



**Universidad de Cienfuegos
"Carlos Rafael Rodríguez"**

Facultad de Cultura Física

**Título: Los ejercicios físicos y de relajación, su
incidencia en el adulto mayor.**

Autora: Lic. Yamilé López López

2010-2011

Resumen

El incremento numérico de ciudadanos de 60 años de edad o más, constituye un hecho y aunque el Estado Cubano siempre ha ofrecido una protección especial a estas personas, ello trae consigo la presencia de ciertas afecciones propias de la edad. El inicio de esta etapa de la vida, coincide precisamente con el establecido para la desvinculación laboral, la que no todas las personas asimilan por igual, lo que depende en mayor medida del estado de salud en que se llegue a la misma, del entorno familiar y de la situación económica en que se encuentren, esta última se encuentra estrechamente vinculada con el factor social. El siguiente informe tiene como objetivo demostrar la necesidad de complementar el tratamiento clínico, con un sistema de ejercicios físicos y de relajación, como forma de lograr la mejoría de las enfermedades crónicas no trasmisibles, al tratarse éstos también de fuente de salud. Atendiendo a la problemática actual, se efectuaron propuestas para lograr el perfeccionamiento de determinados mecanismos que así lo requieren, Y garantizar, en última instancia, la calidad de vida aspirada para las personas de esta edad. Para la realización del mismo se consultó una bibliografía variada y actualizada en el tema.

INTRODUCCIÓN

Entre los retos que el siglo XXI impone a la sociedad mundial está precisamente el incremento numérico de los ciudadanos de 60 años o más, cuya tasa de crecimiento anual de 2,4 por ciento supera a la de los menores de 15 años de edad, la que está representada por el 1.6 por ciento de la población.

Este fenómeno por sí solo, implica un aumento del número de adultos mayores y por tanto un aumento de las afecciones propias de su edad, lo que los obliga a prepararse para afrontar la situación con la finalidad de mejorar la calidad de vida de estas personas, tema este que ha cobrado una extraordinaria importancia a nivel internacional.

Cuba no está ajena a esta problemática, es también un interés del estado cubano, que recibe a su vez un adecuado y sistemático tratamiento, constituyendo además un objetivo priorizado de toda la sociedad.

Entre los factores de riesgo que más pueden afectar el bienestar, la salud y la calidad de vida de las personas en la tercera edad, se encuentran las enfermedades crónicas no transmisibles. En esta etapa del ciclo vital, aparecen una serie de eventos normativos y otros, ante los cuales los ancianos resultan particularmente sensibles, sobre todo cuando carecen de un adecuado apoyo psicológico y social unido a la carencia de recursos necesarios para afrontar la situación propia de su edad.

Los adultos mayores, en vista de su peculiar situación biológica, psicológica, social y cultural necesitan de un tratamiento diferente al de los sujetos de otras edades. La problemática del envejecimiento, aun sin padecer enfermedad es compleja, desestabiliza en algún momento al sujeto, ocasionándole en el mejor de los casos una crisis vital, dada en la mayoría de los casos por el grado de susceptibilidad ó vulnerabilidad para enfrentar esta etapa de la vida.

En esta etapa de la vida, surgen factores desencadenantes de cuadros ansiosos y depresivos, como son la jubilación, el abandono de los hijos del hogar paterno al crear éstos su propia familia, las pérdidas de familiares queridos; las enfermedades crónicas de que comienzan a padecer; y en fin a todos cambios producidos por la edad. Los tratamientos suelen ser múltiples, destacándose la terapia de apoyo, por su incidencia en la conducta, y por su orientación educativa. Se impone además dentro de éstos, la inclusión de un programa físico-deportivo y de diferentes técnicas de relajación que pudieran contribuir o llegar a transformarse en la solución de los problemas planteados.

La práctica de la actividad física además influye en la actitud de la persona hacia sí misma, respecto a su situación y potencial propio, pues le asegura un desarrollo físico y mental armónico.

Se pretende así, la obtención de resultados que permitan demostrar la necesidad de sistematizar estos programas y técnicas en aquellos adultos que se desvinculan de la actividad laboral, con vistas a garantizarles a éstos una mejor calidad de vida, tema éste que ha motivado el presente informe.

DESARROLLO

Antecedentes históricos de los ejercicios físicos.

La historia del ejercicio físico es tan antigua como la del propio hombre, desde la prehistoria hasta los tiempos actuales el ejercicio ha ido evolucionando, desde entonces como parte de la salud del individuo.

Las continuas demandas físicas y proyecciones en la vida diaria del ser primitivo, requerían de una buena aptitud física del ser humano que le permitiera subsistir en el medio ambiente donde éste vivía.

En la Grecia clásica se le daba mucha importancia a la armonía entre lo mental y lo físico, en esta época las medidas terapéuticas estaban basadas en los ejercicios físicos, la hidroterapia y el masaje.

En la Roma antigua se incluyó también el hidromasaje, los estiramientos y los movimientos asistidos con pesos y poleas, se consideraba al ejercicio moderado como valioso.

En la Edad Media el ejercicio físico era practicado exclusivamente por la nobleza, mientras los árabes retomaron la práctica del ejercicio físico.

Posteriormente, en el renacimiento se retoma el interés por la actividad muscular¹. Ya en el siglo XX tras las Guerras Mundiales, fue incrementado el uso del ejercicio físico para la rehabilitación en los hospitales militares.

Actualmente ha tomado un gran auge, debido al estilo de vida estresante, aunque también se utiliza por razones de estéticas o de otras enfermedades, por lo que puede ser aplicado con o sin patología siquiátrica, es decir con finalidades tanto terapéuticas como profilácticas.

SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS. CUESTIONES ELEMENTALES.

La actividad física en esta etapa de la vida no puede ser realizada de forma incontrolada ya que muchas de estas personas ya presentan enfermedades crónicas como la cardiopatía e hipertensión arterial entre otras, las que pueden desencadenar problemas serios ante determinados esfuerzos físicos.

Queda claro por ello que la actividad física y deportiva en estas personas se encuentra sujeta a prescripción médica, para que sean precisamente estos facultativos quienes emitan su valoración individual, previa a la realización de los ejercicios físicos. Es por ello que para lograr la efectividad de un sistema de ejercicios físicos para aumentar la calidad de vida, resulta imprescindible la existencia de un nexo adecuado entre estos facultativos o especialistas de

¹ En el año 1553 el reconocido médico nombrado Cristóbal Méndez escribe su libro *Del Ejercicio*, que constituye el primer Tratado sobre Ejercicios Terapéuticos. Citado por Lopategui Corsino. En *Historia de la Educación Física*, disponible en <http://www.saludmed.com/EdFisica/HistEdFi.htm.consultado> el 12-12-2008.

atención primaria y los Licenciados en Cultura Física que desempeñan esta actividad.

No es menos cierto que no todos los locales destinados para estos ejercicios físicos cuentan con las condiciones requeridas para poder realizar siempre los necesarios, en especial los de relajación, limitándose así la práctica de éstos, lo que incide negativamente en la mejoría de la enfermedad, restándole al tratamiento la efectividad concebida.

CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS.

GENERALES.

Son aquellos que crean las bases para desarrollar habilidades y capacidades útiles en la recuperación de la persona.

ESPECÍFICOS.

Los relacionados con la técnica de las habilidades, ya de un deporte específico desarrollan y perfeccionan las habilidades y capacidades.

COMPETITIVOS.

Los utilizados en competencias o en otros eventos similares a éstas. Son reglamentados y se utilizan en la preparación técnico-táctica, su objetivo es aplicar los elementos del deporte a nivel competitivo.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO.

Los ejercicios físicos traen consigo beneficios, los que también inciden de manera favorable en aquellas personas que como consecuencia de la recién desvinculación de la actividad laboral se enferman a causa del estrés, apreciándose que en esta etapa de la misma la práctica de éstos no es habitual y resulta aún insuficiente.

La práctica de ejercicios físicos moderados en esta edad, deben ser incorporados a los hábitos diarios y al no resultar usual que las personas asocien la aparición de enfermedades a causa del estrés, con la desvinculación laboral, le restan importancia a ello. Muchos asocian la práctica de éstos con los Círculos de abuelos, y solo les dan valor en una edad más avanzada.

La práctica regular de la actividad física controlada trae consigo un aumento de la fuerza y flexibilidad muscular, la prevención de determinadas enfermedades como la cardiopatía isquémica, la hipertensión arterial, la osteoporosis, disminuyen además las caídas y fracturas y se mejora considerablemente la ansiedad, la depresión y el insomnio.

SISTEMA DE EJERCICIOS FÍSICOS MODERADOS.

Un sistema completo de ejercicios para estas personas en correspondencia con la edad de las mismas resulta lo más aconsejable, siempre dentro del marco de la actividad física y la salud de éstas.

Debe prevalecer como objetivo fundamental un acondicionamiento físico general, caracterizado por los movimientos globales de los grupos musculares,

entre ellos la marcha, los desplazamientos, carreras suaves, y las gimnasias de mantenimiento.²

Este sistema debe estar sustentado en ejercicios de resistencia aeróbica, en forma de caminata, de movilidad, de coordinación, de equilibrio, de destreza, de habilidad y de flexibilidad. Ver anexo Número cuatro.

Con este programa de ejercicios se pretende aumentar la calidad de vida, a través de la relajación física y síquica, disminuir la tensión muscular, aumentar la capacidad respiratoria y mejorar la oxigenación sanguínea. Para su realización se tuvo en cuenta la selección de los sujetos tomados tanto del sexo femenino como masculino.³

Constan los mismos de tres etapas, la inicial, la principal y la final, para dar inicio a la primera se le toma al grupo pulso y presión, lo que se hace antes de pasar a la formación, lugar donde se informan los objetivos de la clase. Con posterioridad comienza el acondicionamiento articular, luego la gimnasia de estiramiento y por último se pasa al estiramiento.

Terminada la primera etapa se pasa a la etapa principal, donde nuevamente se toma el pulso para verificar la existencia ó no de alguna alteración posterior a la etapa inicial, orientándose a continuación una caminata de bajo imparto.

Seguidamente se indica caminar dispersos, pero sin llegar a chocar entre sí y luego caminar lateralmente. A continuación deben ser realizados ejercicios de flexión y extensión del tronco hacia delante y hacia atrás con seguimiento a éstos de ejercitar el caminado sobre una línea, es decir, ejercicios de equilibrio.

Luego les corresponde el turno a los ejercicios circulatorios, por lo que se orienta extender primeramente los brazos al frente, abriendo y cerrando los dedos, luego repetir la misma operación, pero con los brazos extendidos hacia arriba, después éstos extendidos hacia el lado y por último con éstos extendidos hacia atrás.

Al finalizar este ejercicio se vuelve a tomar el pulso, siempre controlando así el estado de salud del sujeto, para poder prevenir cualquier anomalía de forma inmediata. Ello se encuentra procedido por ejercicios de relajación y respiración.

La última de las etapas se corresponde con la recuperación, para luego volver a tomar el pulso, orientándose así una nueva formación de los sujetos para realizar de conjunto un análisis de la clase, llegando de esta forma el momento de la despedida y del lema.⁴

² SANCHEZ GARCÍA P. *El Ejercicio y la actividad Física en el Enfermo Mental*. Terapia Ocupacional 2003, disponible en [http:// www.mtas.es/insht/htp/htp](http://www.mtas.es/insht/htp/htp). Fecha de obtención 18-12-08.

³ Correspondientes al Consultorio No. 20, del Barrio Juanita Uno, Área de Salud Número II.³

⁴ Lema de Despedida de la Clase: "Nuestro Círculo siempre está con salud, energía y felicidad."

EJERCICIOS DE LA RELAJACIÓN CONSCIENTE.

GENERALIDADES.

La relajación es el medio natural para reponer la energía perdida, aprender sus técnicas de forma consciente, unido a los ejercicios físicos, ayuda tanto al cuerpo como a la mente a funcionar mejor, logrando así cualquier resultado deseado, desde mejorar la salud hasta gozar de una mayor prosperidad en la vida.

Cuando se duerme el cerebro su ritmo a razón de 7 a 14 pulsaciones por segundo, a este estado se le llama alfa u ondas alfa y a partir de aquí, según la profundidad del sueño se puede entrar en el estado llamado theta, donde existe la presencia de 4 a 7 pulsaciones.

TECNICA DE RELAJACIÓN DEL CUERPO Y LA MENTE.

Este es un sencillo ejercicio que recoge de alguna manera los principios del Tai Chi, resulta fácil y puede realizarse a cualquier hora del día, preferentemente cuando se está muy estresado o cuando no pueden ser dejados a un lado determinados pensamientos.

La idea general es dejar que el cuerpo fluya y se mueva al son de la música, siendo aconsejable para ello la clásica, u otros instrumentos relajantes, y consta de los siguientes pasos:

Deben realizarse en habitaciones oscuras o semioscuras, con el volumen de la música a gusto. Debe comenzarse el baile de pie, con los brazos a lo largo del cuerpo, luego se deja de bailar durante breves instantes y solo se escucha la música.

Le sigue una respiración profunda por tres veces, después se controla la misma y se comienzan a mover los pies al son de la música, en la forma en que se desee durante algunos minutos, a continuación al movimiento de los pies se le añade el de las piernas, debiéndose hacer de forma tal que ofrezca sensación de libertad.⁵

BENEFICIOS DE LA RELAJACIÓN.

A nivel mental son muchos los beneficios con que cuenta la relajación consciente, la que no solo despeja a la persona, también le permite pensar con una mayor claridad y ser más creativa. Provoca una sensación de paz y de tranquilidad duradera, beneficios éstos que son acumulativos, a más relajación, más tranquilidad, esto solo se percibe cuando se hace una práctica diaria de la relajación consciente.

A nivel físico también se obtienen innumerables beneficios como consecuencia de la práctica de la relajación mental, muchos de los cuales se derivan por

⁵ Debe tenerse en cuenta, que para este ejercicio no existe un patrón preestablecido a seguir.

demás de la propia disminución del estrés, entre los que se encuentran, la disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.

SELECCIÓN DE SUJETOS

Se seleccionaron dos grupos, a los cuales se les aplicó el sistema de ejercicios físicos y de relajación. Para el primer grupo, se seleccionaron 20 adultos mayores jubilados, todos recién retirados de la actividad laboral, de ellos 10 del sexo femenino y 10 del sexo masculino, pertenecientes al consejo popular de 14 de julio del Municipio de Rodas, procediendo así el inicio de la investigación.

Edad promedio: 57 años la mujer y 63 años el hombre. la nueva ley de Seguridad Social donde se establece 60 años para la mujer y 65 años para el hombre recientemente aprobada, se tuvieron en cuenta también otras personas de edad distinta, que habían sido desvinculadas en fecha reciente de la actividad laboral.

El segundo grupo se integró, con 10 adultos mayores jubilados, de iguales características en cuanto al sexo y la edad.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Debido a diferentes enfermedades que presentaban los abuelos en esta comunidad nos dimos a la tarea de realizar un análisis comparativo desde el comienzo de la actividad (marzo 10) hasta la fecha presente (mayo10), con una muestra de 12 abuelos.

