

La Gimnasia Musical Aerobia, una alternativa para atenuar el estrés.

Tania Hernández-Zamora. Dirección Municipal de Deportes de Bayamo. Granma-Cuba.

Ariuska Ortiz-Corría. Ministerio de Educación Superior. Granma-Cuba.

Lilian Lores-Sánchez. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El artículo que se presenta a continuación propone un sistema de ejercicios coreográficos para atenuar el estrés en los practicantes de Gimnasia Musical Aerobia del municipio Bayamo, para ello se seleccionaron un total de 15 asistentes al área del reparto Jesús Menéndez donde se desarrolla dicha actividad.

Palabras clave: gimnasia musical aerobia / ejercicios / estrés.

Abstract:

He articulates that it is presented next it proposes a system of choreographic exercises to attenuate the stress in the practitioners of Aerobic Musical Gymnastics of the municipality Bayamo, for they were selected it a total of 15 assistants to the area of the allotment Jesus Menendez where this activity is developed.

Words key: aerobic musical gymnastics / exercises

Introducción:

En nuestro país la actividad física y social ha sido verdaderamente protagonista y comprometida con sus principios y destinos, a partir del Triunfo de la Revolución se promueve la práctica regular de la Educación Física y los Deportes, así como la participación en actividades recreativas de forma masiva.

Dentro del campo de la Cultura Física se encuentra la Gimnasia Musical Aerobia, que constituye una de las ramas de mayor brillantez motivacional para la práctica de las actividades físicas, esta realizada de forma sistemática, estimula las funciones de los sistemas cardiovasculares, cardiorrespiratorios y circulatorios, así como aporta otros beneficios tanto médico, social y psicológico.

Desarrollo:

La Gimnasia Musical Aerobia desde sus inicios en la década de los años 60 del pasado siglo XX hasta la actualidad ha ganado numerosos seguidores y muchos han sido los esfuerzos

por llevar esta actividad a todas las partes del mundo, por todos los beneficios que aporta al organismo del practicante. En nuestro país específicamente se han trazado estrategias para llevarla a todos los rincones del archipiélago, la provincia de Granma no ha quedado atrás y encamina todos los esfuerzos para promover salud, bienestar y calidad de vida de todos los miembros de las diferentes comunidades a través de la práctica sistemática del ejercicio físico.

Los adelantos en el área de la ciencia y la técnica, el ritmo acelerado de la vida, las exigencias por la superación diaria y constante, provocan en el individuo un elevado estado psicológico de estrés, por lo que desde la perspectiva de la Cultura Física se debe buscar cómo atenuarlo.

Aunque en la actualidad no se ha comprobado la posibilidad de una intervención eficaz que aminore los factores causantes del estrés, es necesario tener en cuenta los programas de interacción en la comunidad. Por ejemplo: las dificultades para afrontar situaciones difíciles pueden influir en el consumo de drogas legales como el alcohol y los cigarrillos, los que se consideran las drogas que sirven de entrada a drogas ilegales que son un flagelo que destruyen al ser humano. Además de una alimentación en exceso que no se trata de comer más o menos, sino hacerlo bien, equilibrando los nutrientes, que no haya exceso ni carencia, entre otros factores.

Y para lograr una vida más armónica hay que tener en cuenta varios factores: entre ellos considerar el abandono o al menos la reducción del consumo de alcohol y de cigarrillos, el entorno tanto en el trabajo como en el hogar es muy importante tenerlo presente para que no afecte la vida cotidiana. Pero con un poco de esfuerzo, una pizca de paciencia, un estilo de vida que incorpore al ejercicio físico como parte de su quehacer cotidiano y otros tanto de la vida común, acompañado de serenidad se puede adoptar una postura que favorezca el equilibrio físico, mental y en consecuencia una sensación de bienestar que repercutirá sin duda en la salud, la belleza y por supuesto en la felicidad.

Pasando a la actividad Levin (5, 3) en su Manual de Aerobia Coreografiada manifiesta... Hoy un profesor responsable y preparado no puede desconocer este sistema que facilita y aclara la manera de preparar una clase tanto para iniciantes, intermedios o avanzados. Se sigue creyendo y cada vez más que un buen profesor no es aquel que da las clases más difíciles sino el que adapta la clase a la realidad de sus posibilidades, del gimnasio y fundamentalmente las del alumno, estrella principal que todos necesitan.

Por otra parte Lisitskaia (6, 15) en Coreografía en la Gimnástica Deportiva plantea que la misma es un medio importante para la educación estética, así como para el desarrollo de las capacidades creativas. Además, las clases coreográficas coadyuvan a desarrollar la

elasticidad y coordinación de movimientos, perfeccionar el aparato motor, incrementar la intensidad de entrenamiento, lo que influye positivamente en el sistema cardiorrespiratorio del organismo.

