

**UNIVERSIDAD DE LAS CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE**

**“MANUEL FAJARDO”**

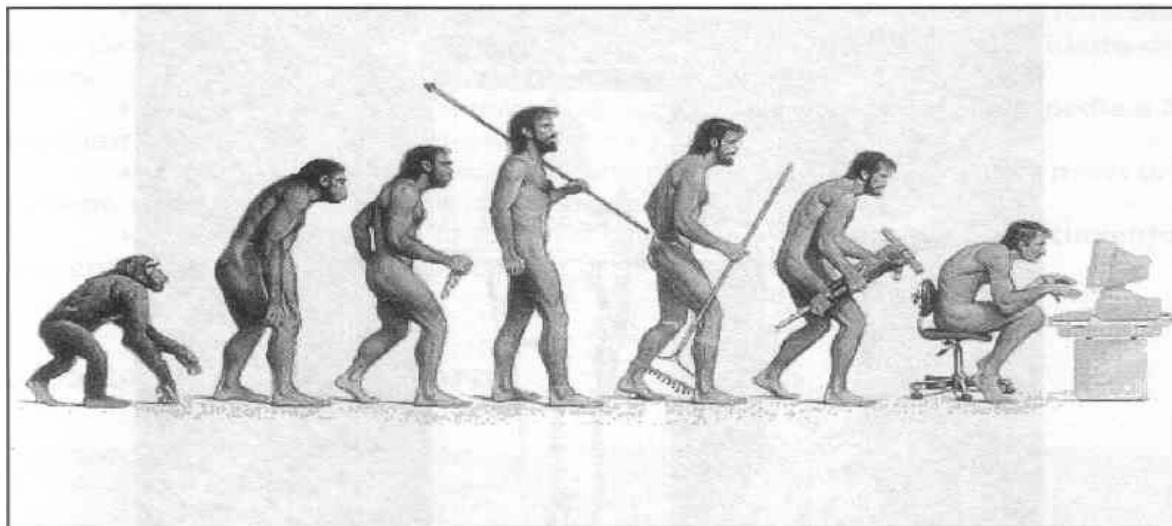
**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA.**

**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**PINAR DEL RÍO.**

**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE MASTER  
EN ACTIVIDAD FÍSICA EN LA COMUNIDAD.**

**TÍTULO: ACTIVIDADES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA GIMNASIA  
LABORAL Y PROFESIONAL EN EL PROYECTO INTEGRADOR DEL  
COMBINADO DEPORTIVO GUAMÁ QUE ATIENDE EL REPARTO “PEPE  
CHEPE” DEL CONSEJO POPULAR “10 DE OCTUBRE” DEL MUNICIPIO  
PINAR DEL RÍO.**



**AUTOR: LIC. Gilberto Corbillon Medina.**

**TUTOR: MSc. Bienvenido Emilio Viera Sánchez.**

**“AÑO DEL 50 ANIVERSARIO DEL TRIUNFO DE LA REVOLUCIÓN “**

**Curso 2009—2010.**

## AGRADECIMIENTOS

- ❖ Al Comité Académico y profesores de la Maestría, por lograr la motivación hacia la superación y la investigación.
- ❖ A Emilio Viera, mi tutor y mi amigo, por confiar en mí.
- ❖ A María de las Nieves Díaz, mi profesora de Filosofía durante la carrera de Cultura Física por su gran apoyo profesional.
- ❖ A todas aquellas personas que de una forma u otra me ayudaron para que todo este sacrificio no fuese en vano.
- ❖ A todos mis amigos y en lo particular a Daniel Labrador y José Luís Martínez.
- ❖ Muy especialmente a mi esposa e hijos que me apoyaron para que este trabajo terminara con la calidad requerida mi tutor.

## **DEDICATORIA.**

- ❖ A la memoria de mi PADRE.
- ❖ A mi Madre y Esposa, por su apoyo, paciencia y preocupación constante.
- ❖ A mi familia toda.
- ❖ A la luz de mi vida, Gilberto Carlos y Litney, para que crezcan.

## **Resumen.**

A lo largo de nuestra existencia realizamos Innumerables y diversas actividades las cuales hacen que nuestros hábitos de vida vayan cambiando. Vivimos actualmente una Revolución Tecnológica en la que los cambios se suceden vertiginosamente, cada vez somos un poquito más sedentarios, y nuestras conductas posturales también sufren cambios. Si estamos mucho tiempo sentados deberíamos prestar más atención a este hecho, y tener en cuenta los efectos que puede tener el que nos sentemos de determinadas forma, en un sitio y el tiempo durante el cual adoptamos una estipulada posición. Y no se trata de indicar que las personas hagan más o menos actividades, practiquen o no deporte, sino que prestemos un poquito más de atención hacia nosotros mismos que además de la tecnología, prestemos atención a nuestra vida ,a la corporeidad y la persona que somos y que se comunica con el entorno.

El cuidado de la salud ha sido siempre una de las principales preocupaciones del hombre, desde las civilizaciones más primitivas que tenían la figura del mago Chaman se encargaba entre otras cosas de la salud de sus integrantes, hasta la cantidad de profesionales y medios que existen en la actualidad .Hoy una de las preocupaciones fundamentales es la prevención de problemas y enfermedades, muchas de las cuales tienen una vía clara para la mejora personal.

En el caso que nos ocupa la Gimnasia Laboral tiene un lugar importante en esta batalla por la salud humana y más específicamente vinculada a procesos tan importantes como son la productividad del hombre. En el presente trabajo se propone un grupo de actividades que permitan insertar a la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo de manera tal que favorezca a los trabajadores del Consejo Popular 10 de Octubre y sirva de referencia para otros Proyectos Integradores.

Para ello nos apoyamos en las tendencias más actuales de la gimnasia laboral y profesional así como en las Orientaciones Metodológicas del organismo INDER para el año 2009

## INTRODUCCION.

La Gimnasia se ha desarrollado a través de muchos siglos, variando sus tareas y contenidos de acuerdo con los cambios económicos y culturales de la sociedad mediante de diversos estudios fisiológicos e investigaciones practicadas se ha comprobado el beneficio que reporta a los planos musculares la ejercitación física, además de que si esta es ejecutada frecuente y sistemáticamente con la realización de ejercicios físicos el organismo dichos planos musculares aumentan la capacidad de ejecución de los movimientos en una forma económica.

La Gimnasia Laboral en Cuba prácticamente se encuentra en la fase de su desarrollo inicial, por cuanto no se comprende la importancia que reviste para la salud de los obreros y la economía. Es necesario añadir que la práctica diaria y sistemática, independientemente que ella puede ser realizada sin distinción de sexo y edad favorece el trabajo educativo y social de nuestros trabajadores.

Al efectuar un breve diagnóstico en el Reparto Pepe Chepe del Consejo Popular 10 de Octubre llamó nuestra atención la cantidad de centros de trabajo ubicados en este lugar y que constituyen en la esfera de los servicios el principal sustento de la comunidad. En entrevistas con los informantes claves ; Presidente del Consejo, director del Combinado Deportivo Guamá , promotores de la cultura física y directivos de los centros laborales ubicados en el Consejo Popular pudimos conocer que no existen actividades encaminadas a la Gimnasia Laboral para los trabajadores de los 11 centros laborales, que agrupan una población de 248 trabajadores de ellos 161 del sexo femenino y 87 del masculino que necesitan compensar o atenuar el efecto negativo que le causa en su estado físico la jornada laboral a través de una Gimnasia compensatoria y en aras de mejorar su capacidad productiva. Estos aspectos nos motivaron al desarrollo del presente trabajo y a la definición del siguiente **Problema Científico:**

¿Qué actividades pudieran desarrollarse para la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en el proyecto integrador del Combinado Deportivo Guamá que atiende al Reparto Pepe Chepe del Consejo Popular “10 de Octubre” del Municipio Pinar del Río?

**El objeto de estudio:** La Gimnasia Laboral y Profesional Aplicada.

De aquí se deriva el **objetivo** encaminado a: Fundamentar una propuesta de actividades para la implementación de la Gimnasia Laboral y profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo Guamá que atiende el Reparto “Pepe Chepe” del Consejo Popular “10 de octubre” ubicado en el Municipio Pinar del Río.

Para guiar este proceso investigativo nos planteamos las siguientes **preguntas científicas:**

1-¿Qué referentes teóricos y metodológicos existen acerca de la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en el mundo y específicamente en Cuba?

2- ¿Cuál es el estado actual de la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en los centros de trabajos del reparto Pepe Chepe situado en el Consejo Popular 10 de Octubre atendidos por el Combinado Deportivo Guamá del Municipio Pinar del Río?

3- ¿Qué actividades diseñar para la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo Guamá que atiende el Reparto Pepe Chepe del Consejo Popular 10 de Octubre del Municipio Pinar del Río?

#### **TAREAS INVESTIGATIVAS:**

1- Sistematización de los referentes teóricos y metodológicos que sustentan la Gimnasia Laboral y Profesional en el mundo y específicamente en Cuba.

2-Determinación del estado actual de la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en los centros de trabajo del Reparto Pepe Chepe del Consejo Popular 10 de Octubre ubicado en el Municipio Pinar del Río.

3-Elaboración de una propuesta de actividades para la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo Guamá para los centros de trabajo del Reparto Pepe Chepe del Consejo Popular 10 de Octubre ubicado el en Municipio Pinar del Río.

### **POBLACIÓN Y MUESTRA:**

La población seleccionada para nuestra investigación está constituida por el total de trabajadores de los diferentes centros del Reparto Pepe Chepe atendidos por el Combinando Deportivo Guamá del consejo Popular “10 de Octubre” ubicado el en municipio Pinar del Río que ascienden a 248 trabajadores de ellos 161 femeninos y 87 masculinos.

#### Grupo 1

Está integrada por los trabajadores de servicios públicos, los que suman 56 que representan el 22.5 %del total del Consejo Popular.

#### Grupo 2

Agrupada a 11 promotores de la cultura física que laboran en el combinado deportivo Guamá y atienden el Consejo Popular 10 de Octubre y representan el 100 % del total.

#### Grupo 3

Integrado por los informantes claves, el Presidente del Consejo Popular, el Director del Combinado Deportivo y Directivos de las organizaciones de masas y, políticas de los diferentes niveles.

## **MÉTODOS:**

En nuestro trabajo partimos del método materialista dialéctico para el enfoque de todos los que se utilizan en el mismo.

## **TEÓRICOS.**

**HISTÓRICO - LÓGICO:** Para el estudio de la concepción teórica sobre la Gimnasia Laboral y Profesional en su implementación dentro del Proyecto Integrador del Combinado Deportivo Guamá del Consejo Popular “10 de Octubre”.

**INDUCCIÓN - DEDUCCIÓN:** En el estudio de la teoría existente sobre el tema, para a partir de lo establecido y de las condiciones concretas y reales elaborar nuestra propuesta.

## **EMPÍRICOS.**

**ENCUESTA:** Para conocer el estado actual sobre la implementación de la gimnasia laboral y profesional en los centros de trabajos del Consejo Popular 10 de Octubre atendidos por el Combinado Deportivo Guama.

- **ENTREVISTA A INFORMANTES CLAVES:** Se le realizó entrevista al presidente del Consejo Popular , Director del Combinado Deportivo , directivos de los centros de trabajo y Líderes de las Organizaciones de Masas y Políticas para poder fundamentar nuestro problema.
- **CONSULTA A ESPECIALISTAS:** Para escuchar y aplicar sus criterios sobre la propuesta y las modificaciones que sean necesarias hacer.
- **TRABAJO CON DOCUMENTOS:** Para la recopilación de información necesaria para el desarrollo del trabajo acerca de los antecedentes teóricos y metodológicos de la Gimnasia Laboral y Profesional, así como de los



documentos que orientan metodológicamente la confección del Proyecto Integrador y la revisión de este y su contenido.

Para el procesamiento de la información empleamos el **Método Matemático** en el análisis porcentual de cada uno de los indicadores.

### **INSTRUMENTOS:**

- Cuestionario
- Entrevista.

### **DEFINICIÓN DE TERMINOS**

**ACTIVIDAD:** Modo de existencia del hombre cuyo contenido es concebido como consciente, dirigida a un objetivo determinado.

**ACTIVIDAD FÍSICA:** Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía y una experiencia personal.

**Gimnasia Laboral y Profesional:** Esta es una actividad física adaptada que se desarrolla en las empresas, fábricas, centros de producción y o servicios, donde la población laboral necesita de una actividad compensatoria, que mejore a través de la misma su productividad e indicios de salud.

**Tipos de Gimnasia:** Se refiere a los momentos en que se puede aplicar:

**Introducción:** Es la que se realiza antes del comienzo de la jornada laboral.

**De Pausa:** Es la que se realiza en el intermedio de la jornada laboral en el momento en que aparecen los primeros síntomas de fatiga o cuando el ritmo de producción comienza a disminuir

**REGÍMENES DE TRABAJO** Este último responde a las características de los puestos de trabajo, posición del cuerpo, movimiento, nivel de concentración y posibles gastos energéticos.

**FATIGA E INHIBICIÓN:** El fenómeno de la disminución de la capacidad de trabajo de cualquier estructura viva como resultado de un trabajo prolongado e intenso.

**APORTE TEÓRICO:** Lo constituye la sistematización de los referentes teóricos y metodológicos que sustentan la Gimnasia Laboral y profesional, la cual puede servir para la superación de los promotores que asuman esta tarea.

**APORTE PRÁCTICO:** Las actividades propuestas para la inserción de la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador.

**NOVEDAD CIENTÍFICA:** Por primera vez se proponen actividades que permitan la inserción de la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo.

El presente trabajo participó en el evento internacional de la Facultad de Cultura Física y Deportes “Nancy Uranga Romagoza”, cuyos resultados fueron publicados en la Revista PODIUM.

## **CAPITULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICO-METODOLÓGICOS DE LA GIMNASIA LABORAL Y PROFESIONAL.**

### **1.1 RESEÑA HISTÓRICA DE LA GIMNASIA.**

El hombre evolucionó fundamentalmente por la necesidad de sobrevivir, desarrollando nuevas características mentales y físicas. Así vemos como en el decursar del tiempo surgen tendencias y elementos de juicio para garantizar los beneficios de las actividades físicas organizadas. Los movimientos fueron necesarios al hombre desde que utilizó su energía cinética como estímulo óptimo para la realización de actividades dirigidas a subsistir en su lucha con la naturaleza. La carrera, el salto, la natación, los escalamientos, la lucha, fueron manifestaciones instintivas desarrolladas en la comunidad primitiva.

El aporte físico – deportivo de la civilización griega a la cultura de la humanidad hace pensar en el surgimiento de la Gimnasia como medio y método de la educación física en la Antigua Grecia.

La palabra GIMNASIA proviene del griego *gimnos*, que significa desnudo, por la forma en que se realizaban los ejercicios físicos en aquella época. Los griegos diferenciaban la Gimnasia utilizada como Educación Física General de la Agonística, que concebía los ejercicios físicos con fines competitivos, aunque se afirma que la palabra *gimnazein* (*hacer ejercicios*), con la que se denominaban las escuelas en las cuales se realizaban ejercicios físicos y que sirve de origen a gimnasio, pudiera ser la fuente etimológica.

Al ocupar Roma esta zona, ya conocía ciertas actividades como medio de enseñanza y preparación del ejército, entre ellas el conocido Potro de Madera para realizar ejercicios de monta. Los romanos modificaron los requisitos de participación en los Juegos Olímpicos (eliminados luego bajo la influencia del Cristianismo), de forma tal que pudieran participar atletas de otros países y sustituyeron el estadio por las actividades del circo.

Con la caída del Imperio Romano y ya en la Sociedad Feudal, el oscurantismo pobló el mundo, lo que produjo un rechazo hacia los ejercicios físicos, a tal extremo que sólo la nobleza practicaba en alguna medida la caza y los deportes de combate. La acrobacia tuvo aceptación en esta etapa con fines artísticos y el pueblo (en alguna medida) practicó juegos y deportes, aunque categóricamente se puede afirmar que no formaban parte de un sistema organizado como tuvo lugar en Grecia.

En los siglos XIV, XV, y XVI se produce un resurgir de la cultura clásica a través del movimiento social conocido como Renacimiento, el cual desarrolló un gran interés por la gimnasia con el fin de mantener la salud y preparar a la juventud para la guerra.

Surgen obras pedagógicas como la escrita por Jerónimo Mercuriales (1530-1606) publicada bajo el nombre de *arte gymnastica*. La bibliografía consultada coincide en señalarla como la más interesante de la época, un eslabón entre la Educación Física griega y la moderna, teniendo en cuenta que esta obra se puede considerar el primer manual de Gimnasia.

Otras obras propagandizan desde el Renacimiento hasta la Revolución Francesa, la necesidad o importancia de la gimnasia como medio para la educación física de los jóvenes, entre ellas las escritas por Jan Comenius (1592-1671). De él señala Julio Fernández Corujedo: "Su sistema de educación fue elaborado sobre la base de sus experiencias populares, luchando contra la educación escolástica y los ideales ascéticos de la Edad Media, los que opacaban el desarrollo amplio de la personalidad humana."

### **1.1.1 LA GIMNASIA EN LOS SIGLOS XVIII Y XIX**

Sin lugar a dudas la revolución intelectual que provocó el Renacimiento permitió un gran movimiento en favor del fortalecimiento de la salud a través de los ejercicios físicos. Juan Jacobo Rousseau (1712-1778) influyó grandemente en la gimnasia pedagógica de este período. Ubicado en un contexto social donde la burguesía se apoyaba en el individualismo para defender sus intereses, esto no

oscurece su contribución al desarrollo de la gimnasia. La obra "Emilio" contiene aspectos de su sistema donde vierte opciones acerca de la importancia de ejercitar el organismo para fortalecer la salud, desarrollar la fuerza en lugares donde existan medios de la naturaleza. Su literatura influyó de cierta forma en Juan Enrique Pestalozzi (1746 - 1827), célebre educador suizo cuyas teorías pedagógicas se resumen en la obra *Leonardo y Gertrudis*. El señalaba la necesidad de desarrollar y ejercitar las aptitudes de los niños, entre ellas la fuerza; se le considera como uno de los fundadores de la teoría y metodología de la gimnasia por los aportes realizados utilizando aún en nuestros días. Con la fundación del Instituto de Iverdún revolucionó los métodos de enseñanza, teniendo siempre en cuenta ajustarlos a la evolución del niño.

De Rousseau y Pestalozzi plantea C. V. Jarabuga (1859): "Así durante los años de la Revolución en Francia, se discutieron los proyectos de reforma de la educación de los niños basados en las ideas pedagógicas de Rousseau y Pestalozzi, pero los acontecimientos políticos en Europa impidieron su realización." Tuvo también influencia en el desarrollo de la gimnasia Juan Federico Guts Muths (1759-18391, discípulo de Pestalozzi, quien más tarde desarrolla su trabajo en Escuelas de Alemania, donde nace la gimnasia de ese país. Publicó en 1793 su libro "*Gimnasia para la juventud*" y más tarde, en 1796, "Juegos", detallando más de cien con objetivos definidos. Apoyado en sus experiencias y razonamientos propios desarrolló su trabajo: así introdujo modificaciones en el Instituto Educativo de Schnopfenthal, incluyendo actividades de excursionismo que aún hoy tienen cierta vigencia.

Refiriéndose a Guts Muths, Corujedo plantea: "La obra de Guts Muths trascendió las fronteras de Alemania, pudiendo decirse que influyó poderosamente en la educación física de toda Europa y señala el comienzo de una época de excepcional valor e importancia en su proceso formativo como elemento inseparable de la Educación."

En las traducciones de textos soviéticos aparece siempre unido a Guts Muths (aunque fueron dirigentes de diferentes escuelas filantrópicas), Antonio Fit (1763-

1836), quien sometiera los ejercicios físicos a un análisis teórico, por su interés tomamos seis indicaciones que según él se debían conocer para la enseñanza de ejercicios:

- Los ejercicios hay que alternarlos de tal modo que el esfuerzo se distribuya paulatinamente a todos los órganos del cuerpo.
- Pasar gradualmente de un ejercicio fácil a uno difícil.
- Lograr que los alumnos durante los ejercicios participen activamente y recurran lo menos posible a la ayuda del maestro.
- Suscitar que los ejecutantes muestren interés personal hacia los ejercicios, alentando a los mejores.
- Tener en cuenta las particularidades individuales de los ejecutantes.
- Observar las reglas de higiene. Estos elementos tienen vigencia hasta nuestros días para todas las manifestaciones de la Gimnasia incluida la que nos ocupa, la Laboral y Profesional

### **1.1.2 - SÍNTESIS HISTÓRICA DE LA GIMNASIA EN CUBA**

Antecedentes históricos.

