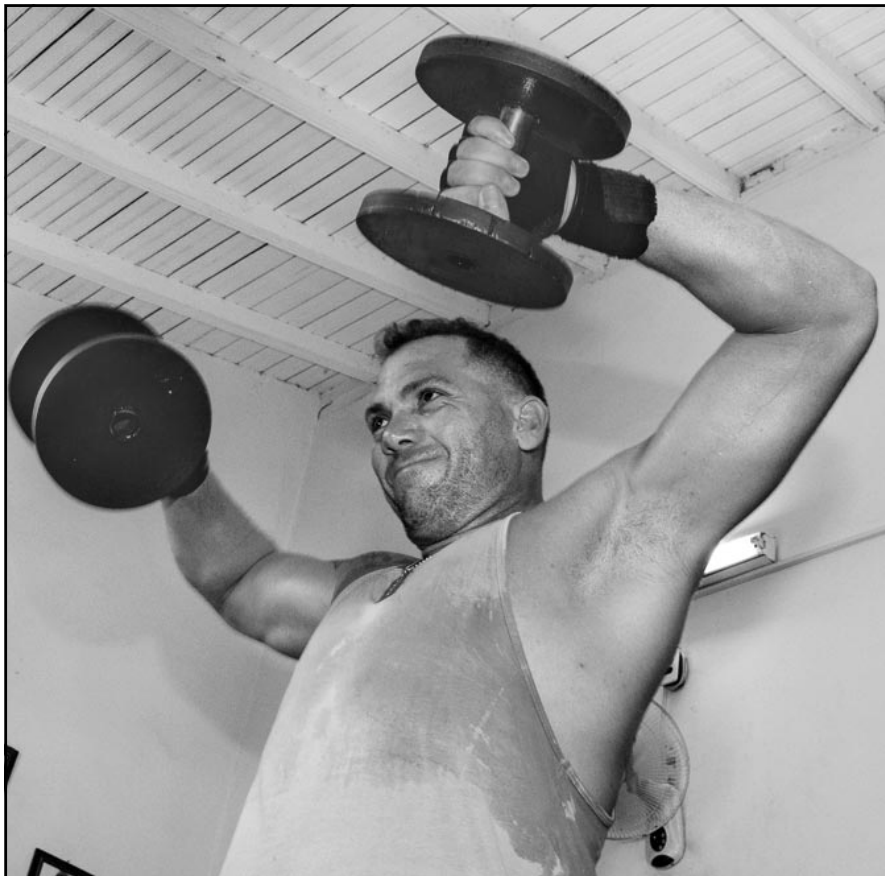


CULTURA FÍSICA

Pulsando en los gimnasios



Los servicios que brindan las instalaciones de este tipo se multiplicaron en todo el territorio nacional a partir de la aprobación del trabajo por cuenta propia, así también la posibilidad de la población cubana de mejorar la calidad de vida y la estética por medio del ejercicio físico. Sin embargo, para ejercer estas funciones se necesita de un personal con los conocimientos adecuados, a la par de garantizarles la superación. Pesas, aeróbicos, gimnasios biosaludables y otras formas de ejercitarse han crecido sobremanera. Al trabajo con peso y la adecuada preparación que amerita este proceso se acerca ahora BOHEMIA

Por RAFAEL PÉREZ VALDÉS y DAYÁN GARCÍA LA O
Fotos: ANARAY LORENZO COLLAZO

RAIDEL Castro, de 30 años de edad, casi no podía dormir por sus problemas en la zona lumbar. Sufría muchos dolores y se despertaba varias veces en la madrugada. Hace cinco meses se embulló con unos amigos y empezó en el gimnasio de Monte entre Arroyo y Belascoaín, en La Habana.

En la instalación solicitó los servicios del entrenador Eduardo Manuel García, de 47 años, quien además es el propietario del lugar y lleva más de 20 años en la actividad vinculada a los gimnasios. “Ha sido de mucha ayuda para mí, él conoce mis problemas físicos y la planificación del entrenamiento, las cargas y repeticiones son en función de mis posibilidades. De cada cliente, también valora el peso, el tamaño, y la condición física. Por ejemplo, estuve dos semanas sin venir, ahora me incorporé y me lleva lentamente a recuperar los ejercicios con los que me retiré.