Las autoras coinciden con los mencionados anteriormente ya que sin una buena planificación de la clase o una unidad de entrenamiento, sería imposible alcanzar los objetivos principales de la misma, además, lejos de mejorar las condiciones físicas del organismo del practicante se podrían provocar lesiones con consecuencias graves para los mismos. Es por ello que se debe prestar especial atención a la planificación correcta de las coreografías, para que el practicante piense en volver mañana porque quedó complacido.

Ahora bien, teniendo en cuenta la importancia de la práctica de ejercicios físicos y especialmente de la Gimnasia Musical Aerobia, además de una escasa bibliografía, se propuso buscar alternativas para atenuar el estrés en la población practicante, es por ello que fue de vital importancia el apoyo en las orientaciones metodológicas de esta actividad, seleccionando algunos de sus ejercicios, dándole un orden metodológico y agrupándolos en un sistema coreográfico para luego aplicarlos en las clases diarias, después del calentamiento, es decir, en el inicio de la parte principal.

A continuación se describen algunos de los pasos básicos utilizados: De bajo impacto se trabajará la marcha, el paso toque, la rodilla al pecho, el hop, los talones a la cola, el paso balance, la v, el doble paso, el lunge, el paso cruzado y los talones al piso.

- Marcha: desde parados en posición inicial con los brazos al lado del cuerpo, la cabeza erguida, los talones unidos y las punteras separadas, se comienza a realizar movimientos de las piernas, despegando los pies a un ángulo de 30 a 40° de forma tal que cuando uno sube, el otro baja y los brazos oscilan alternadamente.
- Paso toque: desde la posición inicial de parados con las dos piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza separando la pierna hacia la derecha y con la izquierda cerramos y viceversa, este movimiento se realiza con una pequeña semiflexión de las mismas.
- Rodilla al pecho: desde la posición inicial de parados con las manos en la cintura, se eleva una pierna al frente flexionada por la articulación de la rodilla, formando un ángulo de 90° con respecto al piso, luego se baja y se sube la otra.
- Hop: desde la posición inicial de parados con las manos en la cintura, las piernas unidas, se realiza un movimiento de semiflexión de las mismas, llegando a la posición de semicuclilla y volviendo a la posición inicial, este movimiento también se puede hacer con las piernas abiertas al ancho de los hombros.

- Talones a la cola: desde la posición inicial de parados con las piernas abiertas al ancho de los hombros, las manos en la cintura, se levanta un pie del piso tratando de tocar el glúteo con el talón, cuando uno baja el otro sube, siempre quedando apoyados en una pierna que mantendrá una pequeña semiflexión.
- Paso balance: desde la posición inicial de parados con las piernas abiertas al ancho de los hombros, las manos en la cintura, se realiza una semiflexión de las mismas pasando el peso del cuerpo de una pierna a otra sin despegar los pies del piso, la que recibe el peso del cuerpo quedará extendida al igual que la otra, pero apoyados en la punta del pie y la pierna que recibe el peso del cuerpo estará apoyada en la planta del pie.
- Abro, abro, cierro, cierro o V: desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza dando un paso diagonal al frente con una pierna y luego con la otra quedando los pies paralelos. Para regresar a la posición inicial hay que tener en cuenta que el primer pie que abre es el primero que cierra.
- Doble paso: desde parados en posición inicial, con las manos en la cintura, se comienza abriendo la pierna hacia un lado, ya sea hacia la izquierda o hacia la derecha y con la otra se cierra, se repite el movimiento de abrir y cerrar hacia el mismo lado, luego se regresa de la misma manera al lugar donde se inició el movimiento.
- Lange: desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, se realiza una torsión del tronco quedando la pierna de apoyo semiflexionada y la otra extendida atrás, apoyada en la punta del pie, se regresa a la posición inicial y luego se realiza el movimiento para el otro lado, es necesario destacar que al realizar el cambio no se debe saltar.
- Paso cruzado: desde parados en posición inicial con las piernas unidas, las manos en la cintura, se comienza abriendo una pierna hacia un lado y la otra cruza por detrás, la pierna del frente abre y la otra cierra, volviendo de esa manera a la posición inicial.
- Talones al piso: desde la posición inicial de parados, con las piernas unidas y las manos en la cintura, se lleva una pierna extendida al frente abajo, apoyando el talón en el piso mientras la otra queda semiflexionada, se regresa a la posición inicial. Repite el movimiento con la otra pierna.

Dejando atrás el bajo impacto se comienza con los ejercicios de alto impacto. Aquí aparecen el jumping jack, el lange aéreo, los chutes, el kick, el ñat, el trote y el trote con talones a la cola.

- Jumping jack: desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, se realiza un salto abriendo las piernas, las mismas quedan semiflexionadas, las

rodillas hacia afuera al igual que las puntas de los pie. Luego se regresa a la posición inicial con otro salto.