Las primeras referencias acerca de la inclusión de la ejercitación física a través de la Gimnasia en el desarrollo educativo de la juventud cubana esta en un proceso en el cual participaron los intelectuales progresistas de la época. Al crearse la Sociedad Económica de Amigos del País comienzan algunos logros en la instrucción, surge el primer documento de importancia en la educación pública cubana, "Las Ordenanzas" redactadas por el padre Agustín Caballero en 1794. Se establecieron a través de ellas concursos en los cuales se premiaban a los maestros que presentaban mayor cantidad de alumnos destacados por su preparación.

Con relación a este premio Fernando Portuondo comenta que fue el punto de partida para recoger los frutos de los concursos periódicos para premiar al maestro que lograra mayor promoción y que fue ganado la primera vez por un negro memorable, Lorenzo Menéndez, cuando la Sociedad, por la influencia del obispo Espada, comisionó al presbítero Juan Bernardo O'Gabán (...) para que visitase Suiza y otros países de Europa y observara los resultados del método de Pestalozzi.

Incidentalmente merece observarse que esto sucede en 1807, a pocos años de instalado el pedagogo suizo en Iverdún, donde habría de practicar por más largo tiempo y en condiciones adecuadas sus planes de educación. Movimiento científico que profundiza en enfoques biológicos. Creación de métodos gráficos y cronográficos. Movimiento que partía de la experiencia práctica en el campo técnico pedagógico para trabajos sin grandes gastos con cantidad elevada de personas. Movimiento que incursionó en la gimnasia para la mujer; de lo que se derivó en la Gimnasia atlética para hombres, contribuyó con aspectos metodológicos. Además el Movimiento contribuyó a elevar el valor de la Gimnasia con exigentes finalidades formativas, Demeny y Thulin incursionaron en estos movimientos

Ya en Europa había surgido una serie de obras destinadas a llevar la necesidad del ejercicio físico para la juventud a los educadores del momento. Esto se ve afectado directamente por la situación política, y en 1808 cuando O'Gavan regresa a Cuba, esta situación hacía sentir sus repercusiones en la isla. La invasión de Napoleón a tierras españolas, junto a la revolución de las colonias de América, crean en nuestra isla diferentes tendencias y vacilaciones en las ideas y aspiraciones de las clases en el país. Unido a ello, Bernardo O'Gavan había observado el proceso del Instituto Pestalozziano en Madrid a causa de las convulsiones políticas. Su informe fue poco alentador, quedó el hecho histórico de que por primera vez se trató de introducir la gimnasia en Cuba mediante el sistema de Pestalozzi, que preconizaba los ejercicios físicos como parte de los trabajos escolares al igual que otras disciplinas.

Para los estudiosos de la historia queda profundizar en este personaje, teniendo en cuenta otras fuentes no muy investigadas en las cuales se plantea que Bernardo O'Gavan no llegó a estudiar el método de Pestalozzi.

Los años que siguieron no cambiaron el rumbo de la educación en Cuba, dado porque los problemas económicos y políticos no se definían completamente.

Entre los años 1811 y 1822 Varela concibe y realiza su reforma de enseñanza, tratando de excluir el dogmatismo que subsistía en nuestra educación. Esta figura tuvo gran proyección de futuro en su tiempo; decía que "realizar la actividad jugando era más fructífero".

Movimiento en favor de los gimnasios

Hacia 1834 se reunían en la Sociedad Económica para la Sección de Educación, Luz y Caballero y Domingo del Monte, personalidades progresistas que acogieron con gran interés la proposición de crear un gimnasio para la ejercitación física de la juventud. Claro está, la situación favorecía al gobierno, pues trataba de desviar a la juventud de la lucha independentista.

Bajo las condiciones planteadas surge el gimnasio aprobado por la Sociedad Patriótica luego del documento cuya publicación se produce el 21 de marzo de 1839 y fue escrito por Rafael de Castro. Al respecto nos dice Luís de Agüero (1921): "Dio párvulo a este proyecto el haber llegado de Europa en aquella sazón, tres caballeros que podían considerarse como verdaderos tipos. Era uno Ernesto Anleo (..)", y continúa: "Los otros dos eran Rafael y Francisco de Castro que merecieron la divisa de primi - interpases en el entonces célebre gimnasio francés del coronel Amorós."

Rafael de Castro había estudiado en España y Francia con el coronel Amorós (1770-1848) conocido como el mejor exponente del sistema francés de gimnasia. A su regreso escribe el documento "Escuela gimnástica". Pedía en él a la Sociedad Económica la autorización para que se construyera un gimnasio con el fin de impartir el sistema amorosiano de gimnasia.



El gimnasio comenzó a funcionar a finales del propio año (1839) según modelos para la obra ejecutados por el Dr. José Silverio Jorrín, que obtuvieron premios y fueron elegidos en certamen celebrado con ese objeto. Fue establecido el gimnasio en las esquinas de Consulado y Virtudes, hoy Teatro Musical de la Habana. Se dice que contó con profesores como el médico Vicente de Castro, el doctor José de la Luz Hernández, Juan Galetti y Antonio de la Torre. Sus propulsores fueron José de la Luz y Caballero, Antonio Bachiller y Morales, Manuel González del Valle, Francisco de P. Coimba y otros. Este como otros establecimientos de educación, estaba a cargo de la Sociedad Patriótica, y fue el primer gimnasio construido en Cuba y en América al cual se le llamó Gimnasio Normal.

Luego de este gimnasio se sucedieron otros que dieron fuerza a este movimiento con la línea del sistema francés de gimnasia, entre ellos el Club Gimnástico, donde sobresalía Alberto Jorrín como gimnasta; el gimnasio Habana, propiedad del maestro de esgrima Manuel Alonso, primer profesor de sable en Cuba, en el cual se destacaba Carlos Mendoza, ducho en las pesas. Debemos nombrar al gimnasio Romaguera, situado en la calle Compostela; el Comercio, a cargo del profesor Medina, y otros dos gimnasios que existieron en la calle Dragones frente a la desaparecida estación de Villanueva.

En Matanzas se fundó un gimnasio a cargo del profesor Ramón Mazas; en Cienfuegos también existió un gran gimnasio. Refiriéndose al gimnasio de los Escolapios de Guanabacoa, señala Luís de Agüera "... y el espléndido y más completo que existía en América, el de los PP Escolapios." Con este auge notorio algunos colegios incluyeron en su plan de estudios la gimnasia. Así se puede ver que en el colegio La Empresa, luego de las horas de estudio, desde las cinco de la tarde hasta el anochecer los alumnos realizaban ejercicios y juegos. '

En 1860 el Instituto de Segunda Enseñanza contemplaba la gimnasia para instrucción secundaria superior. El mismo tenía un gimnasio que cerró sus puertas en 1868 por orden del gobierno.

Otro colegio que incluyó la Gimnasia en su plan de estudios fue el San Anacleto, que abrió sus puertas en 1857. Estos colegios según sus posibilidades económicas trataban de aplicar lo más avanzado en materia de educación para hacer frente a la competencia, lo que demuestra la no unificación de la enseñanza en Cuba.

El plan de 1863 que se refería a las escuelas públicas no era ambicioso. En 1867, con una población de más de un millón de personas, contaba la isla con 418 escuelas públicas pagadas por los ayuntamientos y por particulares. Ya en el período republicano surge el Casino Español, situado en Paseo de Martí y Ánimas, que contaba con un gimnasio.

En 1907 se fundó el mejor gimnasio y sala de armas de Cuba en la Asociación de Dependientes del Comercio en Prado entre Trocadero y Morro. Su fundador, profesor y director Luís de Agüera planteaba ejercicios sin y con multitud de implementos.

La gimnasia durante el período de las luchas independentistas.

Durante el período de las luchas independentistas la educación en Cuba sufrió un desequilibrio total. Muchos maestros colaboraron a través de su enseñanza en la creación de sentimientos independentistas. No hay que olvidar por ejemplo al colegio San Anacleto donde, por diferentes épocas, pasaron José Martí, Anacleto Bermúdez y otros. Ante el peligro inminente de una derrota, comenzó el gobierno a cerrar todos los lugares que no ofrecían confianza, y si algunos gimnasios se abrieron sus por que el gobierno creyó obtener en ello una solución de escape a las inquietudes de la juventud, pero en muchas ocasiones sirvieron como centros de conspiración.

Resumiendo lo acaecido en la época de la colonia se puede afirmar que la gimnasia como parte de un sistema de educación física no existía, no se practicaba en las escuelas públicas. En los colegios privados se manifestó en alguna medida, y por ello no se puede valorar como desarrollada en el país dicha manifestación de ejercitar el cuerpo.

De los jóvenes que frecuentaban los gimnasios algunos tuvieron que ausentarse o trasladarse del país en la época en que estos centros docentes se cerraron por las conspiraciones.

El contenido de lo que llamaban gimnástica en esa época tenía una mezcla de ejercicios en barra fija, paralelas, poleas, escaleras y otros. Se utilizaban además el trapecio y la acrobacia de fuerza, manifestaciones actuales del arte circense.

No queremos pasar por alto la labor de Maria Luisa Dolz, quien con circunstancias económicas favorables trabajó y estudió hasta obtener en 1888 el diploma de bachiller, se licenció en 1890 en Ciencias Naturales y en 1899 se doctoró en la misma especialidad. Aplicó las ideas prácticas en la Educación y su afán de hacer progresar en Cuba la Educación Física la llevan a impartir la disciplina de la forma más recomendada para la mujer en su colegio. Allí se practicaba la Gimnasia Natural y los juegos, tratando de aplicar ejercicios que facilitaran la gracia y la fuerza en la mujer. La contribución del profesor Luís de Agüera Hernández por los pasos dados en 1807 y luego en 1839. Es de suma importancia destacar el papel del referido profesor en el desarrollo de la Gimnasia en Cuba. Sus esfuerzos por crear instalaciones y fomentar la práctica en todos los centros del país demuestran que compulsó, teniendo una época propicia, la ejercitación de una "gimnasia higiénica y razonada" como la denominara él mismo.

Luís de Agüera ocupó diferentes responsabilidades en su vida Inspector de Educación Física de las escuelas públicas de Cuba; fundador y profesor del gimnasio de estas escuelas; profesor (1880 - 1903) del gimnasio de las mismas; fundador del gimnasio del Liceo Artístico y Literario de Guanabacoa; fundador de la primera escuela de educación física para bomberos de Cuba y de su sala de armas; y del gimnasio de los PP Escolapios de La Habana Introdujo su sistema de Gimnasia en el Instituto de La Habana en 1897. Su trabajo sistemático le hace estudiar los sistemas de gimnasia nacidos en Europa. Escribe el libro "*La escuela cubana de gimnástica*" para los centros educacionales del país sin distinción de clases sociales. El método que se detalla en el mismo responde al sistema sueco, con manifestaciones del francés y contiene ejercicios con palanquetas, máquinas

aéreas, deportes variados y baños medicina es. En el mismo se puede leer: "(...) trabajamos con tantas desventajas para que la gimnástica higiénica razonada gradual o pedagógica se hiciera obligatoria en todas las escuelas (...)"

No fue este libro lo único que escribió y, por así decirlo, puede considerarse el eslabón que une todo lo acaecido durante la época colonial y el comienzo de la etapa republicana en materia de Gimnasia. Constituyo otro paso de avance, sin rebasar por supuesto las barreras del sistema que lo propició. Su retiro se produce en 1925 siendo director del gimnasio de la Asociación de Dependientes, del que fuera fundador.

La gimnasia escolar oficial y privada antes de 1935.

El 10 de diciembre de 1898 luego de firmar el tratado de Paris, Cuba pasó de manos españolas a norteamericanas. Bajo el molde ideológico capitalista se organizó el sistema de enseñanza en Cuba. La reforma educacional secundaria y universitaria correspondió a Enrique José Varona con vigencia por más de treinta años. De ideas definidas, veía claramente la necesidad de elevar el nivel cultural de Cuba para conservar la independencia frente al vecino que trataba de tutelar la isla. El plan Varona preceptuó la obligatoriedad para todos los alumnos de practicar los ejercicios calisténicos y además que en cada instituto existiera un gimnasio con su profesor correspondiente.

En la práctica este plan tropezó con dificultades por la falta de medios, incompreensión del profesorado, ya que en su mayoría eran graduados en otras carreras y aceptaban una cátedra como accesorio a su título oficial, por lo que nada se logró relacionado con los gimnasios en escuelas públicas.

El 15 de enero de 1915 se aprueba la obligatoriedad de la Educación Física para las escuelas públicas. En el plan se describen ejercicios de organización y control, de desarrollo físico general, de aplicación, juegos y danzas. La realidad era que existían deficiencias en el plan de estudio destinado al desarrollo intelectual, por lo que la atención al desarrollo físico se veía relegado a un segundo plano y eran pocos los dedicados a esta tarea. Pero ya estaba incluido en el plan de estudio, y

se conoce que en 1918 un profesor sueco llamado Bartileo imparte en Cuba un curso sobre Gimnasia sueca. Más tarde, en 1919, surge el primer curso de verano para maestros e inspectores que recibieron conocimientos de Anatomía, Fisiología, aspectos biomecánicos, juegos, deportes, danzas, rondas y Gimnasia racional, como la llamaron.

En 1922 surge un nuevo plan de estudios para escuelas urbanas de enseñanza primaria sin variación con relación con el plan de 1925.

José Francisco Heider y Stockloro. Sus inquietudes por establecer un sistema cubano de Educación Física, de este hombre damos a conocer aspectos positivos que contribuyeron al desarrollo de la Educación Física. Quedan para los que gustan de las investigaciones históricas profundizar sobre sus aspectos negativos.

¿Por qué llegó a Cuba? Sólo fue posible adquirir estos apuntes: arribó a nuestro país en 1914 procedente de los Estados Unidos a petición de la dirección del colegio de Belén para trabajar en el gimnasio de dicho centro, que poseía nuevos aparatos. Según datos aportados por su esposa trabajó en diferentes escuelas como el Candler, las Ursulinas, las Dominicanas Francesas y ya antes de llegar a Cuba ocupó cargos de dirección en Graz, gimnasios, asociaciones, revistas y fue también profesor; formó profesores en nuestro país que luego trabajaron en las escuelas normales, la Escuela del Hogar y en algunas escuelas primarias, únicas instituciones oficiales que recibían Educación Física en el país. Las experiencias acumuladas durante diez años le hacen publicar en 1924 el primer tomo de *Manual de Educación física*, dando inicio a una serie de volúmenes que sirvieron de guía para los maestros desde la primaria a la universidad y que no llegó a concluir.

La batalla de los sistemas.

Por la no existencia de una organización competente, los más aventajados trataban de imponer los sistemas que se conocían de Europa, en particular, los sistemas ya estudiados en algunos epígrafes del tema y el método natural que

adquiere gran resonancia durante la época de Machado, teniendo en cuenta sus posibilidades para la preparación militar.

Los maestros de esta rama se ven envueltos en una discrepancia interna a consecuencia de la poca actualización científica, el individualismo, el egoísmo y otras cualidades propias del hombre desarrollado en un sistema capitalista. Surgen así tres grupos definidos:

1. Los que basaban la enseñanza en el sistema sueco, cuyo mayor exponente es Gustavo Berg.
2. Los que se regían por el método natural de Hebert, dado a conocer con la fundación de la INEF en la Quinta de los Molinos, y como exponentes del mismo podemos citar a Desiderio Ferreiras, Miguel A. Raymat, Troadio Hernández y otros.
3. Los que basaban la enseñanza en el sistema creado por Francisco Heider, con tal oposición que fue eliminado de los cursos de profesores.

Analizando lo ocurrido en esta etapa se puede afirmar que no existió, según los programas de estudio consultados, desplazamiento de un sistema por otro, aunque a causa del momento histórico, el método natural se mantuvo con mayor ventaja. Se avecinaba la Segunda Guerra Mundial y la tendencia europea que llegó a Cuba partía de la necesidad de prepararse para la guerra y este método, vamos a recordar, se basaba en el sistema francés de líneas militares en su desarrollo.

En cuanto al sistema de Heider sentó las bases del surgimiento de la gimnástica, utilizando con fines competitivos las anillas, la barra fija, la soga, etc.

En 1945 se presentó durante un Congreso de Educación Física en el actual CVD Vedado, un programa de actividades por sistemas. Así se pudo ver un recorrido del método natural, la Gimnasia sueca con ejercicios de desarrollo físico general sin implementos, la Gimnasia danesa con un grupo de niñas danzando y también

la ejecución de selecciones sobre diferentes aparatos gimnásticos del sistema alemán.

Se puede afirmar que aún en la década del cincuenta la gimnasia variaba sus actividades de acuerdo con los profesores y el sistema o método con el que estuviese más relacionado. Sucede así hasta 1964: Con la creación de la ESEF Manuel Fajardo comienza a llegar información actualizada del campo socialista y técnicos que a través de los años conocen de su país un sistema de trabajo basado en sólidos principios científicos y pedagógicos. '

A partir de 1967, aproximadamente con la primera graduación de este centro, la Gimnasia es conocida por la forma de aplicar los contenidos y utilización de sus medios según el objetivo que se desea alcanzar; por ello, al hablar de Gimnasia hoy, se necesita especificar qué variedad de la misma ocupa nuestra atención en el sistema de cultura física existente.

Es conocido que la gimnasia como parte del sistema de la Cultura Física se ha desarrollado en sus diferentes manifestaciones debido a los amplios planes que el INDER brinda a todos los integrantes de nuestra sociedad a partir del triunfo revolucionario

## **1.2 FUNDAMENTOS GENERALES DE LA GIMNASIA LABORAL**

La gimnasia se ha desarrollado a través de muchos siglos, variando sus tareas y contenidos de acuerdo con los cambios económicos y culturales de la sociedad. Mediante diversos estudios fisiológicos e investigaciones practicadas se ha comprobado el beneficio que reporta a los planos musculares la ejercitación física, si esta es ejecutada con frecuencia y sistematización. Con la realización de ejercicios físicos el organismo y sus planos musculares aumentan la capacidad de ejecución de los movimientos en una forma económica. En la confección de este folleto se ha tratado de incluir la mayor parte de variados aspectos que de una forma u otra la gimnasia laboral tiene implícito en su trabajo. La Gimnasia Laboral en Cuba prácticamente se encuentra en la fase de su desarrollo inicial, por cuanto no se comprende la importancia que reviste para la salud de los obreros y la

economía. Es necesario añadir que la práctica diaria y sistemática, independientemente de ella puede ser realizada sin distinción de sexo y edad favorece el trabajo educativo y social de nuestros trabajadores.

### **1.2.1 FATIGA E INHIBICIÓN**

El fenómeno de la disminución de la capacidad de trabajo de cualquier estructura viva como resultado de un trabajo prolongado intenso, se denomina: fatiga.

Se fatigan las células musculares, nerviosas y glandulares, se fatigan los órganos y sistemas funcionales, se fatigan todos los seres vivos.

¿Por qué se desarrolla la fatiga?

¿Es posible prevenir su aparición?

Las respuestas a estos interrogantes son dos:

1. La fatiga limita la posibilidad del hombre para realizar un trabajo, es decir, ella representa un obstáculo fisiológico para el aumento de la productividad del trabajo. Prevenir la aparición de la fatiga significa aumentar la productividad del trabajo. La fatiga representa una de las causas básicas del surgimiento de las enfermedades en el hombre. Muchos médicos destacados afirman que la fatiga al disminuir las fuerzas vitales del organismo, lleva al acortamiento de la vida del hombre.

Es por eso que prevenir la aparición de la fatiga significa disminuir la cantidad de enfermedades, y prolongar el tiempo de la vida humana

Según Wedenski, la fatiga surge cuando el intervalo del descanso entre los procesos de trabajo, es menor que el intervalo del trabajo mismo.

2. De tal modo, según Wedenski, la disminución de la capacidad del ser vivo; durante el desarrollo de la fatiga por su mecanismo es la inhibición. Se cree que existen varios tipos de fatiga, en el surgimiento de cada una de las cuales, el papel decisivo lo juega un cambio distinto.

En todos los casos de fatiga, los cambios desfavorables que la determinan están ligados al transcurso de los procesos energéticos. Se sabe que la fatigabilidad de



las diferentes estructuras fisiológicas es distinta. Cuanto mayor es la intensidad de los procesos energéticos en la estructura dada, tanto mayor es su fatigabilidad.

Por ejemplo al trabajar en condiciones fisiológicas, las fibras en las cuales, los procesos metabólicos tienen una intensidad pequeña, se caracterizan por una relativa ausencia de fatigabilidad.

