
Recibido: 04-04-2020 / Revisado: 06-05-2020 / Aceptado: 07-06-2020 / Publicado: 05-07-2020

Como influyen los ejercicios de flexibilidad y elasticidad para aliviar el estrés en el adulto mayor

DOI: <https://doi.org/10.33262/ap.v2i3.31>



How flexibility and elasticity exercises influence to relieve stress in the elderly adult

Mónica Cabezas Cabezas Flores.,¹ Vanessa Lucia Ochoa Sangurima.,² Orlando Rodrigo Carrasco Coca.,³ & Ricardo Manolo Jara Martínez.⁴

Abstract.

Flexibility and elasticity is necessary to be able to quickly recover muscle efficiency in each joint, to be able to perform movements with fluidity, harmony, and amplitude, keeping the body in constant movement so that there is no loss of it, the fundamental integrating components of flexibility is joint mobility and muscular elasticity, the extension of a movement in its greater or lesser amplitude is the responsibility of joint mobility, that is, of the admission of movements by the joint itself and the elasticity of muscles and tendons that allow greater elongation. Stress in English, was introduced by Hans Selye, a Canadian doctor (means "fatigue"), is a physiological reaction of the organism in which it manifests itself when an individual in his daily life, reacts to a threatening or overwhelming event or situation as a response natural and necessary for survival, not only aggressive, violent, unfavorable situations, are stressors. They can also be pleasant circumstances, welcome but very charged

¹ Universidad de las Fuerzas Armadas - "ESPE", Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes. Quito, Ecuador. mmcabezas@espe.edu.ec

² Universidad de las Fuerzas Armadas - "ESPE", Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes. Quito, Ecuador. vane4lali@gmail.com

³ Universidad de las Fuerzas Armadas - "ESPE", Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes. Quito, Ecuador. orcarrasco@espe.edu.ec

⁴ Universidad de las Fuerzas Armadas - "ESPE", Carrera de Pedagogía de la Actividad Física y Deportes. Quito, Ecuador. rmjara@espe.edu.ec

with emotion or tension, as it can happen in the face of a much desired move, or the marriage of a child, etc. Among the unfavorable are deaths, especially sudden ones, economic and social crises, which implies living with a lot of tension, physical, emotional and / or social trauma.

Keywords: Flexibility, Elasticity, Stress, Physical Activity, Older Adult.

Resumen.

La flexibilidad y elasticidad es necesaria para poder recuperar rápidamente la eficacia muscular en cada articulación, poder realizar los movimientos con fluidez, armonía, y amplitud, manteniendo el organismo en constante movimiento para que no exista la pérdida de la misma, los componentes integradores fundamentales de la flexibilidad son la movilidad articular y la elasticidad muscular, la extensión de un movimiento en su mayor o menor amplitud es la responsabilidad de la movilidad articular, es decir, de la admisión de movimientos por parte de la propia articulación y de la elasticidad de músculos y tendones que permiten mayores elongaciones. Stress en inglés, fue introducida por Hans Selye, un médico canadiense (significa "fatiga"), es una reacción fisiológica del organismo en la cual se manifiesta cuando un individuo en su vida cotidiana, reacciona ante un suceso o situación amenazante o agobiante como respuesta natural y necesaria para la supervivencia, no solo las situaciones agresivas, violentas, desfavorables, son causantes de estrés. También lo pueden ser circunstancias agradables, bienvenidas pero muy cargadas de emoción o de tensión como puede ocurrir frente a una mudanza muy deseada, o el casamiento de un hijo, etc. Entre las desfavorables están las muertes, en especial las repentinas, las crisis económicas y sociales, lo que implica vivir con mucha tensión, traumas físicos, emocionales y/o sociales.

Palabras claves: Flexibilidad, Elasticidad, Estrés, Actividad física, Adulto Mayor.

Introducción.

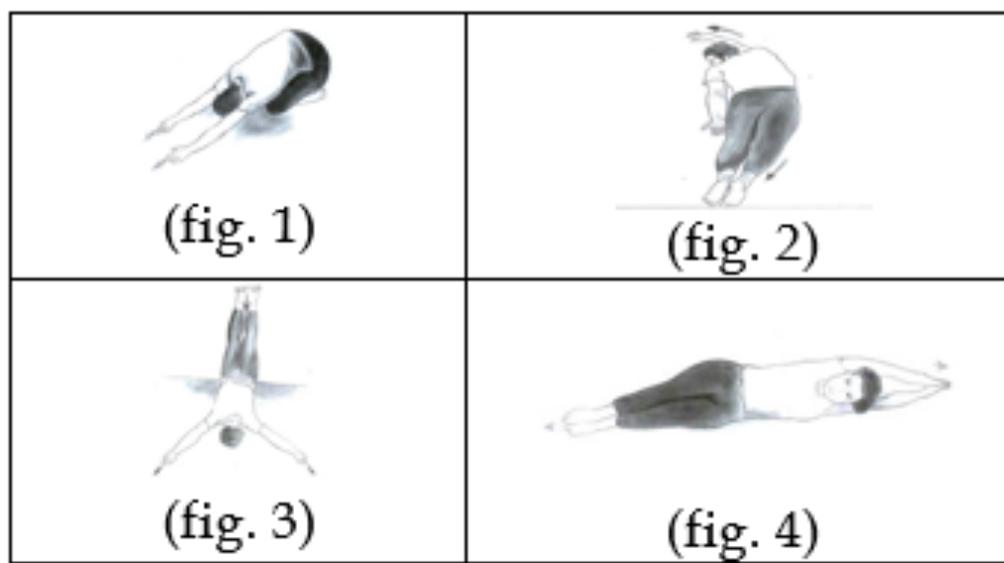
El presente artículo permite conocer los beneficios que tienen los ejercicios de flexibilidad y elasticidad para aliviar el estrés pues se debe tener en cuenta que el estrés es especialmente difícil para el adulto mayor ya que a través de los años, el cerebro puede perder lentamente la capacidad para regular los niveles hormonales, según una investigación publicada en la revista Psychoneuroendocrinology, las mujeres, sobre todo, al envejecer son susceptibles a sufrir un exceso en las hormonas de estrés, la sobredosis de hormonas de estrés se ha vinculado con muchos problemas de salud, incluyendo las enfermedades cardíacas, la presión alta, una función inmunológica debilitada, problemas gastrointestinales, acidez, gastritis, úlceras, sudoraciones profusas y problemas en piel y en el cabello, sensaciones de angustia, cansancio, agotamiento, desgano, etc, año tras año, el estrés emocional puede incluso incrementar el riesgo de la enfermedad de Alzheimer además una investigación llevada a cabo en 2004 y publicada en los procedimientos de la Academia Nacional de Ciencias divulgó que el estrés puede agregar varios años a la edad de las células individuales del

sistema inmunológico, la buena noticia es que podemos emplear lo que sabemos acerca del estrés y el proceso de envejecimiento a nuestro favor. Aprenda a controlar y reducir el estrés en su vida y tendrá una mejor oportunidad de vivir una vida larga y sana.

El ejercicio, un remedio en contra del estrés para los adultos mayores ya que con algunos estiramientos relajantes pueden incluso mantener fuerte e independiente a una persona, reducir el estrés en la tercera edad puede ayudar a impedir las discapacidades y los viajes al hospital.

Ejercicios de flexibilidad y elasticidad

Figura 1. Ejercicios de flexibilidad y elasticidad



Fuente: Elaboración propia

El calentamiento es un proceso de acondicionamiento físico que prepara al organismo para una sesión de esfuerzo físico. La mayoría de los autores y expertos opinan antes de entrar en el trabajo propio de elasticidad y flexibilidad realizar el denominado pre-estiramiento que consiste en la breve realización de unos ejercicios de estiramiento con el fin de averiguar el estado (fatiga, cansancio, lesiones, etc.) de los elementos corporales que vamos a estirar a continuación.

- De rodillas, llevar los brazos adelante tocando el suelo con las manos e inclinando el tronco y la cabeza. Experimentamos la relación entre los brazos y la espalda. Favorece la concentración y relaja nuestra mente. (fig 1)
- Estiramiento lateral. Un brazo por encima de la cabeza y las piernas las llevamos hacia ese mismo lado estirando todo el costado. (fig 2)

- Nos sentamos pegados a la pared, las piernas se apoyan en la pared estiradas y los brazos se despegan del cuerpo. Produce un gran estiramiento de los músculos de la parte posterior de nuestro cuerpo y del tórax. Favorece una gran liberación de fatiga. (fig 3)
- En posición tendido supino, estiramos un brazo y la pierna del mismo lado; giramos y nos colocamos sobre ese costado. Juntamos piernas y brazos y mantenemos la posición. Armoniza energías físicas y mentales. (fig 4)

Los beneficios de la flexibilidad y elasticidad

Son realmente sorprendentes, más de lo que podemos llegar a pensar pues producen una sensación de placer, alivio y bienestar, mantienen la elasticidad muscular, mantienen la movilidad de las articulaciones, facilitan corregir una mala postura, disminuyen el riesgo de lesión facilitan el aprendizaje deportivo, aumentan la relajación física y psíquica, reducen la tensión muscular y las molestias musculares, favorecen la conciencia corporal, favorecen la producción de endorfinas, hormonas que calman.

