

TÍTULO: Algunas consideraciones sobre calentamiento para la práctica de la gimnasia musical aerobia de salón en la Universidad Pedagógica “Félix Varela”

AUTORES: Lic. Juana E. Regalado Toledo

Lic. Jorge E. Naranjo Figueroa

Palabras claves: Educación Física, Gimnasia Musical Aerobia

RESUMEN

El presente trabajo aborda el calentamiento o acondicionamiento físico en la manifestación deportiva participativa de Gimnasia Musical Aerobia de Salón. Se ha organizado la información, que se ha ido recopilando, considerada importante para obtener resultados óptimos; comienza con una introducción al tema dando las problemáticas existentes en la actualidad que conlleva a conocer su importancia. También la estructura de la parte inicial de la clase así como definiciones, conceptos, formas de trabajo y aspectos psicofísicos motivacionales de interés.

Solo esperamos que este material de apoyo logre los propósitos expuestos, para quien lo consulte y con ello contribuir a que el ejercicio físico forme parte de nuestras vidas, como algo agradable, ameno, y no solamente como un duro trabajo.

DEDARROLLO

Hoy en día, la falta de movimiento y la inactividad muscular que exige a menudo el trabajo, conduce frecuentemente a la atrofia muscular, de ahí que la actividad física practicada a escala popular adquiera cada vez mayor importancia. Desde el triunfo de la revolución se le ha brindado especial atención como un elemento primordial para el propósito de lograr hombres multilaterales y armónicamente desarrollado. Uno de los máximos impulsores ha sido el Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz, Primer Secretario del Partido Comunista de Cuba y Presidente del Consejo de Estado y de Ministros, en la

cual se refleja con las palabras expresadas por él, donde ha ido señalando las líneas a seguir:

“Todos tienen derecho a la Educación Física y que el disfrute de este derecho está garantizado por la inclusión de la enseñanza y la práctica de la Educación Física en los planes de estudio del Sistema Nacional de Educación y por la amplitud de la instrucción y los medios a disposición que facilitan la práctica”.

Una de las variantes del Deporte Participativo Cubano más exitosa y consumida en el país actualmente, es la Gimnasia Musical Aerobia de Salón; divertida, desenfadada y fácil de practicar, la danza aerobia gana su espacio tras su sentido lúdico pero de extraordinario efecto positivo para el organismo. Es un ejercicio saludable y completo, ya que no solo trabaja la resistencia como capacidad física condicional fundamental, sino que además potencia la flexibilidad, la fuerza, la coordinación, ritmo y orientación en el espacio e incluso la habilidad, también nos brinda mayor oxigenación, estira y fortalece los músculos, agiliza, dinamiza y estiliza el cuerpo, nos ayuda a eliminar grasas superfluas, fortalece el corazón y el sistema cardiovascular; pero sus beneficios rebasan el campo físico ya que aumenta la fuerza de voluntad, la solidaridad, colectivismo etc.

En la Universidad Pedagógica “Félix Varela”, centro de altos estudios que radica en la ciudad de Santa Clara, por todos estos beneficios, se ha incorporado la práctica de esta manifestación deportiva como contenido del plan de estudio para las clases de Educación física con los alumnos de primer año de la Facultad de Formación de Profesores Generales-Integrales para Secundaria Básica y se ha manifestado una problemática: el poco conocimiento e importancia que se tiene sobre el calentamiento en la actividad física. Por lo que este artículo brinda algunas consideraciones, orientaciones y formas de trabajo para una realización eficiente y mejor motivada del calentamiento en el deporte de Gimnasia Musical Aerobia de Salón para los alumnos mencionados anteriormente.

El calentamiento es un elemento esencial en una sección de ejercicios, en la cual los esfuerzos pueden ser significativos o enérgicos. Es importante que el cuerpo este preparado para facilitar la entrada al trabajo y así evitar posibles lesiones musculares, contracturas y tirones musculares que serían

inconvenientes para los días posteriores. En nuestros tiempos se debate acerca de la función específica y el contenido del mismo. Las evidencias encontradas en autores como ALTER, 1988, y VRIES, 1986, junto con los conocimientos encontrados en distintas ciencias como: la Morfología, Kinesiología y otras, tienden a apoyar la necesidad de prever al cuerpo de un periodo de reajuste entre el estado de reposo relativo a una actividad y de la misma manera del ejercicio al descanso, como medida preventiva, además mejora la funcionalidad muscular incrementando la elasticidad muscular, la irrigación sanguínea, la temperatura del cuerpo, facilita la producción energética del músculo y disminuye la viscosidad muscular, también estimula las funciones del sistema nervioso, mejorando la coordinación, la agilidad, la velocidad de reacción y la capacidad sensitiva del organismo, mejora la capacidad orgánica incrementando la eficiencia del aparato cardiovascular, la eficiencia del sistema respiratorio, etc. y dando una preparación psicológica adecuada.

Los ejercicios de calentamiento tienen mayor importancia según va avanzando la edad debido al deterioro que sufre el organismo a través del tiempo. Se debe respetar estos cambios mediante la adecuada preparación del organismo para el ejercicio, teniendo en cuenta que los buenos hábitos deben ser establecidos de una manera temprana, de ahí la importancia de que el calentamiento llegue a ser un elemento aceptado en todas las secciones de ejercicios. Los profesores de educación física tienen un importante papel que jugar educando a los jóvenes para la actividad física, si ellos evitan realizar el calentamiento durante la clase, seguramente continuarán este procedimiento cuando participen en actividades fuera de la escuela y más tarde en su futura vida adulta. De ahí que las propias personas implicadas en la misión pusieran mayor atención en el mismo. Es de resaltar que el tiempo limitado de que se dispone en la clase de educación física es una de las razones por la cual no se presta suficiente atención y con esto se va reduciendo el tiempo en que los sujetos sean capaces de diseñar su propio calentamiento y empezar ellos mismos a acondicionarse mientras esperan el resto del grupo.

Se define como calentamiento un conjunto de ejercicios, juegos o ejercicios jugados de carácter general, suaves y progresivos, realizados antes de la parte principal de la clase de educación física y deporte con la finalidad de que el organismo transite desde un estado de reposo relativo a un estado de actividad determinado y poner a punto músculos, articulaciones, ligamentos y órganos, en fin un acondicionamiento físico y psicológico para la actividad posterior.

No existe una forma determinada para realizar el calentamiento, pero se aconseja comenzar con una movilización general, suave y progresiva, proseguido de estiramientos musculares y ejercicios de coordinación, y una fase de actividades para elevar el pulso; este acaba cuando el sujeto tenga la certeza de estar preparado para realizar un esfuerzo intenso en las mejores condiciones y sin lesiones.

Los ejercicios de movilidad articular ponen en movimiento las articulaciones [lugar donde 2 o más huesos se unen] ayudando a calentar y a circular el líquido sinovial, facilitando de esta manera la amplitud de movimiento de una forma controlada. El líquido sinovial es un fluido espeso y pegajoso que actúa como lubricante de las articulaciones, prevé de sustancias nutritivas a las estructuras internas de las articulaciones y ayuda a mantener la estabilidad de la misma. Estos ejercicios deben incluir todas las articulaciones que van a ser utilizadas en la parte considerada como principal. Por la gran variabilidad de estos ejercicios, ellos pueden realizarse mientras los sujetos se desplazan en el espacio a utilizar y pueden ser fácilmente combinados con otras actividades.

Suaves estiramientos de sus principales músculos y sus ligamentos y tejidos asociados que van a estar implicados en la actividad principal, servirá para preparar de forma segura para el trabajo intenso lo cual ayudará a evitar lesiones musculares. Es recomendable estirar los músculos de forma lenta y segura antes de que estos se vean implicados en ejercicios de alta velocidad en la actividad posterior y así poder garantizar con éxito un buen resultado.

Los ejercicios de estiramientos deben realizarse cuando la musculatura está más caliente, ya que así son más moldeables [fáciles de doblar y más viscosos, resistentes y duros] y pueden ser fácilmente estirados sin temer a lesionarse. Los músculos fríos son relativamente pocos elásticos y propensos a

desgarrarse. Deben estirarse aquellos músculos que van a ser utilizados en la actividad.

