

Análisis técnico-sociológico de la Gymnaestrada y su proyección en la salud de la comunidad

M.^a Luz Palomero Rodenas, José Ricardo Serra Grima



Figura-1. Exhibición de un grupo escandinavo.

I. Análisis técnico-sociológico

La Gymnaestrada o demostración gimnástica abierta a todos los países del mundo, viene celebrándose cada cuatro años, en diferentes lugares de Europa.

La última de ellas, tuvo su cita en la

ciudad de Munich. Allí se celebró, durante los días 13 al 17 de julio de 1982, y fue la 7.^a Gymnaestrada.

Esta gran "fiesta del deporte" única en su género, muestra la evidente significación de la actividad física en sí misma y es como un lazo de unión y de intercambio deportivo

cultural, entre todos los países que en ella intervienen.*

(*) Existe una demostración paralela "Las Espartakiadas" que se celebra en los países del Este.



Figura-2. Aspecto del estadio en la inauguración.

Lo verdaderamente interesante y que al mismo tiempo le da un clima de alegría y cordialidad a este acto, es que sus participantes no van a competir entre sí, ellos no buscan medallas, premios o victorias, sino la satisfacción de mostrar su trabajo y colaborar en común en el desarrollo de las diferentes formas y posibilidades de la gimnasia y de los ejercicios físicos.

Deportistas activos y espectadores disfrutan por tanto de nuevas experiencias proporcionadas por la gran cantidad de movimientos que surgen continuamente, que harán que se nos ofrezca como un espectáculo fascinante de variadísimas posibilidades gimnásticas, en todas las edades, bajo todas sus formas y desde luego, como un punto de cita obligatorio para el profesor de educación física.

La idea de la Gymnaestrada es la de promocionar el entrenamiento o la actividad física recreativa, de las per-

sonas de ambos sexos, desde los niños hasta la tercera edad. En realidad, es un exponente perfeccionado de los movimientos de gimnasia voluntaria, tan arraigada en los Países del Norte y Centro Europa. Desde la danza folklórica hasta la gimnasia deportiva, pasando por el jazz, la gimnasia rítmica la matrogimnasia, la gimnasia natural, el ritmo, la parodia, el mimo y hasta la improvisación, tienen cabida en sus demostraciones.

Los ejercicios se presentan normalmente por grupos, lo mismo de pequeñas que de grandes asociaciones, en donde como ya hemos dicho, la participación pasará por delante de la calificación.

Aspectos técnicos de las demostraciones

El día 13 de julio, dio comienzo la 7.^a Gymnaestrada, con la ceremonia

de apertura en el estadio de Letzi-grund.

Los países representados fueron 24, en un impresionante desfile de cerca de 20.000 participantes en un estadio rebosante de espectadores. La ceremonia, con la actuación de 5.000 participantes, tuvo tres horas de duración.

Ya este día quedó reflejado en la demostración posterior al desfile lo que iban a ser, en líneas generales, las actuaciones de los días siguientes, en cuanto a la variedad gimnástica y la representación de todas las edades.

Dato curioso y digno de señalar, es que todo, absolutamente, se acompañaba con música, desde los movimientos rítmicos, hasta los saltos y ejercicios con aparatos.

Los participantes, hombres y mujeres, formando numerosos grupos de las más diversas edades, realizaron toda clase de ejercicios. Ejercicios de ritmo, gimnasia con mazas y picas, gimnasia jazz, mini-tramp, cama elás-

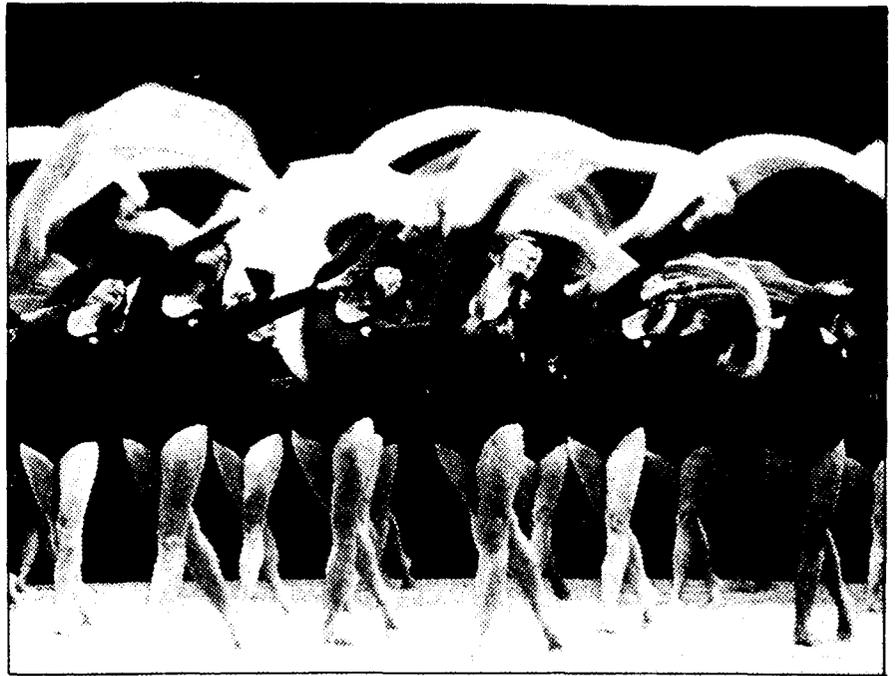
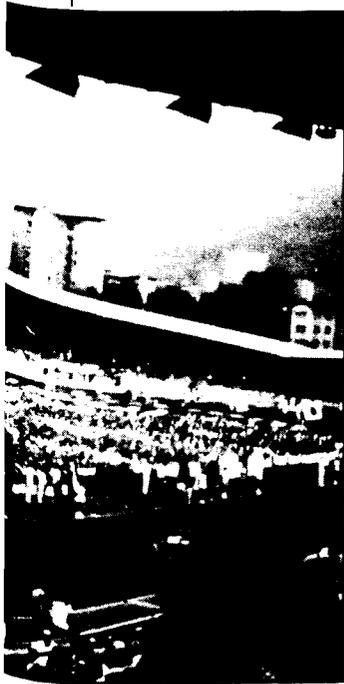


Figura-3. Actuación del grupo sueco.

tica, paralelas, gimnasia rítmica con aros y cintas; todo ello acompañado con diferentes y variadas composiciones musicales e incluso con los más sofisticados aparatos de percusión.

A partir de este día y ya en la zona deportiva, recinto oficial de la Gymnaestrada, siete pabellones y un estadio, ofrecían al unísono demostraciones de los diversos países participantes, desde las nueve de la mañana, hasta las cinco de la tarde, en actuaciones continuas de media hora de duración, haciendo verdaderamente difícil la elección de asistencia a cualquiera de ellas.

En los pabellones actuaban grupos que oscilaban entre 15 y 30 participantes y es donde se podía apreciar más la escuela del país al que representaban, así como la técnica y originalidad de los ejercicios.

En cuanto a la representación en el estadio, solía ser masiva y oscilaba de 300 y hasta los 1.628 participan-

tes de los Países-Bajos, ejercicios que allí se representaban, siempre con música, eran a manos libres o bien con aparatos de todo tipo.

Cada país aportó cosas interesantes y muy diferentes, quizás cabe resaltar las siguientes actuaciones:

Los países del Norte, tales como, Suecia, Noruega, Finlandia o Dinamarca, siguen manteniendo su clásica escuela, en cuanto a gimnasia femenina se refiere, con sus ejercicios rítmicos de grupos, en diferentes modalidades, advirtiéndose una muy buena preparación de base en sus participantes.

No ocurría lo mismo con el grupo de chicos, en donde se vieron grandes innovaciones, como pudimos apreciar en una excelente actuación de un grupo de alumnos del INEF de Estocolmo, mezcla de gimnasia rítmica, deportiva y jazz, todo ello combinado y ejecutado con un buen sentido del ritmo y con numerosos desplazamientos, lo que proporcionaba un

gran dinamismo y originalidad dentro de la gimnasia masculina.

Estos mismos países presentaron numerosas actuaciones masivas, de veteranos de un nivel realmente alto, así como la representación de una parodia por unos 40 veteranos, de edades comprendidas entre 70 y 80 años, verdaderamente envidiable en cuanto a buena ejecución y humor. En general, era fácil apreciar la tradición deportiva de un país, que llega a niveles tan encomiables de mantenimiento físico.

Muy destacada también fue la actuación de Africa del Sur, en lo que a renovación de gimnasia masculina se refiere. Con un impecable estilo, un grupo de quince chicos realizaron unos ejercicios con música, mezcla de acrobacias y rítmica, verdaderamente interesante y muy similar al que realizó su homólogo femenino, aunque con matices y elementos diferentes. En esta línea estuvieron los grupos de Portugal y de Italia.

Los Países Bajos, se destacaron en sus ejercicios de danza moderna y jazz, así como en las representaciones masivas de muy diferentes edades.

Israel y Grecia, basaron su escuela en un tipo de movimientos gimnásticos muy similares a sus danzas y con adaptaciones de sus músicas tradicionales.

Alemania y Suiza tuvieron buenas y variadas demostraciones, viva representación de un modo de vida deportivo, muy arraigado en su cultura. Cabe destacar las interesantes sesiones destinadas al desarrollo de progresiones para el aprendizaje técnico.

Pero sin duda alguna, el país que más acaparó la atención de los asistentes y quien más intereses despertó, por sus innovaciones y trabajo bien hecho fue Japón.

Método de la escuela japonesa

Las demostraciones del Japón, que ya vienen causando impacto en

las últimas Gymnaestradas, fueron representadas por varios grupos, pero entre ellos el que más destacó, fue el de la Universidad de Kokushikan.

El grupo está compuesto por 50 gimnastas, hombres y mujeres, que se entrenan diariamente, son estudiantes de Educación Física y cursan la especialidad de gimnasia. Al finalizar sus estudios, casi siempre ejercen de profesores de su llamada "gimnasia social".

Dato de interés a destacar es que los japoneses, practican la gimnasia rítmica masculina como una disciplina ya muy perfeccionada y concreta, desde 1957 y es notorio su esfuerzo por querer implantarla a nivel internacional en el campo de la competición, con la gran oposición de los pioneros, "países del Este".

La exhibición, muy variada, constó de las siguientes partes:

Ejercicios de cuerdas: Se realizan con cuerda corta para la representación individual y cuerda larga para el grupo, aprovechando este aparato manual, para juegos, preparación física de base y ejercicios gim-

násticos de verdadera dificultad, llegando incluso en la sincronización de varias cuerdas, unidas y cruzadas entre sí a realizar ejercicios acrobáticos.

Ejercicios con mazas: Un grupo compuesto por 14 hombres y 12 mujeres, al compás de una música orquestada, realizaron ejercicios similares al unísono, aunque es interesante distinguir el matiz en la forma de interpretar los movimientos, enérgicos y vigorosos de unos y rítmicos y gráciles, de sus compañeras de equipo, todos ellos con las variantes de coreografía que imponían las múltiples formaciones.

Ejercicios de conjunto: Estos ejercicios constituyen el programa de equipos de la Gimnasia Rítmica Deportiva, tal como es interpretada en el Japón por hombres y mujeres y de acuerdo con el código internacional de esta especialidad. Cada grupo, compuesto por seis gimnastas, realizó sus ejercicios en la superficie reglamentaria de un tapiz. Los gimnastas mostraron una serie de ejercicios de manos libres, fundamental-



Figura-4.
Actuación del
grupo japonés.

mente masculinos, en consonancia armónica con diferentes formaciones. Estos ejercicios eran los obligatorios que ellos mismos realizaron en las competiciones de G.R.D. de su país. Su duración es de tres minutos a tres minutos y medio. Su realización tiene que ser acorde con el tema musical que les acompaña y sus elementos libres, dentro de los grupos existentes en el Código de G.R.