- **Lange aéreo:** desde la posición inicial de parados con las piernas unidas, las manos en la cintura, se realiza una torsión del tronco, quedando la pierna de apoyo semiflexionada y la otra extendida atrás, apoyada en la punta del pie, para pasar al otro lado se realiza un pequeño salto donde un pie sustituye al otro.
- **Chutes:** desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, se realiza un salto y se lleva una pierna extendida al frente a un ángulo aproximado de 90° a 100°. La pierna de apoyo también queda extendida, luego se baja la que trabajaba y sube la otra de igual forma.
- **Rodilla al pecho:** desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, se salta llevando una pierna al frente flexionada por la articulación de la rodilla formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la de apoyo queda extendida, luego se baja y sube la contraria de igual forma.
- **Kick:** desde parados en posición inicial, con las manos en la cintura, se salta llevando una pierna hacia atrás flexionada formando un ángulo aproximado de 30° con relación al piso, luego se lleva al frente extendida, también formando un pequeño ángulo con respecto al piso, mientras que la otra queda extendida durante este movimiento, enseguida se apoya la pierna que trabajaba para que comience a hacerlo la contraria.
- **Ñat:** desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, se salta llevando una pierna al lado flexionada por la articulación de la rodilla, formando un ángulo de 90° con respecto al piso, la otra pierna queda extendida, luego se baja la que trabajaba para que realice el movimiento la pierna contraria.
- **Trote:** desde parados en posición inicial, con las manos en la cintura, se salta llevando una pierna flexionada atrás, formando un ángulo aproximado de 45° con respecto al piso, quedando la otra pierna extendida, cuando se baja una se sube la contraria.
- **Trote con talones a la cola:** desde la posición inicial de parados, con las manos en la cintura, se salta llevando una pierna flexionada atrás, tratando de tocar los glúteos con los talones, mientras la otra pierna queda extendida, cuando se baja una se sube la contraria.

El sistema de coreografías utilizado fue el siguiente:

Primera Coreografía:

Se realiza paso balance al frente, 4 repeticiones y atrás, 4 repeticiones, paso toque en el lugar, 4 repeticiones, rodilla al pecho en el lugar, 4 repeticiones, marcha en el lugar, 4

Hernández-Zamora y otros.

repeticiones, jumping jack en el lugar, 4 repeticiones y trote en el lugar, 4 repeticiones. Todo en 4 tandas y se baila merengue y sus vueltas.

Segunda Coreografía:

Se realiza talones a la cola en el lugar, comenzando con el talón izquierdo, 4 repeticiones, doble paso al lateral derecho, 4 repeticiones, y doble paso al lateral izquierdo, 4 repeticiones, abro-cierro en el lugar, 4 repeticiones, lange aéreo en el lugar, 4 repeticiones, hop en el lugar, 4 repeticiones y trote con talones a la cola en el lugar, 4 repeticiones. Todo en 5 tandas y se baila conga y sus vueltas.

Tercera Coreografía:

Se realiza paso cruzado al lateral derecho, 4 repeticiones y paso cruzado a la diagonal izquierdo, 4 repeticiones, se regresa al lugar con paso cruzado diagonal derecho, 4 repeticiones y paso cruzado al lateral izquierdo, 4 repeticiones, rodilla al pecho de alto impacto en el lugar, 4 repeticiones, lange en el lugar, 4 repeticiones, talones al piso en el lugar, 4 repeticiones, marcha en el lugar, 4 repeticiones, chutes en el lugar, 4 repeticiones, Todo en 6 tandas y se baila música cubana.

Cuarta Coreografía:

Se realiza paso toque en zic zac al frente, 4 repeticiones y paso toque en zic zac atrás, 4 repeticiones, rodilla al pecho de alto impacto en el lugar, 4 repeticiones, doble paso al lateral derecho, 4 repeticiones, paso cruzado al lateral izquierdo formando una L (ele), 4 repeticiones, vuelta de merengue, 4 repeticiones, regreso al lugar con paso cruzado al lateral derecho, 4 repeticiones y doble paso al lateral izquierdo, 4 repeticiones, hop en el lugar, 4 repeticiones, ñat al frente, 4 repeticiones, kick atrás, 4 repeticiones. Todo en 7 tandas y se baila reggeaton.

Conclusiones:

- Con la aplicación del sistema de ejercicios coreográficos seleccionados y lógicamente estructurados aplicados en las clases diarias de la Gimnasia Musical Aerobia se obtuvo una mejoría en los niveles de estrés de sus practicantes, además con la inclusión de este sistema, se logró mejorar otras esferas de la vida que de manera directa influyen en el desarrollo de la personalidad.
- Este sistema sin duda alguna permitirá a estudiantes y profesionales de la Cultura Física estructurar las clases y aumentar el nivel técnico metodológico de los mismos.

Citas y notas:

1. Marcelo, Levin. (2004). Manual de Aerobia Coreografiada. Argentina. Revista Digital. www.efdeportes.com.
2. T. S, Lisitskaia. (1991). Coreografía en la Gimnástica Deportiva. Moscú, Editorial Vneshtorgizdat.