdida de peso es necesario iniciar este programa de ejercicios antes, haciendo tomar conciencia a las personas que no es magia y la reducción de peso solo se consigue si el ejercicio no está acompañado de una disminución de la ingesta calórica.

Todos los autores consultados coinciden en que el ejercicio físico es un factor importante que facilita el control de peso y el adelgazamiento debido al aumento del gasto calórico que se produce al realizar algún tipo de actividad física aeróbica, porque al exigirse una demanda de oxígeno continua al cuerpo, el músculo tiene que utilizar como combustible principalmente las reservas de grasa, lo que promueve una pérdida de peso corporal, esto no es posible si el profesor no recibe una clara orientación de cómo proceder ante tal situación.

Según, Navarro Eng, D. (1990) una sesión de alto impacto debe ir acorde con una música más rápida y de igual modo se utiliza una música más lenta para una clase de medio o bajo impacto. La música es importante en las clases de Gimnasia Aerobia Social, el ritmo de la música indica el tipo de movimiento además de influir en el estado de ánimo. Pero se debe orientar que la pieza musical que elija debe de ser adecuada a fin de que esta fija el ritmo del ejercicio,

y no es recomendable estar parando para cambiar cada dos por tres la pieza musical.

Los beneficios de la Gimnasia Aerobia Social no solo se pueden ver desde lo biológico, también una gran importancia se le concede a lo psicológico, aumento de la seguridad de los participantes al ir consiguiendo objetivos que, en un principio, parecían inalcanzables, mejora el sentido del humor, reduce la tensión nerviosa al gastar mucha más energía en el ejercicio físico, reduce el estrés, mejora la coordinación de movimientos, produce relajación psíquica y ayuda a mejorar la expresión corporal.

Todo lo que las autoras han podido estudiar en relación a la Gimnasia Aerobia Social y los múltiples beneficios no pueden ser resueltos por un profesor con grupos heterogéneos donde converjan personas con deseos o necesidades diferentes, cosa que está ocurriendo con los grupos en este municipio, por lo que es una prioridad elaborar orientaciones metodológicas dirigidas a profesores y practicantes para no comprometer la salud de las personas que opten por este programa de ejercicio.

El programa actual de Gimnasia Aerobia Social no presenta orientaciones bien estructuradas o indicaciones como las que se expresan en este documento lo que hace que los profesores o técnicos de la Cultura Física no tengan presentes muchos de estos requisitos.

Conclusiones:

- Las orientaciones metodológicas dada por diferentes autores de acuerdo al tipo de programa estudiado, debe ser recogido en un solo documento a fin de facilitar a los profesores y practicantes una mejor información para lograr una estabilidad en la conformación de los grupos y de esta forma dar cumplimiento al objetivo que se traza el profesor, al tiempo que el practicante satisface sus necesidades físicas o psicológicas.

Citas y notas:

1. S Chávez, O López, J Martín, E Hernández. (1993). Beneficios del ejercicio físico en el anciano. Rev Cubana Enferm.
2. Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación. (1990). Orientaciones Metodológicas de la Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana.
3. R Mazorra. (1988). Actividad física y salud. La Habana, Editorial Científico-Técnica.
4. D Navarro Eng. (1990). Gimnasia Musical Aerobia. Ciudad de la Habana, INDER.
5. R Quisor. (1985). Gimnasia Musical Aerobia. El Deporte Derecho del Pueblo. La Habana.