

IPVCE
“FEDERICO ENGELS”
PINAR DEL RIO

TITULO: Ejercicios de tai –chi chuan para contribuir a la salud física del adulto mayor en el consultorio no. 37 del Consejo Popular Reparto Hermanos Cruz del municipio Pinar del Río.

AUTORES: Lic. Carlos Castañeda Hernández
MSc. María del Carmen Corbo Rodríguez

SINTESIS CURRICULAR:

Carlos Castañeda Hernández

Pinar del Río 1957

CATEGORÍA CIENTÍFICA: Instructor

LOGROS CIENTÍFICOS: Participación en Forum Provincial de Educación Física.

PREMIO RELEVANTE.

LABOR QUE REALIZA: Jefe de Departamento

CENTRO DE TRABAJO: IPVCE “Federico Engels”

Dirección Particular: Calle 4ta e/ A y B apto 6 Reparto Hermanos Cruz

Teléfono: 76 4321

RESUMEN

En el presente trabajo se investigó, la influencia del ejercicio físico del Tai Chi en personas de la tercera edad. Teniendo en cuenta las múltiples

enfermedades asociadas que pueden padecer dichos abuelos, incursionando nuestro trabajo en este campo; en aras del beneficio integral mediante la cultura física terapéutica en el municipio Pinar del Río, con la utilización de una muestra de 17 abuelos a los que se le realizaron diversas pruebas así como la aplicación de un complejo de ejercicios 5 veces por semana con una duración de 1 hora. Realizando el primer muestreo en el mes de septiembre. En el mes de mayo se aplica la segunda prueba y se observa una mejoría en los parámetros medidos en los abuelos. Para llevar a cabo el desarrollo del trabajo nos apoyamos en el programa de ejercicios físicos de Tai Chi en la tercera edad, recomendados para estos fines, permitiéndonos obtener resultados relevantes y demostrándonos la efectividad del programa trazado, así como del complejo de ejercicios aplicados, los resultados finales demostramos en el presente trabajo que el Tai Chi logró un mejoramiento considerable en el estado físico, psíquico y funcional de todas las personas de la tercera edad. Que participan de este experimento, denotando en ellos un aumento del nivel de salud.

COMUNIDAD

ADULTO MAYOR

SALUD

El envejecimiento es un proceso natural e irreversible que comienza con el nacimiento del hombre y que progresivamente va disminuyendo las capacidades del mismo, podemos afirmar que es una etapa natural de la vida, es una forma muy especial del movimiento de la materia es un complejo y variado proceso que depende no solamente de las causas biológicas, sino también de condiciones socioeconómicas en las cuales se desarrolla el individuo como ser social.

En la medida que la sociedad se ha desarrollado científicamente y creado medios mecánicos y computarizados que han sustituido el trabajo físico del hombre, por lo que podemos afirmar que se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividades físicas diarias, por lo tanto se ha producido un descenso en la forma física de los habitantes del mundo industrializado, acompañado de un aumento del predominio de enfermedades crónicas no transmisibles, sobre todo, las cardiovasculares y cerebro vasculares como la causa principal de muerte e incapacidad.

La dirección del INDER y el MINSAP teniendo en cuenta los beneficios de los ejercicios físicos como programa preventivo o curativo, ha puesto sus

esfuerzos en función de llevar a vías de hechos y a través de los Círculos de Abuelos, la atención a todos los ciudadanos que requieren de este importante recurso.

El trabajo de atención a los miembros de la tercera edad no puede llevarse a cabo de una forma empírica, sino que es necesario que tenga un basamento científico para que pueda dar respuesta a las exigencias que se plantean.

Hace sólo unos años, después de que se introduce la práctica insipiente del Tai – Chi – Chuang, como una de las ramas del Wushu, por parte de los chinos que emigran a Cuba como mano de obra barata, en la segunda mitad del siglo XIX que comienzan a realizarse como un ejercicio físico ideal para el fortalecimiento de la salud.

Esta práctica de varios siglos tiene gran importancia en la prevención y curación de muchas enfermedades, de ahí que su función profiláctica y rehabilitadora sea tan amplia, pues cura la presión alta, enfermedades cardíacas, la tuberculosis pulmonar, quita el insomnio, debido a la concentración mental que exige el ejercicio, relaja la mente y el cuerpo, fortalecen las glándulas suprarrenales, son excelentes para el hígado, cura el dolor de cabeza, previene del estreñimiento entre otros beneficios.

La incorporación de ejercicios de Tai – Chi - Chuang en la actividad física de las actividades del adulto mayor contribuye al mejoramiento de la actividad del programa que se aplica de forma diaria y sistemática para dar cumplimiento al objetivo de promoción de salud.