“Ahora puedo dormir ocho horas, con tranquilidad. Me siento diferente, fue una excelente idea empezar a hacer ejercicios”, concluyó Raidel, antes de revisar junto a su entrenador la planilla de rutinas programadas, tomar un poco de agua y ponerse en función de lo que restaba de su entrenamiento.

Eduardo, primero practicante y después encargado de estas instalaciones, señala ser “graduado de maestro primario. He tenido que leer mucho, aprender sobre la marcha. Además, antes se daban distintos cursos y seminarios en la Ciudad Deportiva, nunca dejé de asistir porque enseñaban la parte teórica, después ponía esos conocimientos en función de los usuarios y se veían los resultados. Pero ya no se efectúan estas acciones de superación”.

A este gimnasio acuden regularmente alrededor de 100 personas durante una jornada, aunque son casi 200 las que están contabilizadas en los registros y, según su propietario, casi la totalidad asumió los servicios del entrenador, a pesar de que esto significa un precio adicional. “La mayoría de la juventud tiene mucho desconocimiento –agrega Eduardo– porque piensa solamente en levantar hierros y ponerse fuerte. Por suerte



consigo convencerlos de que hay ciencia detrás de los ejercicios físicos”.

Según el propietario, quien exige certificados médicos y no acepta menores de 18 años, ante cualquier contingencia o lesión recomienda acudir al médico. “Las zonas más sensibles son las rodillas. Llegan personas que creen que saben hacer ejercicios y que es cosa de levantar hierros y ya, entonces aparecen las lesiones. Tengo conocimientos para tratar algunas dificultades leves, pero siempre invito a buscar la opinión de un especialista médico”.

Otro aspecto esencial en el gimnasio de Eduardo es que todos los equipos son diseñados y construidos por él. “Es difícil. Hay que ver los modelos en las revistas y después adecuarlos a nuestras condiciones. Importante resulta conocer de medidas corporales, de soldadura, de los ángulos de trabajo de cada aparato y su impacto en las zonas musculares”.

Sobre la pertinencia de su negocio, García resalta que tiene un contrato con el Combinado Deportivo El Pontón, y que los niños que practican deportes allí realizan sesiones de preparación física con pesas junto a su entrenador en la instalación de la calle Monte. “Yo estuve más de 15 años en un gimnasio en la calle Neptuno, cuando me mudé de local hace como dos años fueron muchos los clientes que migraron conmigo, otros de esta misma zona, que no tiene mucha cultura sobre ejercicios, se han ido sumando. Pero poco a poco me he ido ganando la confianza y ha empezado bastante personal”.

Una recién llegada es Danay Fernández, quien se ejercita desde hace más de dos años, pero que se incorporó al local de Eduardo hace menos de un mes. Danay tomó una pausa en su plan del día para conversar con nuestro equipo y refirió que nunca se ha ejercitado por su cuenta y tal vez por eso jamás ha sufrido lesión alguna.

“En este lugar de la calle Monte mantengo mucha comunicación con el preparador. Él diseña mis planes, me guía con el peso, con las repeticiones, con los planos musculares que debo trabajar cada día”.

De la misma forma, **BOHEMIA** conoce que otro gimnasio de la capital, el Mandy Gym, es muy estricto en



Raidel Castro cumple una rutina con pesas bajo la mirada atenta del entrenador Eduardo Manuel García.

todo lo relacionado con la asesoría de entrenadores para sus usuarios. Cuando visitamos la instalación el propietario y principal consejero estaba de vacaciones fuera de la capital, y por eso no tuvimos acceso a sus impresiones. Pero el ambiente visto en el local, ubicado en Belascoaín, entre Reina y Estrella, reflejó que es uno de los lugares donde la preparación del personal es fundamental.

Uno de los entrenadores del lugar certificó: “La dirección del gimnasio nos hace pruebas periódicas sobre temas específicos. Aquí es obligatoria la asesoría del entrenador. Incluso competimos entre nosotros sobre

determinadas situaciones que pueden presentarse en la ejercitación de nuestros usuarios. Además, cuando recibimos un cliente se analiza su certificado médico actualizado, se le mide el ritmo cardíaco para conocer cuál es la relación entre las cargas y el tiempo de descanso”.

