

EJERCICIOS FÍSICOS PARA FAVORECER LA MOVILIDAD ARTICULAR EN LA REGIÓN CERVICAL DEL ADULTO MAYOR

PHYSICAL EXERCISES TO FAVOR THE MOBILITY IN THE ELDERLIES' CERVICAL REGION

Autores: MSc. Juan Alberto Garcés- Martínez

Lic. Naima García- López

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"

País. Cuba

RESUMEN

Los adultos mayores presentan una disminución paulatina de las posibilidades de movimientos y de las capacidades motrices en particular la falta de movilidad articular en la región cervical. La investigación tuvo como objetivo aplicar ejercicios físicos para favorecer la movilidad articular en la región cervical del adulto mayor en el círculo de abuelos "José Rolando Iniesta" del municipio Báguanos. Para desarrollar el estudio se utilizaron métodos de nivel teórico, empíricos y matemáticos estadísticos. Los ejercicios de movilidad articular se aplicaron en un periodo de tres meses. Los principales resultados se encuentran en

que los ejercicios aplicados contribuyeron al mejoramiento de la amplitud de los movimientos de la región cervical de los adultos mayores del círculo de abuelos y con ello a su calidad de vida.

Palabras clave. Ejercicios físicos, movilidad articular, región cervical, adulto mayor

ABSTRACT

This project has as objective to practice physical exercises for favoring the mobility in the elderlies' cervical region in the circle of grandparents "José Rolando Iniesta" in Báguanos municipality. The following research methods were used: theoretical, empiric and mathematic statistic methods. As main results we have the proposed

exercises that contribute to the improvement of the movements of the elderly's cervical region and therefore the betterment of their life quality.

Key words. Physical exercises, mobility to articulate, cervical region, elderly

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social, condicionada en la mayoría de los casos por las posibilidades de movimiento incrementado o mantenido. (Prives, 1981; Popov, 1988 y Gardiner, s.f.)

El adulto mayor es portador de regularidades propias de una etapa del desarrollo humano, así como una serie de limitaciones en gran medida provenientes de prejuicios que le ha depositado la cultura. En la conducta motriz se hace perceptible una disminución paulatina de las posibilidades de movimientos y de las capacidades motrices. La atrofia evidente es un rasgo esencial en estas edades. (Gallego, 2005 y Zaldívar, 2007)

El envejecimiento de los órganos y tejidos aminoran la fuerza muscular, la movilidad de las articulaciones, la elasticidad de todos los tejidos, así como las potencialidades reactivas y de inhibición de los procesos nerviosos.

El afán de movimiento se reduce cada vez más y con ello merma la rapidez, la dirección y sucesión de los mismos, se hacen más lentos pues decrece la capacidad de captar con rapidez una situación y deducir una respuesta motriz inmediata, descende también la habilidad de cambiar movimientos, aparecen las pausas y las alteraciones del equilibrio, el ritmo, la fluidez, las reacciones de anticipación y predomina los movimientos aislados de las diferentes extremidades.

La actividad física es importante para las personas de la tercera edad, porque no sólo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, lo que facilita la coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensiva ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino está orientada constructivamente a lograr la participación, la reinserción social del individuo que es fundamental, pues el interés del anciano debe dirigirse a la unidad grupal.

El círculo de abuelos “José Rolando Iniesta” objeto de estudio de esta investigación lleva 7 años en la realización de diferentes actividades físicas, recreativas y culturales de forma sistemática. Aun cuando la profesora de Cultura Física que atiende este grupo tiene una vasta experiencia y resultados en el trabajo, los integrantes del círculo muestran limitaciones en la amplitud de los movimientos articulares en la región cervical.

En la revisión bibliográfica realizada se constató que se han ejecutado investigaciones dirigidas a la atención al adulto mayor y a la importancia del ejercicio físico para este grupo etéreo. Se destacan los trabajos realizados en Cuba por autores como: Ceballos (1999, 2001, 2003), Gallego (2005), Zaldívar (2007), Sánchez (2011) y Maceo (2011), pero ninguno de ellos ha abordado la temática de la movilidad articular en la región cervical.