Un estiramiento efectivo implica llegar a la posición de forma lenta, mantenerla y regresar igualmente. Los estiramientos con rebotes, llamados balísticos, implican repetidas contracciones de músculos principales o agonista y músculos opuestos o antagonistas, provocando a corto y mediano plazo daños al músculo y en ocasiones provocan contracturas después del ejercicio. Esto es debido a que los tirones enérgicos provocan micro desgarraduras musculares que son remplazadas por cicatrices en el tejido, las cuales no tienen propiedades elásticas, resultando una pérdida de potencial.

Las técnicas de estiramientos poco seguras pueden causar severos daños a los huesos en crecimiento y esto es aconsejable especialmente para aquellos que tienen a su cargo el trabajo con jóvenes debido a que poseen una estructura ósea no solidificada aún y puede ser fácilmente dañada como la epífisis de los huesos que son muy vulnerables a las separaciones que puedan causar los movimientos balísticos. Los ejercicios de estiramientos son recomendables mantenerlos entre 6 y 10 segundos y preferentemente dirigidos hacia músculos y planos musculares más utilizados en este deporte como:

- Parte alta y media de la espalda.
- Pecho y brazos.
- Zona lumbar y cintura.
- Parte delantera y trasera de los muslos.
- Parte exterior e interior del muslo.
- Pantorrilla y parte delantera de la tibia.
- Tobillos y pies.
- Cuello.

También recomendamos cumplir con estas orientaciones importantes para saber estirar los músculos:

1. Llegar a la posición de estiramiento lentamente.
2. Mantener el estiramiento. No hacer ejercicios de rebotes o de tirones musculares.
3. Se debe sentir una mediana tensión en el músculo.
4. Si se siente una tensión dolorosa o el músculo empieza a contraerse, cesar de estirar inmediatamente.
5. Relajar las demás partes del cuerpo, especialmente la cabeza.
6. No luchar contra el músculo, tratar de relajarlo.
7. Si se siente cómodo y el músculo está relajado, trate de moverlo a una posición nueva y mantenerlo allí de tal forma que se pueda estirar incluso más.
8. Acabar cómodamente el estiramiento.

Posteriormente se comienza la actividad para elevar el pulso, estas son las que implican un aumento de la frecuencia cardiaca movilizándolo rítmicamente el cuerpo. Como resultado de estas actividades, los sujetos acentúan la respiración o se hace más rápida, aunque no se debe llegar a la pérdida del aliento. La función principal de estas series de actividades es la gradual preparación del sistema cardiovascular para la actividad posterior a través de ir cambiando gradualmente el ritmo de ejercicio y asegurándose de que la musculatura está suficientemente preparada. Elevar de manera gradual el ritmo e intensidad, los ejercicios que se realizan tienen el efecto de un acompasado incremento del ritmo cardíaco y del ritmo de la respiración y por consiguiente el aporte de oxígeno a los músculos que están trabajando. Se aconseja para esta fase, realizarla con una coreografía sencilla de pasos básicos en bajo impacto donde también se logre acondicionar en el individuo las capacidades físicas coordinativas especialmente coordinación, ritmo y orientación en el espacio y motivar psicológicamente para la actividad posterior.

La duración mínima de los ejercicios de calentamiento deberá ser entre los 5 y 10 min. Cuando se empieza a sudar es tal vez la señal de que la temperatura corporal se ha elevado suficientemente, de cualquier manera lo importante es que el aparato cardiorrespiratorio se halla preparado gradualmente para la

actividad; se da el caso que en días calurosos los sujetos sudan, incluso estando en reposo, pero aún así es importante iniciar una actividad de manera gradual.

Los sujetos con poca sistematización con los ejercicios físicos requieren un calentamiento mucho más lento e intenso que los que hayan desarrollado una más eficiente respuesta de los de los sistemas de producción de calor durante el ejercicio, esto significa que sus sistemas de pérdida de calor reaccionan más rápidamente resultando así que sus tejidos corporales necesiten actividades más intensas y efectivas.

Por lo tanto los aspectos de los cuales depende la duración del calentamiento son:

- La intensidad de la actividad posterior.
- El tiempo de duración de la actividad.
- La edad de los participantes.
- El estado emocional.
- El tipo de deporte.
- El nivel de condición física de los participantes.
- El clima y la hora del día.

