

# **PROPUESTAS DE ACTIVIDADES PARA LA INCORPORACION DE PACIENTES CON CERVICALGIA A LA PRACTICA DEL EJERCICIO FISICO.**

**Lic. Liviesky Bermúdez Sánchez<sup>1</sup>**

*1. Sede Universitaria Municipal de Cultura Física Los Arabos,  
Matanzas.*

## **Resumen.**

El presente trabajo se desarrolla en el municipio Los Arabos, y tiene como objetivo esencial elaborar un conjunto de actividades que permitan la incorporación de pacientes con padecimientos de cervicalgia a la incorporación de las actividades físicas recreativas. La investigación permitió el diseño de varias acciones que le resultan d aplicaciones otros territorios de la provincia de matanzas, siendo sus principales resultados un mejoramiento en la calidad de vida de estos pacientes, al lograrse incorporar a los mismos a la actividad física. La investigación expone elementos necesarios sobre la necesidad de la práctica de ejercicios físicos, y sirve de sostén para la realización de diversos proyectos de intervención que se desarrolla en la comunidad.

***Palabras claves:** Actividad Física; Beneficios de la actividad; cervicalgia..*

---

## **Introducción**

Los ejercicios físicos constituyen el medio fundamental para lograr el aumento del rendimiento deportivo y la actividad muscular por excelencia, que de forma organizada resuelve las tareas específicas de la educación física y el deporte. Obviamente, no todo tipo de actividad motora representa un ejercicio físico, sino solamente aquella dirigida a resolver las tareas de salud, formación y educación que son contempladas en la Cultura Física y que se organizan en correspondencia con los objetivos, principios y leyes que rigen este tipo de actividad. Es por ello que el ejercicio físico se diferencia de las actividades laborales y espirituales.

Si se presupone que la actividad física, la cual lleva siempre consigo ejercicios físicos regulares constantes y metódicos mejora el funcionamiento del organismo y favorece el contacto e interrelación social; entonces, la vejez futura de toda persona ya no se tornará triste, sombría y solitaria. El ejercicio físico no siempre presupone una actividad física fuerte que no pueda ser realizada por el adulto, o que en lugar de mejorar su salud la ponga en peligro, sino que responde a diferentes definiciones y clasificaciones entre las que pueden citarse las que aparecen en el texto de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo y que es recomendable tener en cuenta para el trabajo con el adulto, por lo que se comparte con este criterio teniendo en cuenta que expresa.

La actividad física ofrece grandes posibilidades para ser realizada por las personas de mayor edad; las cuales van desde la gimnasia, los juegos populares y el deporte, las actividades rítmicas, las técnicas de relajación hasta el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático. La calidad de vida y la creación de un mejor estilo de vida en la población adulta presupone una relación entre la utilización adecuada del tiempo y la salud de cada persona, ya que a un lado la realización de actividades físicas fortalece la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo en otras actividades.

El ejercicio físico intencionado, tiene recursos y elementos que efectivamente apoyan la estimulación cognitiva. Así por ejemplo, las actividades de imitación presentadas en forma lúdica permiten ejercitar la observación, la retención en la memoria y la recordación para reproducir la rutina. A su vez, los juegos donde es necesario memorizar palabras, objetos o bien situaciones en un determinado espacio y/o en el tiempo, estimulan estrategias de memorización, de retención en memoria y recordación.

Las actividades de un programa para personas mayores, deben servir a la prevención y el mantenimiento de las capacidades intelectuales. De allí que un buen programa de este tipo debe tener objetivos y contenidos congruentes con el propósito de prevención y mantención de las capacidades intelectuales, o sea, debe incidir efectivamente en el mejoramiento de las características psicológicas mediante ejercicios y juegos que obliguen al participante a estar atento, a memorizar una serie de movimientos, aprender reglas, los pasos de una danza o un baile, a crear movimientos nuevos a partir de una historia, seguir un ritmo, una música, etc., es decir, actividades en las que el adulto se encuentre analizando, decidiendo el movimiento y encontrando soluciones motrices a las propuestas de ejercicios del profesor.

La mejora del rendimiento del organismo significa además que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico. Una vida sana y activa se logra, y los síntomas de envejecimiento se retrasan. Fisiológicamente todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio físico; dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado los músculos aumentan de tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejoran los reflejos y la coordinación. Las actividades físicas reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y su secuela, reducen la resistencia vascular periférica, e incrementan la distensibilidad aórtica; disminuyendo así la presión arterial y mejorando el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza, la resistencia y eficiencia del corazón.

El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto menos propenso a la fatiga y a la tensión. Con la práctica de ejercicios el sistema cardiovascular aumenta su capacidad de transporte y la actividad física quema el exceso de grasa en las arterias reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta la capacidad vital de los pulmones y la ventilación. El sistema nervioso se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo. La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

La medicina moderna no cuenta con todos los recursos necesarios para el rejuvenecimiento o la prolongación de la vida del hombre. Es por esta razón, que junto a la correcta relación de trabajo y descanso, los hábitos de alimentación, régimen de vida y la eliminación de todo tipo de exceso y costumbres en el consumo de tabaco, alcohol y otros, en la lucha por la salud, desempeñan una importante función los ejercicios físicos correctamente dosificados.

Las transformaciones socioeconómicas en nuestro país dirigidas al fortalecimiento de la salud y al incremento de la duración de vida del hombre cubano, brinda actualmente nuevos frutos positivos alcanzado un promedio de vida de 74 años. El estado cubano decreta el derecho a los trabajadores de 55 a 60 años a retirarse, sin embargo el hombre a ésta edad no se siente viejo, por el contrario con mucha frecuencia él trata de aumentar su actividad motora mediante ejercicios físicos (a través del círculo de abuelos).

Antes de hablar de cualquier actividad física aplicada a un anciano conviene especificar que no todos los adultos pueden someterse al mismo tipo de actividad ni siquiera a un programa de acondicionamiento físico; La validez cognoscitiva y funcional del anciano debe ser medida previamente para saber cual es el programa más adecuado para su salud integral; es por ello que se requiere de una evaluación Geriátrica multidimensional y multidisciplinaria que permita cuantificar las capacidades y problemas médicos, psicológicos, sociales y funcionales del anciano de manera que se pueda proyectar y planificar el proceder

conveniente para el cumplimiento exitoso de los objetivos en el Programa de actividades Físicas de los Adultos.

### **Efectos de la actividad física.**

El cuerpo humano posee una gran capacidad de adaptación funcional y estructural a la actividad física sistemática. Los hombres fueron nómadas y cazadores durante miles de años de evolución. En los últimos tiempos se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividad física diaria, debido a la mecanización, la automatización y el transporte motorizado. Una consecuencia de esta disminución de la actividad física, sobretodo en las zonas urbanas, ha provocado un descenso en la forma física, en la capacidad funcional de los habitantes del mundo industrializado, acompañado de un aumento simultáneo del predominio de las enfermedades crónicas no transmisibles, sobretodo las cardiovasculares y cerebrovasculares como causa principal de muerte e incapacidad. Esto nos indica que el cambio a un estilo de vida sedentario puede ser perjudicial para el individuo en particular y muy costoso para la sociedad en general.

El sedentario mata, de la forma más cómoda y descansada al ser humano, 2 millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que mata más que otros factores de riesgo.

Estudios realizados demostraron en el año 1998 al estudiar a 25 341 hombres que el riesgo de muerte cardiovascular es menor en hombres obesos y activos que en flacos sedentarios y de manera similar el riesgo fue menor en activos diabéticos que entre hombres no diabéticos (Kartashov, 1990) y también fue menor el riesgo en hombres activos hipertensos que en normo tensos sedentarios.

Otro estudio epidemiológico realizado también a hombres demostró que el riesgo fue también menor en hombres con dos o tres factores de riesgos pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. Por lo que se puede afirmar que el sedentarismo es el enemigo No1 de la Salud pública en el mundo.

Otras evidencias epidemiológicas muestran como individuos que dejan de ser sedentarios y pasan a ser moderadamente activos en tiempos de descanso, disminuyen su riesgo de muerte en un 28% en el sexo masculino y un 35 % en el sexo femenino. Relacionando directamente la actividad física recreativa con el cáncer de Pulmón se encuentra una disminución de un 25 % de riesgo a morir por esta causa. Cuando se comparan sedentarios con individuos que caminan se encuentra un 46 % de disminución en la incidencia de los accidentes cerebrales vasculares en individuos con un gasto energético de 2000 a 2999 kcal/semana, Cuando eran comparados a aquellos que gastan menos de 1000 Kcal/semana.

La Actividad Física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial, por los beneficios que estos les proporcionan a las personas que la realizan de forma sistemática y dosificada.

Además se realizan investigaciones en el país sobre esta importante temática y se proponen programas de actividades relacionadas con la Cultura Física en la tercera edad. Según el programa del adulto mayor se pueden utilizar diversos ejercicios siempre y cuando estos sean sencillos en su ejecución y estén seleccionados de acuerdo a las características fundamentales de los adultos mayores y sus posibilidades físicas.

**Incluyen:**

1. Gimnasia de mantenimiento.
  - ❖ Resistencia Aeróbica.
  - ❖ Equilibrios.
  - ❖ Coordinación.
  - ❖ Movilidad Articular o Flexibilidad.
  - ❖ Ejercicios de velocidad.
  - ❖ Tonificación Muscular o fuerza.
2. Juegos y formas jugadas.
3. Gimnasia suave.
4. Relajación.
5. Actividades rítmicas.
  - ❖ Actividades complementarias.
  - ❖ Paseos de orientación.
  - ❖ Actividades acuáticas.
  - ❖ Festivales recreativos.
  - ❖ Festivales de composición gimnásticas.
  - ❖ Encuentros deportivos culturales.
  - ❖ Reuniones sociales.

Dentro de las actividades físicas con personas adultas es necesario diversificar los métodos y mecanismos para el desarrollo de las mismas con el objetivo de hacerlas dinámicas y atrayentes y de ahí la importancia que tiene el uso correcto de los diferentes materiales y de la música por parte de los profesores. En este grupo queda todo aquel material de

soporte del que es conveniente disponer las sesiones de trabajo con personas mayores, tales como sillas, taburetes, bancos, espaldaderas, barras, pelotas y bastones.( Maidel Pons. 1993).

La actividad física de forma sistemática propicia el desarrollo multilateral de quienes lo practican incidiendo de forma positiva logrando un adecuado nivel de salud físico y mental.

El ejercicio es una necesidad corporal básica el cuerpo humano necesita ser usado si se renuncia al ejercicio físico el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas por tanto la importancia del mismo.

El ejercicio físico actúa positivamente en todos los órganos y sistemas del organismo y en el caso de personas con alguna discapacidad, juega un papel imprescindible, es una necesidad corporal básica, el cuerpo necesita ser usado, si se renuncia al ejercicio físico el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por lo tanto la mejora en el rendimiento del organismos depende en gran medida de los ejercicios, al ejercer los mismos se estará menos propenso a sufrir enfermedades.

Este criterio es muy importante ya que ahí apreciamos lo beneficioso que es el ejercicio físico para las personas y principalmente las de esta etapa.

Los objetivos que persigue el ejercicio físico en el adulto mayor están encaminados a:

- Elevar las posibilidades funcionales de los sistemas cardiovasculares y respiratorios.
- Mejora los procesos metabólicos.
- Incrementan la movilidad articular
- Mantener el nivel de los hábitos y destrezas.

En el simposio internacional (Ceballo, 1999) realizamos en el año 1962 se aprobó la siguiente dosificación por edades

1. 45 a 59 años (edad media)
2. 60 a 74 años (edad madura)
3. 75 o más años (ancianidad)

Tenemos que tener en cuenta que en las edades medias y maduras se producen cambios funcionales en el organismo humano que precisan de una diferenciación en cuanto a la selección de los ejercicios físicos así como la metodología de su ejecución por lo tanto el conocimiento de las características y particularidades anatomo fisiológica de las personas comprendidas, estas edades resultan importantes para el profesor de cultura física.

Todo investigador fisiológico, médico en general y educador físico se ve directamente involucrado con la actividad física por el hecho de ser una condición humana y sin importar quien lo desempeña.

Como vemos la actividad física posee cualidades necesarias para funcionar como agente rehabilitador no solo social, sino también físico al contribuir con sus conocimientos a la mejoría orgánica funcional y psicológicas del hombre.

Además de los ejercicios fisiológicos de la actividad física en el organismo las evidencias científicas muestran alteraciones en las funciones cognitivas de los individuos que realizan actividad física regular.

En este criterio vemos como debe estar bien preparado todo el personal que va a trabajar en esta actividad y todo el beneficio que le brinda la actividad física.

La práctica regular es una de las prioridades en salud pública como forma de prevención de enfermedades crónicas degenerativa especialmente en la 3era edad. Los principales beneficios evidenciados científicamente son control del peso corporal disminución de la grasa corporal fuerza muscular flexibilidad y densidad ósea ventilación pulmonar consumo máximo de oxígeno disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, existe también mejora del auto concepto auto-estima disminución del estrés ansiedad, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognoscitivas y de la socialización. En esta etapa de la vida está indicando de preferencia las actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar, nadar, bailar etc.

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud, ya que tiene una incidencia específica sobre los sistemas que acusan involución retrasando la misma de forma considerable previendo enfermedades y contribuyendo a mantener la independencia motora y sus beneficios sociales afectivos y económicos.

Orientada desde la actividad física que les ayudan a mejorar su nivel de vida y sus condiciones orgánicas y físicas consideramos concientemente plantear esas características necesarias que debemos tener en cuenta en el momento de planificar algún tipo de actividades para esta población.

## **PROPUESTA DE ACTIVIDADES**

Para confeccionar el plan de actividades se siguieron los siguientes pasos:

Los pasos seguidos para confeccionar el sistema de actividades abarcó:

- Diagnóstico: Que comprendió la realización de entrevistas y encuestas.
- Se avalúa la encuesta.
- Elaboración de las actividades.

Aspectos fundamentales a tener en cuenta en la elaboración de un plan:

Para confeccionar el plan de actividades se deben de tener en cuenta tres aspectos fundamentales:

- Las temáticas que se seleccionen tienen que responder a las necesidades de los que la recibirán.
- Todas las temáticas que se seleccionen deben tener aplicación práctica.
- Como línea general, entre las tres direcciones de la preparación de las actividades debe existir una combinación adecuada. En nuestro municipio está vigente la estrategia para el desarrollo de las actividades físicas con las personas de la tercera edad, pero dentro de ellas no se incluyen los padecimientos cervicales.

## Objetivos

1. Elevar el nivel de actividad física de la población, mejorar su calidad de vida y disminuir la ingestión de fármacos.
2. Lograr incorporar el % de la muestra apta a la práctica sistemática de ejercicio físico en todas sus manifestaciones.

Programa para contrarrestar el sedentarismo por acuerdo del Comité Ejecutivo del Consejo de Ministros, se creó la comisión para el mejoramiento de la “Calidad de vida” donde el INDER como parte integrante de ésta, asume por acuerdo de la misma la creación y coordinación de un grupo para la puesta en marcha de un programa que con carácter integrador para combatir el sedentarismo con acción decisiva en el mejoramiento de la calidad de vida de la población de la tercera edad.

Es incuestionable que la promoción de la práctica de actividades físicas, la recreación sana de forma masiva y sistemática requiere de un esfuerzo conjunto de todos los que de una forma u otra tienen incidencia directa o indirecta en dicha misión.

La investigación ha estado sustentada en las leyes, principios y categorías del materialismo–dialéctico, permitiendo así elevar su nivel científico y los resultados.

Para la realización de esta investigación utilizamos el método histórico–dialéctico–materialista además de una serie de métodos de nivel teórico y el nivel empírico.

Los métodos de nivel teórico se utilizaron para fundamentar el cuerpo teórico-conceptual de la investigación, a su vez realizaron la interpretación de nivel empírico.

Permitiéndonos proponer la elaboración de una propuesta de actividades para incentivar a estos pacientes con padecimientos cervicales que oscilan entre los 64 y 75 años de edad de ambos sexos a la realización de ejercicios físicos.

Actividad 1: Tipo motivacional psicológico.

Nombre: Charla

Objetivos:

- 1-Aumentar los conocimientos de los pacientes con cervicalgia que se encuentren en rango de 64 a 75 años, sobre la enfermedad que padecen.
- 2-Resaltar riesgos de la enfermedad producidos por el sedentarismo, la obesidad, los malos hábitos de vida y poca o ninguna realización de actividad física.
- 3-Despertar el interés por el tema en las personas de la tercera edad.
- 4-Dejar asentadas las bases que permitan entender o interpretar la próxima actividad.

Explicación: Se selecciona un profesional capacitado, luego de la selección y preparación previa del local, se precisa con los participantes día, horario y lugar. Realizando una divulgación de esta actividad y poniéndola en práctica.

Lugar: Consultorio médico.

Horario: De 6:30 PM a 7:30 PM

Día: martes.

Forma de evaluación: Mediante preguntas orales.

Personal que la imparte: Doctora Nayda Figueroa León.

Contenido: La cervicalgia, enfermedad degenerativa y sus riesgos.

Actividad 2 Tipo Motivacional Psicológica.

Nombre: Conferencia.

Objetivos:

- 1-Continuar aumentando los conocimientos de los pacientes con cervicalgia.
- 2-Resaltar la importancia que tiene la realización de ejercicios físicos para prevenir, rehabilitar y convivir con la enfermedad.
- 3-Establecer la relación entre ejercicio físico y cervicalgia.
- 4-Desde el punto de vista teórico despertar el interés por la realización de ejercicios físicos sistemáticos.
- 5-Convocar a los pacientes a participar en un grupo de actividades físicas recreativas con el fin de incentivar a la realización de ejercicios físicos.

Explicación: Se selecciona un profesional capacitado, y luego de la selección previa del lugar, se precisa con los participantes día, horario y lugar.

Lugar: Consultorio médico.

Período de duración: Un día.

Día: martes.

Horario: De 6:30 PM a 7:30 PM.

Forma de evaluación: Mediante preguntas orales.

Personal que la imparte: Doctora Nayda Figueroa León.

Contenido: Beneficios y cambios que se producen en los pacientes con cervicalgia al realizar ejercicios físicos sistemáticos.

Actividad 3 Tipo Física Recreativa

Nombre: Realizar una gimnasia matutina en el hogar.

1-Inculcar la práctica de actividad física no dirigida.

2-Demostrar los beneficios del ejercicio para su enfermedad.

3-Inculcar el amor al deporte y los beneficios que este brinda para la salud.

4-Mejorar la calidad de vida de los pacientes.

5-Disminuir la ingestión de fármacos.

Lugar: El hogar.

Período de duración: Todo el tiempo de la investigación.

Horario: De 6:45 AM a 7:00 AM.

Contenido: Estiramientos sencillos para las diferentes articulaciones.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

Actividad 4 Tipo física Recreativa.

Nombre: Observación de una clase de círculo de abuelo perteneciente a su consultorio.

Objetivos:

1-Lograr la motivación y agrado por la realización de ejercicios físicos.

2-Establecer luego de terminada la clase, un intercambio con los participantes y el profesional de Cultura Física encargado, donde se establezcan comparaciones de ellos acerca de bienestar antes y después de realizar ejercicios físicos.

3-Incentivar a que, luego de los conocimientos adquiridos y las experiencias vividas mediante las actividades puestas en práctica durante la investigación, comiencen a ejercitarse sistemáticamente con un control médico y un profesional capacitado que imparta dichas clases.

Lugar: Consultorio 114.

Periodo de duración: 2 Frecuencias semanales.

Horario: De 9:00 AM a 10:00 AM.

Contenido: Observación e intercambio con los participantes.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

### Actividad 5 Tipo Física Recreativa

Nombre: Visita al hogar de ancianos.

Objetivos:

1-Lograr la motivación de los pacientes con cervicalgia por la realización de actividades físicas.

2-Establecer un intercambio entre los abuelos del hogar y los de la muestra resaltando la importancia del ejercicio físico.

Lugar: Hogar de ancianos.

Período de duración: 3 Frecuencias por semana.

Horario: De 8:00 AM a 9:00: AM.

Contenido: Intercambio con los abuelos del hogar de ancianos.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

### Actividad 6 Tipo Física Recreativa

Nombre: Encuentro con discapacitados que practican actividad física.

Objetivos:

1-Incentivar a los pacientes con cervicalgia a la realización de actividades físicas.