Por el contrario, los centros nerviosos y las sinapsis neuromusculares en las cuales los procesos energéticos del metabolismo se realizan muy intensamente, se fatigan muy pronto.

En el caso de la fatiga muscular del organismo humano en realidad está localizada no en los músculos, sino en los centros nerviosos que regulan la actividad muscular. La disminución de la labilidad de estos centros es la causa de la capacidad de trabajo de los músculos.

En el caso dado se ve muy bien el papel de defensa de la inhibición que de esa forma previene el desarrollo de cambios desfavorables grandes, que sean peligrosos para la actividad vital de esta estructura. La inhibición tiene un papel de defensa.

En casos determinados de trabajo muscular se observa una disminución de la amplitud de las contracciones del músculo en el fondo de la amplitud habitual surgidos en él. Claro que la disminución de la capacidad de trabajo del músculo en proceso de inhibición es causada por el agotamiento de la capacidad del músculo de asegurar la función de contracción.

### **1.2.2– FUNDAMENTACIÓN Y BASE FISIOLÓGICA DE LA GIMNASIA LABORAL**

La base fisiológica de la Gimnasia Laboral, está fundamentada en el descanso activo, y fue puesta de manifiesto en 1903 por uno de los más destacados científicos soviéticos de la época, el padre de la Fisiología Rusa I. M. Sechenov.

Con un experimento muy rudimentario él confirmó la gran importancia y utilización del descanso activo, la eficiencia de este, está por encima del descanso pasivo, utilizó para el experimento un aparato especialmente construido, con el cual se realizaban movimientos semejantes a los de cortar madera. Sechenov levantaba un peso determinado, al mismo tiempo registraba los movimientos no solamente por la cantidad de repeticiones, sino también la altura de cada levantamiento del peso, con un aparato especial que describía los resultados. Hasta ese momento, los movimientos eran realizados solo con un brazo, hasta que apareciera la fatiga, entonces se detenía el trabajo por espacio de 5 minutos (descanso pasivo) sin ningún movimiento. Después de ese tiempo continúa trabajando con el mismo brazo. Según los engogramas (grabación de los movimientos) él estableció la diferencia que había entre la altura actual (este ya no levantaba el peso a igual altura que al inicio), que ahora el cansancio aparecía más rápidamente.

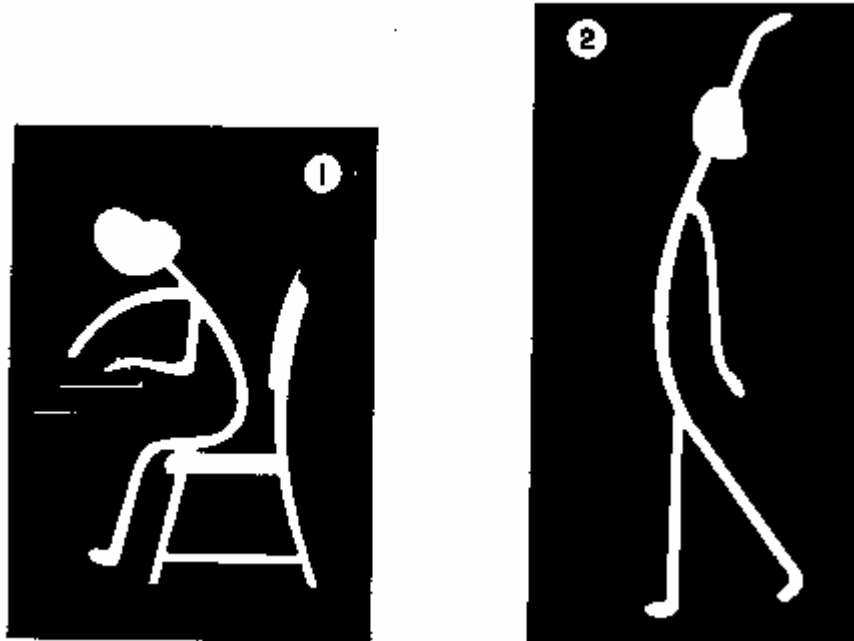
Fue entonces, donde tomó 5 minutos de descanso para el brazo que laboraba, y comenzó el trabajo con el otro. Después del descanso siguió trabajando con el brazo cansado y estableció que los movimientos habían sido ya más ligeros, o sea, la amplitud del levantamiento volvía solo al principio del trabajo, antes de que apareciera la fatiga general.

De ahí que Sechenov varió y dejó establecido que con el desarrollo activo, la recuperación es más rápida y completa, que con el descanso pasivo. Este fenómeno descrito por Sechenov constituye tema de actualidad en el campo científico, y su explicación científica se cumplimenta cada día. Los resultados de Sechenov, conocidos bajo el nombre de Efecto de Sechenov, son la base científica sobre la cual descansa la Gimnasia Laboral.

Bajo la influencia del descanso activo en el organismo, se desarrollan cambios funcionales, y cambios en la regulación del movimiento de la sangre, la respiración, y los gastos energéticos del mismo.

Resulta inestimable el valor compensatorio de la Gimnasia Laboral, tanto para prevenir como mantener las formas y funciones del cuerpo humano en buen estado. El ejemplo siguiente puede servir de ilustración.

### VALOR COMPENSATORIO DE LA GIMNASIA LABORAL



Esta es una actividad física aplicada que se desarrolla en las empresas, fábricas, centros de producción y o servicios, donde la población laboral necesita de una actividad compensatoria, que mejore a través de la misma su productividad e indicios de salud.

#### 1.2.3 Tipos de Gimnasia

En las orientaciones metodológicas del año 2008- 2009 se recogen con precisión los siguientes tipos de Gimnasia:

**Introducción:** Es la que se realiza antes del comienzo de la jornada laboral.

**Objetivos:**

- 1-Preparar al organismo de los trabajadores para enfrentar la jornada laboral activamente.
- 2-Acortar el período de tiempo de adaptación al trabajo.
- 3-Evitar lesiones y traumas en la entrada al trabajo

En la gimnasia de introducción el tiempo de duración de los ejercicios debe ser entre 6 y 7 minutos aunque ello está en dependencia de la jornada laboral, tipo de régimen u otros factores como el clima la experiencia motriz y otros elementos a tener en cuenta, tales como la edad de los practicantes entre otras más.

Los ejercicios, se dividen en generales y especiales. Todos tienen un orden consecutivo, ya que cada ejercicio persigue un objetivo determinado. Los ejercicios generales se ejecutan primero y fortalecen todos los músculos. Los especiales se escogen de acuerdo a las particularidades de un trabajo dado y se ejecutan en el tiempo que se aproxima al horario de inicio de la jornada laboral, también estos ejercicios sirven de punto para unir la Gimnasia de Introducción con la actividad productiva posterior. Con la práctica del complejo de la Gimnasia de Introducción los trabajadores pueden, desde los primeros minutos incorporarse fácil y rápidamente al tiempo de trabajo exigido, disminuyendo el período de entrada al mismo.

**De Pausa:** Es la que se realiza en el intermedio de la jornada laboral o la que se realiza en el momento en que aparecen los primeros síntomas de fatiga o cuando el ritmo de producción comienza a disminuir.

**Objetivos:**

- 1-Contribuir con la recuperación de los trabajadores y que no se produzcan accidentes laborales.
- 2-Ayuda a mantener el ritmo de producción y nivel de productividad.

3-Conservar la salud y bienestar del trabajador evitando así la aparición de algunas enfermedades características de algunas profesiones (profesionales).

4-Como compensación para las deformaciones propias del régimen de trabajo.

La misma debe ejecutarse antes que termine el turno de trabajo en la mañana o la tarde en el momento en que se sienta más cansado o fatigado el trabajador la Gimnasia de pausa se prolonga durante 5 ó 7 minutos pudiera alcanzar más tiempo en dependencia de los factores antes mencionados en la gimnasia introductoria. Para la selección de los ejercicios y la organización de los complejos de la Gimnasia de Pausa tienen un gran significado las características específicas de la actividad que realiza el trabajador, qué grupos o planos musculares intervienen más y muy especialmente los movimientos dirigidos a compensar el efecto negativo de la actividad laboral en cuestión.

## **REGÍMENES DE TRABAJO.**

Un aspecto decisivo para organizar el tipo de gimnasia que se aplicará lo constituye el conocimiento previo de las características de los esfuerzos a realizar por los trabajadores, enfocados de diferentes formas por los autores y que debe ser valorado a partir de las condiciones del puesto de trabajo. En ese caso tenemos:

- **Trabajo Sentado.**

Son todos aquellos puestos de trabajo que mantienen una posición de sentados con pocos movimientos, requieren de concentración y de coordinación, Ejemplo: Costureras, diseñadoras, trabajadoras de oficinas, secretarias, operadoras de micro y otros tipos de oficios en que se permanece la mayor parte del tiempo en esta posición

- **Trabajo Parado**

Se pone de manifiesto donde predomina la posición de pie durante una larga jornada. Ejemplo; pintores, torneros, carpinteros, dependientes, empaquetadores, peluqueros, etc.

- **Trabajo Combinado.**

Se encuentran en este las profesiones que alternan las posiciones de sentado y parado como son impresores, escogidas de tabaco, dentistas, conductores, etc.

- **Régimen de esfuerzo ligero.**

En estos predomina la posición de pie y en movimiento, existe un gasto energético mayor que los anteriores además intervienen diferentes segmentos del cuerpo. Ejemplo: Soldadores, horneros, fresadores, etc.

- **Esfuerzo Moderado.**

Aparecen todos los puestos de trabajo donde exigen mayor gasto energético por la acción de grandes planos musculares y los pesos que con frecuencia deben cargar. Ejemplo: Estibadores, portuarios, mineros y algunos constructores.

- **Régimen de Trabajo Intelectual.**

Son aquellos puestos dónde existe un gran esfuerzo mental, pueden permanecer mucho tiempo en algunos de los regímenes anteriores. Ejemplo:

Investigadores, escritores, ingenieros genéticos, laboratoristas de centros científicos.

Par estos últimos se recomienda realizar la Gimnasia de forma recreativa aplicando juegos y ejercicios de relajación.

#### **1.2.4 - LA GIMNASIA LABORAL Y LAS PROFESIONES LABORALES.**

En el manual de trabajo metodológico del curso 2008-2009 aparecen definidos de la siguiente forma los grupos para el trabajo de la Gimnasia Laboral y Profesional y profesional:

Agrupación de los tipos de profesiones.

En la actualidad todos los tipos de profesiones se dividen en 4 grupos.

**1) Trabajos que resultan monótonos y de poca movilidad.**

(Costureras, empaquetador, cosechador, operario de máquinas ligeras)

**2) Trabajo que se diferencian por la movilidad y variedad de las actividades ejecutadas.** (fresador, tirador de automática, tornero, ajustador de máquina, etc.)

**3) Trabajos que se diferencian por las tensiones físicas.** (moldeador, camionero, constructor, minero, etc.)

**4) Trabajo mental:** este grupo une a los trabajadores que realizan trabajo mental en los que la carga principal durante el trabajo recae en la parte superior del sistema nervioso central que es la corteza de los grandes hemisferios del cerebro.

***Trabajos monótonos y de poca movilidad:***

Aquí se van a agrupar las profesiones que por poseer estas características pertenecen al 1er. grupo de profesiones. Los ejercicios que forman los complejos de este grupo van a estar encaminados hacia los músculos que no trabajan durante la labor. Los obreros que realizan sus labores sentados necesitan extenderse, ya que su posición es inclinada y les afecta el Sistema Respiratorio, siendo necesario realizar ejercicios compensatorios, que ayudan a la circulación y amplitud del tórax. Para ello los ejercicios a utilizar serán:

Ejercicios con resistencia, ejercicios para los músculos del tronco, manos y piernas.

Estos mismos ejercicios con más intensidad.

Saltos, carreras y algunos tipos de marcha.

Ejercicios de relajación para los brazos.

Ejercicios para la exactitud de los movimientos de los brazos.

### ***Trabajos que se diferencian por su movilidad y variedad.***

Los trabajos que posean estas características, pertenecen al 2do grupo de profesiones y sus complejos estarán compuestos por ejercicios dirigidos hacia el relajamiento, ya que el trabajo es variado y de mucha movilidad, se cansan todos los músculos y no necesitan carga física, sino relajamiento y extensión de algunos planos musculares.

En los complejos de ejercicios para este grupo, deben emplearse:

- Ejercicios, para el relajamiento de los músculos, en combinación con la tensión consecutiva.
- Ejercicios para piernas, brazos, tronco, por medio de extensión y cambio de posición.
- Ejercicios con péndulos de piernas.
- Carreras o marchas.
- Movimiento de péndulo de los brazos, relajamiento de las manos.
- Relajamiento de algunas partes del cuerpo, terminar dándole exactitud y coordinación de movimientos.

### ***Trabajos que se diferencian por las tensiones físicas.***

Estos trabajos producen gran fatiga muscular y van a tomar en sus complejos ejercicios de relajamiento, recomendándose para este grupo los fisminutos individuales tales como:

- Ejercicios profundos respiratorios.
- Ejercicios respiratorios con relajamiento de brazos y piernas.
- Ejercicios para todos los músculos del cuerpo, por espacio de 1 ó 2 minutos. .
- Ejercicios de relajamiento para los músculos de la espalda.
- Ejercicios de relajamiento para los músculos de los pies, tronco y manos



### ***Trabajo mental.***

Las características de estos trabajos es que realizan una labor intelectual, es por ello que para este grupo los complejos se confeccionan de forma diferente.

Este grupo tiene pocos movimientos y una gran tensión auditiva y cerebral, se parece mucho al primer grupo y el complejo de ejercicios comienza con movimientos de extensión. Ejercicios para el tronco (fundamentalmente extensión), ya que generalmente no trabajan los músculos de esa parte del cuerpo, carreras, saltillos, cuclillas, ejercicios de relajamiento total y al finalizar ejercicios de coordinación, pues el trabajo que realizan requiere de gran precisión. Los trabajos que se relacionan con la automatización, la mecanización, es decir, los que no van a exigir esfuerzos físicos, sino tensiones considerables de la atención, un trabajo específicamente claro de analizar (visual, auditivo, etc.) reacciones precisas y rápidas, iniciativas creadoras, van adquiriendo una importancia básica.

El proceso de trabajo se convierte en un complejo de actividad mental, siendo insignificante la carga física. Durante la jornada laboral se hace necesario mantener un alto grado de atención, actividad de análisis y la movilidad de los procesos nerviosos. En las ocupaciones actuales, la actividad motora necesaria para el desarrollo normal del organismo y la conservación de su estado óptimo, generalmente es insuficiente. En el régimen de la jornada laboral, los ejercicios físicos van a compensar hasta cierto punto, la insuficiencia de carga física del personal, cuyas labores están relacionadas fundamentalmente por el trabajo mental.

Para mantener una alta capacidad de trabajo es necesario alternar periódicamente los procesos de excitación e inhibición de las células nerviosas.

La realización de ejercicios físicos al comienzo de la jornada de trabajo permite preparar al organismo para la actividad y durante la jornada de trabajo pasar de un género de actividad a otra para prevenir o disminuir el agotamiento.

La gimnasia laboral es un medio para elevar la capacidad de trabajo y por consiguiente la productividad del mismo. No es razonable dar iguales recomendaciones de Gimnasia Laboral a todos los trabajadores mentales. Estos trabajos se pueden dividir en dos grupos:

## **1ER GRUPO**

Relacionadas con el pensamiento creador Reacciones rápidas y precisas, tensiones de atención y análisis (médicos, pedagogos, científicos, operadoras de computadoras, diseñadores, operadores de cuadros de mando, contadores), etc.

Las recomendaciones de la Gimnasia Laboral deben atemperarse a las particularidades específicas de la actividad de trabajo de los individuos dedicados a distintas profesiones.

## **2DO GRUPO**

Los ocupados en actividades mentales creativas han de realizar 2 ó 3 veces al día la Gimnasia de Pausa. Se recomienda realizar la Gimnasia de forma recreativa aplicando juegos y ejercicios de relajación.

### **1.2.5 LA SELECCIÓN DE LOS EJERCICIOS DE LA GIMNASIA LABORAL y PROFESIONAL**

La confección y estructuración de los complejos o series deben tener presente:

- Estiramientos.
- Ejercicios de movilidad articular.
- Semicuclillas.
- Saltillos.
- Trotes o marchas en el lugar.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de coordinación.
- Ejercicios para el tronco.
- Ejercicios combinados de brazos y piernas.
- Ejercicios de corrección de postura y compensatorios.
- Ejercicios de relajación.

Otros. (Ejercicios del programa de varices, para el régimen de trabajo que lo necesite)

**A continuación le proponemos algunos ejercicios que se pueden realizar durante toda la jornada laboral como rutina en la Gimnasia de introducción o de pausa.**

1. P.I. Sentado brazos descansados sobre los muslos, llevar cabeza atrás, al frente y atrás, así como a ambos lados. Repetir entre 8 y 10 veces. (este ejercicio fortalece los músculos del cuello y evita los dolores cervicales).
2. P.I. Sentado con la espalda recta, brazos en una posición cómoda, contraer el abdomen por un minuto, relajar suavemente y repetir el movimiento. Repetir entre 8 y 10 veces, podrá ir aumentando el tiempo de contracción semanalmente al igual que las repeticiones, hasta llegar a 10 minutos de mantención y por repeticiones, notará la mejoría de su abdomen cuando sea un ejercicio habitual.
3. P.I. Idem a la anterior, se colocan las manos a los lados de la cara y se realizan flexiones laterales del tronco hacia ambos lados, realizar entre 8 y 10 repeticiones, con este ejercicio se fortalecen los músculos de la espalda y los abdominales oblicuos, además afina la cintura.
4. P.I. Idem al a anterior, brazos apoyados sobre los muslos se deslizan las manos sobre las piernas hasta llegar a pegar el tórax a los muslos, mantener

esta posición por 10 seg. y regresar a la posición inicial suavemente, repetir siempre que tenga molestias en la espalda. Este movimiento alivia los dolores y relaja la musculatura, por lo que puede realizarlo cuantas veces lo desee.

5. P.I. Parados con apoyo de los brazos sobre el buró o la silla realizar elevación de la pierna derecha atrás y alternar el movimiento. Repetir de 8 a 10 veces e ir aumentando semanalmente. Este ejercicio fortalece los músculos de los glúteos.
6. P.I. Ídem a la anterior Realizar contracción de los glúteos y mantener por 10 seg. Repetir de 10 a 15 veces e ir aumentando el tiempo de contracción. Este ejercicio endurece los glúteos.
7. Ejercicios compensatorios de las afectaciones sufridas por la jornada laboral y la profesión.
8. Pequeños juegos recreativos en el caso del tipo de régimen laboral que lo permita y necesite.

### **1.3 Consideraciones acerca de la Comunidad.**

La existencia de las comunidades es tan antigua como el hombre mismo y tiene su origen en la época del régimen de la comunidad primitiva. En ese período aparece la cooperación y la solidaridad como un modo de producción de tipo comunal, de distribución equitativa y de satisfacción de las necesidades colectivas. La actividad era comunitaria y la relación privilegiada era de igualdad. En cambio, en la sociedad capitalista hasta fines del siglo XIX fue asumido para indicar la forma de vida social caracterizada por un nexo orgánico, intrínseco entre sus miembros. a partir de esta etapa, el término comunidad es adoptado por la sociología, entendido como todo lo confiado, íntimo, vivo en su conjunto, por el individuo y la familia y unidos.

En el siglo XX y en el presente, la sociología contemporánea ha ido transformando el significado del concepto de comunidad, asociándolo al sentido de relaciones sociales de tipo localista, en las cuales se vive y se comparte. Es esta acepción la asumida el por el autor en la presente tesis .pero aún en los enfoques más

actuales, los sociólogos no han precisado todos los elementos del significado teórico de este concepto, dada su amplitud y múltiples interpretaciones de acuerdo al marco referencial. El nacimiento, para el concepto de comunidad se puede referir a un sistema de relaciones psicosociales, un agrupamiento humano, un espacio geográfico.

Literalmente, el término comunidad significa cooperación, congregación, asociación, relación. El Dr Martín González define en su tesis doctoral, la comunidad puede ser definida como un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen recursos propios, un grado determinado de organización económica, política y social, y presentan problemas y contradicciones.

#### **1.4 Caracterización psicofísica de la edad adulta.**

El desarrollo no termina con la edad juvenil, sino que el ser humano sigue evolucionando también en la edad adulta, la cual es una nueva etapa del desarrollo donde se está actuando y aprendiendo en diferentes esferas de la vida. Se madura, expresado ello en una autoconciencia crítica que como formación psicológica, hace distinguir a la persona por un desarrollo de la identidad y el autoconocimiento, ganando así en recursos psicológicos que le van dando estabilidad, autonomía y realización a la personalidad. El adulto descubre sus potencialidades inagotables.

Sobre la situación social del desarrollo del adulto Febles Elejalde, M. (2001), plantea claramente lo siguiente: el joven que pasados los años se ha desarrollado socialmente, encuentra dos eventos vitales hacia los cuales orienta todos sus esfuerzos. Ellos son proveedores de vivencias. Estos son el trabajo y la familia, y en algunas ocasiones no debemos excluir los grupos de amigos que en otras

etapas del desarrollo han jugado y puede que aún sigan jugando un papel importante en su desarrollo personal. Cada uno de ellos, por su parte y a través de los sistemas de actividad y comunicación, se desarrollan en esta etapa, ocupando un lugar mediatizador en las relaciones y eventos, que hacen más complejas las relaciones con su entorno. A través del trabajo el individuo concientiza sus relaciones interpersonales: la calidad de la relación jefe-subordinado, compañeros de trabajo, compañeros de otros centros afines, pueden analizarse, profundizándose o ampliándose el círculo de amigos, o empezar a reducirse como resultado de la concentración en los principales eventos vitales.

El individuo percibe los resultados de su labor valorándolos positiva o negativamente, reconociéndose en ellos con un nivel de realización o frustración, lo que puede provocar vivencias positivas o negativas, le lleve o no a tomar decisiones que antes no se atrevió a tomar, o proponerse nuevas metas laborales y profesionales, cambiar de trabajo, peritaje médico, jubilación ,etc.

Otro evento de suma importancia en esta edades la familia. La cual constituye fuente de nuevas vivencias. La concientización de los lazos afectivos con los padres que envejecen, con la esposa o compañera de vida, con los hijos que crecen y muchas veces se convierten en confidentes o buenos amigos, enriquecen la subjetividad del sujeto de estas edades, planteándose nuevos retos, nuevas experiencias como el crecimiento y abandono de los "hijos -nido vacío-, divorcios, subestimación por la edad, muertes de padres o familiares queridos.

Cualquiera de las situaciones anteriores son proveedoras de vivencias en la esfera motivacional del sujeto, que pueden entrar en contradicción con las representaciones del sujeto. Es posible considerar otros eventos como las relaciones con el vecindario, agrupaciones formales o informales a las que el individuo pertenece y en las que participa con frecuencia: organizaciones políticas, religiosas, científicas, profesionales, culturales, etc., que pueden constituir importantes, fuentes portadoras de nuevas vivencias. Otros eventos que pueden dejar huellas negativas en la subjetividad son: los accidentes o traumas, guerras, cárceles, situaciones precarias (económicas) u otras.

En la adultez como en otras etapas de la vida aparecen crisis, como una especie de detenimiento, freno, reducción de lo que se ha logrado anteriormente. Se producen vivencias de nuevas representaciones que provocan contradicciones, conflictos que llevan posteriormente al salto. En esta edad se distinguen los "problemas de identidad", donde se experimenta la insatisfacción consigo mismo, manifestada en la autovaloración, la insensibilidad, y el sentirse fuera de lugar entre otras expresiones.

Bratus, B. S. (1980) refería que las crisis de los adultos no son radicales, ni bruscas, sino tendencias donde ocurren cambios esenciales, profundos y periódicos de acuerdo a las condiciones sociales de vida como son: los cambios de exigencias y' expectativas sociales y los cambios hormonales, así como las enfermedades significativas para ellos. Es por eso que las posibilidades y perspectivas dejan de corresponderse con las posibilidades que ya de hecho cambiaron. Pero existe algo fundamental y es la concientización y la auto comprensión de las contradicciones, y de la posibilidad resolutive de manera independiente en relación con sus metas más generales.

En esta etapa aparece un nuevo nivel de autoconciencia donde se logra un mayor desarrollo afectivo, volitivo, de autoconocimiento, responsabilidad, reflexión, decisión, creatividad e independencia para la aparición de nuevas habilidades, hábitos y capacidades que le permiten elaborar nuevos propósitos, así como reestructurar algunas motivaciones.

El desarrollo intelectual de este adulto medio, está vinculado, a los logros alcanzados en las etapas precedentes respecto a las formaciones de carácter personalógico, proyectándose a una relativa plasticidad de la inteligencia de acuerdo a los determinantes contextuales del desarrollo intelectual, concretados en la creatividad y la toma de decisiones en la solución de los problemas de la vida cotidiana; sin negar su decrecimiento en personas, pero que no caracterizan a la generalidad, depende mucho de la posición activa, que asuma el individuo.

El adulto ejerce influencia sobre la realidad externa y sobre sí mismo, es posible

que sea esta, la etapa de mayor logro en el control de la autorregulación, existiendo de esta manera una estabilidad relativa en la capacidad de percibir correctamente al mundo y a sí mismo, propiciando afianzamiento, diferenciación y cultivo del nivel de desarrollo alcanzado. El joven de 18 años posee los rasgos esenciales del movimiento del hombre adulto, pero su despliegue completo sucede en los años siguientes, lo cual resulta decisivo para alcanzar los más altos rendimientos deportivos. En los primeros años del adulto alcanza su máximo esplendor las capacidades de rapidez y agilidad. Entre los 25 y los 30 años, la fuerza y la resistencia, después de los 40 años se expresa una tendencia a una disminución paulatina de estas capacidades.

El adulto se caracteriza por una mayor funcionabilidad y economía de movimientos, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad la conducción y freno de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos. En este ajuste funcional se automatizan movimientos, los que se consolidan dando un sello personal a la conducta motriz, manifestándose así en la forma de caminar, sentarse, levantarse, abrir y cerrar puertas, etc. Esto no quiere decir que la actividad motriz se vuelva rígida e inmutable aunque no se niega que gradualmente se van teniendo menos transformaciones esenciales.

Existen dos factores que influyen decisivamente sobre la actividad motriz de los adultos, el trabajo y la cultura del ejercicio físico y el deporte. Ambas influyen grandemente, desde la pubertad, sobre la mayoría de personas y determinan su desarrollo motor ulterior.

En el caso de la mujer, la distribución del tejido muscular y conjuntivo, caracterizan su capacidad de rendimiento. La forma de andar muestra una escala amplia de variaciones interindividuales, expresadas en la ligereza, la elasticidad, fluidez rítmica y redondez de los movimientos; Distintas profesiones, las labores del hogar y el ejercicio físico, facilitan el desarrollo de habilidades motrices en un nivel de automatización y rapidez ejecutiva.

En el desarrollo del deporte, la mujer ha alcanzado logros sorprendentes en los



últimos 50 años. Por ello el efecto del embarazo, el parto y la lactancia no tienen causa decisiva si vuelven a entrenarse, pues al cabo del año aproximadamente vuelven sus resultados motrices.

La mujer en el climaterio puede verse compensada por el ejercicio físico, haciendo que la actividad motriz, no sufra perturbaciones graves, pudiendo de esta manera conservar agilidad, elasticidad y seguridad motriz.

El mejoramiento y la conservación del nivel de desarrollo motor general de los hombres y mujeres adultas, constituye una tarea permanente, pues no se trata solo de conservar la salud y promover las funciones puramente fisiológicas, sino que es imprescindible preservar la calidad de ejecución motriz una condición indispensable para la rearmonización total y para una formación y afianzamiento completos tanto de la complejidad como del movimiento en sus formas específicas masculinas o femeninas. Cuando la educación física es nula en este tiempo y la actividad profesional es además pobre en movimientos, no vuelve a alcanzarse generalmente la calidad de movimientos del "período infantil de aprendizaje".

No todos los sectores de la actividad motriz se ven de la misma manera afectados por las perturbaciones. En el campo del movimiento deportivo pueden ser compensadas las deficiencias cualitativas evidentes por una concentración consciente en la efectividad de rendimiento, de manera que no se vean afectados los resultados cuantitativos. En tal caso, los fenómenos típicos de la pubertad se ven limitados a movimientos impropios de las extremidades de poca gravedad y defectos de postura durante las ejecuciones.

El ejercicio físico variado y bien dosificado, antes de la pubertad y durante la misma, contribuye a aminorar los efectos negativos. Es en especial importante en la segunda fase, para estimular un despliegue de las posibilidades de desarrollo. En este período puede intensificarse también el entrenamiento deportivo dirigido a la consecución de altas marcas.

Debido a que el aprendizaje de destrezas nuevas, complicadas y difíciles, encuentra dificultades en la primera fase de la pubertad, no debe insistirse durante

este tiempo en el aprendizaje de nuevos movimientos. Hay que preocuparse más por la conservación de los rendimientos alcanzados hasta ahora y de la calidad motriz disponible para que los movimientos demasiado complicados no les hagan perder a chicos y chicas el placer por el ejercicio físico. Es aconsejable dar mayor importancia a las cuestiones técnicas y tácticas del movimiento, que van siendo acogidas con un interés creciente.

El desarrollo motor en los adultos:

Características generales.

El período anterior termina con el alcance de la mayoría. Hemos comprobado que también en el desarrollo motor se alcanza el estado "adulto" y que el ciclo del mismo llega como tal a su meta relativa. El desarrollo no termina, en realidad, nunca, pues el hombre sigue evolucionando también en la edad adulta y aprende nuevas cosas en todos los campos, incluido el de las actividades motrices. Hay que señalar, sin embargo que en comparación con las rápidas transformaciones de las etapas anteriores de desarrollo, aparece claramente un afianzamiento, una línea de madurez paulatina. El desarrollo motor en la edad adulta puede ser pues considerado como un período relativamente homogéneo, en la medida que las transformaciones en el cuadro total del movimiento son mucho menos pronunciadas y se efectúan en períodos más largos de tiempo.

El primer decenio en el estado adulto se caracteriza sobre todo por el afianzamiento, diferenciación y cultivo del nivel de desarrollo alcanzado. El joven de 18 años posee ya enteramente los rasgos esenciales de movimiento del hombre adulto, pero su despliegue completo se realiza en el curso de los años siguientes, que podemos calificar de años de pos maduración.

En la edad adulta logran su apogeo las *cualidades motrices* decisivas para alcanzar el más alto rendimiento deportivo. En los primeros años alcanzan ya su máximo la agilidad y la rapidez. De los 25 a los 30 años, la *fuerza* y la *resistencia*. En el mismo orden en que se desarrollan las cualidades del movimiento van experimentando un exceso paulatino en la edad madura, es decir, en los años 40,

50 Y 60. En el comportamiento motor del adulto se destaca en particular la tendencia a la mayor funcionalidad y economía de movimientos. En la infancia y juventud nos encontramos con períodos de fuerte movilidad y derroche de movimientos.

El hombre adulto aprende a ahorrar sus fuerzas y ajusta cada vez con mayor precisión la forma de movimiento y el empleo de fuerzas a la finalidad del movimiento. Esto se hace notable tanto en la dinámica del trabajo como en la dinámica deportiva. La dinámica del trabajo se hace cada vez más diferenciada, debido a que el operario se orienta a objetivos distintos, bien delimitados y anticipados. De esta manera se empieza a ir graduando con exactitud la fuerza de sus movimientos, a darles un ritmo apropiado, a refrenarlos oportunamente. Estas características son esenciales para los trabajos de movimientos rudos, como por ejemplo el del carpintero o ebanista con la azuela y la sierra, con el cepillo o el martillo.

La precisión de movimiento y especialmente la seguridad de *conducción* y *frenaje* de las manos y dedos tienen por el contrario una función preponderante en las labores de precisión de un relojero, un radiotécnico y otras profesiones de mecánica fina.

La dinámica del trabajo contiene sólo en pocas profesiones movimientos totales del cuerpo, que pongan de manifiesto a plenitud el nivel de desarrollo motor del adulto. El despliegue de todas las posibilidades motrices de este período va quedando cada vez más relegado al campo de actividades deportivas.

En la línea de un ajuste funcional cada vez mayor de las facultades motrices a las tareas propuestas, se *automatizan* distintos desarrollos de movimiento y determinados movimientos parciales. La automatización hace que los movimientos sean más económicos, ahorrando no sólo fuerzas, sino también energía nerviosa, pues se hace innecesario concentrar continuamente la atención en cada uno de los detalles de la ejecución

A través de la automatización de movimientos se llega también a una

consolidación individual de los movimientos, a la imposición de un sello personal. De esta manera se forman hábitos de movimiento característicos de cada persona. Puede verse, por ejemplo, en la manera de caminar, de sentarse, de levantarse, de abrir y cerrar las puertas, de vestirse y desvestirse, etc.

La consolidación de una forma sólida y permanente de los movimientos no quiere decir que la actividad motriz se vuelva rígida e inmutable, pero ha llegado a un nivel a partir del cual ya no tienen lugar transformaciones esenciales. Ya no está todo "impetuosamente en marcha" como en los períodos anteriores, ni tampoco los cambios decisivos del medio ambiente o de las condiciones de vida repercuten en una transformación profunda de los hábitos de movimiento, si bien se da siempre una cierta adaptación. El nivel alcanzado no se observa solamente en los movimientos deportivos y los habituales de la vida cotidiana, sino también, por ejemplo, en la caligrafía, que adopta ya una forma fija.

El determinismo ambiental del comportamiento motor en la edad adulta.

Hay dos factores que influyen decisivamente sobre la actividad motriz de los adultos: el trabajo profesional y el cultivo del ejercicio físico y el deporte. Ambos influyen grandemente desde la pubertad sobre la mayoría de las personas y determinan su desarrollo motor ulterior.

Está suficientemente claro que un carpintero no sólo tiene más fuerza que un oficinista, sino que le supera también en agilidad. El oficio de carpintero, que contiene todavía muchas actividades totales del cuerpo y exige además sorprendentes alardes de equilibrio, no sólo mantiene el nivel de desarrollo motor alcanzado, sino que además lo perfecciona. Una actividad que se ejerce sentada, por el contrario, impide generalmente un desarrollo completo de las facultades motrices en los primeros años de mayoría y provoca sobre todo un receso precoz de las cualidades motrices.

El influjo de la profesión sobre el desarrollo motor puede ser pues positivo o negativo. A consecuencia de la monotonía casi general de los movimientos de trabajo, debida a la imposición cada vez mayor de la especialización, hoy en día el trabajo

no puede garantizar por sí solo un nivel óptimo de desarrollo motor, incluso en los oficios que tradicionalmente se basaban en movimientos totales, como en la agricultura y la construcción, la monotonía de movimientos ha llevado a unas formas toscas y pesadas ("configuración profesional del movimiento").!

Hoy en día ya se han hecho muchas profesiones tan pobres de movimientos, que sólo causan un efecto negativo sobre el comportamiento motor, puesto que las funciones que no se utilizan van degenerando. Veinte o treinta años de trabajo de oficina no quedan sin dejar huella en un hombre bien desarrollado deportivamente en su juventud, además de la atrofia motriz sin perjudican el cuerpo y la salud, a no ser que tenga lugar una compensación. Ésta, tan necesaria hoy con el avance de la mecanización y la automatización en la producción, puede alcanzarse mediante la práctica regular del deporte bajo un asesoramiento capaz.

La *actividad deportiva*, como segundo factor, provoca diferencias todavía más evidentes en el comportamiento motor de los adultos. De los 20 a los 30 años no aparecen todavía con toda claridad, pues en esta época se conserva aún el nivel de desarrollo alcanzado al terminar la pubertad, incluso para los jóvenes que no practican el deporte. El deportista competitivo alcanza precisamente en estos años el máximo de su capacidad motriz. A partir de los 30 años, y sobre todo de los 40 y 50, la consolidación temprana de los movimientos va unida, para el no practicante del deporte, a una atrofia perceptible de todas las cualidades de movimiento, que generalmente puede ser equivalente a un envejecimiento prematuro.

De los deportistas sabemos por el contrario que, incluso después de los 40 ó 50 años, pueden muchas veces seguir manteniendo sus rendimientos o que, por lo menos, pueden seguir practicando su deporte con mucha intensidad y resultados relativamente buenos hasta la frontera misma de la vejez. La opinión de que a los 30 años un deportista ya está "acabado", es hoy completamente insostenible. Incluyendo a aquellas disciplinas que exigen sobre todo viveza y fuerza explosiva (cualidades que empiezan a perderse más rápido), todavía son posibles muy buenos resultados, como por ejemplo en las carreras de intensidad y los juegos de

balón. Con un entrenamiento constante y sistemático y una forma sana de vida todavía podrán ser más ampliados los límites de edad para la capacidad de rendimiento motor.

Al gran número de personas que no son activas en un deporte determinado, sería injusto aplicarles en todos los casos el término de "no deportivos". Gran parte de los adultos varones practica, sobre todo en los años jóvenes, "el deporte" de forma más o menos organizada en las horas libres y en las vacaciones. Sucede generalmente de forma bastante irregular, pero no hay que menospreciar el efecto de este deporte masivo espontáneo. Con él se mantienen durante largo tiempo las facultades motrices ya alcanzadas, se evita que se produzca demasiado pronto el anquilosamiento, conservan la elasticidad, el frescor y la salud.

Desarrollo motriz en la adultez

Edad	Condición física
Hasta 25 años	Mayor rapidez y flexibilidad (mantener)
De 25- a 30 años	Mayor fuerza y resistencia
Mejoramiento permanente para altos resultados deportivos o mantenimiento de la SALUD para el trabajo y calidad de vida	

### **Conclusiones parciales capítulo # 1**

La sistematización de los antecedentes teóricos y metodológicos de la gimnasia laboral nos permitió establecer las bases para su implementación en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo

## **CAPITULO II ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE ACTIVIDADES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA GIMNASIA LABORAL Y PROFESIONAL EN EL PROYECTO INTEGRADOR DEL COMBINADO DEPORTIVO GUAMÁ QUE ATIENDE EL CONSEJO POPULAR “10 DE OCTUBRE” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RIO.**

### **2.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.**

#### **2.1.1 REVISIÓN DE DOCUMENTOS.**

##### **INDICACIONES METODOLÓGICAS AMPLIADAS DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA ADULTOS. EFA. 2008 - 2009**

En las Orientaciones Metodológicas más actuales, las del 2008 – 2009 aparece la Gimnasia Profesional y la Gimnasia Laboral como contenidos de trabajo de la educación física adaptada en los puntos 8 y 9 respectivamente lo que nos indica que son tenidas en cuenta en dichas orientaciones metodológicas.

Más adelante al referirse a las ofertas y objetivos esenciales de ellas refiere uniendo a ambas:

##### **Gimnasia laboral y Gimnasia Profesional Aplicada**

Definiendo a las mismas como:

Como su nombre lo indica estas son actividades físicas aplicada que se desarrollan en las empresas, fábricas, centros de producción y o servicios, donde la población laboral necesita de una actividad compensatoria, que mejore a través de la misma su productividad e indicios de salud. Tiempo de duración de 5 a 7 minutos la laboral y de 15 a 25 minutos la profesional, aplicada con una frecuencia de todos los días laborables, que permitirá una mejor eficiencia en el trabajo, así como su rendimiento físico.

Seguidamente estas orientaciones metodológicas hacen referencia a los tipos de gimnasia que se deben desarrollar en dichos casos.

### **Tipos de Gimnasia:**

1. **Introducción:** Es la que se realiza antes del comienzo de la jornada laboral y posee como objetivo la adaptación y preparación para una entrada efectiva al trabajo.
2. **De Pausa:** Es la que se realiza en el intermedio de la jornada laboral o la que se realiza en el momento en que aparecen los primeros síntomas de fatiga o cuando el ritmo de producción comienza a disminuir. Ella posee como objetivo disminuir la fatiga laboral y compensar las posturas que producen a la larga las enfermedades profesionales. En el propio documento al referirse a las principales acciones de las alianzas estratégicas con los organismos y organizaciones se hace referencia a la Gimnasia Laboral al incluirla en las Actividades Físicas de EFA que se desarrollan en los centros penitenciarios y campamentos de aseguradas con la población adulta.

También la incorpora en la Convocatoria al VII Evento Científico Metodológico Nacional de la Educación Física para adultos y promoción de salud y v festival de la clase. 2009 así como en la propuesta de Programa para el Palacio de Pioneros Ernesto Che Guevara. Educación física para adultos y promoción de salud, correspondiente al Curso Escolar 2008/09.

En las orientaciones metodológicas para el curso 2008-2009 Educación Física para adultos no aparecen orientaciones metodológicas al respecto a la Gimnasia Laboral y Profesional aunque existen elementos que se pudieran extrapolar para la misma.



