

VII Convención Internacional de Actividad Física y Deportes



conCiencia con Cuba

Ejercicio físico contra envejecimiento

Por **Eyleen Ríos**

ENTENDER el ejercicio físico como aliado de la salud en el curso de la vida, pero con una importancia extrema en el proceso de envejecimiento, es uno de los retos que se impone para la sociedad cubana.

Comprender su papel determinante para revertir enfermedades en personas mayores de 60 años es una de las tareas que se ha impuesto el colectivo del Hospital de Día de Geriátrica en el Clínico Quirúrgico Docente Dr. Salvador Allende.

Allí, desde un "pedacito" del municipio Cerro, la Dra. Mayra Rosa Carrasco García lidera un megaproyecto, como ella misma lo define, que formará parte del programa de AFIDE 2017.

«La salud en las personas de más de 60 años se mide por la funcionalidad y el desempeño que tengan en las actividades de la vida diaria», asegura la también Máster en Longevidad Satisfactoria y Especialista de II Grado en Geriátrica.

«Pretendemos preparar a la sociedad en general y a los profesionales de la salud en particular para el mantenimiento de la salud funcional de las personas ancianas», explica sobre una temática común para muchas naciones del mundo.

¿Cómo lograr que nuestra sociedad se mantenga activa y funcional? ¿Cómo transformar en primer lugar el pensamiento del individuo para que practique ejercicios físicos? Esas y otras preguntas serán llevadas a la Convención por Carrasco y parte del equipo multidisciplinario con que labora, para exponer con ejemplos concretos sus experiencias.

«Salimos a la calle y vemos que uno de cada cinco cubanos es anciano, y llama la atención que mientras avanza el tiempo esos viejitos son cada vez más longevos. Eso nos da la medida de que hay un envejecimiento de los envejecidos», reconoce.

El objetivo en AFIDE será exponer cuánto se hace en este sitio, apoyados en el ejercicio físico, para ayudar a personas que arriban con situaciones de depresión, trastornos degenerativos o deterioro cognitivo.

«Lograr que se entienda la necesidad de hacer

ejercicios lleva una información, una cultura, una preparación de la sociedad», refiere la vicepresidenta de la Sociedad de Alzheimer en Cuba, quien reconoce el bienestar que se genera al liberar endorfinas a través de la actividad física.

«Los ancianos con depresión que comienzan a practicar ejercicios, en un período de tiempo corto experimentan los síntomas de su eliminación, porque influye no solo la causa fisiológica, sino también la socialización e integración al grupo», admite.

«El adulto mayor debe vivir en su casa, en su nido, rodeado del amor necesario, con su familia o pareja... Eso es lo ideal en una sociedad que envejece porque las instituciones quedan entonces para aquellos muy limitados o con situaciones que no puedan resolver en sus hogares», expone.

Aunque el trabajo específico que realiza junto a colegas como Lázaro René Pérez, máster en Cultura Física Terapéutica, está dirigido al adulto mayor, la aspiración es más abarcadora: demostrar la importancia del tema desde el mismo nacimiento.

«Realizar ejercicio físico en todo el curso de la vida va a hacer que el individuo pueda mantener una estructura corporal con mayores condiciones para enfrentar las pérdidas que obligatoriamente vienen con el proceso de envejecimiento.

«Se sabe que quienes han practicado ejercicios de manera habitual tienen una mayor capacidad funcional cuando arriban a la edad de 60 años», reconoce y asegura que otro de los retos es lograr que la gimnasia laboral pase a ser un Programa Nacional de la Cultura Física.

«La población de entre 49 y 59 años es la que menos ejercicio físico practica. Hay que incidir en eso, convencer sobre la necesidad de la gimnasia laboral y empezar a practicarla como un programa fuerte», ratificó.

«Hay que desarrollarla porque en ese grupo etario se está incrementando la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles discapacitantes, de manera que esas personas van a arrastrar esas limitaciones hacia la vejez», augura con los conocimientos que aporta su labor diaria. ☐



Ludi-Béisbol o la Caperucita y el Lobo

Por **Randolph Medina**

Ciego de Ávila. - **LA CAPERUCITA** y el lobo cobran vida en la enseñanza del béisbol en esta provincia. Se trata de la propuesta pedagógica del profesor Diorge Miranda, recogida en su tesis doctoral sobre la formación temprana de habilidades motrices básicas en niños de entre 4 y 6 años.

«La lógica interna del béisbol es una ofensiva que sea capaz de alcanzar una base. En estas edades las sustituimos por casitas que indican su número a través de la cantidad de chimeneas, mientras que el home play es la más grande y a donde pretende llegar la Caperucita.

«Del otro bando está una defensa que trata de impedirlo a través del lobo. A partir de esta iniciativa hicimos una propuesta en que las exigencias técnicas de la pelota se subordinan al nivel de los pequeños, dando lugar a un mayor desarrollo motriz y conocimientos sobre nuestro deporte nacional», explica Miranda.

El proyecto Ludi-Béisbol, con cuatro años de experiencia, se renueva en un terreno de características especiales, recreado con figuras geométricas que se ajustan a la terminología de la pelota, pero con un lenguaje propio de estas edades.

No solo el profesor se esmera en el singular terreno, sino que el apoyo de la familia es fundamental para el aprendizaje de los infantes.

«El niño llega a la casa y me dice: mamá vamos para la pelota. Está entusiasmado con las iniciativas del proyecto. Nosotros como padres también nos motivamos, venimos todos los días, practicamos con ellos y después en la casa, de forma práctica o no, ejercitamos lo aprendido. Es una idea brillante porque no existe otro juego que motive tanto a nuestros niños como este», asegura Yisel Cárdenas, madre de Cristófer,

peloterito de solo cuatro años.

Este proyecto muestra sus resultados. En 2016 cuatro pequeños iniciados aquí asistieron al zonal nacional infantil, acogido por la provincia; y hace solo unos meses cinco de ellos compitieron en un certamen similar en Remedios, Villa Clara.

El Director Nacional de Béisbol, Yovani Aragón, de visita en el territorio, constató la efectividad de este método de enseñanza y manifestó el propósito de irradiarlo a todo el país.

«El deseo de la Federación Cubana de Béisbol es generalizar el proyecto a todas las provincias del país, para buscar desde edades más tempranas la motivación de los niños para practicar nuestro deporte. En La Habana, por ejemplo, se juega a estas edades, pero no con las particularidades pedagógicas creadas por Miranda. Es prioridad para nosotros lograr que cada territorio tenga su Ludi-Béisbol y que los profesores se basen en la experiencia de Ciego de Ávila», señaló el directivo.

Tal objetivo es posible y muy pronto dará sus primeros pasos. Miranda expondrá su tesis en la VII Convención Internacional de Actividad Física y Deportes (AFIDE 2017).

«Trataremos de mostrarle a Cuba y al mundo que en Ciego de Ávila hay talento y se puede detectar desde una edad temprana. Vamos a exponer el proyecto y sus resultados para después ofrecer talleres teóricos y prácticos a entrenadores de toda la Isla, como un método eficaz para la captación y enseñanza desde la edad preescolar. Ojalá que a la vuelta de un año en cada rincón de Cuba se esté aplicando, pues estamos seguros de que será una inyección importante para el rescate de nuestro deporte nacional», sentenció el autor.

Por el momento, 25 niños juegan pelota cada tarde en la capital avileña, decididos a que el lobo no se coma a la Caperucita. ☐