En la consulta de los documentos oficiales que rigen el trabajo con este grupo se evidenció que, aunque existe un programa de orientaciones metodológicas (Departamento Provincial de Cultura Física Holguín, s.f) dirigido al trabajo con el adulto

mayor se comprobó que para la realización de diferentes actividades físicas, es necesario ir a la especificidad para el mejoramiento de la movilidad articular.

Como vía para corroborar lo planteado anteriormente, se realizó un diagnóstico, donde se aplicaron métodos empíricos tales como: observación no participativa, entrevista a la profesora de Cultura Física y encuesta a los integrantes del círculo de abuelos obteniéndose las siguientes insuficiencias:

- En el programa de Cultura Física Terapéutica son limitados los ejercicios físicos de movilidad articular para la región cervical.
- Los adultos mayores del círculo de abuelos objeto de estudio presentan problemas de movilidad articular en la región cervical.

Lo anterior expuesto ha permitido precisar el problema científico: ¿Cómo favorecer la movilidad articular en la región cervical del adulto mayor perteneciente al círculo de abuelos “José Rolando Iniesta” del municipio Báguanos?

Para su solución se aplicaron ejercicios físicos para favorecer la movilidad articular en la región cervical del adulto mayor en el

círculo de abuelos “José Rolando Iniesta”, del municipio Báguanos.

METODOLOGÍA

La investigación se realizó con una población de 20 adultos mayores, del círculo de abuelos “José Rolando Iniesta”, del municipio Báguanos.

Se inició con la aplicación de un pre-test de movilidad articular en la región cervical en el mes de septiembre del 2015 a la muestra seleccionada, utilizándose el goniómetro como instrumento de medición, los movimientos medidos fueron: flexión ventral, flexión latero izquierda y flexión latero derecha. Luego se aplicó una guía de observación como parte del diagnóstico a la muestra escogida con el objetivo de constatar la ejecución de los movimientos de la región cervical durante las clases impartidas por la profesora.

Posteriormente se le aplicó una encuesta a la muestra escogida con el propósito de detectar algunas insuficiencias en el trabajo de la movilidad articular sobre todo en la región cervical, que permitiera perfeccionar el trabajo. Se le realizó una entrevista a la profesora que imparte las clases con los abuelos para conocer el nivel de conocimiento que posee sobre el

trabajo de esta capacidad física en este tipo de personas, sobre todo en la región cervical. Luego se planificaron los ejercicios a realizar atendiendo a la siguiente metodología: nombre del ejercicio, músculos que trabajan, músculo principal, descripción del ejercicio y dosificación. Por último, se realiza una valoración de los resultados finales después de aplicados los ejercicios físicos de movilidad articular en la región cervical mediante la aplicación de un pos test.

Los métodos que se utilizaron para el desarrollo de este trabajo fueron en los teóricos: el histórico- lógico, el análisis-síntesis y la inducción-deducción, los cuales recopilar los sustentos teóricos que avalan la importancia del ejercicio físico para la rehabilitación de las patologías de la región cervical en el adulto mayor.

Los métodos y técnicas empíricas utilizadas fueron la observación científica, la encuesta, la entrevista y la medición. Para el procesamiento de los datos obtenidos se empleó la estadística descriptiva como método matemático-estadístico.

RESULTADOS

Una vez procesados los resultados del diagnóstico y teniendo en cuenta las particularidades de la edad, así como las orientaciones metodológicas para el trabajo con la tercera edad se propusieron 12 ejercicios para mejorar la movilidad articular en la región cervical del adulto mayor del círculo de abuelos “José Rolando Iniesta”, del municipio Báguanos, de ellos se ejemplifica con 5 de ellos:

1. Nombre del ejercicio: Mentón al pecho

Músculos que trabajan:

- Esternocleidomastoideo, platisma
- Músculo Principal: esternocleidomastoideo

Descripción: Posición inicial (PI). Sentado erguido con la región lumbosacra apoyada con firmeza contra el respaldo de una silla.

Mantener los hombros relajados y el mentón hundido según sus posibilidades de modo que las orejas queden lo más directamente posible encima de los hombros. La mirada debe fijarse a un punto directamente delante y al nivel de los ojos. Inspirar. Llevar lentamente el mentón hacia el pecho mientras se espira. Inspirar y levantar de nuevo la cabeza a la (PI).

