

Propuesta de un sistema de ejercicios Físicos con peso para mantener la fuerza en el Adulto Mayor.

Juan Miguel Corrales-Rosales. Dirección Municipal de Deportes de Bayamo. Granma-Cuba.

Resumen:

La investigación tiene como objetivo aplicar un sistema de ejercicios Físicos con peso a una población de 28 abuelos pertenecientes a la comunidad de Camilo Cienfuegos del municipio Bayamo, donde se demuestra la eficacia de estos ejercicios en el mantenimiento de la fuerza en el Adulto Mayor. Teniendo en cuenta las características de esta población se decidió desarrollar una investigación relacionada con un diseño de control mínimo. Los que revelaron que la aplicación del sistema de ejercicios físicos con pesos , para el mantenimiento de la fuerza en el Adulto Mayor, eleva sus niveles de eficiencia física y calidad de vida, mejorando el funcionamiento de todos los sistemas del organismo y atenúa las enfermedades crónicas no transmisibles.

Palabras clave: adulto mayor/ ejercicios físicos con peso/ fuerza/ eficiencia física.

Abstract:

Bayamo, where the efficacy of these exercises in the maintenance of force in the Adult Principal is demonstrated has the article like objective to apply an exercising system Physiques with weight to 28 grandparents's population of Camilo Cienfuegos's community of the municipality. Taking this population's characteristics into account it was decided developing an investigation related with a design of minimal control. The ones that they revealed than the physical application of exercising system with weights, for the maintenance of force in the Adult Principal, he lifts his levels of physical and warm efficiency of life, improving the functioning of the organism's all of the systems and no attenuates chronic illnesses transmissible.

Words key: bigger adult / physical exercises with weight / it forces / physical efficiency.

Introducción:

El Combinado Deportivo Camilo Cienfuegos tiene como objetivo llegar a la comunidad para incorporar masivamente la población a la práctica de las

Ejercicios físicos con peso para mantener la fuerza en el adulto mayor.

actividades de la Cultura Física, elevar los niveles de salud de los pobladores, disminuir los índices de mortalidad por enfermedades crónicas no transmisibles, disminuir el consumo de medicamentos, satisfacer la demanda recreativa de los diferentes grupos que forman parte de esta, desarrollando actividades desde el punto vista deportivo y recreativo, masificar la práctica del Deporte para Todos, incrementar la participación de todos los grupos sociales mediante múltiples y amenas actividades recreativas, satisfacer el desarrollo intelectual integral de la población al brindarles ofertas con calidad que contribuyan al esparcimiento, manteniendo la concepción de conservar las tradiciones populares. El trabajo va dirigido a un grupo específico de la comunidad, en la cual se desarrollan actividades desde el punto de vista cultural, recreativo o deportivo y celebración de fechas conmemorativas, las que brindan beneficios en la comunidad Camilo Cienfuegos del municipio Bayamo.

Desarrollo:

La investigación se desarrolló en el consejo popular “Camilo Cienfuegos” del Municipio Bayamo. Fueron objeto de estudio un Círculo de Abuelos donde de una población de 30 se tomó una muestra de 28 teniendo en cuenta las dificultades descritas en la situación problemática y que se dan en el contexto del grupo de Adultos Mayores lo cual representa el 93.3 % teniendo 14 abuelos como grupo de control.

Ellos padecen de varias enfermedades: Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus, Artrosis, Artritis, visuales y auditivas.

De los 28 practicantes sistemáticos, el 70 % usaban espejuelos y el 30 % deficiencias Auditivas. Todos se encuentran casados y son pensionados.

EDADES	TOTAL	MASCULINO	FEMENINO
55-60	4	0	5
61-70	10	3	6
71-80	12	2	10
+80	2	1	1
	28	6	22

Existen factores que conspiran contra el logro de un buen desarrollo de la actividad física comunitaria en los adultos mayores.

