

LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICAS EN LOS GIMNASIOS

MSc. Niurys Almora Carrasco¹, MSc. Elisa Margarita Robaina Aguirre², MSc. Aida Iris Medina Uribe-Echevarria³.

1 y 3 Universidad de Matanzas, Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba.

niurys.almora@umcc.cu

aida.medina@umcc.cu

2. Universidad de Artemisa – Central Abrahán Lincoln, Calle las Palmas, Artemisa, Cuba. elisar@uart.edu.cu

RESUMEN

La práctica de ejercicios físicos, capacidades físicas, dosificación de las cargas físicas y las consecuencias negativas del Doping son los principales conocimientos que deben dominar los promotores de actividades físicas en los gimnasios, para posibilitar un mejor desempeño profesional y a su vez revertir sus resultados poniéndolos en función del practicante, del desarrollo económico y social de la provincia y del país. Se emplean en la investigación métodos teóricos, empíricos, técnicas estadísticas y una revisión bibliográfica para recopilar diferentes referentes necesarios para perfeccionar la labor del trabajador del sector estatal y no estatal que laboran en los gimnasios, como parte de su formación de superación continua en correspondencia con las demandas.

Palabras claves: *Doping, gimnasios, ejercicios físicos.*

INTRODUCCIÓN

En el deporte la historia del dopaje se remonta a los Juegos Olímpicos de la Grecia clásica, donde algunos atletas utilizaban extractos de plantas, hongos o animales antes de la competición. En los tiempos modernos, paralelamente al auge imparable del deporte profesional donde la única meta es ganar, surgen sustancias y métodos cada vez más sofisticados para mejorar artificialmente el rendimiento deportivo. El dopaje pone en peligro la salud del atleta y atenta contra los valores y la ética del deporte. La Agencia Mundial Antidopaje (AMA en español, WADA o World Anti-Doping Agency, en inglés, es la organización internacional independiente dedicada a promover y coordinar la lucha contra el dopaje en el deporte. Su Código Mundial Antidopaje armoniza las políticas antidopaje en todos los deportes y países. Cada año publica la Lista de Sustancias Prohibidas donde se establecen las sustancias y métodos considerados dopaje.

Es incuestionable en nuestros días la práctica de ejercicio físico ha adquirido una dimensión espectacular proyectada en todos los terrenos –social, cultural, económico, jurídico, ético e indeseablemente incluso político–, llegando a convertirse, actualmente, en un aspecto consustancial al sistema de vida de los ciudadanos. En este sentido, la práctica de ejercicio físico ha calado de tal manera en el tejido social que se ha integrado como parte importante de la vida diaria, de la actividad cotidiana de millones de personas en todo el mundo. Íntimamente unido a todo ello, el fenómeno deportivo presenta la virtualidad de trascender las fronteras de un Estado, es decir, con las prácticas deportivas se facilitan las relaciones entre los diferentes países fomentando el entendimiento internacional y convirtiéndose, por ende, en paradigma de la definición de muchos de ellos y en estandarte del propio desarrollo de los países a los que representa.

En nuestro país se han tomado medida en la política de empleo, estableciendo una nueva forma de empleo: el cuentapropismo, como resultado de la aprobación de los lineamientos del partido, donde el deporte se ve reflejado en diferentes modalidades y en especial en la creación de gimnasios particulares. Este objetivo está vinculado a los lineamientos 118, 122, 141, 143 y a los objetivos 152,154, 157 del PCC.

Actualmente en el municipio de Matanzas hay un incremento de la creación de gimnasios particulares donde asiste un gran número de población. En visitas realizadas a diferentes gimnasios se pudo constatar a través del método de entrevista, que el personal responsable de orientar y dar seguimiento a la planificación del trabajo en el gimnasio, no ha cursado estudio en Cultura Física; no poseen dominio de la dosificación de las cargas físicas a establecer de manera diferenciada a los practicantes y un gran número de los practicantes utilizan Esteroides, para incrementar la masa y la fuerza muscular de la testosterona y otros esteroides anabólico-androgénicos. Los practicantes no lo ignoran, y recurren a la

administración externa de esteroides tanto naturales o endógenos, como sintéticos o exógenos.

