

IMPACTO DEL DEPORTE EN EL DESARROLLO PROFESIONAL DE LOS DISEÑADORES

IMPACT OF SPORT ON THE PROFESSIONAL DEVELOPMENT OF DESIGNERS

MSc. Julio César Pollán Núñez

julioop@isdi.co.cu
Instituto Superior de Diseño de la Universidad de la Habana
Cuba
Autor para la correspondencia

MSc. Milagro Quesada Pérez

mperezq@isdi.co.cu
ORCID: 0000-0003-0217-1471
Instituto Superior de Diseño de la Universidad de la Habana
Cuba

RESUMEN

El Deporte y la Educación Física, su realización de forma regular y sistemática ha demostrado ser una práctica sumamente beneficiosa en la prevención, desarrollo y rehabilitación de la salud, así como un medio para forjar el carácter, la disciplina, la toma de decisiones y el cumplimiento de las reglas, beneficiando así el desenvolvimiento del practicante en todos los ámbitos de la vida cotidiana.

Hoy en día se presta poca atención a la necesidad de prevenir o erradicar problemas de salud provocado por asumir una incorrecta posición o mantener una misma postura durante largos períodos de tiempo, provocando daños que con el tiempo pueden ser irreversibles.

Este trabajo tiene como objetivo Proponer ejercicios posturales para la autoejercitación de los estudiantes de la Facultad de Diseño. Con los nuevos programas de perfeccionamiento del Deporte y la Educación Física del Ministerio de Educación Superior, se hace énfasis en que los futuros profesionales de las diferentes especialidades sean capaces de autoejercitarse, no solo durante las clases de Educación Física, sino también durante su tiempo libre y que le sirva para la vida.

Se utilizaron métodos del nivel teórico: analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico y del nivel empírico, la observación, y medición, la técnica de encuesta y entrevista La constatación se realizó a partir de la aplicación de la autoejecitación de los ejercicios físicos relacionados con el desempeño del diseñador.

Ser saludable resulta imprescindible para nuestra sociedad, para su desarrollo, con el nuevo modelo económico que se propone.

ABSTRACT

Sport and Physical Education, its regular and systematic performance, has proven to be an extremely beneficial practice in the prevention, development and rehabilitation of health, as well as a means to forge character, discipline, decision-making and compliance with the rules, thus benefiting the development of the practitioner in all areas of daily life.

Today little attention is paid to the need to prevent or eradicate health problems caused by assuming an incorrect position or maintaining the same posture for long periods of time, causing damage that over time can be irreversible.

The objective of this work is to propose postural exercises for the self-exercise of the students of the Faculty of Design. With the new programs for the improvement of Sports and Physical Education of the Ministry of Higher Education, it is emphasized that future professionals of the different specialties are able to exercise themselves, not only during Physical Education classes, but also during their free time and that it serves to him for the life.

Methods of the theoretical level were used: analytical-synthetic, inductive-deductive, historical-logical and of the empirical level, observation, and measurement, the survey and interview technique. The verification was made from the application of the self-execution of the exercises Physics related to the performance of the designer.

Being healthy is essential for our society, for its development, with the proposed new economic model.

Palabras claves:

Deporte,
Educación Física,
Autoejercitación,
Postura

Keywords:

Sport,
Physical
education,
Self-exercise,
Posture

Fecha Recibido:

14 / 09 / 2019

Fecha Aceptación:

27 / 11 / 2019

Fecha Publicación:

17 / 12 / 2019

INTRODUCCIÓN

El Deporte y la Educación Física es un eficaz instrumento de la [Pedagogía](#), por cuanto ayuda a desarrollar las cualidades básicas del hombre como unidad bio-sico-social. Contribuye al accionar educativo con sus fundamentos científicos y sus vínculos interdisciplinarios apoyándose entonces en la [Filosofía](#), la [Psicología](#), la [Biología](#).

La Educación Física ha de promover y facilitar que cada estudiante llegue a comprender su propio cuerpo y sus posibilidades y a conocer y dominar un número variado de actividades corporales y ejercicios, de modo que en el futuro pueda escoger la más conveniente para su desarrollo personal y profesional.

Lo expuesto anteriormente evidencia la importancia que tiene enseñar al estudiante a autoejercitarse para que pueda incorporar conscientemente la necesidad de realizar el ejercicio físico de forma sistemática.

Adquiere una importancia relevante el mantenimiento de una postura correcta en las diferentes acciones que se realiza en la vida cotidiana. Sin embargo, existen actividades, trabajo, que por la forma que se realizan hace que la persona adquiera una postura incorrecta que pudiera causarle en un periodo de tiempo problemas de salud. En este caso tenemos a los profesionales del diseño, donde se ve afectada la columna vertebral por la posición que adopta el cuerpo durante la realización de su labor.

Según Cailliet, la postura es la expresión somática de emociones, impulsos y regresiones, cada uno refleja inconscientemente en las actitudes exteriores la propia condición interior, la propia personalidad. La postura es, por tanto, una verdadera y propia forma de lenguaje, en tanto que, cada uno se mueve según como se siente.

Los autores de este trabajo coinciden con el concepto de postura planteado por el autor citado, viendo la postura como; la relación existente entre los diferentes segmentos del cuerpo en una posición dada, adoptada libremente y sin alguna tensión muscular adicional, donde pueden incidir múltiples factores, provocando que sea correcta o incorrecta.

El Deporte y la Educación Física se realizan generalmente a través del ejercicio físico, el cual está dirigido a la actividad física que mejora y mantiene la [aptitud física](#), la [salud](#) y el bienestar de la persona. Se lleva a cabo por varias razones, como el fortalecimiento muscular, mejorar el sistema cardiovascular, desarrollar habilidades atléticas, [deporte](#), pérdida de grasa o mantenimiento, bienestar emocional así como actividad recreativa.

El ejercicio físico puede estar dirigido a resolver un problema motor concreto. También mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la imagen corporal y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental. Cuando se realiza ejercicio físico no sólo se está actuando sobre el cuerpo, sino que eso repercute en el conjunto del organismo, ya sea, a nivel químico, energético, emocional, intelectual, etc. Estos beneficios son actualmente

reconocidos y avalados por las investigaciones realizadas por la medicina deportiva. El mismo es importante y vital para la supervivencia humana. Cuando una persona por algún motivo queda postrada en cama va perdiendo más energías, entumeciéndose cada vez más, al igual que cuando se pasa mucho tiempo en la misma postura, sentados, de pie o tumbados. Incluso cuando se duerme, el subconsciente nos hace cambiar de postura varias veces a lo largo de la noche.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza [muscular](#) y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, con la autoejercitación se puede ir logrando estos aspectos, so solo en la clase sino en otros espacios.

DESARROLLO

EL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA PARA LOS DISEÑADORES

El Deporte y la Educación Física como disciplina juega un papel importante en la interdisciplinariedad, sirviendo de apoyo a las asignaturas de la especialidad y en el fortalecimiento del diseñador brindándole conocimientos sobre el movimiento del hombre, estudio de distintas posiciones de postura y ejercicios que fortalecen los distintos planos musculares para soportar largos trabajos de diseño, entre otros.

Una mala postura durante el proceso de trabajo puede traer consigo una serie de problemas graves principalmente en la columna y en la cervical. Cada profesión tiene sus conflictos con la salud del hombre dependiendo de su frecuencia, la postura, la tarea diaria que tiene que repetir. Estos pueden verse resueltos o agravados dependiendo de la actitud que se tenga para resolverlos o si son ignorados por las personas.

Nuestro cuerpo se adapta a la forma que adoptamos durante mayor tiempo, en el caso del diseñador resulta que es sentado frente a una computadora, o en una mesa, lo que provoca grandes problemas ya que se mantiene encorvado, no solo durante el trabajo, sino que mantiene esa postura cuando camina, o cuando duerme empeorando la situación de su cuerpo porque el organismo se adapta y hasta parece más cómoda.

En ocasiones confunden los dolores con causas hereditarias o malformaciones cuando en realidad es por lo que realizan en su vida diaria.

Los dolores en los hombros de los diseñadores son bastante frecuentes por la posición que suelen adoptar al sentarse frente a una computadora, doblan la espalda inclinándose hacia la máquina y encogen los hombros de forma que mantienen el pecho comprimido. Esto puede provocar enfermedades como la escoliosis y los problemas de la cervical.

Desde el punto de vista educativo la autoejercitación de los ejercicios físico para la deformidad postural se convierte en un proceso de prevención, corrección y/o compensación, fortaleciendo los músculos que intervienen para la mantención

de una adecuada postura, además contribuye positivamente en las cualidades volitivas de la personalidad tales como: perseverancia, decisión, voluntad e independencia, así como el fortalecimiento de la esfera afectivo emocional desarrollando su carácter y temperamento de forma general.

Dentro de todo este sistema de influencias que recibe el estudiante el profesor de Educación Física como miembro activo del colectivo pedagógico realiza una función fundamental, la cual está encaminada a fortalecer los músculos que intervienen en la postura del diseñador.

