



# “ LA ACTIVIDAD FÍSICA COMO FUENTE DE SALUD EN CUBA”

Dra.C. Gladys Bequer Díaz  
Vicepresidenta INDER  
Profesora Titular UCCFD





## OBJETO SOCIAL

Ley 936 del  
23 de febrero  
de 1961

“La dirección de la práctica de actividades deportivas físicas y de recreación en forma masiva, que ha de promover una ciudadanía sana, vigorosa y de carácter firme preparada para la defensa y el progreso de la patria y con un profundo sentido de sus deberes cívicos, promoviendo que el Deporte, la Educación y la Recreación Física deben practicarse como medio de expansión y solidaridad entre la población y de exaltación de los más altos valores humanos.”



## SOMOS RECTORES

- DEL DEPORTE
- LA EDUCACIÓN FÍSICA
- LA ACTIVIDAD FÍSICA
- LA RECREACIÓN

## FORMAMOS Y SUPERAMOS

- NUESTROS RECURSOS HUMANOS
- PERSPECTIVA CIENTÍFICA METODOLÓGICA
- PRINCIPIOS Y VALORES ÉTICOS REVOLUCIONARIOS



# ESCENARIOS



El deporte disfruta de mucha atención por parte de la sociedad actual y hemos de utilizar este poder para configurar un presente y un futuro más sostenible.

# PROGRAMAS Y PROYECTOS

- ❑ Educación Primera Infancia
- ❑ Educación Primaria
- ❑ Educación Especial
- ❑ Educación Media Básica
- ❑ Educación Media Superior
- ❑ Educación Técnico-Profesional y Oficios
- ❑ Educación Superior





**PROYECTO DE ACTIVIDAD FÍSICA  
COMUNITARIA POR LA VIDA**

**PROJECT OF COMMUNITY PHYSICAL  
ACTIVITY FOR LIFE**

# PROGRAMAS Y PROYECTOS (cont)

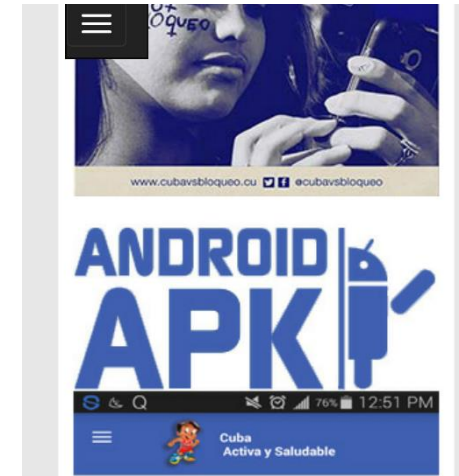
- Gimnasia para Embarazadas
- Gimnasia con el niño y la niña
- Gimnasia para el adulto mayor
- Gimnasia básica
- Gimnasia laboral y profesional aplicada.
- Gimnasia aerobia de salón
- Sanabanda
- Gimnasios (Musculación, Biosaludable, Rústico)
- Gimnasia terapéutica
- Programas Especializados (Hipertensos, Diabéticos, Obesos, Asmáticos, Insuficiencia venosa periférica)
- Gimnasia asiática (Taichi, Yoga, Wushu)



# Estrategias de promoción de la actividad física



**Apk móvil Cuba Activa y Saludable**



**SE PUEDE DESCARGAR DE MANERA GRATIS EN:**

[www.inder.gob.cu](http://www.inder.gob.cu); [www.jit.cu](http://www.jit.cu)

- .Calcular IMC
- .Consejos útiles
- .Beneficios del ejercicio físico
- .Baterías de ejercicios
- .Preguntas frecuentes



# Estrategias de promoción de la actividad física

1

## Creación de la página Web del Deporte para Todos

[www.deporteparatodos.inder.gob.cu](http://www.deporteparatodos.inder.gob.cu)