-Falta de información y experiencia de los profesores sobre la aplicación del programa del Adulto Mayor.

-Poca cooperación de los familiares, ya que asignan al Adulto Mayor otras actividades hogareñas y no dan importancia a la actividad física.

-Presencia de barreras arquitectónicas que dificultan el acceso de los adultos mayores a las áreas de entrenamiento.

Consideramos, de gran importancia divulgar información, promociones constantes, educar a los familiares, a la comunidad, eliminar barreras arquitectónicas e integrar esfuerzos entre los organismos de salud pública y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). Esta es una de las líneas de trabajo del sistema de ejercicios a implementar.

En el trabajo comunitario con los adultos mayores, la programación de actividades físicas a través de los programas de salud de la cultura física como parte de mejorar su capacidad de vida y su integración social.

Se defiende la necesidad de integrar los adultos mayores a la práctica de ejercicios físicos encaminados al mantenimiento de la fuerza en las capacidades motrices, se promueve la necesidad de que los adultos mayores se integren a las actividades comunitarias no solo a la práctica de ejercicios físicos, sino al resto de las actividades; por eso es tan importante educar a la familia, emplear las medidas de educación, preparar materiales específicos que reflejen la necesidad de solidaridad humana, de amor de compañía, de respeto, que tiene el Adulto Mayor en esta etapa de la vida.

La actividad física en el Adulto Mayor va a contribuir a los procesos de mantenimiento de sus capacidades motrices y mejorar significativamente todos los sistemas del organismo.

La actividad física en los adultos mayores va a contribuir a elevar los niveles de Eficiencia Física y por ende un mejor funcionamiento de los signos vitales en las personas de esta edad. También va a ayudar a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

En los adultos mayores la actividad física comunitaria sistemática produce beneficios en las habilidades motoras, siendo beneficiosa también para sus relaciones personales y en el grupo social que lo rodea se logra la integración, obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de esta etapa por la que pasan todas las personas.

Una vida activa en la adolescencia afecta directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta Blair (1999).

Debido a la enorme influencia que ha adquirido en prácticamente en todas las culturas modernas, desarrollo tecnológico, por ejemplo a través de ordenadores y televisión, la actividad física se ha reducido tanto en los Adultos Mayores. En algunas culturas la inactividad y las enfermedades no transmisibles que de ella se derivan han alcanzado proporciones casi críticas, según Koop (1999).

Varios estudios científicos recientes demuestran que mantenerse en forma desde la infancia puede contribuir a una vida más larga y sana en mayor medida que cualquier otro factor (incluido el trabajo). Una actividad mesurada, pero regular, reduce el riesgo de enfermedades no transmisibles Koop (1999). La reducción de la actividad física puede aumentar la aparición de enfermedades crónicas, ya sea indirectamente con la pérdida de la fuerza en las capacidades motrices, o directamente como factor de riesgo independiente. Bar Or (1994).

La fuerza de los músculos y los huesos y la flexibilidad de las articulaciones son muy importantes para la condición motriz, el equilibrio y la movilidad necesaria para desarrollar otras actividades. Todos estos factores al aumentar la edad, debido en parte a la gradual disminución de la actividad física. Quebec, (1995) Foro mundial.

Además del papel que puede desempeñar la actividad física en la prevención de las enfermedades físicas (enfermedades de los Vasos Coronarios, Diabetes, Osteoporosis, Cama de Calor y Obesidad) y las enfermedades mentales (depresiones y estrés), la actividad física, los juegos y

deportes también pueden enriquecer considerablemente la vida social y el desarrollo de las capacidades sociales. Quebec, (1995) Foro mundial.

El sentido y la finalidad de incontinencia la actividad corporal mediante una educación física, adaptada siempre al desarrollo del alumno, no se había enfrentado a un reto tan grande como el que tiene en la actualidad. Es imprescindible la colaboración de todos para garantizar que los adultos mayores disfruten de una longevidad sana, el entrenamiento y el apoyo necesario para desarrollar y mantener una vida sana y activa. Murray (1999).