Está bien claro que existe una voluntad política y de intención marcada en estas orientaciones metodológicas para la presencia de la Gimnasia Laboral como prioridad del INDER y por ende del estado cubano del desarrollo pleno y sistemático de esta actividad a favor de la salud de los trabajadores pero no resulta explícito el cómo lograrlo con un sentido práctico concretado en actividades que garanticen el cumplimiento de las mismas.

Los resultados de la revisión de estas orientaciones metodológicas nos animan al desarrollo de nuestra propuesta.

### **Análisis del Proyecto Integrador del 2009 del Combinado Deportivo Guamá que atiende el Consejo Popular “10 de Octubre” del Municipio Pinar del Río.**

Este proyecto cuenta con una estructura bien concebida en sus objetivos tanto generales como específicos, un plan de acción, un diagnóstico o levantamiento de la zona, incluyendo los centros laborales del consejo y la fuerza técnica con que cuenta el mismo así como los convenios con los diferentes organismos de las entidades.

En el mismo se consigna un plan de actividades para:

- 1- El verano. ( julio y agosto)
- 2- La semana de receso infantil.
- 3- Actividades por meses de enero a diciembre.
- 4- Actividades de capacitación del personal del combinado deportivo llamase promotores, profesores, activista y otros.
- 5- Los resultados a partir de la Matriz Dafo en la comunidad.

Este análisis documental nos permitió conocer que en ninguno de los acápite del Proyecto Integrador aparece referencia alguna a actividades relacionadas con la Gimnasia Laboral o Profesional aún cuando aparece bien especificado en las orientaciones metodológicas que ello debe aparecer contemplado en el mismo.

Sin dudas esto corrobora la necesidad de la implementación de nuestro plan de actividades e incluirlo en este Proyecto Integrador en aras de que los trabajadores reciban su beneficio en pro de su salud.

### **2.1.2 – Entrevistas a informantes claves.**

La entrevista a informantes claves de la comunidad nos permitió iniciar un diagnóstico de las características de ésta, donde resaltan:

El Reparto “Pepe Chepe” presenta una densidad poblacional de 3852 habitantes, su ubicación por el Norte colinda con el Hospital Psiquiátrico Adela Azcuy, por el sur con la Empresa de Comercio Militar por el este con los Talleres del Cívico y por el oeste con el Reparto Comandante Pinares. Dentro de los principales gustos y preferencias se encuentra la práctica del deporte de Fútbol y Baloncesto y los Juegos de Mesa, preferiblemente el Dominó.

Se pudo conocer con los directivos de los diferentes centros de trabajo que les agradecería introducir la Gimnasia Laboral en sus centros de trabajo favorable para nuestra propuesta de inserción de la misma en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo Guamá.

La comunidad investigada tiene una extensión territorial de 4,2 km<sup>2</sup>, se caracteriza por ser una comunidad urbana, señalando diferencias con respecto a otras en cuanto a:

1. Densidad poblacional.
2. Comunidad surgida con la revolución en el año 1962.
3. Asentamiento poblacional en antigua vegas de tabaco.
4. Número elevado de profesionales que habitan en la misma y su principal sustento de la comunidad son los servicios a la población. Cuenta con 3 Zonas de C. D R , 21 C.D.R , 3 Bloque de F.M.C, 3 , 3 Núcleos zonales del PCC, en la comunidad radican diferentes centros laborales:

Centros de trabajo del Reparto Pepe Chepe, total de trabajadores.

Centros de trabajo	Total de trabajadores
POLITÉCNICO DE LA SALUD	116
CENTROS DE SERVICIOS	56
POLICLÍNICO MILITAR	19
COMERCIO MILITAR	40
ESC. PRIMARIA	17
TOTAL	248

### 2.1.3 Resultados de la encuesta.

Encuesta a Promotores del Combinado Deportivo Guama que atienden el Reparto Pepe Chepe del Municipio Pinar del Río.

El Combinado Deportivo cuenta con un total de 11 promotores donde solo 4 que representan el 36.3% han participado como profesores de Gimnasia Laboral y uno como metodólogo mientras que el 63.7 % un total de 7 no han tenido experiencia en este tipo de actividad.

Al preguntársele si se incluye la Gimnasia Laboral y Profesional en los Proyectos Integradores para la comunidad 4, el 36.3 % dicen que muy poco mientras que 7

el 63.7 % expresan que nunca sin duda estos datos corroboran la necesidad de insertar la Gimnasia Laboral y Profesional en dicho Proyecto. Asimismo lo confirma el hecho de que el 81.8 % (9) de ellos consideran que debe ser incluida la Gimnasia Laboral en los mimos.

Al querer saber si dominan las diferentes formas en que se puede desarrollar la Gimnasia Laboral y Profesional, 5 de ellos dicen no conocerla y los 6 restantes contestan incorrectamente con otras formas de actividades físicas que no responden al contenido de dichas formas, por lo que inferimos que es pobre la preparación para dicha actividad, consecuencia lógica de que no se desarrolle la Gimnasia Laboral y Profesional en su Proyecto Integrador para la comunidad de igual forma no conocen como se agrupan los profesionales para realizar dichas actividades de Gimnasia Laboral y Profesional, aspectos que indican a las claras la necesidad de la implementación de esta en el Proyecto Integrador para la comunidad.

Encuesta a trabajadores (un total de 56 ) que pertenecen al grupo uno **Trabajos que resultan monótonos y de poca movilidad** personal de oficina seleccionados del Reparto Pepe Chepe del Consejo Copular 10 de Octubre atendidos por el Combinado Deportivo Guamá.

De un total de 56 trabajadores se pudo conocer que solo 4 que representan el 7,2% han tenido experiencia en clases de Gimnasia Laboral y 52 un 92.8 % nunca se han beneficiado de ellas mientras que el 87.5 % (49) trabajadores consideran importante el desarrollo de la Gimnasia Laboral en sus centros laborales.

Los trabajadores dicen sentir cansancio entre las 5 y 6 horas después de iniciada la jornada laboral momentos oportunos para introducir la Gimnasia Laboral y ayudar a prolongar la aparición de la fatiga durante la jornada laboral.

El 91 % presenta dolores de los pies durante su jornada de trabajo, el 82.5 % de espalda, y el 92.8 % cansancio en los brazos, evidenciando la necesidad de

las prácticas sistemáticas de ejercicios compensatorios que incremente su eficiencia laboral.

## **2.1.4 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.**

### **2.1.4.1 CONCEPCION PEDAGÓGICA DE LA PROPUESTA.**

Dado que nuestra propuesta incluye la preparación de los trabajadores a través de ejercicios físicos y estos tienen regularidades consideramos oportuno hacer referencia obligada algunas de las regularidades de los mismos en su manifestación teniendo como basamento al proceso de la educación física y sus posibilidades de adaptación a diferentes intenciones desde su propia teoría.

García Hoz V. y Cols. Citando a Cechini se refiere a que "la Educación Física es ante todo y sobre todo educación... es una dimensión particular del fenómeno educativo, un proceso de relación físico - educativo, la educación física pretende un enriquecimiento de la persona en relación consigo mismo, con otras personas y con el mundo que le rodea".

Benilde Vásquez Gómez, entendiendo a "la Educación Física como educación del hombre centrada en el cuerpo y su movimiento, y, a través de ellos, de los demás aspectos de la personalidad; educación basada en la unidad psicosomática y cuyo fin es conseguir un mejor conocimiento de sí mismo y una adaptación más perfecta al entorno físico y social".

El Dr. Alejandro López Rodríguez, quien plantea que "la Educación Física se produce en un contexto determinado en correspondencia con las condiciones históricas concretas en el que el sujeto se desarrolla". El criterio de estos autores hacen ver que cualquiera manifestación de la actividad física lleva intrínseco un contenido pedagógico y educativo en su más alto grado, elementos confirmados por la caracterización que de ella hace la FIFE en su Manifiesto Mundial del año 2000 donde se destacan las siguientes:

- Brinda un desarrollo integral de la persona sin distinción de edad.
- Es un derecho.

- Se presenta como un proceso educativo formal e informal.
- Utiliza como medios los ejercicios, juegos, deportes, expresión corporal, etc. para sus fines educativos.
- Está orientado al logro de competencias del educando (orgánico funcional, capacidades físicas, cualidades motrices, desarrollo intelectual, practica de actitudes).

Este enfoque nos lleva a la visión de que cualquier acercamiento al desarrollo o mantenimiento de la condición física del hombre, tiene implícito un carácter educativo y por ende debe observar las leyes y reglas más generables de todo proceso pedagógico. Por ello para nuestra propuesta resulta importante tener presente dentro de este sistema de leyes a los principios pedagógicos que nos pudieran ayudar a una mejor organización didáctica de las actividades que se asumirán en la implementación de la Gimnasia Laboral para los trabajadores y ejercicios a realizar.

El conocimiento y aplicación de los principios didácticos en el quehacer docente proporcionan las condiciones adecuadas para orientar el proceso enseñanza - aprendizaje. Su observancia sistemática evita la dirección a ciegas, sin rumbo, permitiendo darle una organización lógica y dirigida a todo proceso.

Los principios didácticos constituyen los lineamientos rectores en el planeamiento didáctico y en su desarrollo. Son la base para seleccionar los medios de enseñanza, asignar tareas y evaluar aprendizajes.

En el caso que nos ocupa juegan un papel muy importante pues ellos permiten que las actividades que se sugerirán para la implementación de la Gimnasia laboral en particular los ejercicios que se seleccionarán se sugieran con un orden pedagógico toda vez que en la teoría y práctica de la Educación Física existen principios propios para ello y que en nuestra fundamentación retomamos.

## **PRINCIPIOS DIDÁCTICOS, METODOLÓGICOS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.**

### **Algunas consideraciones pedagógicas sobre los principios didácticos.**

Los principios pedagógicos pueden ser definidos como:

Postulados generales que se derivan de las leyes que rigen la enseñanza, fundamentos para la conducción de la enseñanza, categorías que definen los métodos de aplicación de las leyes de enseñanza y la educación y guía para la acción. Los principios tienen un carácter rector en todo el trabajo didáctico metodológico y se caracterizan por ser:

- a) Generales, ya que se aplican a todas las asignaturas y niveles de enseñanza.
- b) Esenciales, pues determinan el contenido, los métodos y las formas de organización.
- c) Obligatorios, ya que su incumplimiento convierte el proceso docente en un caos.

Las reglas o medidas didácticas:

Constituyen orientaciones adicionales, el aspecto operativo de los principios. Por último es necesario decir que la determinación de un sistema de principios didácticos varía, entre otras causas, en dependencia de los objetivos que se persiguen, y del carácter específico del objeto de estudio, de una disciplina determinada.

### **La Educación Física y los Principios Metodológicos.**

En la Educación Física se distinguen dos direcciones fundamentales de trabajo pedagógico:

1. La enseñanza de los movimientos, es decir, el aprendizaje de habilidades motrices.
2. La educación (dirección del desarrollo) de las capacidades motrices (condicionales y coordinativas).

Ambas direcciones están regidas por la labor educativa del profesor y los alumnos en la formación de valores de estos últimos.

De acuerdo a esto se destacan dos proyecciones de trabajo didáctico metodológico en la Educación Física:

- La primera está relacionada con la formación de habilidades y hábitos motores, la cual se basa en la enseñanza de movimientos. Por tal motivo la tarea principal de la metodología consiste en elegir las vías óptimas para el estudio, consolidación y perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios físicos, es decir, la de elegir los medios, métodos y elementos más efectivos de la enseñanza.
- La segunda proyección se refiere al proceso de educación de las capacidades condicionales y coordinativas donde la tarea metodológica principal es igualmente la selección de los medios, métodos y elementos más efectivos para el desarrollo de las capacidades de resistencia, fuerza, rapidez etc. La metodología de su educación se subordina a las regularidades mediante las cuales se dirige el desarrollo de las mismas.

En el proceso docente educativo de la educación física escolar no existe una diferencia muy marcada entre la enseñanza de los ejercicios físicos (adquisición de habilidades) y la educación de las capacidades motrices ya que la ejecución de los ejercicios (de preparación general o especial) encaminados al desarrollo de las mismas, en cierta medida contribuyen a la asimilación técnica de la propia acción motora.

Sin embargo, tomando en cuenta esta misma regularidad del proceso de Educación Física vemos que existen también sus particularidades metodológicas.

Por ejemplo, para la etapa inicial de la enseñanza de cualquier movimiento no se recomienda la ejecución del ejercicio en estado de agotamiento aunque durante el desarrollo de la resistencia en cualquier etapa, resulta característico trabajar con un determinado nivel del mismo.



No obstante, a pesar de las particularidades de la metodología de la enseñanza de los movimientos y de la educación de las capacidades motrices existen regularidades metodológicas, igualmente válidas para todo el trabajo de la educación física.

En este sentido nos referimos a los principios metodológicos del proceso pedagógico de la educación física, los cuales, aunque coinciden con los principios didácticos generales de la Pedagogía, se consideran metodológicos debido a que:

- a) Tienen carácter de Orientación Metodológica.
- b) Indican la vía de realización de los factores específicos de la Educación Física: la enseñanza de habilidades motoras y la educación de las capacidades motrices.

### **Los Principios Metodológicos**

Principio de la coincidencia – actividad.

En aras del desarrollo del carácter consciente de los estudiantes, el profesor de Educación Física debe con su trabajo diario estimular a los mismos cualidades tales como intereses cognoscitivos estables, y constancia, y tenacidad, y auto exigencia y la honestidad, partiendo, desde luego del propio ejemplo del profesor.

Este principio presenta dos regularidades alrededor de las cuales se concretan las reglas. Ellas son:

- a) La comprensión por parte de los alumnos de la esencia de las tareas a realizar, ya que de esta forma la misma será ejecutada más rápida y conscientemente.
- b) Ejecución de la tarea de forma activa y con interés como resultado de una eficiente dirección pedagógica.

Reglas de este principio.

1ra. Regla. La formación de una actitud consciente y un interés estable hacia los objetivos y tareas concretas de las clases.

La premisa fundamental para cumplimentar esta regla es la motivación apropiada que tiene que existir en los alumnos a partir de la primera clase lo cual requiere una labor pedagógica del profesor.

Es conocido que los motivos que incitan a los niños a la realización de los ejercicios físicos pueden ser diferentes. Por tal razón es una tarea del especialista aclarar y apoyarse en estos motivos para desarrollar su labor cotidiana.

Para que los niños tengan una comprensión de los objetivos y beneficios de la Educación Física es importante que el profesor, entre los argumentos que debe emplear tenga presente la explicación sistemática de las tareas, instructivas y educativas, que se tienen que resolver, a través de los contenidos a desarrollar en cada clase. Igualmente, no puede pasar por alto los beneficios de éstas en el fortalecimiento de la salud, para estar preparado para el trabajo y la defensa de la patria, así como la necesidad de convertirse en jóvenes integralmente desarrollados.

Después que se logra despertar el interés de los alumnos hacia cada clase, es necesario que los mismos interioricen lo siguiente:

- Qué deben hacer en cada clase.
- Por qué lo deben hacer.
- Cómo cumplir la tarea.

De esto depende la actitud activa y consciente de los alumnos en cada momento de la clase y en todo el proceso de la Educación Física. El grado de comprensión de las tareas depende de las particularidades de la edad de los alumnos y del nivel de preparación. El profesor debe hacer que los educandos actúen conscientemente y no hacer de ellos simples ejecutores de sus planes.

**La realización de la primera regla consiste en;**

- La comprensión profunda del objetivo de las clases realizadas.
- La aspiración de cada uno a la perfección.

- La comprensión del sentido de las tareas ejecutadas.
- La ejecución consciente de la tarea.

**2ª.Regla. El profesor debe estimular el análisis consciente, el autocontrol y la utilización racional de las fuerzas durante la ejecución de los ejercicios físicos.**

Las vías de realización de esta regla requieren también de una labor docente-metodológica del especialista que se puede resumir en lo siguiente:

- Contribuir en gran medida a desarrollar en los alumnos la capacidad para la autovaloración y el autocontrol de las acciones, y también para valorar las acciones de los compañeros y compararse con otros alumnos.

Al especialista le corresponde el papel principal en la evaluación, análisis y control de las acciones de los alumnos; pero también es de gran importancia para la ejecución exitosa de las acciones, la autoevaluación de los propios alumnos y su capacidad para resolver, durante la ejecución de los ejercicios los eslabones fundamentales de la técnica de los mismos llevando implícito ello las características tempo-espaciales y de distribución de las fuerzas.

La evaluación y corrección de los movimientos se realiza mediante la palabra del profesor, la información rápida y el razonamiento de los alumnos. Sobre este último aspecto podemos decir que el razonamiento de los alumnos, durante el proceso aprendizaje-perfeccionamiento de los movimientos, crea las premisas reales para el mejoramiento de las funciones motoras al ser más efectivas las mismas.

Las reacciones del organismo sobre el trabajo imaginario han quedado demostradas por numerosas investigaciones. La reproducción mental de los movimientos es denominada como entrenamiento ideomotor, y tiene una enorme importancia para la asimilación consciente, así como también, para el perfeccionamiento de los ejercicios físicos.

### **3ª.Regla. Educar la iniciativa la independencia y el sentido creador hacia el proceso de la Educación Física.**

El papel dirigido del profesor no debe entrar en contradicción con la actividad racional de los alumnos.

Ya desde los primeros pasos, es necesario educar la capacidad para decidir de forma independiente las tareas motoras, para emplear racionalmente los medios de la Educación Física, y desarrollar la actividad creadora de los alumnos.

Sin embargo, surge la siguiente pregunta: ¿Cómo educar la iniciativa, la independencia y el sentido creador hacia las tareas?

Para lograr esto, existen vías metodológicas, por ejemplo:

- Educar la capacidad para decidir de forma independiente las tareas motoras de la educación física.

Las personas de edad madura en la mayoría de los casos practican los ejercicios individualmente. En los escolares se debe comenzar a introducir el sistema de tareas de clases referentes a la educación, etc.

- Impartirle a los alumnos el número necesario de conocimientos en la rama de la teoría de la Educación Física, y al mismo tiempo, hacerles hábitos de autocontrol.
- Despertar el interés, es decir elegir procedimientos más interesantes y atractivos, así como organizar bien la clase y aplicar correctamente el sistema de evaluaciones y los estímulos.
- Iniciar al alumno en sus planes deportivos.
- Formular tareas de clase que requieran búsquedas y toma de decisiones. Por ejemplo: “es necesario caer desde un lado de la instalación al otro, esquivando los obstáculos”, cada uno debe elegir su propia vía, con sus métodos propios.
- Inculcar los hábitos de autocontrol.

La realización de todas las reglas ya citadas ayudan a ejecutar las tareas de forma creadora y consciente.

El profesor debe, siguiendo el principio de conciencia y actividad, hacer que se cree una relación estable y consciente hacia el objetivo general y las tareas concretas de las clases, también debe estimular el análisis del objetivo, el autocontrol y la utilización racional de las fuerzas durante la ejecución de los ejercicios físicos, educar la iniciativa, la independencia y el sentido creador hacia las clases.

Así mismo, entre el efecto de la Educación Física y el grado de conciencia existe correlación. El mayor efecto se alcanza cuando se logra una participación activa y consciente en el proceso de la educación física.

Actualmente existe una tendencia hacia el esquematismo en las clases de Educación Física:

- El maestro siempre es el que más sabe, es necesario que enseñe al alumno.
- El maestro trata de introducir los conocimientos al alumno (forma central de conocimientos).
- El maestro siempre es el que mejor lo sabe todo y sólo él lo sabe todo hasta el final.

La diferencia principal del proceso de Educación consiste en el absolutismo del maestro, o sea, el suplantar la enseñanza individual.

Debe existir una medida para determinar la combinación óptima de las mencionadas formas, en dependencia de la etapa de enseñanza y Educación, es decir:

- El papel dirigente del maestro y la actividad independiente del alumno.

## **Principio Sensoperceptual.**

La esencia de este principio consiste en la influencia pedagógica sobre los órganos de los sentidos con el objetivo de crear la representación completa, correcta y exacta de la materia objeto de estudio mediante la demostración.

La palabra demostración se asocia a veces con la palabra mirar, y esto conduce a una concepción limitada de la demostración pues se considera sólo como un analizador visual.

En cuestión, demostración, es el resultado de la influencia sobre todos los sentidos con el objetivo de crear la representación más completa y multilateral de los fenómenos del mundo objetivo.

