

LA PÉRDIDA DE LA FLEXIBILIDAD Y EL EMPLEO DE MEDIOS ALTERNATIVOS EN LOS EJERCICIOS DE ESTA CAPACIDAD EN MUJERES DE LA TERCERA EDAD DEL CONSEJO POPOULAR FLOR CROMBET DEL MUNICIPIO DE JOVELLANOS.

Lic. Ismery Aurora Elizalde Alonso¹

1. FUM Cultura Física. Calle 16 números 1609. Jovellanos. Matanzas. Cuba.

Resumen.

En la presente investigación el autor se ha propuesto determinar el nivel actual de la flexibilidad en mujeres de la tercera edad del consejo popular Flor Crombet del municipio de Jovellanos y proponer ejercicios para su conservación. A partir de los resultados arrojados en esta prueba pudimos constatar que a medida que las personas de la tercera edad van aumentando en años van perdiendo en grado articular y de hecho existe una reducción en la capacidad de flexibilidad contribuyendo a la limitación de sus actividades de la vida cotidiana por lo que se propone un manual de uso que permita el empleo adecuado de los medios alternativos en los ejercicios para la mantención de la capacidad flexibilidad en las personas de estas edades, que también puede servir como tratamiento profiláctico para edades preliminares y se comprobó la pertinencia de la propuesta a partir de criterio de especialistas.

Palabras claves: *Tercera edad; Mujeres; Flexibilidad; Manual; Ejercicios.*

Introducción

El envejecimiento es un proceso que se desarrolla gradualmente entre los individuos y en el colectivo demográfico. Las personas envejecen a medida que en su tránsito por las diversas etapas del ciclo de vida ganan en años; en cambio, una población envejece cada vez que las cohortes de edades mayores aumentan su ponderación dentro del conjunto. Si bien la edad parece el criterio más apropiado para acotar el envejecimiento, la determinación de un valor numérico preciso siempre tendrá arbitrariedades. Los estudios del adulto han estado orientándose más a los aspectos de la vida familiar y laboral, por cuanto ya se estudia al hombre en pleno desarrollo. Una de las pérdidas más sensibles con el transcurso de la edad lo es para el hombre la reducción de su capacidad motriz. A pesar de ello, no ha sido este aspecto lo suficientemente estudiado y se le dedica mucho más tiempo a los estudios de problemas generados por enfermedades o traumas, quedando limitado el problema motriz al estudio funcional de órganos vitales que representa un mayor riesgo. La atención a la tercera edad es uno de los programas de mayor sensibilidad humana de los logrados por nuestro estado socialista, nuestra familia descansa tranquila conociendo, que a pesar de todas las limitaciones, en la vejez todos serán debidamente protegidos. En nuestro país, el estado socialista ha creado y desarrollado programas de atención a estas edades, con intereses biológicos y sico-sociales que comienzan con los programas de promoción, prevención y asistencia del médico de la familia y de especialistas de la salud, la creación de los asilos de abuelos, la universidad del adulto mayor, actividades que organiza y dirigen las casa de la cultura en función de la tercera edad. También existen programas que desarrollan los Licenciados de Cultura Física como son, los círculos de abuelos, programas para hipertensos, el nuevo proyecto de rehabilitación ambulatoria a las casas, entre otros. Es poco frecuente que en la Cultura Física para la tercera edad se aborde el rendimiento motriz desde el enfoque de su función vital y como necesidad social, por tratarse de adultos en los que se ha formado durante años la riqueza de movimientos, y que con el transcurso del tiempo se ha producido el deterioro de esas funciones. La flexibilidad motivo de estudio del presente trabajo, es una capacidad condicional, que depende de los sistemas de alimentación y transporte (sistema cardiovascular, respiratorio y digestivo) así como de los sistemas de movimiento (huesos, articulaciones y músculos).

Desarrollo

Para la medición de la flexibilidad se tomó del trabajo de tesis (en opción al título de Doctor en Ciencias). (Perera 2000). El envejecimiento de la motricidad en mujeres de la tercera edad. Metodología para su control.

Se efectuó el test en un local con condiciones favorables de temperatura e iluminación, se dividió el grupo de 50 por rangos de edades, resultando 5 grupos a los que se le aplicó la prueba por separado.

Para el examen se tuvo en cuenta, el tiempo que lleva cada grupo asistiendo como practicantes sistemáticos al círculo de abuelos y las tendencias de los promedios que se manifiestan por rangos de edades. Se analizó el nivel de influencia en el desarrollo de las

actividades de la vida cotidiana en cada articulación y los riesgos que implica la pérdida de la flexibilidad con el paso de los años.

Se dirigió un breve calentamiento de todos los planos en los que se realizaría la medición, se realizó una breve explicación y demostración de cada ejercicio, se permitió una sola ejecución solo se repetiría en caso de cometer algún error por haberse olvidado las indicaciones, un investigador aplica la prueba y el otro registra. Estando todos los parámetros en orden, se prosiguió a aplicar el test el cual cuenta con cinco pruebas cada una explica el objetivo que se pretende alcanzar, la metodología de ejecución con su evaluación y los materiales a utilizar.

Resumen del análisis de los resultados.