2-Intercambiar experiencias con los discapacitados.

3-Resaltar la importancia que tiene la realización de ejercicios físicos para prevenir, rehabilitar y convivir con la enfermedad ó limitación con vivimos.

Lugar: Taller de discapacitados.

Período de duración: Un día.

Horario: De 2:00 PM a 3:00 PM.

Contenido: Intercambio con los limitados del taller.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

Actividad 7 Tipo Física Recreativa

Nombre: Encuentro con especialistas de la dirección municipal de deporte.

Objetivos:

- 1-Resaltar la historia deportiva del municipio.
- 2-Intercambiar experiencias con los especialistas.
- 3-Inculcar el amor al deporte y los beneficios que este brinda para la salud.

Lugar: Consultorio médico.

Período de duración: Un día.

Horario: De 6:30 PM a 7:30 PM.

Contenido: Intercambio con los especialistas de deporte.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

Actividad 8 Tipo Física Recreativa

Nombre: Festival del adulto mayor.

Objetivos:

- 1-Incentivar a los pacientes con cervicalgia a la realización de actividades físicas.
- 2-Intercambiar experiencias con las personas de la tercera edad que están incorporadas a los círculos de abuelo.
- 3-Inculcar el amor al deporte y los beneficios que este brinda para la salud.

Lugar: Discoteca amanecer.

Período de duración: Un día.

Horario: De 8:30 AM a 11:30 AM.

Contenido: Intercambio con las personas de la tercera edad que practican actividad física.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

Actividad 9 Tipo Física Recreativa

Nombre: Espectáculo deportivo.

Objetivos:

1-Demostrar el desarrollo del deporte en el municipio.

2-Observar en los actos la participación de las personas de todas las edades en las manifestaciones de la cultura física.

3-Inculcar el amor al deporte y los beneficios que este brinda para la salud.

Lugar: Terreno de Beisbol.

Período de duración: Un día.

Día: 19 de noviembre y 23 de febrero.

Horario: De 9:00 AM a 10:30 AM.

Contenido: Manifestaciones de la cultura física en todas las edades.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

Actividad 10 Tipo Física Recreativa

Nombre: Encuentro con glorias deportivas del municipio.

1-Resaltar la historia deportiva de las glorias del municipio.

2-Intercambiar experiencias con los atletas retirados del deporte.

3-Inculcar el amor al deporte y los beneficios que este brinda para la salud.

Lugar: Consultorio médico.

Período de duración: Un día.

Día: miércoles.

Horario: De 6:30 PM a 7:30 PM.

Contenido: Intercambio de experiencias.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

## Actividad 11 Tipo Física Recreativa

Nombre: Participa de la clase.

1-Invitar a los pacientes a participar en la clase del círculo de abuelo.

2-Vincular a estas personas con el círculo.

3-Inculcar el amor al deporte y los beneficios que este brinda para la salud.

Lugar: Consultorio médico.

Período de duración: 2 frecuencias semanales.

Horario: De 9:00 AM a 10:00 AM.

Contenido: Intercambio de experiencias.

Forma de evaluación: Preguntas orales.

La aplicación de estas actividades permitió a la población con padecimientos de cervicalgia mejorías en su actuar, y una mayor incorporación a las actividades físicas.

### **Conclusiones**

Los ejercicios físicos constituyen el medio fundamental para lograr el aumento del rendimiento deportivo y la actividad muscular por excelencia, que de forma organizada resuelve las tareas específicas de la educación física y el deporte.

La actividad física ofrece grandes posibilidades para ser realizada por las personas de mayor edad; las cuales van desde la gimnasia, los juegos populares y el deporte, las actividades rítmicas, las técnicas de relajación hasta el trabajo al aire libre en contacto con la naturaleza o en el medio acuático. La calidad de vida y la creación de un mejor estilo de vida en la población adulta presuponen una relación entre la utilización adecuada del tiempo y la salud de cada persona.

Las actividades enunciadas constituyen un soporte de estimulación para la incorporación de los pacientes con cervicalgia a la práctica de ejercicios físicos.

### **Bibliografía.**

Ceballos, J. 1999. El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía.

UNAH. La Habana.

Kartashov. (1990), Sorpresas de la carrera para la salud. Moscú