Lo anterior trae consigo la existencia de un problema social: el uso de Esteroides en practicantes de ejercicios físicos en los gimnasios particulares en el municipio Matanzas.

La presente monografía tiene como objetivo: proponer un programa de capacitación a promotores de actividades físicas del sector no estatal en el municipio Matanzas.

DESARROLLO

El conocimiento científico y tecnológico es hoy una de las principales riquezas de las sociedades contemporáneas y se ha convertido en un elemento indispensable para impulsar el desarrollo económico y social. Para denominar a este proceso se han acuñado expresiones como “sociedad del conocimiento” y “economía del conocimiento”. Con ellas se describen fenómenos que caracterizan a la época actual, pero que además tienen un carácter emblemático, por cuanto muestran un camino al que todos los países han de ajustarse en la medida de sus posibilidades.

La práctica de ejercicios físicos en los gimnasios es un instrumento de desarrollo social

Es una forma inmediata de bienestar y de salud para la población, como también a los valores de autosuperación, lealtad en la competencia, reconocimiento del mérito, solidaridad, igualdad de oportunidades y lucha contra la discriminación. El ejercicio físico es también una oportunidad para canalizar el esfuerzo humano hacia fines sociales útiles y su promoción contribuye con la lucha contra flagelos tales como las adicciones, proporcionando ámbitos adecuados para que la juventud aplique y ejercite sus potencialidades físicas y mentales. El deporte está llamado a ser uno de los pilares del desarrollo humano. El deporte, lo reiteramos, es acción social y desarrollo económico, ya que, junto a la industria del turismo, está llamada a ser una de las más importantes fuentes de ingresos de todo el mundo.

Los beneficios de la práctica de ejercicios físicos orientados y controlados por un profesional preparado

La incorporación de diferentes grupos poblacionales de edades a los gimnasios en relación con su deseo personal, la salud y su concordancia con la adherencia, se puede concluir que la estética en el mundo de hoy representa un espacio dentro de los deseos de la población, la cual es influenciada por la sociedad; allí el preparador de un gimnasio debe tener la sensibilidad de saber llegar y convencer al usuario con sus procesos educativos y de entrenamiento, para que le ayuden a alcanzar sus logros estéticos, fisiológicos y psíquicos.

Este proceso no tiene estos tres elementos de manera aislada, sino que se une en un todo que permite plantear la difícil tarea en relación con la adherencia que tienen estas

instituciones y los profesionales que la dirigen. Lo anterior se evidencia en la necesidad del usuario de sentirse satisfecho con el trabajo que está realizando, y con el hecho de ver y percibir los cambios en su cuerpo. Cuando se alcanza este objetivo el sujeto se adhiere fácilmente al gimnasio y a las actividades que allí se ejecutan.

En consonancia con este postulado, se necesita una planificación y conocimiento en relación con el estado psíquico del usuario, esto último como aspecto fundamental para el cual el preparador deberá tener siempre presente los tipos de actividades diarias que realiza el asistente dentro del gimnasio fuera de él, y programar su rutina de ejercicios para seguir manteniendo estos logros psíquicos: disminuir el estrés y el autocontrol. La relación de adherencia entre los logros psíquicos y los logros fisiológicos permite inferir que cuando la persona siente que obtuvo resultados con la práctica del ejercicio en el centro de acondicionamiento, lleva a que desde la parte mental surja un estado emocional donde prevalece la tranquilidad, la alegría y otros aspectos positivos que abarcan el bienestar psíquico. Esto, junto a la satisfacción de saber que todas aquellas expectativas con las que inició las ha alcanzado.

La actividad físico-recreativa se fortalece en los gimnasios

Los gimnasios de cultura física o musculación desde su creación en Cuba, constituyen una de las áreas de práctica de ejercicios físicos para la salud y la estética de la figura. Estos ganan espacio en la preferencia de los practicantes sistemáticos tanto femeninos como masculinos.

Esta inventiva resulta valiosa para emplear el tiempo libre, erradicar el sedentarismo, mantener habilidades y capacidades físicas en actividades sanas y placenteras, además de los beneficios que reporta desde el punto de vista psicológico, social y físico.