Constatamos que a medida que las personas de la tercera edad van aumentando sus años van perdiendo en grado articular contribuyendo a la limitación de sus actividades en la vida cotidiana. La inactividad y la inmovilidad van a generar éxtasis a nivel venoso y linfático, circunstancia que va a producir un acumulo importante de líquido serofibrinoso que constituye la rigidez articular. Por lo que se propone un manual de uso que permita el empleo adecuado de los medios alternativos en los ejercicios para la mantención de la capacidad flexibilidad en las personas de estas edades, que también puede servir como tratamiento profiláctico para edades preliminares.

Propuesta del manual de ejercicios de flexibilidad para la mejora de los niveles de motricidad en mujeres de la tercera edad con el empleo de medios alternativos.

El mismo cuenta con una introducción donde se dan los requisitos a seguir para el buen desarrollo y efectividad de los ejercicios propuestos. Los ejercicios están divididos en tres formas: Ejercicios de cuello, brazos, tronco y piernas. Ejercicios en el suelo y Ejercicios en parejas para un total de 30 ejercicios, cada uno con su denominación, su objetivo alcanzar, su metodología de ejecución, indicaciones metodológicas y los medios alternativos a utilizar.

Conclusiones.

Con el transcurso de los años, la flexibilidad se reduce imposibilitando la ejecución de un amplio caudal de movimientos y las amplitudes son mínimas. Como es conocido la flexibilidad está condicionada por dos factores fundamentales:

Primero la estructura articular ósea tiene determinado su potencial por la posibilidad funcional de la articulación para realizar desplazamientos con gran amplitud, la que resulta limitada al producirse sedimentaciones y calcificaciones.

Segundo la elasticidad de músculos y ligamentos, la que se limita considerablemente al producirse retracciones.

Lo planteado anteriormente unido al análisis de la bibliografía estudiada, sugiere que solo mediante la práctica física es posible recuperar y mantener la flexibilidad en los músculos y ligamentos. Por lo que se propone un manual de uso que permita el empleo adecuado de los

medios alternativos en los ejercicios para la mantención de la capacidad flexibilidad en las personas de estas edades, que también puede servir como tratamiento profiláctico para edades preliminares y se comprobó la pertinencia de la propuesta a partir de criterio de especialistas.

Bibliografía.

BOBBIO, R.; SOLARI, M. *El proceso de envejecimiento de la población de América Latina y el Caribe*[En línea]/ S.l // S. n/ : 2000/octubre [Consultado:21-11-07] Disponible en : <http://www.Eclac.org/celabe/pobydes/Envejecimiento00e.htm>.

BRIKINA A.T *Gimnasia*, /s.l. /: Pueblo y educación. . 1991.

CAJAL, R.. *El mundo visto a los ochenta años: Impresiones de un arteriosclerótico* /s.l. /:/s.n/ 1970

DÍAZ, I.../et al. / *Teoría y práctica general de la gimnasia*, /La Habana/: ENPES.

Educación Física y Deportes /en línea/ Consultado: 21-11-2006. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> 1990.

ENCARTA MICROSOFT Corporation /s.a/ *Gerontología* (“...”) [DVD] /s.l/: (2007)

ENCICLOPEDIA AUTODIDÁCTICA OCEANO /s. a. / Educación Física./ Barcelona/:

Esperanza de vida en Cuba pronto será de 80 años [en línea] /s.l:/s.n/: 2006/mayo/vier19 [Consultado: 21-11-2006] Disponible en: <http://www.granma.cu/espanol/2006/mayo/vier19/22longevidad.html>

FREISJO, M. DE J. /s.a/ *Particularidades de las Actividades Físicas en el Adulto Mayor*. Manuel Fajardo, Universidad de Santa Clara.

HERNÁNDEZ, R *Morfología Funcional Deportiva: Sistema locomotor* La Habana/:Científico-Técnica. .1987.

La vida social en la tercera edad (“...”) [en línea] /s.l:/s.n/ “Fecha desconocida” [consultado el 21-11-2006] disponible en: <http://www.sociologicus.com/tusarticulos/ancianos.htm>.

MARTÍNEZ , L. *Las personas de edad en Cuba: Principales tendencias demográficas y morbimortalidad* [en línea] /s.l/ / s.n/. [Consultado: 21-11-2006] Disponible en: http://bvs.sld.cu/revistas/res/vol12_2_99/res05299.htm. 1999.

MAZORRA, R. *Actividad Física y Salud* / La Habana /:/Científico Técnica/. 1988.

PERERA, R.. *El envejecimiento de la motricidad en mujeres de la tercera edad. Metodología para su control.* Trabajo de tesis (en opción al título de Doctor en Ciencias). 120 p. 2000

REVISTA DIGITAL: *Educación Física y deportes* No. 36: mayo [En línea] / S.l // S. n/[Consultado: 21-11-07] Disponible en: <http://www.efdeportes.com>. /Revista digital-Buenos Aires. 2001

RODRÍGUEZ, I. *La flexibilidad en mujeres de la tercera edad en el municipio de Jovellanos.* 59 págs. Trabajo de Diploma (en opción al título de licenciado en Cultura Física) __Universidad de Matanzas. 2007.

Salud a los 60 (“...”) [en línea] /s.l:/s.n/ “Fecha desconocida” [Consultado: 21-11-2006] Disponible en: <http://www.tusalud.com/deporte/html/3edad/sm.htm#1>

Tercera edad [en línea] /s.l:/s.n/ “Fecha desconocida” [Consultado: 21-11-2006] Disponible en: http://es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad/