

## 1.14

### ESTUDIO PRÁCTICO SOBRE LA SUPERACIÓN DEL INSTRUCTOR DE AEROBIO Y MUSCULACIÓN DE LOS GIMNASIOS PARTICULARES

### PRACTICAL STUDY ON THE OVERCOMING OF THE AEROBIC AND MUSCULATION INSTRUCTOR OF PRIVATE GYMS

Autor: M.Sc. Bismay Lago Blas, profesor auxiliar E-mail: bismay@unah.edu.cu

Institución: Universidad Agraria de La Habana “Fructuoso Rodríguez Pérez”, facultad de Cultura Física Carretera Tapaste, Autopista Nacional, Km 23 1/2 San José de las Lajas, Mayabeque. Teléfonos: 47 860 118/ 54007447

Centro Municipal Simón Bolívar, Yaguajay, Sancti Spíritu

Localidad: Mayabeque, Cuba

#### Resumen

Estudio práctico sobre la superación del instructor de aerobio y musculación de los gimnasios de San José de Las Lajas, Mayabeque y Yaguajay, Sancti Spiritus reseña desde lo académico e investigativo la necesidad social de un tratamiento pedagógico sobre la profilaxis del ejercicio. Se presenta indicadores evaluativos para ilustrar la necesidad apremiante de superación del instructor de gimnasio de aerobio y musculación (IGAM), así como algunas particularidades en relación con el tema en las localidades.

**Palabras clave:** antropometría, condición física, métodos, evaluación

#### Abstract

Practical study on the improvement of the aerobic and bodybuilding instructor of the gyms of San José de Las Lajas, Mayabeque and Yaguajay, Sancti Spiritus reviews from the academic and investigative point of view the social need for a pedagogical treatment on

exercise prophylaxis. Evaluative indicators are presented to illustrate the urgent need for improvement of the aerobic and bodybuilding gym instructor (IGAM), as well as some particularities in relation to the subject in the localities.

**Keywords:** anthropometry, physical condition, methods, evaluation

## **Introducción**

Las actuales transformaciones de la economía cubana, evidencian cada vez más la necesidad de que los gestores de toda oportunidad de desarrollo, dominen las tecnologías y la empleen con mayor calidad en los procesos de trabajo.

En tal sentido la calidad del trabajo, depende casi en su totalidad de las herramientas tecnológicas y su empleo efectivo. Por lo que es imprescindible para un mejor servicio, la gestión del conocimiento teórico y práctico tanto en la propiedad estatal como en la cuentapropista.

En consecuencia con la afirmación anterior se declara en el contexto Gimnasio de Cultura Física en el municipio San José de Las Lajas, Mayabeque, y Yaguajay, Sancti Spiritus; Cuba la necesidad de evaluar cuáles son los criterios usados por el instructor de gimnasio de aerobio y musculación (IGAM) como indicador de partida para el trabajo pedagógico en la búsqueda de la condición física en el practicante sistemático.

Es conocido que las pruebas funcionales y las técnicas de antropometría ofrecen informaciones necesarias para determinar que métodos serían mejor empleados para el trabajo en el contexto de los gimnasios: estos ofrecen indistintamente la longitud en cualquier dimensión, la forma, las proporciones, la composición, la maduración y la función grosera de la estructura corporal, el movimiento y la capacidad funcional de los sistemas para evaluar la condición física.

Estas técnicas pueden aplicarse en entornos de laboratorios químicos, áreas de actividad física adaptada, gimnasios de Cultura Física; etc... Con el empleo de aplicaciones móviles, programas informáticos, instrumentos e implementos varios confeccionados en la mayoría de los casos por el instructor.

Cualquiera que sea la técnica empleada determinará un indicador de medición del componente físico del sujeto y servirá como punto de partida para dosificar, cuantificar y evaluar el proceso de preparación física. Así lo certifica la obra de: Drinkwater y Ross (1980). Berdasco, A y Romero, J.M. (1991), Yuhasz- Carter (s/f) y Parisková junto a Buzková (1998). García, José. (2011). Sheldon (s/f). Lago, B (2021). La confiabilidad de estas técnicas advertidas en las obras mencionadas no reseñan desde lo académico e investigativo la necesidad social de un tratamiento pedagógico para el IGAM que labora en los gimnasios.

Al referirnos al empleo de estas técnicas en los gimnasios de San José de Las Lajas, Mayabeque y Yaguajay, Sancti Spíritu; Cuba. Se presenta la caracterización de estos de la siguiente manera.

San José de las Lajas, Mayabeque

Según el planteamiento de la subdirección de Cultura física provincial en el municipio de San José de Las Lajas asisten diariamente un aproximado mayor de 638 practicantes en los gimnasios de Cultura Física (10 gimnasios en la localidad), bajo la atención de 38 entrenadores con diferentes niveles de calificación profesional: 13 de ellos licenciados en Cultura Física, 6 habilitados y 19 sin titulación, lo que incide en la calidad de la práctica de la actividad física con fines de salud.

Yaguajay, Sancti Spíritu

Un total de 9 gimnasios, solo en 4 existe la atención de profesionales del deporte.

El trabajo de condición física que se realiza en estos son: ejercicios aerobios y se aplican el tratamiento diferenciado, llevando el control individual de cada practicante, con un trabajo de entrenamiento de alta intensidad en grupo, entrenamiento en periodos cortos de tiempo, ejercicios con peso, circuitos al aire libre, *body balance*, ejercicios de torso así como ejercicios de moderada intensidad para las personas que comienzan un ciclo nuevo en el gimnasio con una moderada frecuencia de ejercicios.

En el resto de los gimnasios lo que realizan, son ejercicios para aumentar la masa muscular, fisiculturismo y la mayoría trabaja por su cuenta. En él se realizan diferentes ejercicios para el fortalecimiento muscular, como, bíceps, tríceps, hombros, pectorales, abdominales, semicucullas, etc.

Como dato relevante entre los años 2017 y 2019 se alcanzó un número mayor de 519 lesionados ambos municipios del país, donde las traumatologías más notables son: lesiones en el cuello, por la mala postura a la hora de realizar los ejercicios existen dolores en la columna vertebral, las muñecas y desgaste de codo en la medida que el tiempo pasa. Contractura ocasionada por el sobre esfuerzo repetido, la falta de descanso, lesiones en la rodilla, tendinopatía, dolor de espalda

Aunque son diversas las realidades planteadas, la investigación se enmarca en la siguiente situación problemática: la superación pedagógica de los instructores de aerobio y musculación que laboran en los municipios San José de las Lajas, Mayabeque y Yaguajay, Sancti Spíritu para evitar el creciente número de lesiones en estas localidades.

Por lo que el problema científico se expresa en ¿Cómo contribuir a la superación pedagógica de los instructores de aerobio y musculación que laboran en los municipios San José de las Lajas, Mayabeque y Yaguajay, Sancti Spíritu?

Objetivo: elaborar acciones de superación pedagógica para los instructores de aerobio y musculación que laboran en los municipios San José de las Lajas, Mayabeque y Yaguajay, Sancti Spíritu.

Métodos de investigación

De nivel teórico

El analítico-sintético se aplica partiendo de los conocimientos del tema que se investiga para hacer un análisis del comportamiento de las variables estilo de vida saludable, hipertrofia muscular, reducción de tejido graso y traumatología en el trabajo del instructor de gimnasio de aerobio y musculación.

El Histórico –Lógico: para determinar el comportamiento histórico del tema, en la práctica y el manejo de las variables estilo de vida saludable, hipertrofia muscular, reducción de tejido graso y traumatología en el trabajo del instructor de gimnasio de aerobio y musculación.

El inductivo-deductivo se utiliza en las inferencias que permitieron comprobar y corroborar los procesos y las acciones que respondían al tema superación y el comportamiento de este en las variables estilo de vida saludable, hipertrofia muscular, reducción de tejido graso y traumatología en el trabajo del instructor de gimnasio de aerobio y musculación.

El hipotético-deductivo permite la orientación de la investigación y la fundamentación de la superación en el trabajo del instructor de gimnasio de aerobio y musculación en los municipios San José de las Lajas, Mayabeque y Yaguajay, Sancti Spíritus.

De nivel empírico:

La observación científica se utiliza para conocer cómo es el comportamiento de las variables estilo de vida saludable, hipertrofia muscular, reducción de tejido graso y traumatología.

La encuesta se le aplica a la totalidad de la muestra escogida, se cruzan los resultados aplicando otras con los usuarios de los gimnasios para mayor confiabilidad.

La entrevista se aplica a los profesores con el objetivo de conocer el grado de conocimiento y preparación que tienen sobre estilo de vida saludable, hipertrofia muscular, reducción de tejido graso y traumatología y la disposición que tienen para la superación en los temas propuestos.

Análisis de documentos, se realiza para revisar y comparar los programas de Cultura física, tesis de maestrías y doctorados relacionados con el tema, literaturas de medicina del deporte y documentos, resoluciones e indicaciones que rigen la actividad.

La medición, se emplea a través de comparaciones de instructores y gimnasios, preparación profesional y sobre todo en la manera que realizan las mediciones antropométricas en los practicantes.

Consideraciones de los autores

Para la superación de los IGAM instructor de gimnasio de aerobio y musculación en los municipios San José de las Lajas, Mayabeque y Yaguajay, Sancti Spiritu se tuvo en cuenta las indicaciones establecidas por el Ministerio de Educación Superior (MES), Resolución No. 140 /19.

Los profesores involucrados intercambiaron información a través de la aplicación WhatsApp y correo electrónico sobre las consideraciones pertinentes.

Se determinaron los requisitos de los egresados, las formas de evaluación, contenidos (conocimientos, habilidades y valores a formar), métodos didácticos y/o profesionales, Formas organizativas de las actividades y otros aspectos necesarios.

Los resultados analizados en los diagnósticos determinaron con mayor relevancia los siguientes temas:

De Hipertrofia muscular y reducción de tejido graso corporal conocimientos a tratar.

- Las tendencias y metodologías actualizadas sobre el crecimiento muscular y reducción de tejido graso. Características.
- Valorar acciones pedagógicas dirigidas a los hábitos en el estilo de vida que contribuyen al crecimiento muscular o a la reducción de tejido graso en el practicante.
- Criticar y reflexionar sobre la mecánica del movimiento en algunos ejercicios más usados en los gimnasios.
- Fundamental el trabajo de planificación y control del entrenamiento con pesas a través de modelos propuestos. Seminario.

Conocimientos a tratar sobre estilo de vida saludable

- Caracterizar el estilo de vida saludable, proyecto de vida y su estrecho vínculo para mejorar la salud.
- Caracterizar los remedios naturales y su influencia para la salud y calidad de vida.
- Valorar las dimensiones e indicadores que componen un estilo de vida saludable como proyecto de vida.
- Elaborar un plan de vida a partir de las dimensiones que sustentan un estilo de vida saludable y un proyecto de vida en correspondencia con las exigencias sociales e individuales actuales.

□ Valorar un plan de vida a partir de las dimensiones que sustentan un estilo de vida saludable para potenciar proyecto de vida en correspondencia con las exigencias sociales e individuales actuales.

La semipresencialidad y el teletrabajo permitieron la operacionalización de los contenidos a tratar, para ello se requerirá como medio de una computadora y poseer WhatsApp, se contó con videos didácticos y literaturas especializadas.

### **Bibliografía**

A/A (2016) Cómo medir la grasa corporal paso a paso. Artículo. Home Alimentación Vida Sana.

Añorga Morales (2012) La Educación Avanzada y el Mejoramiento Profesional y Humano en opción al grado científico de Doctor en Ciencias.

Berdasco, A y Romero, J.M. (1991) Valores críticos de peso para la talla en población cubana adulta. Rev. Cub. Med., 30, 26.

Decreto-Ley No. 350 Resolución No. 140/ 19.

Díaz Canel Bermúdez, M. y Fernández, A. (2020) Gestión de gobierno, educación superior, ciencia, innovación y desarrollo local. Artículo.

Díaz F (2019) Actividades por cuenta propia: Instructor de gimnasio de musculación.

Drinkwater y Ross (1980) Estudio metodológicos grasa vs adiposidad.

Gaceta oficial de la república No. 85 ordinaria de 6 de noviembre de 2019 del consejo de estado decreto ley no.383.

García, J. (2011) Sistema de ejercicios para el desarrollo de las medidas antropométricas, la fuerza y la satisfacción de los principiantes del Gimnasio de Cultura Física del Consejo #4, municipio Playa. Tesis presentada en opción al Título Académico de Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Gonzales; K (2014) Programa de acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de cultura física. Tesis en opción al grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.

Gonzáles Bandillo y Ribas Serna (2002) Bases de la Programación del entrenamiento de fuerza. Libro. ISBN: 84-9729-013-5.

- Gonzales; K (2014) Programa de acondicionamiento físico dirigido a la población adulta joven que asiste a los gimnasios de cultura física. Tesis en opción al grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
- Hernández; V. (2010) Gómez Propuesta de una batería de ejercicios para mejorar la condición física de estudiantes de 1er año de la facultad 7 en la Comunidad universitaria de las Ciencias Informáticas. Tesis de maestría.
- Martínez, C. (2018) Fisicoculturismo: ¿Prohibido en Cienfuegos? Artículo.
- Panea, A. (2019) Las 20 tendencias de Fitness de 2019. Artículo.
- Parisková y Buzková (1998) Ecuación para evaluar el por ciento de grasa corporal.
- Pila. H. (1996). Estudio sobre las Normas de Capacidades motrices y sus características en la población cubana /H pila. La Habana INDER p-10-20
- Rodríguez, A y López, G (2018) Fitness y fisicoculturismo: el cuerpo a otro nivel. Artículo.
- Ruíz, I. (2010) Plan de actividades físico recreativas para la condición física en el adulto mayor de la urbanización Loma Linda del municipio Guacar del estado Carabobo. Tesis de maestría.
- Shugart, (2007). El Libro Negro de los Secretos de Entrenamiento. Edición mejora dada por Christian Thibaudeau ISBN 978-0-9783194-5-8
- Laker, A (2002). Beyond the Boundaries of Physical Education. This edition published in the Taylor & Francis e-Library, UNESCO (2012)
- Disposiciones generales ministerio de Educación, Cultura y Deporte Resolución, por la UNESCO.
- S/A (2002) Nutrition in Sport Volume vii of the Encyclopaedia of sports Medicinean ioc Medical Commission Publication.
- Yuhasz- Carter (s/f) Métodos para valorar la composición corporal.

#### 1.14

### **ESTUDIO PRÁCTICO SOBRE LA SUPERACIÓN DEL INSTRUCTOR DE AEROBIO Y MUSCULACIÓN DE LOS GIMNASIOS PARTICULARES**