Teniendo en cuenta las características de las personas que participan en estas actividades debemos seleccionar ejercicios para ser aplicados en las clases de la tercera edad, los ejercicios seleccionados deben ser aplicados de forma lenta, suave y en correspondencia con las características o actividades de cada abuelo lo que responde no solo a la edad sino también a las patologías asociadas que puedan tener.

El Tai Chi Chuan cumple una función terapéutica muy eficaz para prevenir las enfermedades conservando o vigorizando la salud, su práctica garantiza progresivamente un equilibrio psicosomático, logrando una mayor armonía.

El Tai-Chi Chuan Taoísta tiene un grado extra de estiramiento y de giro en cada movimiento, poniendo el énfasis en el mejoramiento de la salud. Con una práctica diligente, este tipo de movimiento produce un profundo efecto en todos

los sistemas de cuerpo porque reduce las tensiones, mejora la circulación y aumenta la fuerza y la flexibilidad. Al restablecer una circulación adecuada y al liberar de tensión a los músculos, ligamentos y tendones, el Tai-Chi Chuan, Taoísta ayuda a optimizar la fisiología del cuerpo, devolviendo la salud y manteniendo el correcto funcionamiento de todos los sistemas, órganos y tejidos.

Es evidente y está reconocido por todo el mundo, médicos deportivos, profesores de educación física, monitores deportivos, psicólogos deportivos, instituciones, padres, madres, los y las deportistas, etc., que la actividad física y el ejercicio inciden de forma positiva sobre las personas, siendo considerados como una de las bases fundamentales para el buen estado de salud. Su práctica regular y moderada produce de inmediato una mejora en el estado de bienestar general del individuo.

Los beneficios pueden observarse tanto a nivel físico como psico-social, desde los niños y niñas hasta los mayores, pasando por los jóvenes, los adultos, las mujeres y los discapacitados, tanto sanos como enfermos, siendo aceptada su clara influencia y utilidad para curar y rehabilitar enfermedades, para prevenirnos de muchas de ellas (enfermedades cardiovasculares, metabólicas, osteo articulares, neuroendocrinas, problemas mentales, cáncer de colon y de mama, entre otras) y promocionar la salud, mejorando la cantidad y, sobre todo, la calidad de vida.

La inactividad física prolongada es un importante factor de riesgo, no sólo para las enfermedades cardiovasculares. Cambiar estos hábitos sedentarios en las personas adultas puede resultar difícil, por no decir imposible. Por ello, quizás sea más rentable y, sobre todo más factible, educar en estilos de vida más saludables relacionados con la actividad física y en contra del sedentarismo, durante la edad evolutiva de la persona.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera, A.R.V y col. (1981). Gimnasia Básica. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 2- Alfonso Julio E. López. Sociología del Deporte. Editorial Deportes. Ciudad De la Habana. 2004.

- 3- Alonso López Ramón. García Lidia. E. Guía y contenido de estudio de Cultura Física Terapéutica.
- 4- Alonso Ramón Orlando. Antonio Alba. Control Médico.
- 5- Bazara O.V.M. (2001). Influencia de la actividad física sistemática en el Adulto mayor incorporado en el círculo del abuelo en el reparto Cuba Libre. Trabajo de Diploma. Habana F.C.F.
- 6- Cabrales Martí. El ejercicio físico sistemático, elementos profilácticos Valiosos en el mantenimiento de la salud.
- 7- Cañizares, M y Col (2003) El Adulto Mayor y la Actividad Física. Un enfoque Desde la psicología del desarrollo. La Habana, ISCF). Manuel Fajardo (Soporte Magnético)
- 8- Caballos, J (2003) Universalización de la Cultura Física. Libro Electrónico.
- 9- Chiroso, L y P Radial (2000) La Actividad Física en la Tercera Edad. Lectura Educación Física y Deporte. Disponible en: <http://www.efdeporte.com/> Digital Buenos Aires número 18.
- 10- Colectivo de autores. Gimnasia Lean gong para Adulto Mayor. Universidad central de Las Villas. 1988.
- 11- Colectivo de Autores (2003) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
- 12- Colectivo de Autores (2005) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
- 13- Colectivo de Autores (2006) Orientación Metodológica para el Adulto Mayor INDER Ciudad de La Habana Cuba.
- 14- Comisión nacional de deportes. Gimnasia Lean gong. Fundamentos Teóricos en la actualidad. Editorial de Lean gong extranjeras. Beijing 2000.
- 15- Comisión nacional de deportes. Elementos Básicos del Tai-Chi. Editorial Lean gong extranjeras Beijing.