Saliendo de La Habana

Quisimos tener una mirada no solo capitalina. Y a las seis de la mañana, de un día luego productivo, nos enfilamos hacia la provincia de Cienfuegos, donde ratificamos que los hierros tienen su magia. Lo confirmamos paso a paso.



Existe un alentador incremento del número de mujeres entrenándose, incluso no solo jóvenes.

Alejandro Rodríguez es el compañero del Inder cienfueguero que entre sus tareas atiende esta esfera, con entusiasmo y conocimientos: dejó unas vacaciones y un día de fiesta familiar para atendernos casi toda la jornada. Ah... volviendo a la magia: antes fue entrenador de un gimnasio de levantamiento de pesas. En su área de atención se encuentran también los que son al aire libre, los biosaludables, los estatales (“ocho en total a razón de uno por municipio” –cada uno con un licenciado en Cultura Física)–, los que son por cuenta propia, y los microgimnasios (en patios o azoteas).

Existe la categorización de los gimnasios, según un grupo de condiciones. Hay tres de los estatales que

cumplen algunas de estas, según el Ministerio de Finanzas y Precios y el Inder. “Los mejores son los de Cumanayagua, Cienfuegos y Cruces. El de Aguada ha ido mejorando. Los problemas fundamentales que se tienen son con los aparatos, o discos para las pesas; las instalaciones y sus espacios necesarios, las condiciones higiénico-sanitarias. Se entregó un módulo de implementos en 1987. Hace unos meses solo discos; hubo que buscarle soluciones, como hacerlas *dumbbells*. Tenemos muy buenos profesores. La provincia ha estado realizando esfuerzos, pero hay problemas. Y esas dificultades son una amenaza para el aumento del número de practicantes”, indicó.

“El país, para contribuir a la práctica de la población, ha adoptado

alternativas: los particulares. Tenemos 23 cuentapropistas, poseemos la ubicación de ellos, y el número de practicantes. En muchos casos la formación de los que se encuentran al frente es empírica, la mayoría no son licenciados. Hay dueños que están contratando a especialistas.

“Hemos realizado, y lo continuaremos haciendo, algunas acciones para capacitar a los entrenadores. Existe un banco de problemas, que trabajamos de conjunto con la universidad del deporte cienfueguero y con nuestro instituto de medicina deportiva, para capacitar si no a todos, a esos 23, y algunos más, lo cual empezaría en el mes de septiembre o en octubre. Queremos darle un toque científico para que ellos puedan impartir elementos básicos de la preparación física. Un proceso en espiral de cómo se debe trabajar. No es solo decir el número de tandas o de repeticiones. Cada practicante lleva un proceso pedagógico, psicológico y de tratamiento”, explicó.

En el banco de problemas se encuentran las sustancias anabólicas. “Los entrenadores quieren que se toque ese tema para conocer los puntos que deben resolver. Es un tema en el que lo importante es educar una conciencia, explicar sus perjuicios. Yo visito los gimnasios, incluidos los por cuenta propia, los controlo hasta cierto punto, y no veo que se le dé propaganda invitando a utilizarlas, ni que se vendan. En Cienfuegos, según pienso, no se da esa situación”.

Ha existido un alentador incremento del número de mujeres entrenándose, incluso no solo jóve-



Alejandro Rodríguez lo tiene claro: en el trabajo de los gimnasios hay dificultades que son serias amenazas.