Para evaluar si el ritmo de trabajo es o no efectivo se debe realizar la toma del pulso; el alumno deberá aprender a controlar el nivel de esfuerzo al que esta sometido al realizar un ejercicio y así estará seguro de si la intensidad es la adecuada para conseguir su objetivo. Esto lo deberá hacer sirviéndose del cómputo de las pulsaciones a las que late su corazón, es decir, atendiendo a su ritmo cardíaco. Pero no se puede olvidar en ningún momento que el ritmo o frecuencia cardiaca variará en cada individuo dependiendo de la edad, el peso y la condición física.

En la Gimnasia Musical Aerobia de Salón no se debe trabajar al 100% del ritmo cardiaco sino en un porcentaje de intensidad de trabajo entre un 60 y 85% por lo que para conocer que el calentamiento en este deporte masivo a cumplido

su función se debe trabajar con una frecuencia cardiaca en un rango de 100 a 120 pulsaciones por minutos.

Pero, ¿cómo y cuando se debe tomar el pulso en una sección de calentamiento?:

Se debe colocar el dedo índice y el del medio sobre la arteria radial, parte interna de la muñeca, o sobre la arteria carótida, ubicada en la parte lateral del cuello, localizar los latidos o pulsaciones durante 10 segundos, luego multiplicar por 6 para así conocer las pulsaciones por minutos. También puede tomarse en 6, 15 y 30 seg.

Esta acción se debe realizar antes de comenzar la actividad, para conocer el pulso en reposo relativo e inicial y al finalizar el acondicionamiento con la etapa de elevación del pulso para saber su incremento que debe estar en el rango descrito anteriormente.

La música a utilizar es otro de los aspectos novedosos del deporte y su conocimiento es de mucha importancia, la cual nos acompaña desde el inicio de la clase hasta el final de la misma; debe cumplir con la estructura y especificaciones que se señalan a continuación: utilice la que más se adecue a las preferencias del grupo clase como: dance, tecno o disco, salsa, merengue, rock, pop, etc. Ella estará compuesta por un ritmo base regular que generalmente esta formado por golpes de bombos con la batería, estos golpes son denominados beats, los beats fuertes nos servirán para reconocer y llevar el ritmo en el ejercicio.

La velocidad de la música, que se mide en beats por minutos dependerá de la fase que se está trabajando, por lo que se recomienda que para los ejercicios de movilidad y estiramiento se debe utilizar una música que esté por debajo de los 125 b. p. m y para la fase de elevación del pulso deberá estar entre los 125 y 137 b. p. m.

Se espera que este artículo le sirva al lector para que conozca la importancia que tienen para el individuo el calentamiento o acondicionamiento físico en el deporte de Gimnasia Musical Aerobia de Salón sus fases, cómo y cuándo realizarlo.

Concluimos que el calentamiento prepara al cuerpo para la actividad deportiva que vamos a realizar, reduciendo el riesgo de posibles lesiones y mejorando la ejecución, permite que el corazón pase, de forma gradual, de un estado prácticamente en reposo a un estado de actividad aerobia, lubrica las articulaciones, activa músculos, tendones y ligamentos que empiezan a cobrar cierta elasticidad, aumenta la temperatura corporal entre 1 y 1 ½ grados y acerca la frecuencia cardiaca hacia su nivel de entreno.

Y para finalizar recomendamos que el artículo se consulte como material de apoyo para practicantes y profesores de esta modalidad deportiva y que sea de su interés.

BIBLIOGRAFIA

1. Albaladejo, Lauren. Aerobic para todos. Madrid: Ed. Gymnos, 2000.
2. Colectivo de Autores. Gimnasia Básica. Apuntes para la asignatura. Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.
3. García Paredes, S. L. Manual Práctico de Aerobic. Las claves para un cuerpo vivo. Madrid: Ed. Gymnos. Editorial Deportiva.
4. Navarro Eng, Dalia. Manual del profesor de Educación Física: Gimnasia Aerobia, algunas orientaciones para la clase. Tomo 1. Departamento Nacional de Educación Física del INDER.,1996. p. 207.
5. Navarro Eng, Dalia. Metodología para la enseñanza de las coreografías de la Gimnasia Aerobia Deportiva de grupos para ser utilizada en el segundo ciclo de la enseñanza primaria en el horario del deporte participativo. Dirección de Educación Física y Promoción de Salud, INDER.