

## FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS DE GRANMA

### ***Sistema de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de la artrosis cervical en el adulto mayor***

#### **Autores:**

Dra. Marlenes Nuevo Pi<sup>1</sup>, Dra. Estrella Brito Rojas<sup>2</sup>, Dra. Rosa Antonia Ramírez Cantillo<sup>3</sup>, Lic. Camilo Lovelle Jiménez<sup>4</sup>, Lic. Ricardo Alejandrez Tamayo<sup>5</sup>

1 Asistente, Especialista de II Grado, Máster en Longevidad Satisfactoria

2 Profesora Auxiliar, Especialista de II Grado, Máster en Enfermedades Infecciosas

3 Profesora Auxiliar, Especialista de II Grado, Máster en Enfermedades Infecciosas

4 Profesor Auxiliar, Licenciado en Educación, Máster en Longevidad Satisfactoria

5 Asistente, Licenciado en Educación, Máster en Longevidad Satisfactoria

#### **RESUMEN**

La investigación está relacionada con una de las prioridades de la actividad física comunitaria en Cuba. El propósito de la misma es proponer un sistema de ejercicios físicos terapéuticos para el tratamiento de la artrosis cervical en el adulto mayor para contribuir a la salud del mismo, se seleccionaron un grupo de profesores de Cultura física y de practicantes con padecimiento de artrosis cervical del municipio de Manzanillo. Para su elaboración se tuvo en cuenta el diagnóstico obtenido en la caracterización biopsicosocial, sus necesidades y sus motivaciones. Se apoya en la aplicación de métodos teóricos, empíricos y estadísticos, la revisión de documentos. De la caracterización teórica se concluyó que la aplicación de los programas indicados por el departamento de Cultura Física para los Adultos Mayores no ejerce una influencia positiva en el mejoramiento de los síntomas de la artrosis cervical y como resultado del

método Delphy, se corroboró la validez del sistema de ejercicios físicos terapéuticos en el adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical propuestos.

**PALABRAS CLAVE:** Artrosis cervical, Ejercicios físicos terapéuticos, Adulto mayor.

## INTRODUCCIÓN

Desde hace años en Cuba se ha incorporado el ejercicio físico como medio de terapia no farmacológica que sin lugar a dudas, contribuye de manera eficaz con las otras conductas terapéuticas a mejorar la salud de las personas aquejadas de Artrosis cervical por lo que es imprescindible, para la salud, que los adultos mayores asistan a recibir estos ejercicios.

Teniendo en cuenta el tipo de ejercicio y su relación con la patología se realizó un diagnóstico a los círculos de abuelos. Obteniéndose los siguientes resultados:

- Elevado número de practicantes que presentan como patología asociada la artrosis cervical.
- Insuficientes ejercicios físicos terapéuticos para los practicantes pertenecientes al grupo de adultos mayores con artrosis cervical.
- Insuficiente conocimiento del profesor de Educación Física sobre los ejercicios físicos que debe practicar el adulto mayor con artrosis cervical.
- No existe un programa específico para el tratamiento de la artrosis cervical en los adultos mayores.

Es por ello que se plantea el siguiente problema científico: las insuficiencias que se presentan en el programa de atención al adulto mayor no favorece la realización de actividades deportivas a los practicantes con padecimiento de artrosis cervical.

El objeto de estudio es el proceso de atención al adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical.

El objetivo de esta investigación es elaborar un sistema de ejercicios físicos para el tratamiento de la artrosis cervical en el adulto mayor.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Se realizó un estudio para caracterizar el proceso de atención al adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical.

Se escogió, de forma aleatoria una población de 40 practicantes de los círculos de abuelos del consejo popular Centro del Pueblo, y 25 docentes de la disciplina Cultura Física de Manzanillo.

Para realizar el diagnóstico inicial se aplicó una entrevista a los profesores de Cultura Física que desarrollan diferentes programas comunitarios como son: atención al adulto mayor, embarazadas, asmáticos, diabéticos, entre otros.

Con el mismo propósito se aplicó una encuesta a los adultos mayores para recoger opiniones relacionadas con el proceso de atención a los gerontes con padecen de artrosis cervical.

### **Operacionalización de las variables**

1. Nivel de conocimiento sobre ejercicios físicos: variable cualitativa nominal que se califica en:
  - Si
  - No
  
2. Nivel de conocimiento sobre tratamiento de la artrosis cervical: variable cualitativa nominal que se califica en:
  - Si
  - No

## RESULTADOS

El resultado de aplicar la entrevista permitió constatar que el 72 % de los profesores de Educación Física no conocen como desarrollar los programas de ejercicios físicos con el adulto mayor que padece de artrosis cervical en la comunidad. Sobre el programa de ejercicios físicos para el adulto mayor, se puede decir que solo el 4 % considera que si se le puede dar tratamiento diferenciado al adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical. El resultado de aplicar la encuesta a los gerentes permitió constatar que el 67,5 % de los practicantes no conocen los beneficios de los ejercicios físicos teniendo en cuenta la enfermedad que padece; el 87,5 % no conoce sobre el tipo de ejercicios físicos que se le debe aplicar al adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical y el 85 % refiere que el programa de ejercicios físicos no permite realizar el trabajo individualizado.