Al abordar el tema del estudiante de diseño y valorarlo en todo momento de su actividad, nos referimos a las diversas actividades y el exceso de tiempo que tiene que dedicarle al computador, el tipo de trabajo que los obliga a mantenerse en flexión casi permanentemente tendiendo a la fijación o mantención de una postura durante un tiempo prolongado, llegando además a convertir actividades normales en deformaciones, lo que conlleva a presentar limitaciones posturales y de visión.

La necesidad de abordar una serie de dificultades específicas de los diseñadores es una tarea prioritaria, por lo que además de concebir un proceso educativo que se inicia teniendo como base el diagnóstico físico y postural, se han podido constatar dificultades que atentan contra la postura del diseñador.

Se les realizaron; examen o medición postural a los estudiantes para ver el estado de la columna vertebral, se le aplicaron encuestas y entrevistas con vista al tiempo que destinaban al trabajo de diseño y actividades físicas que realizaban. Importante también resultado la observación de la postura por parte del profesor de educación física durante la ejecución de las diferentes actividades físicas.

La propuesta de ejercicios la tomamos a partir del programa de cultura física terapéutica, basada en; Resolución Conjunta MINSAP-MINED-INDER, Resolución Conjunta INDER- MINED

Por lo que se tienen en cuenta:

- El sistema de ejercicios físicos terapéuticos sustentados desde la concepción de la cultura física terapéutica en el proceso de corrección y/o compensación de las deformidades posturales en los diseñadores.
- Estos ejercicios propuestos se fundamentan en los tradicionales existentes en la bibliografía consultada, pero con algunas variantes de acuerdo con la afección específica.

Se considera *ejercicio físico*, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona.

El ejercicio físico:

1. Mejora y fortalece el sistema osteomioarticular (huesos, cartílagos, ligamentos, tendones) contribuyendo al aumento de la calidad de vida y grado de independencia especialmente entre las personas con más edad.
2. Prolonga el tiempo socialmente útil de la persona; al mejorar su capacidad cardio-vascular, ósea y muscular elevando sus

niveles productivos, por lo que retarda los cambios propios de la vejez. Asegura una mayor capacidad de trabajo y asegura la longevidad al favorecer la eliminación de toxinas y oxidantes.

3. Mejora el aspecto físico de la persona.
4. Mejora el sistema inmunológico.
5. Regula todos los índices relacionados con hipertensión, glicemia y grasa en la sangre.
6. Mejora la calidad del sueño.

Los ejercicios físicos terapéuticos para la corrección y/o compensación de la postura de los estudiantes de diseño están dirigidos a fortalecer los músculos que intervienen en la postura que adopta el diseñador a partir de:

- Carácter físico-terapéutico de estos ejercicios
- Acción localizada en su aplicación (músculos de la espalda).
- Acción profiláctica y terapéutica para la postura.
- Carácter personalizado e individual de cada ejercicio según la deformidad de la postura.
- Ordenamiento gradual en su aplicación que los hacen flexibles y dinámicos

Desde el punto de vista metodológico se propone:

- Realizar regularmente ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular de la columna vertebral, es la mejor prevención para evitar deformidades de la columna.
- Cuidar nuestra higiene postural en el trabajo, evitando posturas incorrectas, esfuerzos unilaterales, técnica de levantamiento de peso errónea, etc.
- Evitar pautas de movimiento erróneas que requieren un esfuerzo excesivo e incorrecto por parte de la columna vertebral y de los discos intervertebrales en las tareas del hogar (planchar, barrer, etc....)
- Debemos tener especial cuidado con determinados deportes que, por el carácter asimétrico, pueden favorecer a la aparición de deformidades posturales.

Ejercicios que pueden ser utilizados en las clases y fuera de las mismas, en la autoejercitación para prevenir o compensar deformidades posturales.

Propuesta de ejercicios físicos

Ejercicios de estiramiento.

1. Pl. Parado, piernas separadas, brazos arriba con manos entrelazadas, realizar extensión de los brazos hacia arriba durante el tiempo señalado anteriormente.
2. Pl. Parado, piernas separadas, brazo extendido hacia el lado contrario por debajo de la barbilla, realizar extensión con ayuda del brazo contrario, durante el tiempo señalado anteriormente. Alternar
3. Pl. Parado, piernas separadas, flexionar tronco al frente y las manos agarrando los gemelos, realizar extensión de la espalda, durante el tiempo señalado anteriormente.
4. Pl. Parado de lado a la espaldera con apoyo de la mano más cercana, realizar una flexión de rodilla con la pierna más distal y agarre del pie con la mano del mismo lado, mantener flexionada la pierna con la rodilla en dirección al suelo y paralela a la pierna extendida. Alternar.