- .Quienes Somos
- .Espacios Saludables
- .Programas e información útil. Bibliografía
- .Eventos y Actividades
- .Cursos, Talleres
- .Proyectos del Deporte para Todos
- .Galería de Imágenes
- .Enlaces
- .Consejos Útiles



# Joven Club de Computación y Electrónica, 30 años al servicio de la familia cubana

Por: Yisel Martínez García

Publicado en: [Foro Debate](#)

En este artículo: [Aniversario](#), [Computación](#), [Cuba](#), [EcuRed](#), [Informatización de la Sociedad](#), [Joven Club de Computación y Electrónica](#)

28 septiembre 2017 | 1716 |

Me gusta 940

Compartir

562

Twittear



Fidel participó activamente en la creación de los Joven Club de Computación. Foto: Liborio Noval



Cubahora

La Mochila para la familia - Cuba

# Estrategias de promoción de la actividad física

## ¡Pistas para el buen gimnasio!

### RECOMENDACIONES ESPECIALES

- Elegir el chequeo médico y tener en cuenta las prescripciones.
- Realizar la adaptación muscular para aprender a ejecutar la técnica correcta, evitar lesiones y eliminar los dolores iniciales -normales- del trabajo con cargas externas.
- Aplicar pruebas para individualizar las cargas.
- Velar por una ejecución técnica correcta, ofrecer información sobre los principales movimientos que trabajan en cada ejercicio, corregir y eliminar posibles errores partiendo de sus causas.
- Planificar, dosificar, controlar, evaluar y corregir las cargas de entrenamiento según los objetivos a lograr.
- Seleccionar un orden correcto en la ejecución de los ejercicios: brazos, tronco y piernas.
- No asumir directamente el peso de trabajo fundamental del día, sino hacer calentamiento específico con pesos inferiores.
- No ejecutar fuerza parada mirando hacia arriba. Por reflejos tónicos del cuello los músculos de la espalda se aflojan y se altera el aparato vestibular, pudiendo caer la barra encima de la cabeza.
- Se puede ejecutar fuerza parada por delante y por detrás de forma continua. Esto no trae problemas en la espalda.
- Tampoco las caídas o sentadillas profundas causan lesiones en los meniscos si se ejecutan correctamente, con una dosificación adecuada.
- En la posición inicial de pie se ponen las extremidades al ancho de los hombros, y no al de las caderas.
- Se pueden educar también rotaciones de las rodillas y otras articulaciones, sin que causen problemas articulares.
- No entrenar por años musculares en días alternos, como en el fisiculturismo, modalidad en que se obtienen buenos resultados.
- El tiempo de descanso entre series o tandas debe ser libre para cada practicante.
- Ingerir agua durante el entrenamiento, algo que suele prohibirse, sobre todo a los jóvenes, con el fin de bajar de peso.
- Tampoco debe indicarse usar rutinas almidón de la cintura.
- Recordar que la norma de peso por sustracción es momentánea, y no debe pasar sobre el valor de la hipertensión o el uso de medicamentos no perjudiciales.
- La respiración durante la ejecución de los ejercicios no debe ser controlada de forma indiscriminada entre repeticiones. Debe ser con pecho e inspiración sostenida para que el diafragma tenga la posibilidad de contraer los músculos del tórax y favorecer la efectividad del ejercicio.
- Identificar las causas de los errores, digase deficiencia en la ejecución técnica o bajo nivel de fortalecimiento muscular. Es decir, determinar la posición ideal y los ejercicios para erradicarlos.
- Suavizar el trabajo de la cadena cinemática en la ejecución de los ejercicios. Emplear primero los planes musculares más grandes y después los más pequeños. Trabaja intersecuencial. No suavicar los músculos grandes a los pequeños.
- Tener en cuenta la importancia del trabajo de la espalda, en ejercicios con y sin flexión de piernas. Al levantar un peso, primero se trabaja con la espalda y después con la flexión de la pierna y la voz.
- Realizar la sentadilla sin la ayuda de los brazos, ya que pierde en efectividad el ejercicio.
- Contrarío a lo expresado por algunos instructores, la realización de ejercicios de pesas y barras por detrás de la cabeza, de arriba hacia abajo, no lesiona la cervical.
- Causar los tres ejercicios elementales que controlamos a mantener la espalda recta al final de la sentadilla o cuclilla. Suele suceder que no se sabe trincar la espalda y el practicante se desploma al final del ejercicio.
- El empleo de una interminable variedad de ejercicios dificulta y retrasa el desarrollo muscular.
- Los ejercicios de cadena focal, de poco recorrido (ajustamiento muscular), no ejercen influencia notable en el desarrollo muscular, facultad que si poseen los multiaxiales o globales.
- La realización de varios ejercicios seguidos del mismo plano muscular puede ocasionar traumas o lesiones por sobrecarga.
- Deben combinarse los ejercicios de halar y empujar, los rotacionales y los de flexión y extensión, a fin de disminuir más planes y hacer mayor efectividad.
- No "abusar" de la ayuda de profesores-alumnos en la terminación de la ejecución de los ejercicios para cubrir las repeticiones planificadas. Esto puede llevar a lesiones y resta efectividad.
- La ejecución de los ejercicios no debe ser obligatoriamente con fajas y muñequeras. Esto debe quedar a consideración del practicante.
- En ningún caso la máquina puede ser asumida como sustituta total del entrenador suficientemente calificado para analizar y "traducir" en indicaciones las bondades de la