Aunque la composición sigue todas las pautas de la Gimnasia Rítmica femenina, no obstante el grupo hizo gala de una excelente coordinación tanto individual como en conjunto y de un impecable ritmo, estilo y localización de los movimientos. Las gimnastas realizaron un ejercicio de manos libres, dentro de todas las líneas de la G.R.D. y del mismo nivel que sus compañeros de equipo.

Ejercicios individuales: Las gimnastas realizaron ejercicios reglamentarios con los diferentes aparatos, cinta, pelota, cuerda, aro y mazas. También los gimnastas participaron en esta demostración, con cuerdas y mazas. Esta actuación fue

una verdadera novedad a los ojos de muchos espectadores, que por primera vez tuvieron la ocasión de presenciar un ejercicio de Gimnasia Rítmica, ejecutado por un gimnasta, con perfecto estilo, sin desfigurar en ningún momento el deporte como tal, pero eso sí, dándole las características de interpretación diferentes que ya hemos citado anteriormente y más acordes con su constitución y potencial físico.

Siguieron actuaciones de ejercicios coreográficos, y de danzas variadas. En unas predominaba la fuerza y en otras la gracia de los movimientos, citando como ejemplo una exhibición de cintas y abanicos muy original, todas ellas acompañadas con melodías tradicionales japonesas.

En suma, excelente la actuación de la Universidad de Kokushikan, que según rezaban sus textos de presentación, "votan porque cada día, las representaciones del carácter de la Gymnaestrada, sigan y se incrementen, con el fin de que la opinión pública, conozca mejor la gimnasia, un ingrediente importante de nuestra

vida, que merece ganar nuevos adeptos, y conjuntamente con otros países se puedan aprender e intercambiar ideas nuevas."

Nosotros también nos sumamos a este deseo.

II. Proyección de la Gymnaestrada en la Salud de la Comunidad

En el desarrollo de una buena condición física participa específicamente el trabajo dinámico o aeróbico, que constituye la base del entrenamiento de determinadas especialidades tales como: la carrera continua, ciclismo, o esquí de fondo. La evaluación de la condición física o capacidad de rendimiento físico del atleta se efectúa en el Laboratorio y el parámetro fundamental utilizado es el consumo de oxígeno real o teórico (cantidad de oxígeno que las células son capaces de utilizar). Los valores más altos los obtienen, gene-



Figura-5.
Final de un
ejercicio colectivo
con "picos".

ralmente, deportistas de estas tres especialidades deportivas como lo atestiguan diferentes estudios que se han efectuado con este objetivo, (Asstrand 1977, Mathews and Fox, 1976).

El trabajo dinámico o aeróbico (endurance según otra terminología) es un esfuerzo esencialmente fisiológico pues no se producen durante el mismo desequilibrios significativos entre el aporte y la demanda de oxígeno a los tejidos. Esta es una de las razones por las que deportes que exigen esfuerzo físico de diferentes características lo utilizan como preparación de base. Desde que este tipo de trabajo muscular se ha establecido como norma en programas de entrenamiento de diferentes especialidades, se ha obtenido una progresiva mejora en la condición física general de estos deportistas y en consecuencia una más rápida progresión técnica.

Existen, por el contrario, disciplinas que su programa de preparación no requiere específicamente lo que se entiende por entrenamiento de base y entre éstas hay que citar a la "gimnasia recreativa" o de "mantenimiento físico". Esta modalidad deportiva no está demasiado extendida en nuestro medio, en tanto que en otros países, especialmente Centro y Norte de Europa y Japón, alcanza altos niveles de popularidad que en la práctica se traduce en abierta y numerosa participación ciudadana.

Actividad Física Regular en Veteranos

En la última década se ha incrementado muy significativamente el número de participantes de más de cuarenta años en el entrenamiento físico regular. En nuestro país tal vez sea el jogging (no disponemos de estadísticas fidedignas) el que tiene mayor número de adeptos y posiblemente ha influido en su gran difusión el ejemplo de los millones de corredores en Estados Unidos que algunos años antes convirtieron calles y parques en centro de entrenamiento para joggers.

El hecho de que millones de ciudadanos dediquen parte de su tiempo libre a una actividad deportiva con fervorosa aplicación, debe de tener diversas explicaciones que escapan a nuestro conocimiento, sin embargo, una está plenamente justificada: Un comité de expertos en Salud Pública aconsejó a la población americana, entre otras medidas, seguir una vida físicamente activa para reducir su alta prevalencia de enfermedades cardiovasculares. Es muy significativo el detalle de que la mayoría de afectados eran individuos sedentarios que, evidentemente, tenían otros factores de riesgo cardiovascular además del sedentarismo (hipertensión, tabaquismo, hipercolesterolemia, etc.).

El resultado de tales recomendaciones no ha sido exclusivamente el cambio en el estilo de vida de gran número de ciudadanos que se convirtieron en joggers, si no que de esta etapa se pasó al insólito fenómeno de las carreras de maratón (es posible que se hayan celebrado más pruebas de este tipo en los diez últimos años que en toda la historia de los Juegos Olímpicos de la Era Moderna. Actualmente existen en Estados Unidos más de veinticinco millones de corredores de maratón cuyo nivel de actividad sobrepasa el mínimo recomendado para el mantenimiento de una condición física de tipo medio. Ni que decir tiene que estos niveles de actividad, se encuentran lejos de las indicaciones que se les sugirió a los ciudadanos norteamericanos para que abandonaran su vida sedentaria.

Nuevas Perspectivas para programas de Ejercicio de Mantenimiento

Evidentemente, el jogging no es la única ni la mejor alternativa que se ofrece para una vida físicamente activa. En otros países, por ejemplo en los Países Bajos, el cicloturismo es muy popular y en el Norte de Europa, el esquí de fondo es deporte de masas. Estas tres especialidades de-

portivas que constituyen ejemplos de actividad física sumamente recomendable, por sus efectos beneficiosos sobre todo el organismo, en especial sobre el sistema cardiovascular, no deben ocultar las ventajas de otro tipo de actividades que no han alcanzado todavía cotas de suficiente popularidad a pesar de reunir alicientes para ciudadanos de todas las edades que tienen el deseo, ilusión, o necesidad de alcanzar un nivel de actividad de "mantenimiento".

Una de estas actividades es la gimnasia recreativa o gimnasia de mantenimiento. La idea que se tiene, en general, del entrenamiento físico, para una población diversificada en edades y sexo, desarrollado en el interior de un gimnasio, es que éste se limita a fines terapéuticos, estética del movimiento o mejora de aspecto físico. Es cierto que gran parte de los que participan de esta modalidad de ejercicio físico no se han planteado otros objetivos cuando entrenan en un gimnasio varias horas por semana. Deberían conocer las posibilidades que tienen de alcanzar otros beneficios que redundarían en la mejora de su condición física ampliando el programa de ejercicios en cada una de las sesiones de entrenamiento.

Gimnasia Recreativa y Salud de la Comunidad

Hemos tenido la oportunidad de analizar esta demostración gimnástica en sus aspectos fundamentales. La conclusión rápida que uno extrae sin llegar a matizaciones profundas es que ésta modalidad deportiva reúne alicientes y base deportiva que justifican plenamente su gran éxito y difusión lejos de nuestras fronteras.

Una particularidad interesante de la gimnasia recreativa es que toda ella se desarrolla como ya se ha dicho anteriormente, con acompañamiento musical, lo cual tiene un efecto psicológico positivo al contribuir a la eliminación de los efectos nocivos del stress. Está suficientemente demos-



Figura-6.
 Veteranos en una
 exhibición de
 gimnasia rítmica.

trado lo poco favorable que resulta éste, para la salud, hasta el punto de que está implicado entre los factores que intervienen en el desarrollo y/o precipitación de enfermedades cardíacas, especialmente la cardiopatía isquémica (angina e infarto de miocardio). AHA, 1982.

