

CONGRESO UNIVERSIDAD 2022

II Simposio Universidad, Envejecimiento y Desarrollo Sostenible

EJERCICIOS TERAPÉUTICOS TRADICIONALES PARA FAVORECER LA MOVILIDAD ARTICULAR DEL ADULTO MAYOR DURANTE EL CONFINAMIENTO POR COVID-19.

MsC. Luís Alexander Zaldívar Castellanos. Universidad de Holguín.

MsC. Milagros La Rosa Arias. Universidad de Holguín.

MsC. Yusleidy Marlie Gordo Gómez. Universidad de Holguín.

1. INTRODUCCION (OBJETIVOS)

La disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y el deterioro de la capacidad funcional que ocurren en el envejecimiento los convierte en un grupo de mucho riesgo ante la nueva pandemia, agregando la presencia de comorbilidades en la mayoría de la población envejecida. Se añade el impacto negativo sobre el estilo de vida por la disminución de las posibilidades para realizar actividad física como parte de las estrategias de confinamiento o cuarentena. En concordancia con lo anterior, se proponen elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales para favorecer la movilidad articular del adulto mayor durante el confinamiento por COVID-19.

2. DESARROLLO

Se realizó un estudio piloto de tipo cuantitativo y exploratorio, en una muestra conformada por 16 longevos entre 60 y 75 años, seleccionados de forma aleatoria (técnica de tómbola) y que representan el 81,81% de la población. En el diagnóstico inicial El test de flexibilidad de las extremidades superiores arrojó que el 62.5% de la muestra se encontraba en la categoría de regular, el 25% en bien y solo el 12.5% en muy bien denotando limitaciones en las extremidades superiores con esta capacidad. Las extremidades inferiores resultaron presentar mayores limitaciones al quedar el 68.75% de los adultos mayores evaluados en la categoría regula, un 18.75% en bien y solo el 12.5% en muy bien. No se notan diferencias significativas entre ambos miembros inferiores.

Al realizar la segunda medición del test de flexibilidad de las extremidades superiores se pudo apreciar un aumento desde 2 hasta 7.5 cm las medidas realizadas en el 75% de la muestra solo 4 adultos mayores se mantuvieron en igual medida que la medición inicial para un 25%. Al concluir los seis meses de aplicación el 25% de la muestra se encontraba en la categoría de regular, el 43.75% en bien y el 31.25% en muy bien denotando incremento en la calidad de la flexibilidad en las extremidades superiores. Las extremidades inferiores continuaron presentando mayores limitaciones, pero también se observa un incremento en los valores medidos que va desde los 1,5 hasta los 6.4 cm y se refleja en la calidad de esta capacidad al quedar el 31.25% de los adultos mayores evaluados en la categoría regula, un 50% en bien y el 18.75% en muy bien. No se notan diferencias significativas entre ambos miembros inferiores.

3. CONCLUSIONES

El conjunto de indicaciones metodológicas basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales para favorecer la movilidad articular del adulto mayor durante el confinamiento por COVID-19 fue evaluada de muy adecuada por el 83.3% de los especialistas en el grupo nominal. La valoración de los resultados de los test aplicados después de implementado los ejercicios terapéuticos tradicionales arrojó que en el 75% de la muestra estudiada mejoro su nivel de movilidad articular. Sin embargo los resultados obtenidos en la investigación permiten afirmar el efecto positivo de la práctica del Lian Gong Shi Ba Fa en la movilidad articular del adulto mayor, al frenar el deterioro normal producido por el envejecimiento y observarse una mejoría discreta en los parámetros cuantitativos evaluados del restante 25%.

4. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

La Rosa, M., Zaldívar, L. A. y Martínez, O. (2018). Influencia del Lian Gong en la capacidad funcional de las extremidades inferiores en el adulto mayor. *Deporvida*, 15(35), 65-80.

Ming, Z. Y. (2000) *Lian gong shibafa (Lian gong em 18 terapias)*. São Paulo: Pensamento.

Zaldívar, L. A., La Rosa, M., Ramírez, D. M. y Gordo, Y. M. (2021) Ejercicios Lian Gong para favorecer la movilidad articular del adulto mayor. *Ciencia y Deporte*. 6(2), p.31-40