-Etapas para aplicar el sistema de ejercicios:

1. Se comenzó con la ejecución del levantamiento en los círculos de abuelos del combinado deportivo Camilo Cienfuegos perteneciente a la comunidad del mismo nombre, luego se selecciono la muestra de una matrícula de 1 265 con que cuenta el combinado deportivo, se selecciono una muestra intencional de 210 abuelos teniendo en cuenta las dificultades que se describen en la situación problémica y que se dan en el contexto de Adultos Mayores, luego se realizo el diagnostico inicial para conocer las características físicas y morfofuncionales de los practicantes.
2. Selección del grupo objeto de estudio, se comienza implementar la aplicación del sistema de ejercicios con peso, con ejercicios de fácil ejecución y con intervalos cortos con poca repetición. Esta etapa contara con una duración de 2 meses comprendida en el periodo septiembre-octubre 2010.
3. En la misma se afianza la aplicación del sistema de ejercicios con peso con intervalos más largos y repeticiones con mayor intensidad sin llegar al cansancio de los practicantes, en esta etapa se aplicara los test físicos correspondientes para medir la efectividad de los ejercicios, mediciones y determinar a través de diferentes pruebas los resultados y la mejoría en las diferentes capacidades motrices para brazos, tronco y piernas. Esta etapa contara con una duración de 2 meses comprendidos del periodo noviembre-diciembre 2010.

Propuesta del Sistema de ejercicio con peso:

Ejercicios físicos con peso para mantener la fuerza en el adulto mayor.

1. P.I pelota medicinal por detrás de la nuca, realizar flexión y extensión de brazos hacia arriba.
2. P. I con pomos de arena en ambas manos, brazos extendidos, realizar flexión y extensión de los mismos , al frente, a los laterales y arriba.
3. P.I realizar lanzamiento de la pelota medicinal hacia arriba.
4. P.I en pareja realizar lanzamiento de la pelota medicinal al frente.
5. P.I con piernas al ancho de los hombros y pelota medicinal por detrás de la nuca, realizar flexión y extensión de tronco.
6. P.I sentado piernas extendidas, realizar flexión del tronco al frente, en pareja con ayuda.
7. P.I acostado decúbito prono, pelota medicinal entre las piernas, realizar abdominales de pierna con ayuda.
8. P.I acostado decúbito prono, pelota medicinal entre los pies, realizar elevación de piernas con ayuda.
9. P.I piernas unidas, realizar semiflexion de piernas con peso pequeño.
- 10.P.I piernas a la anchura de los hombros, realizar cuclillas con peso.

Conclusiones:

-El sistema de ejercicios con peso aplicado en las clases favorecieron el mantenimiento de las acciones motrices de los abuelos y abuelas del círculo “Combinado Deportivo Camilo Cienfuegos” de Bayamo.

-Las acciones motrices que se mantuvieron son: El equilibrio estático y dinámico, la fuerza del brazo y piernas, la coordinación y precisión, los lanzamientos y la rapidez de desplazamiento.

-El sistema de ejercicios físicos con peso es una necesidad que garantiza primero, que los profesores de Cultura Física posean una herramienta didáctica – metodológica para su preparación y su aplicación sistemática favorece el mantenimiento de las capacidades físicas del Adulto Mayor durante la actividad física comunitaria.

Citas y Notas:

1. Blair. (1999). La Cultura Física Terapéutica. Moscú, Editorial Raduga.
2. Koop. (1999). Dirección del Movimiento de la Cultura Física. La Habana. Editorial Científico Técnica.
3. Bar Or . (1994). Tercera edad, actividad física y salud. Barcelona.
4. Quebec (1995). Foro Mundial.
5. Murray. (1999). La Cultura Física Terapéutica. Moscú. Editorial Raduga.