El estado de opinión de los practicantes es que desde la fecha que comenzó la actividad(círculo de abuelo) sus estado han mejorado considerablemente, como la tensión arterial, el asma bronquial que padecían algunos abuelos, los dolores en los huesos han disminuido en casi todos los abuelos, el cansancio ya no aparece a la hora de realizar tareas en el hogar o en caminatas prolongadas, plantean que su estado de ánimo es satisfactorio y que mediante los ejercicios físicos han mejorado su calidad de vida este es uno de los objetivos fundamentales que tiene este proyecto. El objetivo fundamental fue precisamente conocer las incidencias, tanto positivas como negativas de estas personas, en cuanto a la mejoría o no de las enfermedades, a las que se les aplicó un sistema de ejercicios.

Este sistema contó con una duración de dos meses, y con una frecuencia de tres veces por semana. Cada 15 días se realizaron test para conocer sobre las ventajas o no de los mismos.

Se demostró además, a través de las consultas realizadas a los especialistas de reconocido prestigio, entre ellos, 4 Especialistas en Medicina General Integral y 6 licenciados en Cultura Física, que estas enfermedades crónicas no trasmisibles, con cierta frecuencia se desencadena en las personas de esta edad.

CONCLUSIONES

1-Los ejercicios físicos y de relajación en el adulto mayor aportan un papel significativo en la salud y calidad de vida.

2-Hacer extensivo en la comunidad 14 de julio sobre la importancia del ejercicio físico y de relajación en adultos de la tercera edad.

3-Concientizar a la familia sobre la importancia del ejercicio físico y de relajación adultos de la tercera edad.

4-La actividad física en el adulto mayor contribuye a las buenas relaciones en la sociedad.

5- Los ejercicios físicos y de relajación les reportan a estas personas, beneficios, físicos, psicológicos y sociales.

6-Para lograr la efectividad de un sistema de ejercicios físicos y de relajación, resulta imprescindible la existencia de un nexo adecuado entre los facultativos médicos y los licenciados en cultura física que desempeñan esta actividad. Este mecanismo exige un estudio para su perfección.

7- Los Licenciados en Cultura Física que asumen esta actividad, no siempre disponen de las condiciones necesarias para poder desarrollar todos los ejercicios aconsejables y adecuados para este tipo de tratamiento, lo que repercute negativamente en la mejoría de las enfermedades.

BIBLIOGRAFÍA

- **CEBALLOS, J. ARRIERA L. A, y MORALES, E.** (1998). Influencia del Programa Especial de Ejercicios Físicos en Enfermos con Osteoporosis. Tesis. ISCAH. La Habana.
- **CEBALLOS, J.** (1999) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Monografía. UNAH. La Habana.
- **CEBALLOS, J.** (2003) Libro Electrónico “Universalización de la Cultura Física”. ISCF, La Habana, Cuba. (R. 650- 2004).
- **COLECTIVO DE AUTORES,** (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
- **FEBRER, A y SOLER, A.** (1989), Cuerpo, dinamismo y vejez, INDICE publicaciones Barcelona.
- **HERNÁNDEZ, F.J.** (1990), El material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física.
- Apunts. Educación Física Esports. nº 22. Barcelona, pp. 11-23.
- **HERNÁNDEZ, F.J.,** (1995), Torpeza Motriz, Un modelo para la adaptación curricular, Editorial Universitaria, Barcelona.
- **KATZ DE CARMONA, M.** (1981), Técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires. ...
- **ORDOÑEZ, C.** (1987), El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos. Revista Cubana de M.G.I. LA Habana.
- **REBEL, G.** (1995), El lenguaje corporal, EDAF, psicología y autoayuda. Barcelona.
- **REEVE, J.** (1994), Motivación y emoción, Mc. Graw-Hill, 141-143, Madrid...
- **SCHARLL, M.,** (1994), La actividad física en la Tercera Edad, Paidotribo, Barcelona. .
- **SCHMIDT, M.** (1995)... Y me siento tan joven así, Paidotribo, Barcelona. .
- **VARIOS AUTORES** (1983), Tercera edad sana. Ejercicios preventivos y terapéuticos. Instituto Nacional de Servicios Sociales, colección Rehabilitación, Madrid.