5. Pl. Parado, pierna derecha adelantada en semiflexión, realizar un estiramiento de la pierna izquierda sin levantar el talón. Alternar.
6. Pl. Parado, piernas separadas, brazos laterales, flexión del tronco al frente con vista al frente.

Para el cuello. (Pl. Parado)

1. Flexión: piernas ligeramente separadas, manos en la cintura flexión del cuello al frente y atrás.
2. Torsión: piernas ligeramente separadas, manos en la cintura torsión del cuello derecha e izquierda
3. Círculo: piernas ligeramente separadas, manos en la cintura círculo del cuello derecha e izquierda

Para hombros.

1. Desde la posición de parados brazos laterales, pequeños círculos laterales de brazos hacia el frente y hacia atrás
2. -Desde la posición de parado con brazos laterales, realizar círculos de brazos al frente y atrás.
3. 3-Desde la posición de parado, con brazos arriba, realizar círculos de brazos hacia el frente y hacia atrás.
4. 4.-Desde la posición de parados las piernas separadas y los brazos laterales flexionados al pecho, realizar doble empuje con el brazo derecho extendido al lateral y atrás y luego arriba con igual empuje. Repetir el movimiento con el brazo izquierdo

Ejercicios para el Tronco.

1. 1.-De la posición parado, manos a la cintura realizar arqueos, llevando brazos atrás a tocar con las manos los talones.
2. 2-Parado con brazos arriba, realizar flexión completa del tronco al frente, pero apoyar las manos a los lados de los pies.
3. 3-Mantener la posición de flexión completa, con las manos apoyadas en el piso.
4. 4-Sentado con brazos arriba, flexión del tronco al frente.
5. 5-Sentado, piernas en esparranca y brazos arriba realizar, flexión del tronco al frente.
6. 6-Igual al anterior, pero realizar flexión sobre cada pierna alternadamente.
7. 7-Mantener la posición de sentado flexionado.

Ejercicios para las Piernas.

1. 1-De la posición parado con piernas separadas, brazos laterales, hacer asaltos laterales hacia la derecha e izquierda.
2. 2.-De la posición parado con piernas separadas, brazos arriba, llevar una pierna al frente y arriba y dar una palmada por debajo de ella. Repetir con la otra pierna.
3. 3.-Parado con brazos laterales, llevar pierna al frente y al lateral alternadamente.
4. 4.- Parado, con brazos abajo, llevar piernas atrás coordinadamente con brazos arriba.
5. 5.-De la posición parado, con brazos arriba, flexionar el tronco al frente, a la vez que se lleva una pierna atrás, mantener la posición (balanza de frente).

6. 6.-De parado con brazos arriba, flexión lateral del tronco a la derecha y pierna lateral izquierda. Mantener la posición, trabajar con ambas piernas. (Balanza lateral).
7. 7.-Acostado atrás con brazos arriba, llevar una pierna al frente, alternar con ambas.

CONCLUSIONES

El Deporte y la Educación Física a través del ejercicio físico tiene una acción determinante en la conservación y desarrollo de la salud, ya que ayuda al ser humano a ajustar pertinentemente las reacciones y comportamientos a las condiciones del mundo exterior. Específicamente, en el adolescente y jóvenes ayuda a sobrellevar los acontecimientos de la vida cotidiana, del medio y afrontar el presente y el futuro con una actitud positiva.

Promueve y facilita a los individuos a comprender su propio cuerpo, sus posibilidades, conocer y dominar un número variado de actividades corporales y deportivas, de modo que en el futuro pueda escoger las más convenientes para su desarrollo y recreación personal, mejorando a su vez su calidad de vida por medio del enriquecimiento y disfrute personal.

El ejercicio ha demostrado ser un método excelente de protección frente a enfermedades neurodegenerativas, e incluso puede ayudar a disminuir el impacto de estas enfermedades. Básicamente, el ejercicio parece activar una serie de procesos encargados de mantener y proteger a las células nerviosas, lo que podemos llamar sistemas de neuroprotección fisiológica. El mensaje parece sencillo: las enfermedades neurodegenerativas pueden agruparse, junto con las coronarias, dentro del conjunto de patologías en las que la vida sedentaria es un factor de riesgo.

Cuando realizamos una actividad física, aparte de coordinar el movimiento de los músculos implicados en el movimiento que se esté realizando, el cerebro coordina todas las funciones corporales necesarias para que esos músculos funcionen correctamente en una situación que básicamente demanda un mayor consumo de energía

La prevención es la principal arma contra esta condición, ya que comienza en edades tempranas. Los profesores deben formar parte activa en la prevención y el tratamiento de la escoliosis observando y corrigiendo las posturas incorrectas de los estudiantes

BIBLIOGRAFÍA

- Ajuria guerra, J. (1999). "De los movimientos espontáneos al diálogo tónico-postural y las actividades expresivas", Anuario de Psicología.
- Alonso, R. F Cultura física terapéutica. ISCF "Manuel Fajardo". (1986).
- Alonso, R., García, La CFT en deformidades de la columna vertebral en el plano sagital. La Habana, Imprenta José Antonio Huelga, INDER. (1987)
- Azarin R.N. La gimnasia como medio importante de corrección y compensación de deficientes del desarrollo físico de los estudiantes débiles de visión. Moscú, Editorial Ped

Colectivo de autores del Grupo Nacional de Áreas Terapéuticas.
 Los ejercicios físicos con fines terapéuticos. La Habana,
 Imprenta José A. Huelga, INDER, (I y II Parte). (1986)

ANEXO

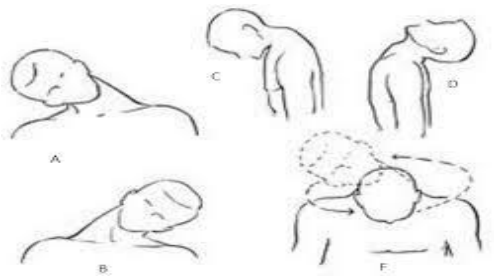
Otros ejercicios para la auto ejercitación de los estudiantes

1. Ejercicios de estiramientos y respiratorios



2. Ejercicios para la región cervical

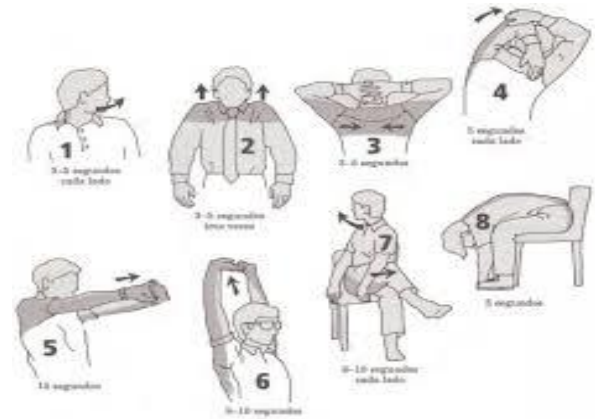
a.



b.

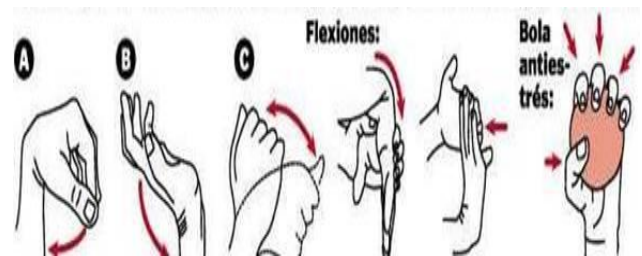


c.



3. Ejercicios para las manos

a.



b.





c.

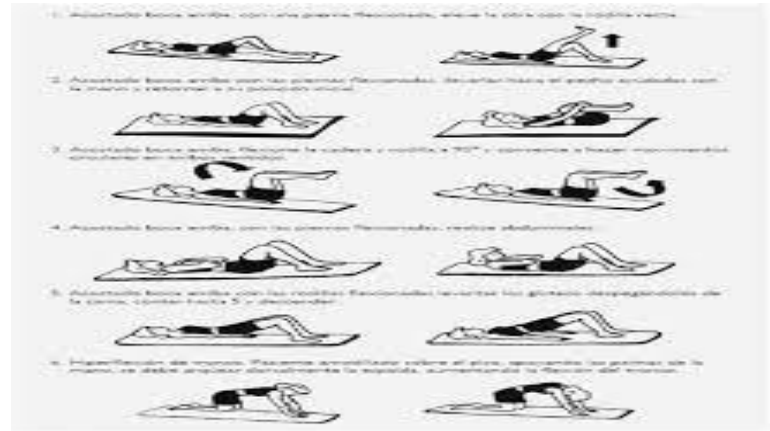


Figura 708 Ejercicios para la mano.

4. Ejercicios para la espalda.

a.



b.