En la encuesta de valoración se sometió a la consideración de los expertos:

1. En la elaboración del sistema de ejercicios físicos terapéuticos se comprobó que garantizan la coherencia de este como sistema, y lo que de él se espera. De ellos 19 (63,3%) expertos respondieron que muy adecuados; ocho (26,6%) bastante adecuados y tres (10,1%) adecuados, demostrando la pertinencia del mismo.
2. Sobre la interrelación de las partes del sistema de ejercicios físicos terapéuticos para el adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical, 12 expertos (40%) la consideran muy interrelacionadas; 16 (53,3%) bastante interrelacionadas y 2 (6,7%) bien interrelacionadas.
3. En cuanto al grado de relevancia que presenta el sistema de ejercicios físicos terapéuticos para el adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical con vistas a constituir el sustento teórico fundamental de la propuesta, 14 (46,6%) de los expertos considera que la misma es muy relevante; 9 (30%) bastante relevante y 7 (23,4%) relevante.

Se reconoce como positivo el grado de coherencia que presenta la propuesta

con respecto al tratamiento de la artrosis cervical. De ellos 19 (63,3%) de los expertos afirmó que es muy coherente; 9 (30%) bastante coherente y 2 (6,6%) coherente

## **DISCUSIÓN**

La actividad física es de vital importancia para las personas de esta edad, ya que no solo se dirige a mejorar los segmentos contráctiles del organismo, facilitando coordinación, estabilidad, agilidad, potencia muscular, reacciones defensivas ante estímulos externos o a desempeñar un momento lúdico, sino que además 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.

No existen actividades específicas para los adultos mayores, lo fundamental es que estén debidamente adaptados a las posibilidades del grupo, teniendo en cuenta la adecuación de las mismas y el lugar oportuno donde se enmarque dentro del programa o plan que se establezca así como el tratamiento didáctico que permita a todos los participantes un nivel de realización.

Las clases para los adultos mayores deben realizarse en áreas donde sea factible ejecutarlas con mucha seguridad para los participantes, teniendo en cuenta las características de las personas comprendidas en el grupo.

## **CONCLUSIONES**

1. Que la aplicación de los programas indicados por el departamento de Cultura Física para los Adultos Mayores no ejerce una influencia positiva en el alivio del dolor de los gerontes con padecimiento de artrosis cervical.
2. Como resultado del método Delphy, se corroboró la validez del sistema de ejercicios físicos terapéuticos en el adulto mayor con padecimiento de artrosis cervical propuestos.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Bencomo Pérez R. Análisis de una metodología, en un programa de ejercicio físicos terapéuticos para el mejoramiento de la masa muscular, en adultos mayores con osteoporosis. [CD-ROM] Tesis de maestría. La Habana "ISCF Manuel Fajardo", 2003.
2. González Mas R. Ejercicios físicos y rehabilitación. Centro de Actividad Física y Salud. La Habana: Editorial Deportes, 2006.
3. González Rodríguez C. Orientaciones Metodológicas para la Educación Física para adultos y Promoción de salud en la comunidad. [CD-ROM] La Habana, 2008.
4. Martínez de la Peña S. Beneficios de la Recreación Comunitaria en las juntas de acción comunal de los barrios. IV Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. [Serie en Internet] 2006 [Citado 16 de agosto de 2008] Disponible en: <http://www.redcreación.org/documentos/simposio3vg/SAmartínez.html>
5. Fisioterapia y síndrome del latigazo cervical. [Serie en Internet] 2008 [Citado 16 de septiembre de 2011]. Disponible en [http://www.efisioterapia.net/articulos/leer.php?id\\_texto=346](http://www.efisioterapia.net/articulos/leer.php?id_texto=346).
6. Masaje como técnica terapéutica en mujeres portadoras de cervicalgias disponible en <http://www.monografias.com/trabajos/masaje-como-tecnica-terapeutica-mujeres-portadoras-cervicalgias/masaje-como-tecnica-terapeutica-mujeres-portadoras-cervicalgias2.shtml> consultado 20 de junio 2011.
7. Rivera Torres O. Eficacia del masaje Tuina en el tratamiento de la cervicalgia. [Tesis]. Universidad de Ciencias Médicas de Granma, Manzanillo, 2011.