Técnicas para el desarrollo de la flexibilidad y elasticidad

El adulto mayor debe considerar cuál de las técnicas de estiramiento le resulta más apropiada: dinámica, estática activa, estática pasiva o isométrica. Seleccionar la técnica correcta depende del nivel de flexibilidad, actividades en las que está implicado el instructor.

Métodos y Materiales:

- **Histórico-lógico:** Permitió realizar la recopilación de información necesaria enriqueciendo los elementos fundamentales sobre los ejercicios de flexibilidad y elasticidad para aliviar el estrés
- **Inductivo- deductivo:** Para interpretar los datos empíricos, establecer los nexos, vínculos y relaciones entre los conocimientos obtenidos y los distintos momentos y etapas de la investigación
- **Analítico- sintético:** Para la caracterización del objeto y campo de acción de la investigación que nos permite destacar en ellas sus particularidades así como sus características generales
- **Método de observación:** A través del mismo se le dio respuesta al objetivo planteado.
- **Método de entrevista:** Se entrevistaron a los adultos mayores que participan

- **Encuestas:** Se le aplicó a los 10 adultos con el objetivo de profundizar en la búsqueda de la información necesaria que nos permitió la caracterización individualizada para determinar el estado en que se encuentra.
- **Test físico:** Nos sirvió para medir el estado eficiencia física en que se encuentran los 10 adultos mayores

Conclusiones.

- Hay una marcada diferencia en la calidad de vida del que realiza ejercicios físicos y quien no lo hace.
- El adulto mayor que no realiza ejercicio físico sistemáticamente es más propenso a vivir con estrés.
- Los ejercicios físicos no deben ser abandonados y en especial en la tercera edad, pues hacen que se aplaquen en gran medida la atrofia de las facultades motrices.

Referencias bibliográficas.

- Asisten, Juan Carlos. (1999). <http://coleccion.educ.ar>. Obtenido de <http://coleccion.educ.ar/coleccion/CD13/contenidos/materiales/archivos/sonido.pdf>
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm>
- Beltran. (1972). www.balletfolkecuador.com. Obtenido de www.balletfolkecuador.com:
http://www.balletfolkecuador.com/index_uno.html
- Doris Soliz Carrión, F. S. (2013). <http://www.inclusion.gob.ec>. Obtenido de [content/uploads/downloads/2012/09/Agendas_ADULTOS.pdf](http://www.inclusion.gob.ec/content/uploads/downloads/2012/09/Agendas_ADULTOS.pdf)
- García. (1950). www.wikipedia.org. Obtenido de www.wikipedia.org:
http://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%BAsica_de_Am%C3%A9rica_Latina
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000493.htm>
- <http://www.geosalud.com/EjercicioSalud/la-importancia-de-realizar-ejercicios-de-flexibilidad.html>
- González, C. M. (2010). <http://www.fenercom.com>. Obtenido de <http://www.fenercom.com/pdf/publicaciones/Movilidad-Urbana-Sostenible-un-reto-energetico-y-ambiental-2010.pdf>
- Sanin, J. S. (2010). <http://www.teoria.com/>. Obtenido de http://www.teoria.com/articulos/guevara-sanin/guevara_sanin-teoria_de_la_musica.pdf

Sans, J. F. (1948). Definiciones del Ritmo Musical. Obtenido de
http://www.academia.edu/2556635/Definiciones_del_ritmo_musical_Andre_Souris

–

Sans, J. F. (1948). <http://www.academia.edu>. Obtenido de
http://www.academia.edu/2556635/Definiciones_del_ritmo_musical_Andre_Souris

–

Serra, M. (2010). <http://gemarivas.files.wordpress.com>. Obtenido de
<http://gemarivas.files.wordpress.com/2010/01/t10-defritmo2.pdf>
http://saludydeporte.consumer.es/edad/adultos/pag1_3.html.

Para citar el artículo indexado

Cabezas Flores, M. C., Ochoa Sangurima, V. L., Carrasco Coca, O. R., & Jara Martínez, R. M. (2020). Como influyen los ejercicios de flexibilidad y elasticidad para aliviar el estrés en el adulto mayor. *AlfaPublicaciones*, 2(3), 6–12. <https://doi.org/10.33262/ap.v2i3.31>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Alpha Publicaciones**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Alpha Publicaciones**.

