

## **EJERCICIOS FÍSICOS, TIBETANOS, ORIENTADOS POR EL PROFESOR DE EDUCACION FÍSICA PARA LAS PERSONAS, DURANTE EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO.**

**Autor: MSc. Manuel Alfonso Rodríguez.**

**Profesor Auxiliar.**

**malfonso@uart.edu.cu**

**Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física**

**Msc. Rebeca Leída Ramos Rodríguez**

**Profesor Auxiliar.**

**rebeca@uart.edu.cu**

**Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física**

**MSc. Joaquín Rafael Granda Morales.**

**Profesor Auxiliar**

**rafael@uart.edu.cu**

**Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física**

**MSc. Yamillet Multan Alarcón**

**Profesora Asistente**

**Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física**

**Ymultan@uart.edu.cu**

**MSc. Herminia Maricriz Leal Arroy**

**Profesora Asistente**

**Herminia@uart.edu.cu**

**Universidad de Artemisa Facultad de Cultura Física**

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Manuel Alfonso Rodríguez, Rebeca Leída Ramos Rodríguez, Joaquín Rafael Granda Morales, Yamilet Multan Alarcón y Herminia Maricriz Leal Arroy: "Ejercicios físicos, tibetanos, orientados por el profesor de educación física para las personas, durante el proceso de envejecimiento.", Revista Observatorio de las Ciencias Sociales en Iberoamérica, ISSN: 2660-5554 (Vol1, Número 6, enero 2021). En línea:

<https://www.eumed.net/es/revistas/observatorio-de-las-ciencias-sociales-en-iberoamerica/ocsi-enero21/ejercicios-fisicos-envejecimiento>

## RESUMEN.

La presente investigación tiene como carácter novedoso, que se aplica en personas durante el proceso, de envejecimiento en el municipio de Artemisa. El envejecimiento de la población es un fenómeno universal, enmarcado en la encrucijada del descenso de la tasa de natalidad y el aumento de la esperanza de vida por los adelantos médicos, sobre todo en los países de un buen nivel de vida es por ello que la investigación tiene como objetivo, dar a conocer un conjunto de ejercicios tibetanos orientados por el profesor de cultura física, para mejorar la salud de las personas durante el proceso de envejecimiento. Los ejercicios físicos tibetanos, los cuales son del gusto y preferencias de estas personas, son dirigidos por el profesor de Cultura Física, tienen como puntos diana los siete vórtices energéticos del cuerpo humano los que actúan directamente sobre, la movilidad articular, auto confianza, sexualidad, seguridad, marcha, el equilibrio, a diferencia de los ejercicios del programa actuar, en estos grupos etarios durante, el proceso de envejecimiento, logrando su incorporación a la vida social de forma útil, permitiendo que aquellos adultos, con posibilidades físicas puedan incorporarse a las actividades sociales y laborales de acuerdo a sus conocimientos y posibilidades. En la investigación se utilizó el método materialista dialéctico como general de la ciencia, así como los métodos teóricos y empíricos. La investigación realizada propicio mediante la aplicación del diseño el mejoramiento de la salud, de las personas durante el proceso de envejecimiento.

**Palabras claves.** Proceso de envejecimiento, ejercicios tibetanos, energía, vitalidad, etarios.

## EXERCISE GUIDED PHYSIQUES, TIBETAN, FOR THE PROFESSOR OF EDUCATION FÍSICA FOR PEOPLE, DURING THE PROCESS DE ENVEJECIMIENTO

### ABSTRACT

The present investigation has as novel character that is applied in people during the process, of aging in the municipality of Artemisa. The population's aging is an universal phenomenon, framed in the crossroad of the descent of the rate of natality and the increase of the hope of life by the medical advances, mainly in the countries of a good level of life it is for it that the investigation has as objective, to

give to know a group of Tibetan exercises guided by the professor of physical culture, to improve the health of people during the aging process. The Tibetan physical exercises, which are of the pleasure and these people's preferences, are directed by the professor of Physical Culture, they have as points reveille the seven energy vortexes of the human body those that act directly on, the mobility to articulate, car trust, sexuality, security, goes, the balance, contrary to the exercises of the program to act, in these groups etarios during, the aging process, achieving its incorporation to the social life in an useful way, allowing that those adults, with physical possibilities can incorporate to the social and labor activities according to their knowledge and possibilities . In the investigation the dialectical materialistic method was used as general of the science, as well as the theoretical and empiric methods. The favorable carried out investigation by means of the application of the design the improvement of the health, of people during the aging process.

Key words. Aging process, Tibetan exercises, energy, vitality, etarios.