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Tecnología. Las pesas libres son la base de toda preparación de fuerza.
- Está demostrada la ineficacia de la utilización de métodos fontanar (píspiro, autógimo, idoneator, hapieta, rayos ultravioletas, esclusión, minimalista, funcional, sin carga, distorsión forzada) frente al correcto empleo de ejercicios con pesas libres como base general.
- No debe buscarse desarrollo constante de la fuerza, sino garantizar adaptación, desarrollo y mantenimiento, que no se trata de un fin en sí mismo.
- En los ejercicios de ejecución técnica complicada deben evitarse posturas metodológicas que faciliten el aprendizaje.
- Atribuirle la importancia que merece a la librería de control del entrenamiento, dada la posibilidad de reunir datos como la carga a realizar y concretada, el peso corporal y las pulsaciones antes y después de cada sesión, así como observaciones considerables necesarias.
- Diferenciar el calentamiento general del específico, a partir de sus especificidades y la necesidad de los mismos, y tener en cuenta el nivel de preparación, sexo y experiencia previa del practicante.
- Resguardar el tiempo de preparación recomendado antes de pasar de un ejercicio a otro.
- En la sesión de entrenamiento primero el trabajo anaeróbico y no el aeróbico, es decir, inicialmente la velocidad y explosividad, y después la resistencia.
- El descanso (activo o pasivo) debe ser respetado por sobre el hábito de entrenar intersemanalmente, pues éste está muy relacionado con la salud del practicante.
- Tener en cuenta la distribución del esfuerzo por estaciones en el entrenamiento en circuito.
- Hacer hincapié en cuánto influyen las sustancias dopantes en la destrucción del organismo.
- Debe utilizarse una terminología única, ya que casi siempre se aplica a la fisiculturismo. En tal sentido aquí van algunos ejemplos: brazos (anteriores y traseros), tronco (incaudado y abdomen), piernas (anteriores y traseros).
- Utilizar los textos producidos en Cuba sobre la preparación de fuerza, teniendo en cuenta la calidad de sus contenidos y la adecuación de los mismos a las características del país.
- Transformar, adecuar y crear métodos que respondan a parámetros correctos en relación con el uso a que están destinados.
- Decretar el mal uso de determinados términos, como acción por sesión, o lesión por sesión.
- El entrenador debe estar consciente de que solo los conocimientos y el dominio del trabajo le otorgan autoridad profesional sobre el practicante.
- No pueden visitarse ellasas durante el proceso de entrenamiento. Es un principio cuyo quebrantamiento deja malas consecuencias en el organismo del practicante.
- Debe tenerse en consideración la influencia de empleo de aparatos y máquinas para el desarrollo de la fuerza rápida y explosiva, en contraposición con las pesas libres. Hay que tener mucho cuidado de no traspasar del fisiculturismo los medios, condiciones del lugar y metodologías completamente distintas.
- Hay diferencias sustanciales entre los gimnasios llamados de musculación y los de fuerza, ya que los objetivos son completamente distintos. Los primeros se ocupan fundamentalmente del fisiculturismo, fitness, aeróbico, spinning, crossfit y otros. Los de fuerza, de la potencia, el levantamiento de pesas y otros deportes. En el extranjero todo está unido, ya que el más reciente es el de musculación que cubre los gustos de uno. Normalmente deben estar separados, cada cual con sus características. Programas un ejemplo los gimnasios llamados de musculación pueden tener espacios, estar climatizados y tener de aparatos y máquinas de última generación. Sin embargo, en los de fuerza no son necesarias estas condiciones para lograr los objetivos propuestos.