En cualquier proceso pedagógico, la demostración ocupa un lugar principal, pero en el proceso de la Educación Física, la misma juega un papel mucho más especial. La significación del principio sensoperceptual, en el proceso de la Educación Física y las sugerencias para su utilización se manifiestan en las siguientes reglas:

### **1ra.Regla Las sensaciones percepciones son la premisa necesaria para la asimilación de los movimientos.**

Mientras más perceptible y amplia sea la representación, se formarán más rápida y fácilmente se formarán los hábitos. Es por ello que la formación de una base sensitiva, constituye una premisa importantísima en la Educación Física.

El maestro durante la narración influye sobre el aparato auditivo, durante la demostración sobre el visual, y con la ejecución de los ejercicios sobre el tacto y las sensaciones musculares, etc.

Es necesario incorporar, durante los movimientos, a la actividad de los distintos órganos sensitivos, como son, el visual, auditivo, y el propioceptivo, los cuales se

complementan unos con otros, y hacen que la visión general de los movimientos sea precisa.

Cuanto más amplia y rica sea la imagen sensitiva, con mayor rapidez se formarán los hábitos y habilidades y se manifestarán más eficaces tanto las cualidades volitivas, como otras que posee el hombre.

Para la materialización de esta regla se requiere, las siguientes premisas metodológicas.

- a) **Necesidad de observar una coherencia durante el proceso de enseñanza utilizando como proceso del pensamiento la Educación de lo General a lo Particular**, a partir de la percepción total de una actividad motora y la asimilación paulatina de los elementos o acciones de la misma; o de la Inducción: de lo Singular a lo General cuando enseñamos elementos aislados de una actividad compleja y lo vamos relacionando paulatinamente hasta llegar a la actividad motora general.
  
- b) **Necesidad de utilizar diferentes formas sensoperceptuales que posibiliten la efectividad del proceso de enseñanza como por ej: demostraciones explicaciones, materiales didácticos, etc.**

**2ª.Regla. Las sensaciones y percepciones como condición indispensable para el perfeccionamiento de la actividad motora.**

Premisas metodológicas de esta regla:

- La sensopercepción tiene que acompañara todo el proceso de la educación física.
- Es necesario variar el peso específico de las distintas formas de las representaciones.

En la primera etapa de enseñanza juega un importante papel el aparato sensitivo y en primer lugar, el aparato visual. Sin embargo, posteriormente se reduce el

círculo de sistemas de aparatos utilizados, es decir se adquiere una experiencia motora determinada, crece el papel del aparato motor y por consiguiente, varían los métodos de mejoramiento de la sensopercepción.

En la etapa de perfeccionamiento de las acciones motoras la interacción de los aparatos motores es más completa y estrecha. En esta etapa surge el aparato “complejo único”, se manifiesta el, sentido del camino, del agua, del balón etc. , es decir, es cuando todos los aparatos funcionan armónicamente.

### **3ª.Regla. Utilización de los métodos sensoperceptuales directo e indirecto.**

Los contactos directos con la realidad, el sentido del movimiento juegan un papel de primer orden en la realización del principio sensoperceptual.

De esta forma, en la realización de este principio, le pertenece el papel principal al método sensoperceptual directo (la demostración viva, la demostración de los ejercicios).Pero cuando es necesario aclarar los detalles que no resulten evidentes, el método indirecto resulta más comprensible (esquemas, dibujos, tablas) etc.

**De esta forma podemos resumir que el principio sensoperceptual se puede cumplimentar teniendo en cuenta las reglas de:**

- Elaboración de la base sensoperceptual.
- Utilización de las sensaciones y percepciones como la condición inalienable de la actividad motora.
- Interrelación entre los métodos sensoperceptuales directos e indirectos.

Podemos decir que sobre este principio descansan las regularidades generales del conocimiento; sin embargo, sobre la base de la educación física se hallan, además, regularidades específicas del conocimiento. En particular, el proceso de la educación física se realiza mejor, mientras más efectivo sea el proceso sensitivo del conocimiento.

A pesar de ello, no siempre el proceso sensitivo del conocimiento se refleja favorablemente sobre la enseñanza de los hábitos y habilidades motoras, así



como tampoco es conveniente llevar la zona de percepción hasta la etapa superior en todo momento. Por ejemplo, a excepción del aparato visual, durante la realización de los ejercicios se elevan las exigencias de otros aparatos (por ejemplo el motor), y esto contribuye a su perfeccionamiento.

### **Principio de la asequibilidad e individualización.**

El principio de la asequibilidad exige que la enseñanza sea comprensible y posible de acuerdo con las características individuales de los estudiantes y está basado en la correspondencia óptima de las tareas, medios métodos de la educación física, con las posibilidades de los alumnos. Este principio, requiere observar las posibilidades, de los educandos para evitar que surjan errores metodológicos, por cuanto las exigencias deben corresponderse con las capacidades de los mismos con el objetivo de lograr el desarrollo posterior. Sobre la base de este principio se determinan el nivel científico del proceso docente y el aprendizaje individual.

Es a la individualización precisamente a la que hay que prestar una atención especial durante el proceso de educación física. Solamente con la individualización de las exigencias docente-educativas, es posible lograr que se manifiesten al máximo las capacidades tanto físicas, como espirituales.

La asequibilidad no significa simplificar la enseñanza, sino adecuarla a las peculiaridades del grupo y del sujeto, de ahí la importancia de diagnosticar el nivel preparación físico, y técnica que posee cada alumno para la asimilación de los nuevos contenidos y para enfrentarse a las tareas docentes que demanda el grado o nivel en cuestión.

Esto no significa que se afecte el nivel y el rigor de los programas o planes concebidos, sino que se trate de crear condiciones previas que constituyan el punto de partida de la preparación de las clases.

Reglas metodológicas para cumplimentar este principio:

## **1ª.Regla. Determinación de lo asequible.**

La asequibilidad de las tareas, de los medios y métodos de la Educación Física se determinan por la presencia de muchos factores, es por ello que la materialización total y correcta de este principio en la labor práctica, requiere de años de experiencias y de constantes estudio del especialista.

Entre los factores que determinan la asequibilidad de las tareas, de los medios y métodos empleados se hallan:

- Las particularidades generales de los alumnos (de los grupos, los equipos) etc.

Ante todo, es necesario partir de las particularidades del grupo en su conjunto (edad, sexo, estado de salud, nivel de preparación). Se considera inadmisibles que a los niños durante el proceso de la Educación Física, se le apliquen los medios y los métodos de los mayores.

- Las particularidades individuales de cada alumno:

Es necesario estudiar y tener en cuenta las particularidades individuales de cada alumno (su desarrollo físico, las particularidades del nivel de preparación especial y general, las particularidades tipológicas del sistema nervioso, el nivel y carácter del desarrollo de las cualidades volitivo-morales.)

- Las particularidades de la dinámica de los cambios individuales y generales durante el proceso de la Educación Física:
- Las particularidades individuales y generales de los alumnos varían constantemente, tanto durante el proceso de Educación Física en su conjunto, como en cada clase.

De acuerdo con esto, resulta factible analizar constantemente la medida de asequibilidad de los medios y métodos de Enseñanza y Educación.

- Las particularidades de las tareas, medios, métodos y de las condiciones de la educación física su carácter novedoso, emocional y complejidad:

La asequibilidad no significa carencia de dificultades, o sólo la medida factible, es decir se deben crear tales dificultades, que puedan ser superadas con la movilización de las fuerzas físicas y mentales,.

Ante todo el profesor debe guiarse, una vez determinada la medida de la asequibilidad, por los programas y las exigencias normativas para uno u otro grupo de alumnos.

## **2ª.Regla. Observar las reglas metodológicas y las condiciones de asequibilidad:**

Premisas metodológicas para la materialización de este principio:

- Asequibilidad de las exigencias, es decir, partir de lo conocido a lo desconocido, de la simple a lo complejo. Cada clase precedente es un escalón para la posterior.
- Carácter gradual del paso de una clase a la otra que se manifiestan en:
- Complejidad gradual de las formas de movimientos.
- Alternación racional entre las cargas y el descanso.
- Variaciones no forzadas de las cargas en los micromeso y macrociclos.

También la utilización de medios y métodos especiales, dirigidos a la formación de la disposición directa para la ejecución de las tareas, constituye una de las condiciones principales para la asequibilidad.- En este aspecto, tienen una gran significación los ejercicios preparatorios y especiales. La racionalidad de la enseñanza y educación depende fundamentalmente de la habilidad del pedagogo para elegir los ejercicios preparatorios y especiales que corresponden con la nueva tarea.

Es conveniente señalar que la regla metodológica de la asequibilidad de lo simple a lo complejo en los juegos deportivos tiene la característica de que, todo el proceso de asimilación de las acciones motoras no parten de la enseñanza de los elementos aislados, sino de la situación íntegra del juego, y solo después de que el hombre domine las acciones íntegras es que se pasa a las particularidades o especificidades.

### **3ª.Regla. La individualización general y las premisas particularidades de la Educación Física.**

Esto significa que todo el proceso de la educación física debe tener un enfoque individual, ya que todas las personas tienen sus diferencias particulares. La individualización se realiza con ayuda de los métodos de enseñanza y los medios complementarios, así como también, sobre la base de las regularidades generales de la Enseñanza y Educación.

El problema de la individualización durante el proceso de la Educación Física se resuelve con la combinación orgánica de dos direcciones.

- La de preparación general y la de especialización.

La dirección de la preparación general se cumplimenta a partir de la asimilación de los hábitos y habilidades y que resultan obligatorios para todos. También se lleva a cabo el desarrollo multilateral de las capacidades motrices en las clases de Educación Física en la escuela, en los centros de enseñanza superior, independientemente de la inclinación individual de los alumnos. En este caso, la individualización se hace con ayuda de los métodos de enseñanza, de los medios complementarios, o sea, con un enfoque diferente hacia los alumnos en el proceso de las clases en grupos.

La primera dirección se realiza sobre la base de un programa y contenido único para todos los alumnos. Sin embargo, el contenido puede ser general, y los enfoques metodológicos individuales.

Por consiguiente, la realización práctica del principio de la asequibilidad y de la individualidad consiste en:

- Determinar la medida de lo asequible, de la observación de las condiciones metodológicas, así como,
- En la individualización de la dirección general y de las vías específicas de la educación física.

## **Principio de la Sistemática.**

La razón de ser de este principio se encuentra en la propia naturaleza de las ciencias, en su carácter de sistema, en la vinculación lógica de sus postulados.

Ser consecuentes con este principio significa tener en cuenta el enfoque de sistema en la labor docente del profesor, es decir que requiere de un sistema del proceso de Educación Física.

### **Reglas metodológicas para cumplimentar este principio:**

#### **1ª.Regla. Continuidad del proceso de la educación física, y la alternación óptima de las cargas con el descanso.**

La educación física constituye en conjunto, un proceso continuo, que abarca todos los períodos de la vida. Los cambios funcionales del organismo que ocurren durante el proceso de la Educación Física son reversibles y algunos se manifiestan ya a los 5-7 días, durante los descansos de las clases. Por eso las condiciones óptimas para la educación física se crean cuando este proceso se produce de forma continua.

### **Premisas metodológicas para la realización de este principio:**

Durante el proceso de la educación física resultan inadmisibles los recesos, pues originan la pérdida del efecto positivo. Es necesario realizar la clase de forma tal que las “huellas” de cada clase se afiancen con las “huellas” de la clase anterior y de esta forma se amplíen y profundicen más.

Las características del proceso docente de la Educación Física (frecuencia semanal) obliga a que la continuidad de las clases se produzca en el momento en que el organismo del alumno se encuentra en la segunda tercera e inclusive cuarta fase de los procesos funcionales, lo que hace que la influencia de la nueva clase se produzca a partir de bajos niveles de la capacidad general de trabajo.

## **2ª.Regla. La reiteración y la variabilidad de los contenidos:**

Se entiende por variabilidad a la amplia modificación de los ejercicios y las condiciones de su ejecución.

Las repeticiones son necesarias para garantizar las reestructuraciones prolongadas de los sistemas morfo-funcionales, que sirven de base para el desarrollo de las capacidades y las habilidades. Una sola ejecución de los ejercicios no da el efecto requerido, por tal motivo es necesario hallar la combinación óptima de las dos direcciones con el objetivo de construir un sistema correcto de ejercitación de las clases.

## **3ª.Regla. La continuidad de las clases e interrelación entre las distintas partes de su contenido.**

Premisas metodológicas para su realización.

- La continuidad general de las clases durante el proceso de educación física se determina por la necesidad del desarrollo. La sucesión general de las clases se determina por las regularidades del desarrollo, de las edades, y por la lógica del paso de la formación general a la especialización (en dependencia del nivel en que se origina (escolar, deporte de base, deporte de alto rendimiento)).
- La sucesión del contenido de las clases en cada etapa (nivel escolar o etapa deportiva) depende de muchas condiciones concretas, pero fundamentalmente de las relaciones objetivas existentes entre los distintos tipos de actividades motoras, de los hábitos formados y de su influencia recíproca.

Por ejemplo, resulta prácticamente imposible con un niño de seis años, aplicar un entrenamiento muy especializado en el deporte. Es necesario una formación física amplia desde las primeras etapas de las clases de educación física y deporte.

- La continuidad general del contenido en el proceso de la Educación Física se determina, también, por las regularidades del desarrollo de la edad.

Es necesario tener en cuenta estos períodos al determinar la sucesión de los medios, su volumen y el peso específico de unos y otros ejercicios, sin olvidar la influencia multilateral sobre todos los sistemas, órganos y funciones del organismo de los alumnos.

- La continuidad en el estudio de las distintas acciones motoras y en la educación de las capacidades motrices. Es necesario tener en cuenta tanto la interacción positiva como negativa de los hábitos y de las capacidades condicionales y coordinativas, así como utilizar al máximo su traslado positivo y neutralizar los fenómenos del traslado negativo.

Para esto es conveniente tener en cuenta lo siguiente:

- Los hábitos que tienen un traslado positivo se concentran oportunamente, se sitúan cerca uno del otro.
- Los hábitos que tienen traslado negativo se distribuyen oportunamente (se planifican lejos uno de otro).
- La continuidad de las clases y de los ejercicios dentro de los límites de una sola clase se determina por el efecto inmediato de las cargas de distinto carácter..

Por ejemplo, es conocido que las cargas de carácter, de fuerza de velocidad se combinan bien en cualquier ocasión. Las cargas que requieren de la resistencia, crean una base desfavorable para las cargas de velocidad.

Es por ello, que para determinar la sucesión de las clases y de los ejercicios, es necesario tener en cuenta estos factores.

Es más racional tanto para las clases en conjunto, como para los ejercicios aislados, el siguiente orden, cargas de fuerza, de velocidad y más delante de resistencia, o de velocidad de fuerza y después de resistencia. Este orden no es el único que existe, pero lo cierto es que se emplea en muchos casos.

De lo planteado se deduce que el principio de la sistematicidad se realiza en la actividad práctica, mediante la continuidad del proceso de la educación física y de la alternación óptima de las cargas con el descanso, la reiteración y la variabilidad

de las clases y de los ejercicios, la observación de la sucesión de las clases y de la interrelación entre las distintas partes de su contenido.

### **Principio del aumento dinámico y gradual de las exigencias.**

En el proceso de la educación física es necesario renovar constantemente las tareas, elevar su dificultad, aumentar gradualmente el volumen y la intensidad de las cargas.

Reglas para la cumplimentación de este principio:

#### **1ª.Regla: La necesidad de renovar regularmente las tareas con la tendencia general al crecimiento de las cargas.**

Lo anterior requiere la renovación constante de los ejercicios, el paso a acciones motoras más complejas, en este se prevé en primer lugar, la adquisición de un amplio círculo de hábitos y habilidades motoras, y en segundo lugar, el perfeccionamiento ulterior de la actividad motora de los alumnos conjuntamente con la renovación y la complejidad de las formas de la actividad motora, es necesario elevar todos los componentes de la carga física.

Las reacciones de respuesta del organismo a una u otra carga no permanecen invariables. A medida que el organismo se adapta a la carga, los cambios biológicos se originan cada vez en menor medida, dicha carga ya no provoca variaciones positivas en el organismo, lo cual se manifiesta de forma negativa en el desarrollo de las capacidades motrices. Para garantizar la elevación ulterior de las variaciones funcionales en el organismo, y sobre esta base continuar el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas, es necesario renovar sistemáticamente la carga, aumentando su volumen e intensidad. Esto en igual medida se relaciona con la educación de las cualidades volitivas. La educación de la voluntad es inconcebible sin la superación de aquellas dificultades que se van incrementando paulatinamente, y que son creadas, mediante las cargas físicas y las tareas especiales.



**2ª.Regla: Observación de las condiciones de complejidad de las tareas y formas de la elevación de las cargas.**

- a) Factibilidad: Es decir la exigencia no debe ser superior a las posibilidades funcionales de los alumnos.
- b) Sucesión: Interrelación de los ejercicios.
- c) Regularidad de las clases.
- d) Alternación óptima de las cargas y el descanso.
- e) Estabilidad: De los hábitos adquiridos y de las reestructuras de adaptación.
- f) Carácter gradual: De la dinámica de las cargas.

El carácter gradual de la dinámica de las cargas se halla en determinada correlación con el ritmo de las variaciones en el organismo, por cuanto la adaptación a una u otra carga no puede ocurrir inmediatamente. Por lo general, siempre se requiere un tiempo determinado para la restructuración de adaptación. Este tiempo depende por una parte de la magnitud y las particularidades cualitativas de la carga, y por otra de las posibilidades individuales de adaptación.

Según el esquema de clasificación de M. Perth, primeramente se produce la variación en el estado fisicoquímico de los músculos y las glándulas, así como también, en las funciones reguladoras del sistema nervioso.

Un tiempo más prolongado (alrededor de varias semanas) se requiere para las variaciones funcionales y estructurales en los tejidos activos del sistema nervioso y muscular.

Un tiempo aún mayor (alrededor de varios meses) es necesario para las variaciones de adaptación de los tejidos del aparato ligamentoso, por consiguiente, la dinámica de las cargas debe caracterizarse por su carácter gradual.

Teniendo en cuenta los factores enumerados y las dependencias, se utilizan formas diferentes en el aumento gradual de las cargas: rectilínea-ascendente, escalonada, ondulada.

Para la primera forma, son características los ritmos uniformes relativamente pequeños del incremento de las cargas en los marcos de cada serie aislada de sesiones (por ejemplo, por días, ciclos semanales, etc.)

El aumento rectilíneo de las cargas se emplea en el caso en que el nivel general de las mismas no sea elevado y resulte necesario asegurar el habituarse gradualmente al trabajo (por ejemplo, sesiones de jóvenes con deportistas de alta calificación después de los recesos obligatorios, etc.)

Durante la dinámica escalonada de la carga, el crecimiento relativamente brusco de las cargas en una u otras sesiones, se alternan con la estabilidad de dichas cargas en el transcurso de otras sesiones, lo cual permite (con un elevado nivel de preparación previa) asimilar cargas más considerables que en el primer caso.

La forma ondulatoria de la dinámica se caracteriza por la combinación más orgánica del carácter gradual de los ritmos elevados de crecimiento de las cargas. “El salto” de las cargas se prepara con el aumento ligero de las mismas en la fase inicial de la “onda” y cambia la “descarga” relativa en su fase final.

La dinámica ondulatoria concuerda bien con las oscilaciones periódicas del estado funcional del organismo, con los biorritmos.

La forma de “choque” de la dinámica constituye una variedad de la forma ondulatoria, pero se caracteriza por un cambio muy brusco (aumento) de la carga con el objetivo de poner al organismo en estado de stress y al mismo tiempo contribuir a que se manifiesten las posibilidades de reservas “ocultas”. Este efecto frecuentemente no se llega a alcanzar si se utilizan otros tipos de cargas.

La utilización de una u otra forma de aumento de las cargas dependen de las tareas y condiciones concretas en las distintas etapas del entrenamiento deportivo.

Unidad de los principios metodológicos de la Educación Física.

A manera de conclusión de lo expuesto sobre los principios de la Educación Física podemos señalar que el contenido de los mismos está interrelacionado, puesto que reflejan los aspectos y regularidades aisladas del proceso, el cual desde las posiciones de los principios aislados puede ser analizado solo condicionalmente. Por ello, que es conveniente recordar que ninguno de los principios enumerados pueden ser analizados completamente si se ignoran los otros.

Al mismo tiempo, los principios citados no constituyen la suma, sino la unidad de las reglas metodológicas principales, las cuales se condicionan y complementan unas con otras.

Ni lo sensoperceptual, ni la asequibilidad e individualidad, ni la sistematicidad y sucesión, ni todo el proceso en la Educación Física es posible sin la conciencia y la actividad. La violación de uno de los principios puede alterar el proceso complejo de la educación física y reducir a cero, todo el trabajo del profesor, y del alumno.