Dosificación: mantener la postura de 5 a 10 segundos mientras se respira con regularidad.

2. Nombre del ejercicio: Flexión látero derecha y látero Izquierda

Músculos que trabajan:

- Trapecio, esternocleidomastoideo, platisma
- Músculo principal: esternocleidomastoideo

Descripción:

(PI). Sentado erguido con la región lumbosacra apoyada con firmeza contra el respaldo de una silla.

Mantener los hombros relajados. La mirada debe fijarse en un punto directamente delante y a nivel de los ojos. Inspirar. Con la cabeza en una postura cómoda, flexionar lentamente el cuello hacia el hombro derecho, luego, de vuelta a la (PI) una vez más hacia el hombro izquierdo y luego a la (PI). Espirar durante la flexión.

Dosificación: repetir el ejercicio de 3 a 5 veces.

3. Nombre del ejercicio: Estiramiento lateral del cuello

Músculos que trabajan:

- Trapecio, esternocleidomastoideo, platisma
- Músculo principal: esternocleidomastoideo

Descripción:

(PI). Sentado erguido con la región lumbosacra apoyada con firmeza contra el respaldo de una silla.

Mantener los hombros relajados y la cabeza erecta, brazos a los lados del cuerpo. Inspirar. Realizar flexión látero derecha del cuello lentamente de modo que la oreja se mueva hacia el hombro derecho. Inclinar la cabeza todo lo posible sin sentir dolor mientras se extiende la mano izquierda hacia el suelo. Espirar mientras la cabeza se inclina hacia el hombro. Inspirar mientras la cabeza vuelve a la (PI). Repetir el estiramiento hacia el lado izquierdo.

Dosificación: mantener la postura de 5 a 10 segundos respirar con regularidad.

Practicar el ejercicio 3 veces hacia cada lado.

4. Nombre del ejercicio: Flexión ventral de cabeza-cuello asistida

Músculos que trabajan:

- Trapecio, esternocleidomastoideo, platisma
- Músculo principal: esternocleidomastoideo

Descripción:

(PI). Sentado erguido con la región lumbosacra apoyada con firmeza contra el respaldo de una silla.

Mantener los hombros relajados y la cabeza erecta, con mirada fija a un punto directamente delante a nivel de los ojos. Inspirar. Entrecruzar los dedos de ambas manos detrás de la cabeza. Inspirar. Mover suavemente la barbilla hacia el pecho mantener los hombros nivelados, dejar que el peso de las manos aumente el grado de estiramiento. Espirar durante esta fase de estiramiento. Impedir que la porción superior de la espalda o la columna se encorven durante el estiramiento. La acción debe quedar aislada en el cuello. Inspirar mientras la cabeza vuelve a la (PI).

Dosificación: mantener el estiramiento de 5 a 10 segundos respirar con regularidad.

Repetir el ejercicio de 3 a 5 veces

5. Nombre del ejercicio: La tortuga

Músculos que trabajan:

- Trapecio, esternocleidomastoideo, platisma
- Músculo principal: esternocleidomastoideo

Descripción:

(PI). Este ejercicio puede practicarse sentado.

Con las manos de lado, acercar los pulgares a las orejas, las palmas hacia delante. Desplazar suavemente la cabeza en sentido posterior por detrás de los pulgares, asegurándose de mantener el mentón nivelado durante el movimiento. El profesor puede pedir a los participantes que se imaginen deslizar el mentón por

una bandeja. Sin hacer ninguna pausa, mover la cabeza hacia delante hasta que se sitúe más allá de los pulgares.

Dosificación: repetir el ejercicio de 5 a 6 veces en dirección anterior y posterior respirar de forma regular durante el ejercicio.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

Valoración de los resultados finales después de aplicados los ejercicios físicos de movilidad articular en la región cervical del adulto mayor

Para iniciar el trabajo se realizó una primera medición en el mes de septiembre de 2015 a los integrantes del círculo de abuelos, se utilizó el goniómetro que es el instrumento de medida del movimiento articular. (Ver tabla No. 1)

Tabla No. 1. Comparación de los resultados de la primera y segunda medición de los indicadores

	CUELLO					
	Flexión Ventral		Flexión Látero derecha		Flexión Látero Izquierda	
	1ra med.	2da med.	1ra med.	2da med.	1ra med.	2da med.
MEDIA	55	41	54	42	55	43
MÁXIMO	76	56	75	52	74	56
MÍNIMO	41	30	39	25	40	27

Fuente. Elaboración propia

En el análisis descriptivo realizado se observó que en el resultado final de los 3 indicadores se obtuvo una media inferior a la primera medición, lo que conlleva a un notable cambio en relación con la medición inicial, mostró una disminución del ángulo de oscilación del movimiento en la totalidad de ellos.

CONCLUSIONES

El diseño de ejercicios físicos para mejorar la movilidad articular en la región cervical en los adultos mayores responde a las necesidades de los mismos.

Se pudo constatar que los ejercicios aplicados son pertinentes porque

contribuyeron al mejoramiento de la amplitud de los movimientos de la región cervical de los adultos mayores del círculo de abuelos y con ello mejorar su calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Belando Montoro, M. (2001) *Vejez física y psicológica: Una perspectiva para la educación permanente*. España: Universidad de Extremadura.
- Ceballos Díaz, J. (1999) *Actividad Física y Salud*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Ceballos Díaz, J. (2001) *Actividad Física y Salud*. Ciudad de la Habana:

Editorial, Pueblo y Educación.

Ceballos Díaz, J. L. (2003). *Libro Electrónico: CD-ROM Universalización de Cultura Física*. La Habana: ISCF. (R. 650-2004).

Colectivo de autores (1996). *Manual del profesor de Educación Física*. La Habana: Impreso en la unidad "José A Huelga" del Inder.

Colectivo de autores (2006). *Ejercicios Físicos y Rehabilitación*. Centro de actividad física y salud ISCF "Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana: Editorial Deportes. Tomo 1

Departamento Provincial de Cultura Física Holguín (s.f). *Orientaciones metodológicas para las clases con el adulto mayor*. Material mimeografiado.

Fleita, I. (1983) *Métodos y procedimientos para la educación de las capacidades motrices*. Dpto. de Gimnasia. La Habana: ISCF. "Manuel Fajardo". Material mimeografiado.

Forteza. A y Ranzola A. (1982) *Algunos aspectos a considerar en la educación de las capacidades motrices*. Material mimeografiado.

ISCF.

Gallego Leyva, C. (2005) *Fundamentos clínicos fisiológicos de los ejercicios físicos en personas de la tercera edad*. (Informe Final de Investigación no publicado) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba

García Expósito, L. M. (1980) *Cultura Física Terapéutica: (Contenidos y Guías de Estudio)*. La Habana: ISCF. T 1.

Gardiner, D. M. (s.f.) *Manual de ejercicios de rehabilitación*. Barcelona: Editorial Jims

Gattorno Correa, C. R. (2009) *Glosario de Términos y definiciones de la Cultura Física y el Deporte*. La Habana: Editorial Deportes.

Maceo Almaguer, Y. (2011) *Propuesta de actividades físicas recreativas para favorecer la inclusión social de los Adultos Mayores limitados físico – motores*. (s.l)

Popov, S. N. (1988) *La Cultura Física Terapéutica. Libro de Texto*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Sánchez Isla, I. (2011) *Alternativa educativa para la prevención de la Hipertensión Arterial en el adulto mayor del Círculo de Abuelos "Sonrisas del futuro".* (Trabajo de diploma no publicado). Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo", Holguín, Cuba

Zaldívar, M. (2007) *Mejoramiento de la calidad de vida en el adulto mayor del Consejo Popular Santa Lucía.* (Tesis de Maestría no publicada). Universidad Oscar Lucero Moya, Holguín, Cuba

Correo electrónico:

agarces@fcf.uho.edu.cu

Teléfono: móvil: 53567685.

(53) 24453477

Naima García López

Licenciada en Cultura Física

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Recibido: 02112015

Aprobado: 10022016

Datos de los autores:

Juan Alberto Garcés Martínez

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física "Manuel Fajardo"

Profesor Auxiliar

Máster en Ciencias y Juegos Deportivos

Segundo jefe del departamento de Didáctica del Deporte.