Podría argumentarse que una actividad que precisa de la música para llevarla a cabo tiene limitaciones para alcanzar una óptima divulgación, especialmente cuando los ejercitantes no sienten una motivación especial por ella. Esto es parcialmente cierto si se efectúa el análisis con "visión de túnel".

Hasta hace pocos años causaba cierto impacto contemplar a un jogger en plena actividad por nuestras calles. Actualmente, ya nadie se sorprende de ver a un atleta, veterano o no veterano, hombre o mujer, entrenando por un circuito callejero. Los prejuicios que pueden existir en torno a la gimnasia recreativa irán desapareciendo en tanto en cuanto se conozca mejor y más elevado sea el nivel cultural de la población.

El movimiento se realiza en toda su amplitud de tal forma que la elasticidad, coordinación, flexibilidad, ritmo y fuerza muscular tienen la oportunidad de desarrollarse y alcanzar un perfecto equilibrio. Otro aspecto de interés desde el punto de vista técnico es que entran en acción todos los grupos musculares por lo que el trabajo global es óptimo. Si a la movilidad estática se añade que el ejercicio dinámico es continuo se deduce que la condición física general puede mejorar sensiblemente.

De la misma forma que un jogger mantiene un ritmo de carrera ajustado a su nivel de entrenamiento, condiciones y edad, en la gimnasia recreativa las dificultades técnicas, esfuerzo y ritmo varían en función de esos mismos factores. El niño o un veterano pueden ser los grandes beneficiarios de una actividad deportiva con estas características. La matrogimnasia (Gimnasia madre-hijo), que bajo un programa específicamente diseñado, consigue que la madre sea el monitor del niño en sus primeros movimientos del juego a

partir de los dos años, constituye otra alternativa dentro de la gimnasia recreativa.

Los inconvenientes de la actividad deportiva individual en locales cerrados son las limitaciones del propio espacio y su escasa ambientación, estímulos negativos que pueden contribuir a una más rápida instauración del cansancio físico. Esta sensación subjetiva de fatiga puede no tener una base orgánica y sin embargo impedir que se lleve a término un programa completo de entrenamiento. Con el acompañamiento musical se atenúa la sensación de fatiga muscular y el supuesto de que ésta exista realmente, la actividad no cesa hasta que la melodía finaliza. Esto es, en ciertos aspectos, disciplina de entrenamiento, al margen por completo del cronómetro y/o número de series que son los factores que marcan la pauta del entrenamiento atlético o de otras especialidades. Una ventaja adicional es que los ejercicios se realizan dentro de un grupo que rompe la monotonía y la dificultad del esfuerzo en solitario.

La gimnasia deportiva clásica está formalmente contraindicada en la rehabilitación de pacientes con enfermedades cardiovasculares debido a que el brusco intenso trabajo —ejercicio isométrico— ocasiona cambios cardiocirculatorios o afectan a la frecuencia cardíaca y a la presión arterial. Esto representa, en definitiva, una sobrecarga de trabajo para un corazón que no está en condiciones adecuadas para soportarlo sin riesgos.

Por el contrario, es aconsejable y tiene amplias indicaciones en Rehabilitación física en general, especialmente si se eliminan del programa de entrenamiento todos aquellos ejercicios que por su dificultad no son apropiados para una población general que precisa de un programa de recuperación física. Así pues, si prescindimos de aquellos movimientos que

requieren un mayor esfuerzo físico, especialmente trabajo isométrico, esta modalidad deportiva ocupa un lugar preferente entre las que pueden ser útiles en terapéutica preventiva y curativa con positiva incidencia en la condición física de la población.

Ya hemos citado anteriormente que el stress constituye un factor de riesgo cardiovascular contra el que hay que luchar para evitar sus efectos sobre la salud. Es mejor, sin embargo, prevenir su aparición que puede lograrse, entre otras medidas mediante un programa de gimnasia recreativa adaptado a condiciones de edad y sexo. Nosotros creemos que las características de estos programas de entrenamiento son perfectamente válidos en todas las fases de rehabilitación cardíaca, excepto en la primera, que corresponde a los pri-

meros días de hospitalización del paciente. (Zohman 1979).

En último punto a comentar tiene interés social. Las sesiones pueden efectuarse en el propio domicilio o lugar de trabajo una vez que se ha realizado un periodo de aprendizaje bajo las orientaciones de un experto. Esta ventaja debería condicionar que se multiplicaran en el futuro los participantes y en la próxima gymnaestrada ya exista una participación de nuestro país como muestra de su expansión.

En estas demostraciones no se compite, tan sólo se acude a participar, conviene poner suficiente énfasis en este punto pues por un lado realza el interés que tiene como actividad deportiva y por otro permanece al margen del polémico tema de la competición en deportistas veteranos.

Resumen

Se ha podido constatar a través de la Gymnaestrada que, afortunadamente, la participación aún se valora por sí misma. Estas demostraciones han reflejado un gran adelanto e innovación en los aspectos técnicos de la gimnasia masculina. Así mismo la música constituye un factor fundamental dentro de todas las demostraciones gimnásticas.

Unánimemente se ha aceptado que toda actividad deportiva contribuye a mejorar la condición física y la salud. No todos los deportes tienen las mismas ventajas de ahí que antes

de establecer un programa de ejercicio en una población general debe analizarse las características de cada uno de ellos.

El jogging, oficialmente, es el que goza de mayor popularidad y gracias a él millones de ciudadanos han dejado de ser sedentarios. Otros deportes no son tan conocidos y no por ello menos aconsejables. La gimnasia recreativa constituye una actividad con grandes posibilidades de expansión porque puede beneficiar no solamente a sedentarios sino a individuos con limitaciones en su capacidad física.

Bibliografia

1. AASTRAND, P.O. and RODAHL, K. *Textbook of Work Physiology*. New York: Mc. Graw - Hill, 1977.
2. MATHEWS, D.K. and FOX, E.L. *The Physiological Basis of physical Education and athletics*. Philadelphia: W. B. Saunders, 1976.
3. AHA COMMITTEE REPORT. Risk factors and Coronary Disease. *Circulation*, 1980 Vol. 62 449-A-455-A.
4. ZOHMANN, L.R. *Cardiac Rehabilitation For the Practicing Physician*. New York: Ed. L.R. Zohmann and A. Kattuss, 1979.

MARQUELE UN GOL



AL DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR DOLOR

FIACIN[®] 100

tratamiento agudo para el dolor agudo



Composición:

Por supositorio: Indometacina, 100 mg; Prednisona, 10 mg;
Excipiente, c.s.

Indicaciones:

Todos los procesos agudos que cursan con dolor e inflamación intensos: traumatismos en general, bursitis, tendinitis, sinovitis, fases de agudización en procesos reumáticos, lumbago, ciática, ataques agudos de gota.

Posología:

Dado el potente efecto terapéutico de FIACIN 100, es suficiente administrar 1 supositorio cada 24 horas, preferentemente por la noche. Esta dosificación puede ampliarse durante periodos cortos a 2 sup. diarios, cuando la intensidad del proceso y el criterio del médico lo aconsejen.

Contraindicaciones:

Pacientes con úlcera de estómago o colitis ulcerosa. No debe administrarse a niños ni a mujeres embarazadas.

Efectos secundarios:

En individuos sensibles pueden producirse alteraciones gástricas. El uso prolongado de esteroides antiinflamatorios puede producir osteoporosis y disminución de las reacciones defensivas.

Incompatibilidades:

No se administrará junto con anticoagulantes o antiagregantes plaquetarios.

Presentación y P. V. P.:

Supositorios, envases con 10, 234 pts., con 5, 167 pts.



MADAUS
CERAFARM, S.A.