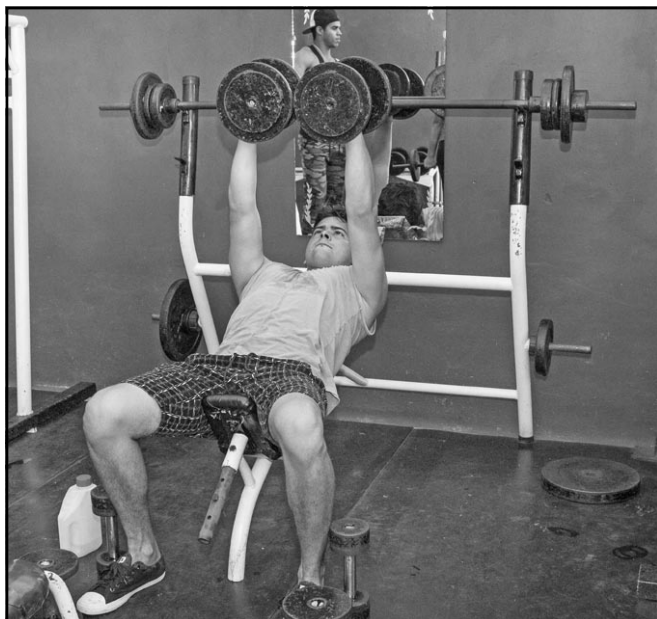


Cumplir un servicio social es una de las intenciones del propietario del Géminis, Israel Báez.



El entrenador Armando Muñiz fue pieza clave en el rescate de la instalación del municipio cienfueguero de Cumanayagua.

No hay duda de que, generalmente, en los locales privados hay mejor confort y calidad del equipamiento.



nes: “Es algo que no se veía antes. Hay una conciencia, creciente, de que la actividad física es la mejor vía para evitar problemas de salud”.

Caminando...

No hubo necesidad entonces, luego de hablar con el especialista cienfueguero, de volver al auto. Se podían estirar las piernas (¡actividad física!) durante solo unos metros para llegar unas tres cuadras más allá a un conocido y destacado salón particular. El titular de la patente, de Instructor de Prácticas Deportivas, es Israel Báez, quien durante cinco años fuera oficial del Minint, otros 10 dedicados a Sepsa, y es licenciado en Cultura Física.

“Siempre practiqué pesas y natación, durante seis años fui atleta del fisiculturismo, soy juez de esa modalidad, y desde noviembre, presidente de la asociación provincial de culturismo y *fitness*”.

En la puerta de la casona hay un anuncio: “Gimnasio Géminis. Belleza y Salud”. Y reflejan los horarios: 7:00 a.m.-12:00 m.; 3:00 p.m.-9:00 p.m. La esposa, Dámarys Arencibia (secretaria de la asociación nacional, y también de la provincial, de culturismo y *fitness*), y la hija, Marian Báez Arencibia, también tienen que ver con esta área deportiva que se abrió en julio del año 2013.

“Creo que ha servido para el objetivo de buscar salud física y mental, además de belleza. A veces hay problemas con los equi-

pamientos. En el caso de una rotura no encontramos quién nos haga el trabajo. Tenemos 60 clientes. Y somos tres trabajadores en total, dos contratados, Luis Vidal, William Portillo, y el tercero soy yo”.

Le preguntamos por los precios: “Ocho CUC por el mes completo, pues existen otras tarifas. Desde el punto de vista social hemos cumplido un servicio, no ha sido solo la parte monetaria. Hay una entrevista inicial con los interesados, en la que es importante que presenten una historia clínica, y luego se comienza a realizar ya un trabajo específico”.



El trabajo en pareja es recomendable para los que se ejercitan con pesas.

nos dijo mientras conversábamos todavía en la acera.

Entonces llegó el momento de entrar a la casona. En la segunda habitación, acostado de espaldas en un banco, un hombre se esforzaba con par de pesados *dumbbells*. Otra sorpresa: Yohandri Andrade era, desde el año 1998, miembro de la preselección nacional masculina de polo acuático, asistente al Campeonato Mundial de Montreal 2005, los Juegos Panamericanos de Río 2007, Guadalajara 2011, Toronto 2015, entre otras competencias.

“Vengo en mi caso buscando salud. Y no estar ahora en las vacaciones tanto tiempo sin entrenar, para así evitar lesiones”.

Al final encontramos a Lilia María Rajada: “Fui dueña de un gimnasio. Practicaba cuando casi no había mujeres. Ahora tengo 50 años, corro una vez a la semana y tres o cuatro días vengo aquí. Esto no se puede dejar. No tengo ningún síntoma de dolor, ni de menopausia”.

Celia Hernández, a su lado, dijo: “Yo caminaba. Hoy es mi segundo día. He venido por las mismas razones que explicó Lilia”.

Dámarys Arencibia, la esposa de Israel, aportó una historia: “Nos llegó una muchachita, de 13 años, con parálisis en los miembros inferiores, y terminó caminando. Era bien gordita, con ciertos complejos. Quería cuando cumpliera los 15 tener otra presencia, y la consiguió. Bajó de peso,

aumentó la movilidad, mejoró la autoestima, ya usaba ropita a la moda, se convirtió en una promotora. Publicaba artículos en **Facebook**. En su caso, como ocurre con otros, no le cobramos, lo consideramos un asunto humanitario”.

Un poco más allá

A la 1:20 p.m. nos enfilamos hacia el municipio de Cumanayagua.

Armando Muñoz, licenciado en Cultura Física, es el profesor del gimnasio, que se reabrió hace más o menos tres o cuatro años, tras una afectación en el techo. Allí dan su aporte varios activistas. El lugar, con techo de fibrocemento, tiene una temperatura muy calurosa a las dos de la tarde de un día del mes de julio. Lo frecuentan cada día, según nos explicaron, unas 100 personas. Los precios también mensuales son de veras módicos: 10 pesos en moneda nacional, cinco o tres. Los horarios: 8:00 a.m.-12:00 m.; 2:00 p.m.-6:00 p.m.

“Muchos equipos se perdieron con la interrupción. Reconstruimos algunos. Otros vinieron de mi antiguo gimnasio particular. Hay héroes, poleas... todo funciona. Es un gimnasio de musculación, tenemos fisiculturistas aquí adentro, por cierto, campeones provinciales. Claro, el fisiculturismo es algo más complejo”.

Nos llamó la atención un televisor con videos de fisiculturistas. Le preguntamos: ¿No es una invitación de forma específica hacia esa práctica? Nos respondió: “Es el modo de aprendizaje de ellos, allí se muestran



Entre las prioridades del Inder se encuentran mejorar las condiciones estructurales y de los implementos en los gimnasios estatales.

cómo se hacen los ejercicios”. Pero, más allá de la respuesta, parece que la pregunta se le quedó dando vueltas en la cabeza...

Al lado del televisor hay un bebedero. Y, a otra pregunta, respondió que sí permiten hidratarse. Es que sabemos hay lugares donde se impide, sobre todo para, de forma artificial, mostrarle a las mujeres que bajaron de peso, si comparan las mediciones de antes y después del ejercicio. Ese es un error que se comete mucho. “Vienen más mujeres que hombres. Queremos también mejorar la ambientación”.

El primer paso es llevar en mano un chequeo médico, y después el

propio responsable hace el sistema de entrenamiento.

“Creo que el logro más grande del gimnasio es ver cómo te aumenta la autoestima”.

Ese es el caso de Joel Rodríguez, 17 años de edad, de quien nos comentaron que cuando llegó casi no hablaba con nadie. “Llevo aquí un año. Vine a mejorar el volumen muscular. Empecé solo con la barra y unas libritas. El gimnasio te ayuda a relacionarte mucho con las personas, te enseña que ellas no tienen límites, que la fuerza de voluntad te ayuda a salir adelante. Me siento mejor persona, más alegre conmigo mismo”, dijo antes de que



El entrenamiento ayudó a Joel Rodríguez, de 17 años, a combatir la timidez; en tanto, a los 56 años, Amaury Torres asume el ejercicio físico como un estilo de vida.



Hay que educar a los jóvenes respecto a las diferencias entre musculación y fisiculturismo.

nos explicara que en septiembre comenzará a estudiar Medicina.

Una de las que no fue vencida por el calor es Milaidys Domínguez, fisioterapeuta. “Llevo cinco o seis años viniendo, para mejorar mi salud. El profesor es excelente. Faltan cosas. El clima a esta hora es muy fuerte. Los horarios se encuentran bien organizados”.

La directora del Inder en Cumanayagua, Luisa Denis, se sumó a las opiniones: “El profesor es muy profesional. La esposa, quien es doctora, llegó de Brasil hace dos o tres días. Y él está aquí”.

Los lugareños, agradecidos, no olvidan el entusiasmo para el rescate de la instalación mostrado por Germán Isidro Suárez, quien hoy funge en el municipio como vicepresidente del gobierno, y antes estuvo allí seis años como director del Inder. Pero él, con elegancia, se quita el mérito. “Ese profesor que ven allí tuvo un papel importantísimo. Queremos seguir mejorando la instalación”.

No importa la edad... Al rato llegó un hombre de 56 años. Amaury Torres, agrónomo. “Practico las pe-



Germán Isidro Suárez, exdirector del Inder municipal y ahora vicepresidente del gobierno, sostiene que se quiere seguir mejorando la instalación.

sas desde que estaba en el preuniversitario. Tuve la meningitis y era un asmático muy fuerte. El médico recomendó ejercicios, solo para paliar la situación, pero me curé. Meterse en un gimnasio cambia la vida, mejora la autoestima. Te relaja, se va el estrés. No se puede tener idea de cuánto rindo en un día. No espero una guagua. Hoy ya he caminado más de 10 kilómetros. No padezco de nada, llevo cinco o seis años sin un catarro.

No fumo. Ah: días atrás vimos aquí a un hombre de más de 60 años, nos quedamos sorprendidos”.

Es una realidad que el arte de hacer ejercicios o levantar hierro, como dice la juventud, no es una mera acción de coser y cantar. Se necesita voluntad, conocimientos, implementos, áreas adecuadas y la imprescindible actualización teórica y práctica. Entonces, dejemos que hablen los especialistas.



Para el doctor en Ciencias Iván Román queda mucho camino por andar.

ERA imprescindible salir al encuentro del doctor en Ciencias Iván Román, una voz muy respetada en estos temas. La cita, solicitada con urgencia periodística, fue en la universidad del deporte Manuel Fajardo, donde se encontraba esa tarde como presidente de uno de los jurados del fórum del



“Cada día hay más practicantes”

Iván Román, una voz autorizada, comenta acerca de lo bueno y lo malo que, relacionado con el tema, ocurre ahora mismo en el país

Inder. Allí tuvimos que esperarlo durante dos horas. Y valió la pena por todo lo que a cada segundo fuimos aprendiendo.

—Vamos a empezar con una curiosidad sobre los gimnasios no estatales: ¿Cómo sus propietarios han conseguido los equipamientos?

—Ellos mismos han comprado los aparatos. Otros han desarrollado iniciativas para confeccionarlos. En estos momentos hay un gran auge en Cuba de los no estatales. En el movimiento deportivo cubano existen los estatales, que son alrededor de 150, y hay más de mil particulares en todo el país.

“Los objetivos por los que se acude a estos son muy diferentes. Hay quien va a bajar de peso, otros a subir, a rehabilitarse, a practicar el físicul-

turismo; o a tener una buena preparación física, lo que se le llama *fitness*.”

“En algunos casos los gimnasios han tenido un elemento en contra: el uso de sustancias dopantes. A ello se le debe caer arriba, pues todo el mundo sabe los problemas de salud que acarrearán. Esto no quiere decir que en todos se consuman, pero sí tengo noticias de que en algunos ha sido así”.

—¿Y la calificación de quienes se encuentran al frente de esas instalaciones?

—Otro punto es buscar el personal adecuado, contribuir a la superación de estas personas. El Inder va a ofrecer cursos, con determinados conocimientos básicos para que se pueda realizar esta labor. No todo el mundo sabe trabajar con aparatos, la

ejecución técnica, la dosificación adecuada con respecto a lo que va a hacer determinada persona. Son conceptos muy puntuales”.

—Existen también conceptos equivocados.

—En algunos gimnasios se confunde el fisiculturismo, que tiene sus objetivos muy bien definidos, con el que va a hacer determinados trabajos en busca de musculación, o *fitness*, para mejorar su salud. La dosificación es completamente distinta. Eso se confunde mucho. Lo único que media entre el culturismo y el fisiculturismo son los medios, los aparatos, las barras y los discos, pues los métodos de entrenamiento son muy diferentes, y no se puede traspasar el fisiculturismo al *fitness*.

“Hay alrededor de 15 o 16 aspectos que han sido trasladados automáticamente de uno a otro. ¿Por qué? Porque muchos de los profesores que trabajan en estos lugares lo que han practicado es fisiculturismo, y no saben hacerlo de otra manera. No los culpamos, es que nadie los ha enseñado. No han pasado cursos, no son graduados de la Universidad del Deporte, o de sus filiales. Ese es el quid de la cosa”.