### CINCO EJEMPLOS DE RECOMENDACIONES NEGATIVAS

- En la boca de un rápido aumento del grupo muscular de la pierna se indican siete series de 20 repeticiones claramente, sin trabajo previo de adaptación. Al terminar la semana el practicante apenas podía caminar y requerir atención médica.
- En caso de contracciones y cambios en las piernas se orientó realizar 4 o 5 tandas después de cada ejercicio, y continuar. Esto es una mezcla de fuerza rápida con explosiva, que ocasiona cargar más las piernas del practicante.
- En busca de desarrollar la fuerza explosiva, se decidió emplear saltos de longitud u altura haciendo conteo de 1-2-3. Esto no desarrolló la fuerza explosiva, sino la rápida.
- Los resultados máximos fueron de 100 saltos más tres repeticiones. Esto es resistencia a la fuerza, no máxima.
- Con la mano en la cintura, flexión de la cabeza hacia la derecha, valde a la PI y realizó hacia la izquierda.
- Brazos abajo, levante ambos hombros hacia arriba y PI.
- Brazos abajo, levante ambos hombros hacia arriba y PI (se puede realizar por el frente o por el lateral).
- Se puede realizar alternado y cambiando las manos.

## ACTUALIZACIÓN DE LAS GUÍAS DE ACTIVIDAD FÍSICA DE 40 A 60 AÑOS

**¡Inúmvete!**

**Introducción**  
 Encontrar un lugar seguro que te acomode, ya sea en un parque en la calle o en tu propio hogar, y tener disposición física y mental, te permitirán convertirte una persona activa y saludable. La meta, realizar ejercicios de moderada intensidad 30 minutos como mínimo 5 veces a la semana en el horario que puedas, hazlo solo o acompañado de amigos y familia. Este simple plegable te ayudará a ganar en salud, cuidado, conservarlo y utilizarlo. Empieza poco a poco, eso sí, es importante que sigas nuestros consejos.

**Antes de iniciar la actividad física es necesario que tú, como con te encuentras tu pulso o ritmo cardíaco en reposo, el que debes controlar. La tasa del pulso o frecuencia cardíaca es el elemento básico para conocer la intensidad con que realizarás un esfuerzo físico, tiene que valer, para controlar el grado de seguridad de la ejecución, establecer la frecuencia y regular la carga con la que debes trabajar.**

**Ejercicios de calentamiento:** Estos ejercicios se pueden realizar de 8-10 repeticiones cada uno. Inicámoslos el calentamiento con estos ejercicios utilizando una dosificación de de 8-10 repeticiones o 10-15 series de 10 repeticiones, según las condiciones de cada practicante.

**Ejercicios de calentamiento**

**Colocamos: las piernas separadas.**

- Con la mano en la cintura, flexión de la cabeza hacia la derecha, valde a la PI y realizó hacia la izquierda.
- Brazos abajo, levante ambos hombros hacia arriba y PI.
- Brazos abajo, levante ambos hombros hacia arriba y PI (se puede realizar por el frente o por el lateral).
- Se puede realizar alternado y cambiando las manos.