Consideramos que estos principios consideramos que por su carácter general y ordenamiento metodológicos también pueden servir de base para ser aplicados en la Gimnasia Laboral y Profesional en el caso que nos ocupa sobre todo en la preparación de baterías de ejercicios para la Gimnasia Introdutoria o de Pausa. Por su importancia los asumimos como elementos rectores para nuestra propuesta

#### **2.1. 4 2 Premisas para la propuesta**

Teniendo como premisa el análisis de documentos en el cual se pudo conocer de las insuficiencias en la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional por parte del Combinado Deportivo que atiende el Reparto Pepe Chepe y las Orientaciones Metodológicas que definen muy bien la necesidad de esta forma de prácticas para los trabajadores a la vez que retomamos sus criterios, así como el de los mismos trabajadores que al reconocer la necesidad de la

Gimnasia Laboral y Profesional desde su puesto de trabajo, entendemos necesario además para su implementación tener en cuenta algunos aspectos que permitan servir de guía teórica para la implementación práctica.

1ro Asumir que la Gimnasia Laboral y Profesional:

**Es una actividad física adaptada que se desarrolla en las empresas, fabricas, centros de producción y o servicios, donde la población laboral necesitada de una actividad compensatoria, que mejore a través de la misma su productividad e indicios de salud.**

**Manifestándose dos Tipos de Gimnasia** (Según las orientaciones metodológicas del año 2008- 2009)

**Introducción:** Es la que se realiza antes del comienzo de la jornada laboral.

Objetivos:

- 1-Preparar al organismo de los trabajadores para enfrentar la jornada laboral activamente.
- 2-Acortar el período de tiempo de adaptación al trabajo.
- 3-Evitar lesiones y traumas en la entrada al trabajo.
- 4- El tiempo de duración de los ejercicios debe ser entre 6 y 7 minutos.
- 5-Los ejercicios, se dividen en generales y especiales.

**De Pausa:** Es la que se realiza en el intermedio de la jornada laboral o la que se realiza en el momento en que aparecen los primeros síntomas de fatiga o cuando el ritmo de producción comienza a disminuir.

Objetivos:

- 1-Contribuir con la recuperación de los trabajadores y que no se produzcan accidentes laborales.

2-Ayuda a mantener el ritmo de producción y nivel de productividad.

3-Conservar la salud y bienestar del trabajador evitando así la aparición de algunas enfermedades características de algunas profesiones (profesionales)

4-Como compensación para las deformaciones propias del régimen de trabajo.

5- Muy especialmente los movimientos deben estar dirigidos a compensar el efecto negativo de la actividad laboral en cuestión.

6- El tiempo de duración puede exceder los 7 u 8 minutos en dependencia de la actividad laboral.

**2do** Además debe tenerse muy en cuenta los resultados de las pruebas de Eficiencia Física para los trabajadores.

**3ro-** El estudio del potencial laboral de la comunidad, contenido y regímenes de trabajo del mismo.

**4to-** Los principios didácticos de la Educación Física en función de las necesidades educativas para el desarrollo de la Gimnasia Laboral con énfasis en:

- 1- **Principio de la asequibilidad e individualización:** El cual garantiza que el planteamiento de las tareas pueda ser desarrollada por los trabajadores y lleguen a un nivel personalizada.
- 2- **Principio de la sistematicidad:** El mismo al ser observado correctamente garantiza la regularidad del desarrollo de las actividades prácticas tanto de introducción como de pausa de la Gimnasia Laboral, logrando el efecto positivo deseado en la compensación y salud de los trabajadores.
- 3- **Principio del aumento dinámico y gradual de las exigencias:** garantiza la necesidad de renovar regularmente las tareas con la tendencia general al crecimiento de las exigencias de los ejercicios de la Gimnasia Laboral y la complejidad de las mismas.

## **2.5 ACTIVIDADES PARA LA IMPLMENTACIÓN DE LA GIMNASIA LABORAL y PROFESIONAL EN EL PROYECTO INTEGRADOR DEL COMBINADO DEPORTIVO GUAMÁ QUE ATIENDE EL CONSEJO POPULAR “10 DE OCTUBRE” DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO.**

### **Actividad # 1**

Levantamiento de los centros de trabajos que existen en la comunidad.

#### **OBJETIVO:**

Determinar la cantidad de trabajadores por centros de trabajo en la comunidad.

#### **TAREAS:**

- a- Ubicación del centro de trabajo.
- b- Cantidad de trabajadores por sexo.

### **Actividad # 2**

Registrar los tipos de ocupaciones u oficios a través del calificador de cargos.

#### **OBJETIVO:**

Identificar el régimen de trabajo de las ocupaciones u oficios de los diferentes centros de trabajos.

#### **TAREAS:**

- a- Puesto de trabajo y su contenido.
- b- Determinación del régimen de trabajo.
- c- Clasificación del grupo a que pertenece según el régimen de trabajo y características de los esfuerzos en la profesión que se trate.

### **Actividad # 3**

Diagnóstico del estado físico general de los trabajadores.

#### **OBJETIVO:**

Diferenciar el nivel de eficiencia física de los trabajadores.

#### **TAREAS:**

- a- Aplicación de test seleccionado o pruebas de eficiencia física.
- b- Agrupación por los resultados para diferenciar las posibilidades individuales (agrupar a partir de la media obtenida en tres grupos por debajo de ella, y por encima, como los llamados grupos de rendimiento diferenciado )

### **Actividad # 4**

Definir las principales dolencias que se manifiestan en los trabajadores.

#### **OBJETIVO:**

Ubicar a qué tiempo aparecen las principales dolencias que aquejan a los trabajadores.

#### **TAREAS:**

- a- Precisar de qué dolores más se quejan con mayor frecuencia los trabajadores, como resultado de la actividad que realizan.
- b- Determinar qué enfermedades padecen con carácter permanente o crónicas.
- c- Ubicar a qué tiempo después de iniciada la jornada laboral aparecen con más frecuencia los dolores que le aquejan como resultado de ésta.

### **Actividad # 5**

Selección de los horarios, espacios y medios posibles para la realización de la Gimnasia Introdutoria y de Pausa.

**OBJETIVO:**

Determinar los horarios, espacios y medios posibles para la realización de la Gimnasia Laboral y Profesional.

**TAREAS:**

- a- Determinación del horario de la Gimnasia Introdutoria. ( inicio de la jornada laboral )
- b- Determinación del horario de la Gimnasia de pausa a través del resultado del diagnóstico inciso c actividad #4.
- c- Constatar los espacios posibles a utilizar para la Gimnasia Laboral tanto de Pausa como Introdutoria.
- d- Inventariar los medios posibles a utilizar en los ejercicios desde el puesto de trabajo u otras áreas cercanas al mismo.

**Actividad # 6**

Selección de la Gimnasia Introdutoria para los diferentes grupos previamente determinados.

**OBJETIVO:**

Organizar metodológicamente la Gimnasia Introdutoria.

**TAREAS:**

- a- Selección del tiempo total para cada tipo de grupo.
- b- Selección de los ejercicios preparatorios por grupos.
- c- Confección de las baterías de ejercicios para diferentes días de la semana.
- d- Variantes para los subgrupos de rendimientos.
- e- Dosificación en tiempo y repeticiones de los ejercicios a ejecutar .
- f- Ubicación de las frecuencias semanales de la Gimnasia Introdutoria.



### **Actividad # 7**

Selección de la Gimnasia de Pausa para los diferentes grupos previamente determinados.

#### **OBJETIVO:**

Organizar metodológicamente la Gimnasia de pausa.

#### **TAREAS:**

- a- Selección del tiempo total para cada tipo de grupo.
- b- Selección de los ejercicios de rutina.
- c- Selección de los ejercicios compensatorios por grupos a utilizar.
- d- Confección de las baterías de ejercicios para los diferentes días de la semana.
- e- Variantes para los diferentes grupos de rendimiento.
- f- Dosificación en tiempo y repeticiones de los ejercicios a ejecutar .
- g- Ubicación de las frecuencias semanales de la Gimnasia de pausa.

### **Actividad # 8**

Inserción del cronograma de actividades de la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo que atiende el Consejo Popular "10 de Octubre" del Municipio Pinar del Río.

#### **OBJETIVO:**

Introducir la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador.

#### **TAREAS:**

- a- Inserción de la Gimnasia Laboral y Profesional en el plan general del Proyecto Integrador del Combinado Deportivo.
- b- Ubicación de las actividades de la Gimnasia Laboral y Profesional por día, hora , tipo de actividad y centros de trabajos que se trate.
- c- Designación de los promotores que atenderán la Gimnasia Laboral y

Profesional en la comunidad por parte del Combinado Deportivo.

### **Actividad # 9**

Selección de monitores o activistas para el desarrollo de la Gimnasia Laboral y Profesional por grupos previamente determinados.

**OBJETIVO:** Elegir los monitores y activistas para la Gimnasia Laboral.

- a- Los activistas o monitores serán seleccionados de forma voluntaria.
- b- Contacto del promotor con los activistas para su preparación previa.
- c- Superación sistemática de los activistas y monitores.

### **Actividad # 10**

Evaluación de los resultados de la aplicación de la Gimnasia Laboral y Profesional.

**OBJETIVO:** Evaluar los efectos de la Gimnasia Laboral y Profesional.

- a- Control de la sistematización de la Gimnasia Introdutoria y de Pausa.
- b- Evaluación del efecto compensatorio del ejercicio sobre las dolencias provocadas por la jornada laboral.
- c- Evaluación del tiempo de aparición de fatiga o cansancio por el efecto de la Gimnasia Laboral y Profesional.
- d- Evaluación del estado de opinión de los trabajadores involucrados en la Gimnasia Laboral y Profesional.

## CONCLUSIONES.

1. El análisis histórico lógico de los referentes teóricos y metodológicos nos permitió definir las bases que sustentan en tal sentido a la Gimnasia Laboral y Profesional, así como su evolución en el mundo en general y en Cuba en particular.
2. La entrevista a informantes claves, las encuestas y el análisis documental permitieron determinar que en la actualidad no existe implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo Guamá que atiende el Reparto Pepe Chepe , existiendo consenso entre trabajadores y promotores de que ello es necesario.
3. Las Orientaciones Metodológicas y legales que existen sobre la Gimnasia Laboral y Profesional en su versión más actualizada del 2009 del INDER Nacional ,nos permitió elaborar una propuesta de actividades que permita la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en el Proyecto Integrador del Combinado Deportivo Guamá para los centros de trabajo del Reparto Pepe Chepe del Consejo Popular 10 de Octubre ubicado en el Municipio Pinar del Rio.

## RECOMENDACIONES.

- 1- Continuar con el estudio de la implementación de la Gimnasia Laboral y Profesional en los centros de trabajo del resto del Consejo Popular, por la importancia que este problema reviste.

## Referencias Bibliográficas.

- 1-Jerónimo Mercuriales (1530-1606) Arte gimnástica.
- 2-Jan Comenius (1592-1671). La necesidad o importancia de la gimnasia como medio para la educación física de los jóvenes.
- 3-Julio Fernández Corujedo ( ) "Su sistema de educación fue elaborado sobre la base de sus experiencias populares, luchando contra la educación escolástica y los ideales ascéticos de la Edad Media, los que opacaban el desarrollo amplio de la personalidad humana."
- 4-Juan Jacobo Rousseau (1712-1778) fortalecimiento de la salud a través de los ejercicios físicos.
- 5-Juan Enrique Pestalozzi (1746 - 1827). Teorías pedagógicas se resumidas en la obra *Leonardo y Gertrudis*.
- 6-Juan Federico Guts Mutis (1759-1839), , *Gimnasia para la juventud*.
- 7-Juan Federico Guts Mutis (1759-1839), Juegos
- 8-Antonio Fit (1763-1836), análisis teórico de los ejercicios físicos.
- 9-Agustín Caballero (1794) "Las Ordenanzas" Varela (1811 y 1822) Realizar la actividad jugando es más fructífero".
- 10-Rafael de Castro (1770 -1848) Documento Escuela gimnástica.
- 11-Maria Luisa Dolz (1868-1897) *La escuela cubana de gimnástica* para los centros educacionales del país sin distinción de clases sociales.
- 12-Colectivo de autores (2009-2012) Orientaciones metodológicas de la educación física para adulto y promoción de salud.

## BIBLIOGRAFIA

Absialimov, Gairnt. (1977). Fundamentos generales de la teoría y metodología de la educación física. Capítulos I al V. La Habana.

Alabina, U. G. (1991) "Atletismo; ejercicios especiales. Moscú, Editorial Raduga.

Álvarez Ordaz, Isidro (1983) "Los ejercicios de organización y control. Material mimeografiado. La Habana, Departamento de Gimnasia. ISCF "Manuel Fajardo".

"Aragunde, José Luís (2000) Soutullo José M." Pazos Couto INDE Publicaciones.

Berdayes Pérez, Lázaro, Dalia M. Navarro, Gloria Muñoz (2006) De la educación física para adulto y promoción de salud

Blázquez, Sánchez Domingo (1990). Finalidades de la Evaluación: Evaluar en Educación Física. Tenerife. España, Publicaciones INDE. 29-38 p.

\_\_\_\_\_ (1990). Procedimientos y pruebas de evaluación del ámbito motor. : Evaluar en Educación Física. Tenerife. España, Publicaciones INDE. 29-38 p.

Brikin, A. T. y otros (1999) "Gimnasia" La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Brikina, A .T. (1985) Gimnasia, Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Buzón F. y otros (1988) Actividades Gimnásticas Deportivas en Cuba. La Habana, Editorial Científico Técnica.

C.O.I. (1984) Le Mouvement Olympique – The Olympic Movement. Lausana, Suiza, Editorial Dargaud.

\_\_\_\_\_. (1997) Carta Olímpica. Lausana, Suiza. Septiembre.

\_\_\_\_\_. (2000) 100 años de Juegos Olímpicos de la época Moderna. (1896-1912)(1916-1932).

Congreso Regional Latinoamericano de la ICHPER-SD 20 al 22 de septiembre del 2006. Resúmenes. Cojedes, República Bolivariana de Venezuela, San Carlos, 300 p

Conté, Luis. (1993) El concepto de Educación Física: sus fines, objetivos y contenidos. Su evolución hasta las tendencias actuales. Principios de la

- Actividad Física. ; Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física. Madrid, Editorial Deportiva. 32-46 p.
- \_\_\_\_\_ (1993) Las habilidades perceptivas motoras: Percepción y estructuración espacial, temporal y espacio-temporal. Concepto y actividades para su desarrollo. ; Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física. Madrid, Editorial Deportiva. 213-227 p.
- Fe Lorenzo, Yarima de la (2004) Folleto de la asignatura educación física comunitaria curso 2003-2004. La Habana, Escuela internacional de Educación Física y Deportes.
- Fleitas Díaz, Isabel y otros (1990) "Teoría y práctica general de la gimnasia". La Habana, Ministerio de Educación Superior.
- Folleto juventud y belleza (1961) Checoslovaquia, Artía. Praga.
- García Hoz, V., et al (1996) "Personalización en la educación física. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- García Pellicer, Juan José. (1993) El cuerpo y el movimiento como medio de expresión. ; Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física. Madrid, Editorial Deportiva. 253-264 p.
- Gimnasia básica (1981) Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- González, A. M. (1991) El Enfoque centrado en la persona; aplicaciones a la educación. México, Editorial Trillas.
- Grotkasten, G. y Kienzerle, H. (1993) Gimnasia para la columna vertebral. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Jouvencei M. R. (1994) Ergonomía básica aplicada a la medicina del trabajo .Madrid.
- Lauzana. Suiza (2000) El Espectáculo deportivo. Revista Signos (Barcelona) : 64
- López, Alejandro y Cesar Vega. (2001)"La Clase de educación física. Actualidad y perspectivas;. una propuesta cubana. Ediciones Deportivas latinoamericanas
- López, Rodríguez Alejandro. (2003) El proceso de enseñanza aprendizaje en Educación Física. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes. 143 p.

- Meiner, Kart (1977) El desarrollo motor desde el nacimiento hasta la vejez. : Didáctica del Movimiento. La Habana. Editorial Orbe. 193-253 p.
- Mencio, Aranguren Tanya. (2003) La Gimnasia y la Educación Rítmica. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes. 218 p.
- Navarro Eng, Dalia (1983) "Manual de gimnasia básica para la mujer". Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.
- Pérez-Carrillo, M. J. (1971) Gimnasia para todos. Barcelona, Editorial Hispano Europea.
- Piñera Álvarez, Verania (1983) "Terminología de la gimnasia". Material mimeografía. La Habana, Departamento de Gimnasia. ISCF "Manuel Fajardo.
- Rivadeneira Sicilia, Ma. Luisa. (1993) Evolución de las capacidades motrices en relación con el desarrollo evolutivo general (Biológico, Psicológico, Fisiológico) del niño. La evaluación del aprendizaje motor. : Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física. Madrid, Editorial Deportiva. 81-96p.
- Ruiz Aguilera, Ariel y otros (1985) "Metodología de la enseñanza de la Educación Física". Tomo I y II. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Roberto Sánchez Peralta, Roberto y Lic. Gladis Casamayor Maspons (2003) Orientaciones metodológicas, Departamento Nacional de Educación Física. Ciudad Habana, INDER.
- Sánchez, Acosta M. E. y Matilde González G. (2004) Psicología General y del Desarrollo. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes. 177 p.
- Smolevski. V. (1986) El Desarrollo de la Gimnasia. Sputnik (Moscú) : 113-117, Noviembre.
- Trisbastonef, (1993) Compendio de gimnasia correctiva. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- V. V. A. A. (1993) El crecimiento y el desarrollo neuromotor, óseo y muscular. Factores endógenos y exógenos que inciden en el desarrollo y crecimiento. Patologías relacionadas con el crecimiento y la evolución de la capacidad de movimiento. : Arturo Díaz y col. Desarrollo curricular para la formación de maestros Especialistas en Educación Física. Madrid, Editorial Deportiva. 127-138 p.
- Wendt, Hildegart y Ruth Hess (1979). "Gimnasia rítmica deportiva con aparatos manuales". La Habana, Editorial Pueblo y Educación.



## **ANEXO # 2**

### **Protocolo de la encuesta a los promotores.**

Pregunta 1

¿ Ha participado en programas de gimnasia laboral?

Pregunta 2

Diga cómo ha participado.

Pregunta 3

¿Cómo consideras que se incluye la gimnasia laboral en los proyectos comunitarios actualmente?

Pregunta 4

¿Consideras importante que sea incluida la gimnasia laboral en los proyectos de las escuelas comunitarias para los diferentes centros de trabajo de la comunidad?

Pregunta 5

¿Qué formas de gimnasia laboral deberían incluirse?

Pregunta 6

En la actualidad todos los tipos de profesiones se dividen en 4 grupos para la gimnasia laboral.

Podrías decir cuáles son ellos.

### ANEXO # 3

Protocolo de la encuesta a trabajadores

Encuesta a trabajadores

Estimado trabajador con el objetivo de tener presentes sus aportes en nuestra investigación es que apelamos mediante esta encuesta a sus respuestas de carácter totalmente anónimas sobre el tema de la gimnasia laboral a fin de lograr su inserción en los proyectos integradores de la escuela comunitaria Guama que atiende Reparto Pepe Chepe sus criterios serán de mucha utilidad le damos las gracias por adelantado por su amables participación.

Cuestionario

Pregunta #1

1-¿Has participado en programas de gimnasia laboral?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

2- ¿Consideras importante la inclusión de la gimnasia laboral en tu centro de trabajo?

SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_

3- Selecciona partir del comienzo de tu jornada laboral ¿A qué hora comienzas a sentirte cansado o alguna dolencia?

A las: 1 hora \_\_\_ 2 hora \_\_\_ 3 hora \_\_\_ 4 hora \_\_\_ 5 hora \_\_\_ 6 hora \_\_\_

7 hora \_\_\_ 8 hora \_\_\_

4-¿Qué dolencias son las frecuentes que más aquejan durante su jornada laboral? Mencíónelas en orden de prioridad

1- \_\_\_\_\_ 2- \_\_\_\_\_ 3- \_\_\_\_\_

5\_¿Desearias practicar gimnasia laboral desde tu puesto de trabajo?

#### Anexo # 4

### Resultados de la encuesta a los promotores

TABLAS

TABLA # 1 Pregunta 1

¿Ha participado en programas de gimnasia laboral?

