



Dania, Iván y Yaumara conformaron el panel de expertos.



ROBERTO MOREJÓN



FORO DEBATE DIGITAL

LOS GIMNASIOS EN CUBA

Por **Rudens Tembrás Arcia**

EL PRIMER Foro Debate Digital organizado por el Inder aconteció hace apenas unos días en la plataforma de nuestro periódico en internet, convocado bajo el tema de Los gimnasios en Cuba.

Destacados especialistas vinculados al asunto respondieron las preguntas iniciales y otras sumadas gracias a las misivas recibidas de nuestros usuarios en la red de redes.

El panel de expertos estuvo integrado por el Dr. Cs. Iván Román Suárez, presidente del Tribunal de Doctores en Ciencias de la Cultura Física; Dania García Fernández, metodóloga de la Dirección de Educación Física y Promoción de Salud del Inder; y la doctora Yaumara Castro, jefa de la Brigada Nacional Antidopaje y profesional del Instituto de Medicina del Deporte.

La primera interrogante del espacio de diálogo tuvo que ver con la importancia de los gimnasios en el desarrollo de la actividad física de los ciudadanos.

«La población tiene la posibilidad de realizar la actividad física que más le guste, teniendo hasta este momento dos vías fundamentales: los gimnasios estatales y los particulares. Allí se ofrecen actividades físicas como el fitness, el crosfit, los aerobios, el trabajo en bicicleta o spinning, entre otros. Los practicantes van en busca de obtener mejor y mayor calidad de vida, teniendo una existencia más plena y larga», opinó en la apertura el prominente académico Román Suárez.

El trío de entendidos resaltó la importancia de que se involucren personas de ambos sexos y todas las edades, para recibir programas atemperados a las nuevas tendencias pedagógicas y bien dosificados, ya sea con el empleo de aparatos o sin estos.

«Esta labor debe estar encaminada al mejoramiento de la estética integral de la figura, la salud y la calidad de vida de los practicantes de los diferentes grupos etarios a partir de los 16 años», apuntó la profesora García Fernández.

Sobre los resultados y dificultades que presentan hoy estos centros hubo consenso en destacar

su creciente convocatoria, sinónimo de que muchas personas entienden el valor de la actividad física sistemática.

Las adversidades principales se identifican en la falta de equipamiento o el mal estado de los existentes, pero se hizo hincapié en que los gimnasios particulares poseen “instructores” sin la adecuada formación profesional para ejercer esa función.

Sin generalizar, se expuso además cómo en algunas instalaciones existe hacinamiento de aparatos, lo que puede causar accidentes; y que persisten condiciones higiénico-sanitarias desfavorables por falta de baños, taquillas, agua y otras comodidades. Tampoco están siempre delimitadas las áreas para calentamiento, tren superior, tren inferior, ejercicios múltiples, abdominales y relajación y masajes, una forma adecuada de organizar el área para su mejor funcionamiento.

Dania explicó que en los gimnasios estatales es obligatoria la presentación por parte del practicante de un certificado médico que avale su estado de salud, como punto de partida o continuidad del trabajo físico, además de que permite a los profesores conocer las patologías que padecen sus alumnos.

La doctora Castro apuntó como otra preocupación el manejo indebido y hasta ilícito de medicamentos y suplementos nutricionales: «Los jóvenes y no tan jóvenes están preocupados por saber qué pueden usar en materia de inyecciones o tabletas para incrementar el volumen de sus músculos, sin tener en consideración la asesoría de un médico. Existen casos de personas que llegan a hospitales con las consecuencias de esas prácticas, entre las cuales aparecen los accesos y la sepsis hasta generalizada, que han conllevado la amputación de miembros y representado peligros para la vida».

La médica apuntó a continuación: «Es frecuente el uso de esteroides anabolizantes como la testosterona, que también se consume con el mismo fin. No ven el peligro del uso indiscriminado de esta sustancia, ni de combinarla con

otras similares y con estimulantes. Hay efectos a corto, mediano y largo plazos que son por lo general irreversibles».

«Estoy totalmente en desacuerdo con el uso de sustancias prohibidas, de las cuales están más que demostrados sus resultados negativos para la salud de los practicantes. El empleo de algunas vitaminas y estimulantes deben ser indicadas por un médico del deporte», sostuvo Román Suárez.

El punto sobre el modo en que se regulan las actividades de los gimnasios y el papel que desempeña el Inder al respecto resultó también muy interesante.

«Nuestro Organismo emite cada año, con las actualizaciones pertinentes, las indicaciones metodológicas para los profesores de los gimnasios estatales. Existen folletos y documentos que rigen su funcionamiento, disponibles en los combinados deportivos a nivel de profesor y metodólogo de actividad física en cada municipio. Además, la Resolución 14 de 1994, del Ministerio de Finanzas y Precios, caracteriza las normativas y pagos que deben tener los gimnasios de musculación estatal según las categorías (A, B y C)», explicó Dania.

En cuanto a los no estatales, trascendió que el Inder ha llevado a cabo análisis con el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, entidad que confirmó que la política para el perfeccionamiento del trabajo por cuenta propia se encuentra en fase de implementación, y que en estos momentos se revisan las normas jurídicas presentadas por los organismos correspondientes.

«Nosotros emitimos los procedimientos que consideramos deben regir en los gimnasios no estatales, pero hasta tanto no se disponga de las normas jurídicas no podremos iniciar la capacitación y el seguimiento a su actividad», agregó.

Castro, por su parte, informó que el Órgano Nacional Antidopaje trabaja en una propuesta de Ley sobre Dopaje en el deporte y la sociedad en general, para que sea incluida en el Código Penal. «Si lo logramos podremos regular a nivel social el uso de sustancias que hoy están prohibidas en

el deporte, sin obviar que aquellas contenidas en la lista de prohibiciones para atletas son medicamentos y métodos concebidos para personas enfermas», puntualizó la médica.

El intercambio online con nuestros usuarios trajo a escena otros tópicos, como el estado actual de los gimnasios biosaludables: «Las comunidades tienen ubicados, según la selección realizada por los factores del gobierno y el deporte en cada territorio, un número significativo (731) con diversos horarios de servicio, en los cuales laboran especialistas de cultura física en los momentos de mayor afluencia de practicantes. En La Habana existen 124, por ejemplo, sin contar los de instituciones y organismos estatales para beneficio de alumnos y trabajadores. El Plan es instalar 100 cada año, si las condiciones financieras lo permiten», ratificó la profesora García Fernández.

Una de las internautas participantes en el Foro mostró su preocupación por los análisis que se realizan antes de emitir un permiso para el montaje de los gimnasios particulares, por el malestar que causan el ruido y la música en algunos de ellos.

Al respecto, la profesora Dania consideró que el surgimiento de esos problemas «depende en gran medida de la disciplina de los practicantes y del reglamento establecido. En los gimnasios estatales hay regulaciones como hablar en voz baja, no dejar caer las barras y los discos, poner la música a un nivel moderado, engrasar los equipos y otras. Si el centro que ocasiona su malestar es estatal puede dirigir su preocupación a las autoridades del combinado deportivo o la dirección municipal de deportes, luego de dialogar con el entrenador encargado del gimnasio. En caso de ser no estatal sugerimos canalice el tema con su dueño y luego con las autoridades de la comunidad, el Ministerio de Trabajo y Seguridad Social y el Minsap».

Otras preocupaciones, dudas y sugerencias fueron analizadas por los expertos y los foristas, de manera que le invitamos a visitar www.jit.cu y consultar la entrada titulada “Los gimnasios en Cuba (resumen)”.