Desde el 2010, la iniciativa despertó curiosidad y hoy sobrepasa expectativas. Al salón asisten tanto las personas sanas como las que presentan algún padecimiento de enfermedades crónicas no transmisibles, ya sean diabetes, asma, entre otros, incluidos también los pobladores con discapacidad y deformidades corporales.

Los que allí asisten coinciden en afirmar que poco a poco han perfeccionado las capacidades coordinativas y de las habilidades físicas motoras, además de aumentar el nivel de rendimiento corporal y la dinámica en la actividad muscular.

El éxito de esta inventiva va a permitir estabilidad temporal, por su ubicación en la localidad, recursos compartidos, interrelación entre sus miembros, sentido de pertenecía, conexión emocional, satisfacción de necesidades y un espacio físico recreativo para asistir.

¿QUÉ ES EL DOPING?

De acuerdo al Comité Olímpico Internacional (COI), doping es la administración o uso por parte de un atleta de cualquier sustancia ajena al organismo o cualquier sustancia fisiológica tomada en cantidad anormal o por una vía anormal con la sola intención de aumentar en un modo artificial y deshonesto su performance en la competición.

Cuando la necesidad requiere tratamiento médico con alguna sustancia, que debido a su naturaleza, dosis o aplicación puede aumentar el rendimiento del atleta en la competición de un modo artificial y deshonesto, esto también es considerado doping, es un ejemplo de los numerosos intentos que a través de la historia el hombre ha realizado para mejorar artificialmente su propia resistencia a la fatiga al participar en la guerra, en la caza y en el deporte, mezclando para ello frecuentemente la terapia con la magia y la brujería.

La humanidad, incapaz de aceptar libremente sus limitaciones físicas y mentales, siempre ha buscado formas mágicas en un intento de superar con el mínimo esfuerzo sus posibilidades naturales. En ese empeño ha utilizado diversos métodos alimenticios y medicamentos, no siempre lícitos, que pueden considerarse precursores de la práctica que hoy en día se conoce como doping.

En nuestra sociedad, el medicamento no sólo se usa para combatir la enfermedad, sino también como ayuda en estados fisiológicos límites (cansancio, dolor, sueño, ansiedad, frustración, etc.).

El deportista también recurre a ellos para estimularse o sedarse, aumentar su fuerza y masa muscular, su capacidad cardíaca, concentración, calmar la fatiga, incluso para obtener el triunfo y para conseguirlo con menor esfuerzo.

¿CUÁL ES SU PROYECCIÓN EN LA SOCIEDAD ACTUAL?

La organización socioeconómica del mundo actual impulsa a multitud de personas de diferentes profesiones a buscar un incremento de su rendimiento físico y una disminución de la sensación de fatiga ante un esfuerzo en un trabajo intenso prolongado. Ejecutivos, estudiantes, conductores buscan a veces un suplemento artificial con el que puedan acrecentar sus posibilidades físicas y psíquicas más allá de su límite natural, sin tener en cuenta el riesgo intrínseco que esta actitud conlleva.

Se sigue buscando, con una ilusión tan antigua como el mundo, el producto milagroso que sea capaz de transformar al individuo corriente en un superhombre. Esta fantasía forma parte incluso de narraciones infantiles.

MÉTODOS DE DOPAJE

Aunque hasta el momento no existen pruebas de laboratorio específicas para determinar su utilización, se considera por ejemplo al doping sanguíneo y la manipulación de la orina,

para evitar que sea detectado el uso de las sustancias doping por el atleta, tal es el caso de la utilización de probenecid y de la epitestosterona.

1. DOPING SANGUÍNEO

La transfusión de sangre es la administración intravenosa de eritrocitos o productos relacionados con la sangre que los contengan. Dichos productos pueden ser obtenidos de la extracción sanguínea del mismo individuo o de individuos diferentes, esta práctica se realiza con el objeto de producir pérdida aguda de sangre y anemia severa, con lo que el organismo se ve obligado a producir mayor cantidad de glóbulos rojos.