Total	Si		No	
	Cantidad	%	Cantidad	%
11	4	36,3	7	67,7

Grafico # 1

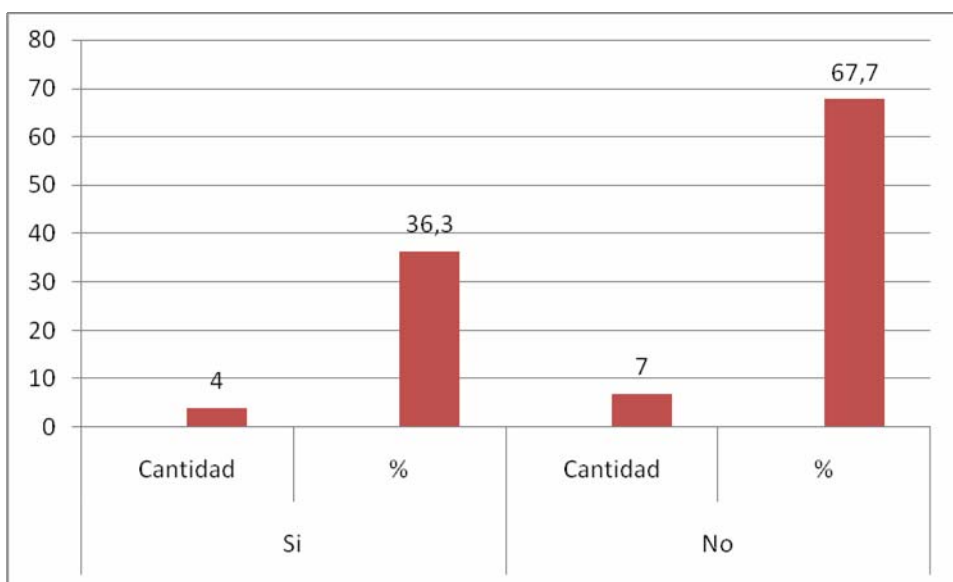


TABLA # 2 Pregunta 2

Diga cómo ha participado:

Total	Como Profesor		Como Metodólogo	
	Cantidad	%	Cantidad	%
11	3	27,2	1	0,09

Grafico # 2

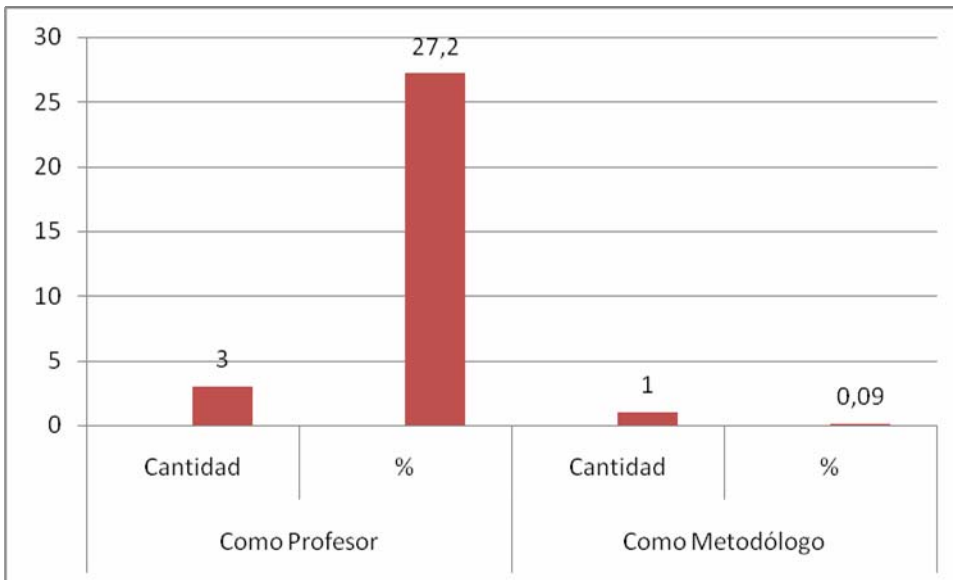


TABLA # 3 Pregunta 3

¿Cómo consideras que se incluye la gimnasia laboral en los proyectos comunitarios actualmente?

Total	Muy poco		Nunca	
	Cantidad	%	Cantidad	%
11	4	36,3	7	63,7

grafico # 3

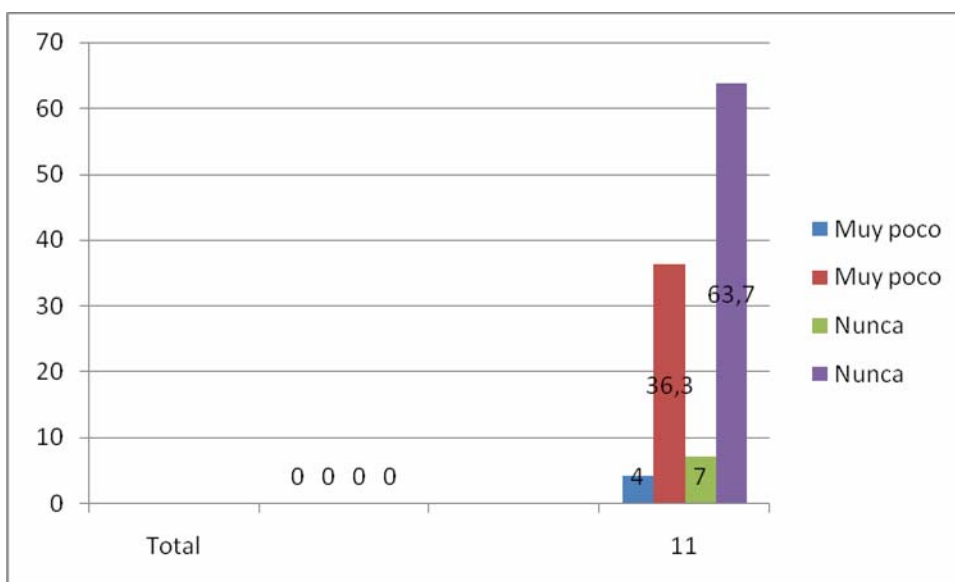


TABLA #4 Pregunta 4

¿Consideras importante que sea incluida la gimnasia laboral en los proyectos de las escuelas comunitarias para los diferentes centros de trabajo de la comunidad ?

Total	Si		No	
	Cantidad	%	Cantidad	%
11	9	81,8	2	18,2

Grafico # 4

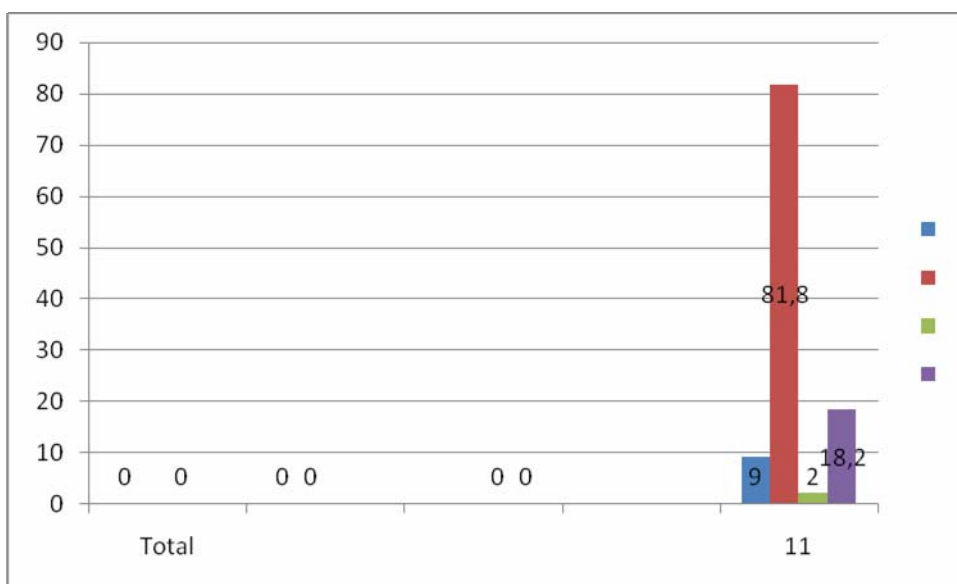


TABLA # 5 Pregunta 5

¿ Qué formas de gimnasia laboral deberían incluirse?

Total	Baile terapia		Deporte		No lo conocen	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
11	4	36,3	2	18,2	5	45,4

Grafico # 5

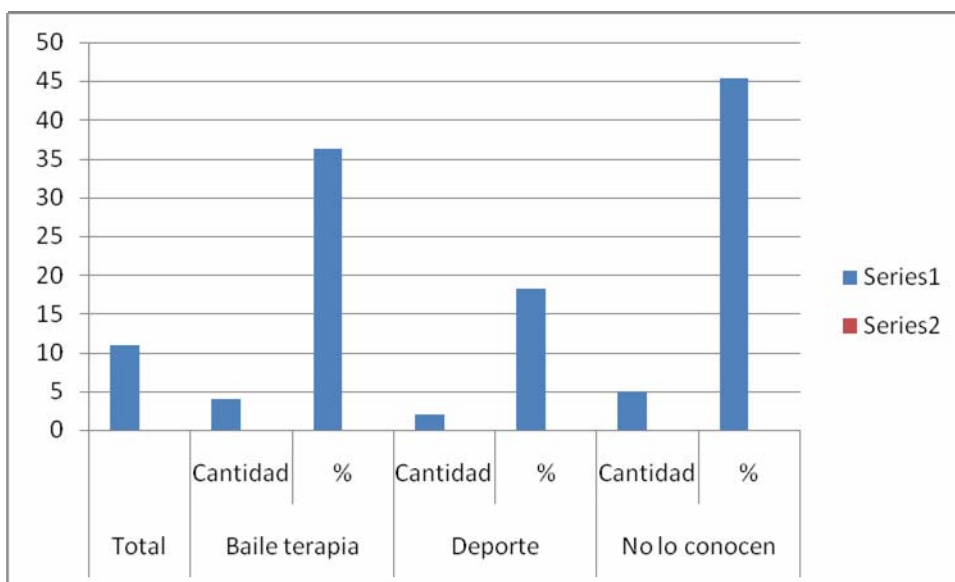


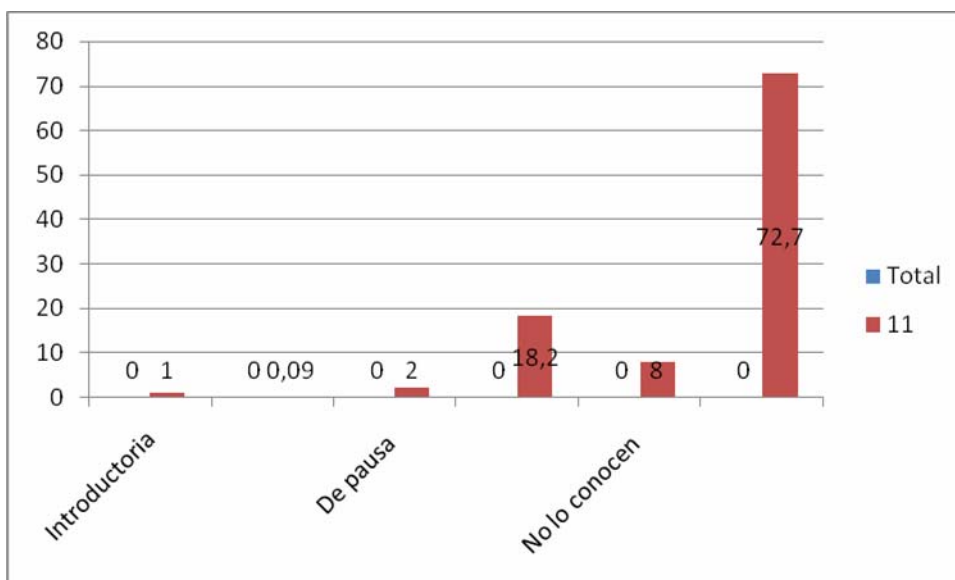
TABLA # 6 Pregunta 6

En la actualidad todos los tipos de profesiones se dividen en 4 grupos para la gimnasia laboral.

Podrías decir cuáles son ellos

Total	Introductoria		De pausa		No lo conocen	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
11	1	0,09	2	18,2	8	72,7

Grafico # 6





## ANEXO # 2

### Resultados de la encuesta a trabajadores

TABLA # 1 Pregunta #1

¿Has participado en programas de gimnasia laboral?

Total	SI		NO	
	Cantidad	%	Cantidad	%
56	4	7.2	52	92.8

Grafico # 1

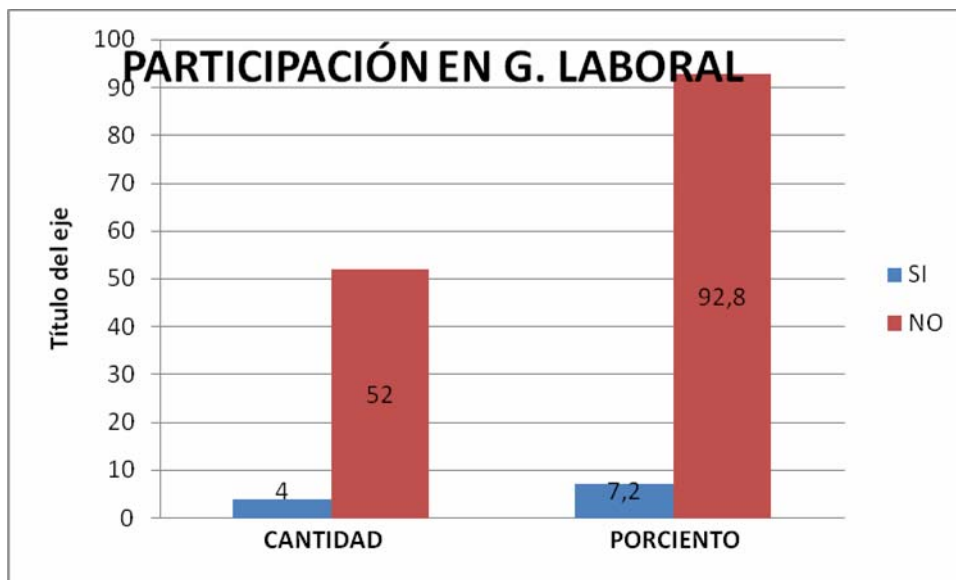


TABLA #2 Pregunta #2

¿Consideras importante la inclusión de la gimnasia laboral en tu centro de trabajo?

Total	SI		NO	
	Cantidad	%	Cantidad	%
56	49	87.5	7	12.5

Grafico # 2

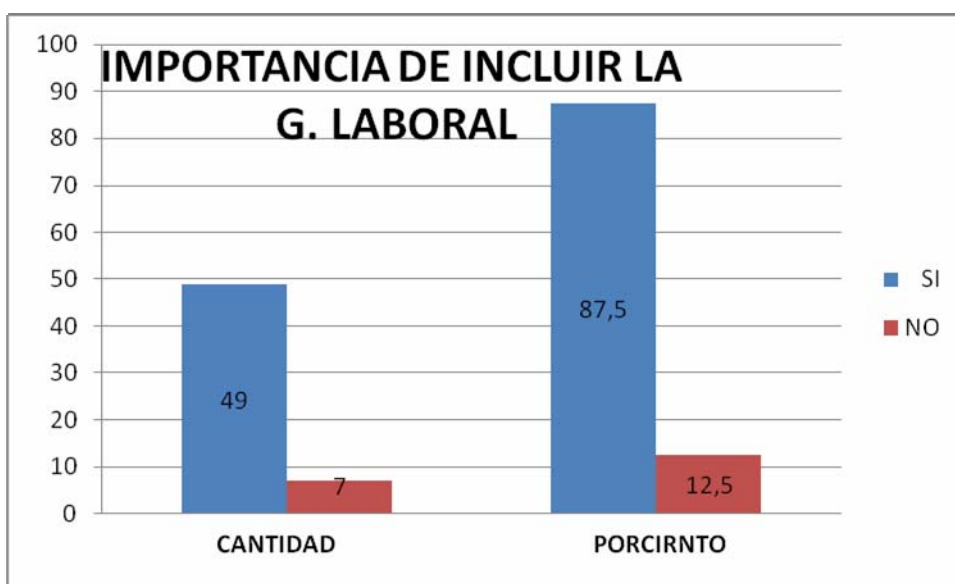


TABLA #3 Pregunta #3

Selecciona partir del comienzo de tu jornada laboral ¿A qué hora comienzas a sentirte cansado o alguna dolencia?

TOTAL	A las 5 horas		A las 6 horas	
	Cantidad	%	Cantidad	%
56	36	64,2	20	35,8

Grafico # 3

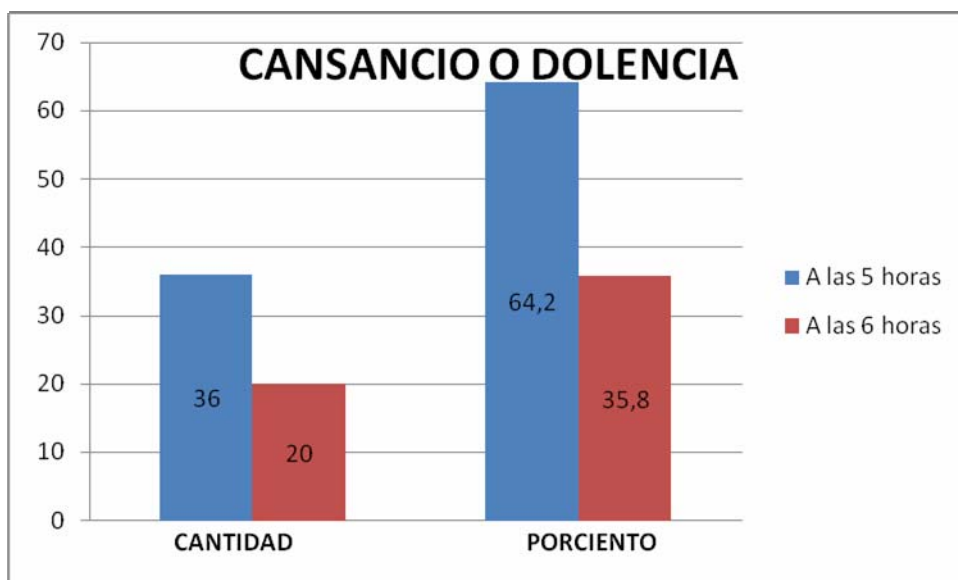


TABLA #4 Pregunta 4

4¿Qué dolencias son las frecuentes que más aquejan durante su jornada laboral? Menciónelas en orden de prioridad

Total	Dolor de pie		Dolor de espalda		Cansancio en la espalda	
	Cantidad	%	Cantidad	%	Cantidad	%
56	51	91	46	82.1	52	92.8

Grafico # 4

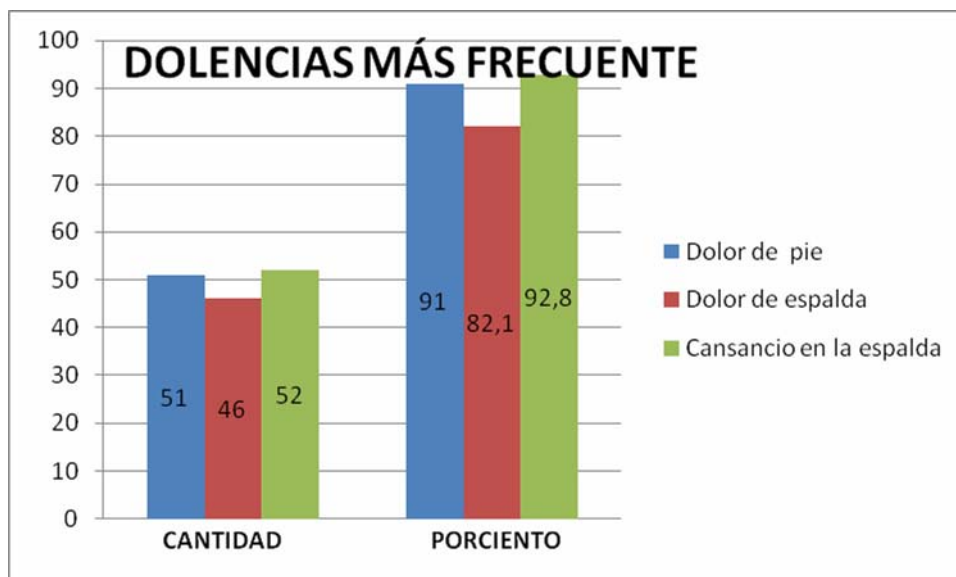


Tabla #5 Pregunta #5

¿Desearías practicar gimnasia laboral desde tu puesto de trabajo?

Total	SI		NO	
	Cantidad	%	Cantidad	%
56	49	87.5	7	12.5

Grafico # 5