En ese momento lo interrumpen, por algo relacionado con el fórum. Y aprovechamos esos minutos para repasar uno de los tantos puntos que tenemos marcado de su extenso currículo: Ha sido autor de 42 libros sobre Fuerza en el Deporte y Levantamiento de Pesas, además de 12 folletos y más de 70 artículos científico-técnicos. Y es tan solo parte de lo subrayado.

—Hay planes de trabajar en la capacitación.

—El organismo deportivo, a través de la vicepresidencia de Cultura Física, y deporte para todos, está encargado de ir facilitando cada uno de estos aspectos, tanto legales como metodológicos, en el país. Está volcado a resolver estos problemas, y, repito, cada día hay más practicantes.

“Un objetivo muy importante es dotar de los conocimientos necesarios a estos profesores, entre comillas, pues no lo son, y a esos entrenadores, que tampoco lo son, para no afectar la salud de la población, pues esto sería nefasto para el país”.

—¿Puede mencionar algunos ejemplos negativos?

—Se hacen cosas verdaderamente asombrosas en algunos lugares.

Mirada parlamentaria

La Comisión de Salud y Deporte del 9º período de sesiones de la VIII Legislatura de la Asamblea Nacional del Poder Popular analizó el uso de los gimnasios populares y el control de estas instalaciones no estatales por el Inder

La actividad física es bienestar, es estándar de vida, es salud, es felicidad y honor para los pueblos, y quizás el instrumento más eficiente para luchar contra la tendencia delictiva, contra la droga y otros muchos vicios que acosan a las sociedades modernas, esta frase enrumbo el debate en el que se presentaron informes resultantes de la labor investigativa de los diputados en sus lugares de residencia.

Los resultados arrojados fueron:

—La fuerza técnica que atiende estos gimnasios no toda está compuesta de licenciados en Cultura Física.

—Los Instructores poseen buena condición física y vestuario adecuado.

—Los locales utilizados para el funcionamiento de los mismos no poseen la totalidad de las condiciones higiénico-sanitarias (baños).

—No existen evidencias de la utilización, consumo o ventas de sustancias prohibidas (alcohol, cigarros y otras sustancias nocivas).

—Se verificó que en ninguno de los casos se utilizan los mismos para la realización de eventos competitivos.

—Se cumple con el requisito establecido que todos los gimnasios poseen el certificado como documento oficial.

—No se observa que exista un diseño del sistema de capacitación y superación acorde a los contenidos que se imparten en este tipo de gimnasios.

—Existen dificultades como suministros de agua potable y áreas de seguridad para guardar las pertenencias de los practicantes.

—Poseen el control de la documentación médica que avala la aptitud para la práctica de ejercicios físicos.

Provincia	Gimnasio Particular	Gimnasio Rústico	Gimnasio Estatal
Pinar del Río	57	172	9
Artemisa	0	45	9
La Habana	137	34	16
Mayabeque	18	26	5
Matanzas	5	5	9
Villa Clara	27	135	8
Cienfuegos	198	64	8
Sancti Spiritus	2	164	7
Ciego de Ávila	46	17	10
Camagüey	33	38	21
Las Tunas	38	41	7
Holguín	77	61	14
Granma	11	49	3
Santiago de Cuba	17	199	10
Guantánamo	43	79	6
Isla de la Juventud	15	0	1
TOTAL	724	1129	143

Datos ofrecidos en el informe de la Asamblea Nacional del Poder Popular.

Se prohíbe hacer determinados ejercicios, sin tener una explicación de por qué; se hacen otros que pueden ser perjudiciales. Hay que tener en cuenta el sexo, el nivel de entrenamiento, el nivel de adaptación, toda una serie de cosas que se pueden mejorar, sobre todo desde el punto de vista metodológico. En la parte técnica hay que recordar que una correcta posición puede evitar una lesión, principalmente en la espalda, que la barra esté encima de los hombros, mantener la vista al frente. Es decir, toda una serie de reglas técnicas básicas, más de cinco, que se deben cumplir. Esto es lo fundamental.

—Entonces han existido daños de importancia, ya sea por la incorrecta realización de los ejercicios, en lo cual incide el nivel o no de los entrenadores, y por el consumo de sustancias dopantes.