El doping sanguíneo es la administración de sangre, glóbulos rojos y productos relacionados. Este procedimiento contraviene la ética médica y deportiva. además existen riesgos durante la transfusión que pueden incluir el desarrollo de reacciones alérgicas, hemólisis aguda con daño renal, así como reacciones posteriores como fiebre, transmisión de enfermedades infecciosas como la hepatitis viral o el SIDA o llegar a ocasionar sobrecargas circulatorias y shock metabólico.

Así mismo han empezado a aparecer en el mercado clandestino sustancias acarreadoras de oxígeno desarrolladas sobre la base de estructuras moleculares artificiales, las cuales tienden a actuar como sustitutos de la sangre, con lo que problemas de salud se verán incrementados.

2. MANIPULACIÓN FARMACOLOGÍA, QUÍMICA Y/O FÍSICA

La comisión médica del comité olímpico internacional prohíbe el uso de sustancias y métodos que alteren, traten de alterar o que se espere razonablemente alteren la integridad y validez de las muestras de orina usadas en los controles antidopaje. Ejemplos de manipulación son la cauterización, sustitución de la orina modificación de las características de la muestra e inhibición de la excreción renal, utilizando sustancias como el probenecid y compuestos relacionados así como la administración de epitestosterona o bromantan como agentes enmascaradores de la testosterona. si la concentración de la epitestosterona es mayor a 200 ng/ml, será sujeta a investigación de estudios para testosterona.

El éxito o fracaso en el uso de sustancias o métodos prohibidos no es una cuestión material suficiente que dicha sustancia o procedimiento haya sido usado o intentado para que la infracción se considere realizada.

CLASIFICACIÓN GENERAL DE LAS SUSTANCIAS PROHIBIDAS

- ✚ ESTIMULANTES: Son sustancias que estimulan el Sistema Nervioso Central o inhiben algunas de sus funciones como el apetito. Se usan comúnmente para mantener la estabilidad emocional del individuo y controlar su peso.

REACCIONES ADVERSAS. Hipertensión, pérdida de peso, psicosis, agitación, ansiedad, euforia, taquicardia, insomnio, depresión, cefalea, vómito, diarrea, impotencia, cambios en el deseo sexual, crecimiento de las glándulas mamarias, trastornos menstruales, pérdida de cabello, dolor al orinar, aumento en la frecuencia de micciones.

- ✚ NARCÓTICOS ANALGÉSICOS: Están indicados para calmar el dolor en casos como fracturas, dolores postquirúrgicos, infarto del miocardio y cáncer, donde los analgésicos convencionales son insuficientes.

REACCIONES ADVERSAS. Nauseas, vomito, cefalea, erupciones cutáneas, convulsiones, depresión respiratoria, somnolencia, resequedad de boca, sensación de desmayos, contracción de las pupilas y excitabilidad.

- ✚ ESTEROIDES ANABÓLICOS: Sólo están indicados en los casos de catabolismo aumentado (autoconsumo del organismo), como en la desnutrición grave, el cáncer y la osteoporosis avanzada.

REACCIONES ADVERSAS. Dolor durante las relaciones sexuales y otros signos de estimulación sexual excesiva, cáncer de próstata e hígado y caída de cabello. En niños antes de la pubertad, desarrollo sexual precoz, frecuencia aumentada de erecciones, engrosamiento fállico y cierre epifisiario prematuro (ocasionando estatura baja). Disminución del volumen de la eyaculación, retención de líquidos y sales. Virilización que se manifiesta en las mujeres en forma de ronquera, acné, presencia de bello en la cara y aumento del deseo sexual. En niñas aumento del vello púbico e hipertrofia del clítoris y amenorrea.

Esteroides anabolizantes androgénicos. El grupo farmacológico «Esteroides anabolizantes androgénicos» consta de los dos subgrupos «Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo A)» y «Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo B)».

Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo A). El subgrupo farmacológico «Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo A)» está integrado por cualquier sustancia cuya acción y/o efecto farmacológico sea igual o similar al de alguno de los siguientes fármacos:

Noretandrolona.	Bolasterona.
Oxabolona.	Boldenona.
Oxandrolona.	Calusterona.

Oximesterona.	Clostebol.
Oximetolona.	Danazol.
Quinbolona.	Dehidroclorometiltestosterona
Trenbolona.	Drostanolona.
19-Norandrostendiona.	Estanozolol.
19-Norandrostendiol.	Gestrinona.
Nandrolona.	Fluoximesterona.
Mibolona.	Formebolona.
Metiltestosterona.	Furazabol.
Metelona.	Mestanolona.
Metandriol.	Mesterolona.
	Metandienona.

Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo B). El subgrupo farmacológico «Esteroides anabolizantes androgénicos (tipo B)» está integrado por cualquier sustancia cuya acción y/o efecto farmacológico sea igual o similar al de alguno de los siguientes fármacos:

Androstendiol.

Androstendiona.
Dihidrotestosterona (androstanolona).
Prasterona (dehidroepiandrosterona, DHEA).
Testosterona

Cuando la muestra sea superior a 6, siempre que no se pueda demostrar que la elevación de dicho cociente se debe a causas fisiológicas o patológicas, como por ejemplo una baja excreción de epitestosterona, un tumor con origen androgénico o deficiencias enzimáticas

✚ **BETA BLOQUEADORES:** Medicamentos utilizados en el control de la hipertensión arterial.

REACCIONES ADVERSAS. Hipotensión arterial, frialdad de las extremidades, fatiga muscular, disminución de la frecuencia cardíaca, alteraciones del sueño, erupciones cutáneas y resequedad de ojos.

✚ **DIURÉTICOS:** Favorecer o aumentar la diuresis (orinar). Se utiliza en padecimientos cardiovasculares y renales como la hipertensión arterial y la insuficiencia renal.

REACCIONES ADVERSAS. Deshidratación, desequilibrio electrolito hormigueo en las extremidades, disfunción de la audición, pérdida del apetito, náuseas, vómito, diarrea, poliuria (aumento en la frecuencia de micciones), sensación de sed, rubor, desvanecimientos, fatiga, irritabilidad, somnolencia, confusión, fotosensibilidad, miopía transitoria, fiebre, formación de cálculos renales, hematuria, glucosuria (presencia de azúcar en la orina), insuficiencia hepática, convulsiones, fatiga muscular y disminución de la frecuencia cardíaca.

✚ **HORMONAS:** Sustancias indicadas en los casos en que existe deficiencia hormonal.

REACCIONES ADVERSAS. Náuseas, vomito, erupciones cutáneas, choque anafiláctico (reacción generalizada que conduce a la muerte), aparición de pubertad precoz, cefalea, irritabilidad, depresión, dolor abdominal, fiebre, urticaria aumento del volumen de los ovarios, retención de sodio y agua.

CONCLUSIONES

Se concluye argumentando que mediante los referentes teóricos consultados se realizó una compilación de contenidos necesarios para la argumentación de los promotores a la hora de intercambiar con el practicante y para solucionar problemas profesionales que se puedan dar en su área de trabajo relacionado con el tema del doping. Se deben realizar acciones concretas y organizadas en forma de propuesta metodológica para la superación y capacitación del personal estatal y no estatal que labora en los gimnasios.

BIBLIOGRAFÍA

ALFONSO, J. E. L; RODRÍGUEZ, K. A. G. *Impactos de la globalización en el ámbito de la actividad física y el deporte*. La Habana, Revista Acción, nº 10: 2009. p - 28 a 40.

ALONSO, L,R. *La Medicina Deportiva en el Entrenamiento Deportivo: Teoría o hipótesis*. Revista Digital – Buenos Aires – nº 25 septiembre 2000.

GARCÍA, J. A. P; ALFONSO, J. E. L. *Impactos de la globalización y el neoliberalismo en el mundo del deporte (continuación II)*. La Habana, Revista Acción, nº 04: 2006. p- 29 a 35.

GUYTON, A. *Tratado de Fisiología Médica*. T1.La Habana, 2000.

VEGA, J.E.C; GONZÁLEZ, A.F; PÉREZ, R.A. *La transferencia de tecnología en la actividad deportiva. Aspectos positivos y negativos*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Nº 79, 2002.
<http://www.efdeportes.com/efd79/tecno.htm>

_____. *La Transferencia de Tecnología, una Característica del Desarrollo de la Ciencia y la Técnica. Aspectos Positivos y Negativos en la Actividad Deportiva Cubana*. Obtenido en el sitio: <http://www.bibliociencias.cu>