**Con la mano en la cintura, flexión de la cabeza hacia la izquierda, valde a la PI y realizó hacia la derecha.**

**Mano en la cintura, brazo de forma altera con la punta de los pies al frente, realiza con apoyo de tobillos, realiza marcha en diferentes direcciones (de 1-4 minutos).**

**Brazos abajo, Tórax del tronco a ambos lados (1-2 y 3) (se puede alternar a PI).**

**El pulso se tomará en la arteria radial de la muñeca derecha y se presiona ésta con el dedo índice y el del medio de la mano izquierda, sentirá los latidos y se toma la cantidad durante 5 seg multiplicados por 10, como resultado obtendremos nuestra frecuencia cardíaca en reposo, lo que nos permitirá conocer en qué estado inicial nos encontramos antes de comenzar.**

**Para su edad y si es apropiante, es necesario trabajar a un ritmo de intensidad de ligera a moderada entre un rango de 90 y 128 pulsaciones por minutos según su pulso de entrenamiento. Al 65%: 10FCmax(-10FC basal=90FC reserva) x 0,65 (Intensidad=55,5+70=125) (vel de Entrenamiento). Conociendo estos datos funcionales, estará en condiciones para iniciar con un breve calentamiento, que prepare al organismo de forma rápida y sencilla, a "trabaja calor" no muy fácil sobre todo en nuestro país, que las temperaturas ambientales ayudan a elevar la temperatura corporal.**

**Concluido el calentamiento, se deberán hacer actividades de tipo aeróbico o de trabajo continuo, y para el fortalecimiento de diferentes grupos musculares los cuales son importantes para la salud, ya que repercuten favorablemente sobre el sistema osteomioarticular cardiovascular, así como la ayuda a estabilizar el peso corporal y aumentar la capacidad de trabajo del organismo en este grupo etario. A continuación desarrollaremos la Parte fundamental:**

**Ejercicios en parejas tomados de las manos.**

**Estos ejercicios se pueden realizar en 2 tandas y de 8-12 repeticiones cada una, (276-12rep.).**

- El pulso se tomará en la arteria radial de la muñeca derecha y se presiona ésta con el dedo índice y el del medio de la mano izquierda, sentirá los latidos y se toma la cantidad durante 5 seg multiplicados por 10, como resultado obtendremos nuestra frecuencia cardíaca en reposo, lo que nos permitirá conocer en qué estado inicial nos encontramos antes de comenzar.
- Para su edad y si es apropiante, es necesario trabajar a un ritmo de intensidad de ligera a moderada entre un rango de 90 y 128 pulsaciones por minutos según su pulso de entrenamiento. Al 65%: 10FCmax(-10FC basal=90FC reserva) x 0,65 (Intensidad=55,5+70=125) (vel de Entrenamiento). Conociendo estos datos funcionales, estará en condiciones para iniciar con un breve calentamiento, que prepare al organismo de forma rápida y sencilla, a "trabaja calor" no muy fácil sobre todo en nuestro país, que las temperaturas ambientales ayudan a elevar la temperatura corporal.
- Elve pierna flexionada a frente alternando el movimiento y volver a PI.
- Elve pierna flexionada a frente alternando el movimiento y volver a PI.
- Realizar apoyo con una pierna flexionada en un ángulo y con la PI en el suelo con la otra pierna.

## Realización de programas para la población en diversos grupos etarios





**“ Hablar de ejercicio y hablar de deporte no es hablar de campeones olímpicos y mundiales, es hablar de bienestar diario y constante, es hablar de plenitud de salud, es hablar de capacidad de estudio y de trabajo; hablar de educación física y deportes es hablar de una ciencia, de una actividad universal ”**

**Fidel Castro Ruz  
23 de febrero de 2001**