—Incorrecta ejecución, mala dosificación de los ejercicios, y utilización de sustancias prohibidas. No es general: tampoco vamos a verlo como un caos, ello no se da en todos los lugares. Donde existan esos problemas hay que combatirlos. La vicepresidencia del Inder, está inmersa en resolverlos, ya sea por medio de estos cursos, como también en la preparación de los que se encuentran funcionando como entrenadores.

—¿Cuán graves serían algunos de esos daños?

—Bueno, algunos de los traumas que pueden ocurrir son lesiones musculares, por utilizar pesos inadecuados; hay quien se pone a mirar el implemento y le cae encima. También suelen aparecer por sobreentrenarse, por exceso de ejercicios o de cargas, y no realizar el calentamiento adecuado, tanto general como especial.

—¿Alguna muerte por sustancias?

—No, no, no... Que yo sepa no.

—Si fuera como periodista a los gimnasios, ¿en qué se fijaría?

—Ver la cantidad de practicantes; las necesidades de los que van, porque todo el mundo no lo hace por lo mismo, hay que diferenciar por qué va la gente. En dependencia de esto existen los tipos de ejercicios y su dosificación.

—¿Hay provincias en las que se trabaje mejor, gimnasios que se destaquen de una manera especial?

—Aquí en la capital, por ejemplo, hay varios buenos. Yo he visitado algunos. Los profesores tienen los conocimientos necesarios. Vuelvo a repetir: no vamos a crear un caos, pero es bueno realizar como una especie de alarma, para que se mejore, se eliminen las cosas malas que se hagan. Ese es el objetivo fundamental.



La metodóloga nacional Dania García confía en que se aprueben las propuestas para unificar el trabajo en gimnasios particulares y estatales.

NO es un tema terminado. Nuestra investigación coincidió con un escenario en el que la dirección de Cultura Física del Inder puso a consideración del Ministerio del Trabajo una propuesta a fin de regular los requerimientos necesarios para la labor de la figura del instructor deportivo y su responsabilidad social ante el sector de la población que requiere sus servicios.

Dania García, metodóloga de esta dirección nacional, dijo a **BOHEMIA** que hay que unificar criterios en cuanto a la evaluación, los cursos y la

En busca de la unificación de saberes



Los especialistas del Inder prepararon una propuesta de diseño metodológico para el trabajo con los gimnasios particulares y la exigencia profesional que deben asumir aquellos que laboran con la cultura física de la población

actualización de los entrenadores en estas locaciones privadas, donde no siempre se encuentran graduados de nivel superior en la materia, que son los que deben poseer los conocimientos para este encargo.

“En el caso de las instalaciones estatales, que hoy no pueden competir en confort y calidad de los equipos con los particulares, tenemos la fortaleza de contar con un personal altamente calificado. Es donde único podemos hacer frente a estas nuevas variantes que se han multiplicado en nuestros escenarios. Y sus funciones van dirigidas a la promoción de salud y a capacitar a las personas.

“Existe un reglamento para los gimnasios —añadió Dania— y tenemos que lograr el cumplimiento de estos requisitos. Los principales problemas están en el sistema de ubicación de los aparatos con las áreas delimitadas, los calentamientos (general y específico), el trabajo en parejas para que exista la necesaria ayuda, y todo lo relacionado con el vestuario, los controles médicos, los tests de fuerza

máxima y el plan de adaptación”, señaló la especialista.

“Nuestro reto es seguir perfeccionando las instalaciones estatales, aunque hay que decir que más allá de los aparatos, en estos locales hay muchas variantes para la cultura física saludable como los aeróbicos, los ejercicios con música y el yoga. Además, se hicieron pedidos de nuevos equipos pero esto lleva una inversión, y en la medida de lo posible estamos arreglando las instalaciones, pintando los lugares y buscando un mayor confort. Repetimos que nuestro tesoro es el capital humano que tiene la formación y la vocación para dedicarse a esta tarea”, puntualizó.

Señaló Dania que es una prioridad lograr mayor comunicación con los particulares. “Tenemos la misión de sumarlos a nuestras preparaciones metodológicas, que participen en las actividades de capacitación y se actualicen con las nuevas técnicas y los recursos contemporáneos. No podemos cansarnos”.