## **INTORDUCCIÓN.**

El envejecimiento es un proceso normal, fisiológico que nos regala la vida, se nace, crece y envejece, de acuerdo al reloj biológico, por lo que debemos prepararnos para una sociedad envejecida, el país demandará de su fuerza de trabajo mediante, sus conocimientos y experiencia por lo que tendremos en estas personas, una fuente fundamental para continuar aumentando la economía del país y otras actividades, existen factores que pueden acelerar, o retardarlo este proceso.

Existe un creciente interés por temas como la condición física, la salud en el envejecimiento, ya que se ha demostrado la existencia de una estrecha relación entre el estilo de vida sedentario y un aumento en el riesgo de morbilidad y mortalidad, produciéndose en nuestra sociedad un espectacular cambio demográfico ya que el grupo de personas de más de 65 años está creciendo rápidamente, y más sorprendente es el aumento del grupo de 85 años o más. (Borms, 1995).

El proceso de envejecimiento, se produce en los hombres y las mujeres, es un proceso degenerativo propio de la edad, donde aparecen cambios físicos y Psíquicos, lo que produce un nuevo estilo de vida, la actividad física juega un papel importante en la respuesta a estos problemas, por lo que nuestro trabajo tiene la responsabilidad de garantizar la incorporación de estas personas, la vida social mediante la práctica de los ejercicios físicos terapéuticos Tibetanos , seleccionados, los cuales van a influir en los practicantes, mejorando sus posibilidades físicas y mentales, realizando movimientos bien definidos, sintiéndose más útiles, en la planificación de los mismos, se tiene en cuenta, el empleo y canalización de la bioenergía, en mejorar la salud.

Envejecer no significa que se deba estar enfermo, senil, sin deseo sexual, sin capacidad productiva o creativa, siempre cansado y haciendo una vida sedentaria. Los ejercicios físicos, para las personas en

la tercera edad, por el programa actual, tiene como caracterices que van dirigidos a mantener la salud, mediante diferentes movimientos.

Los ejercicios físicos terapéuticos tibetanos, se dirigen a personas con afectación en la canalización y concentración, de la bioenergía, que necesitan un alto empleo de la oxigenación, van dirigidos a aspectos específicos, además son del agrado de los practicantes, estos crean un puente entre las etapas antes y la edad mediana, logrando la relajación, control emocional, control muscular, dado a los diferentes movimientos, así como el amplio empleo de la oxigenación, dirigida a la asimilación y una mayor aceptación, por las personas en el proceso de cambio.

Nuestro país tiene cada día un nuevo candidato para ser incluido en el listado de las personas envejecidas, a este tema nuestra revolución cubana, le da gran importancia colocándolo en el punto pivote, para su atención. Hablamos de envejecimiento, por lo que debemos conocer, su concepto, características, posibilidades y otro aspecto los cuales nos ayudaran a en la planificación de los ejercicios físicos con los mismos, así como el objetivo que se quiere alcanzar con estos.

**CONCEPTO DE ENVEJECIMIENTO.** Suma de transformaciones que sufre el organismo al llegar a la vejez como parte de un momento del proceso evolutivo de la vida. (CD 2003)

#### **CLASIFICACIÓN DEL ENVEJECIMIENTO, POR EDADES, SEGÚN LA OPS.**

n/o	Edad en años.	Etapas de la vida
1.	45-59.	Edad media.
2.	60-74	Edad madura.
3.	Más de 75	Edad vieja.

Durante el proceso de envejecimiento aparece como un requisito del mismo la Andropausia, se produce en los hombres y la menopausia, en las mujeres, a partir de las edades mediana entre los 45-59 y madura de 60 a 74 años, es un proceso que aparece dentro del ciclo de forma obligatoria, durante esta etapa comienzan a aparecer diferentes manifestaciones como son:

- Pierde altura, Gana y a continuación pierde peso, adquiere una barbilla saliente, espalda cifótica, pecho caído, piel arrugada, caída de pelo, propenso a debutar con nuevas enfermedades, así como las consecuencias, social, la cual influye en ellos siendo estos:
- Aislamiento familiar, marginación en la comunidad, dependencia, carga social, melancolía, muerte. Comienza la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles, lo que los hace

diferente a etapas anteriores, la andropausia y menopausia, son procesos degenerativos donde la práctica de los ejercicios físicos terapéuticos asiáticos son de un valor elevado, para mejorar estos estados del envejecimiento.

- Empleo del ejercicio físico terapéutico tibetanos para el adulto, en las etapas de andropausia y menopausia, durante el proceso de envejecimiento, da paso a un cambio psicosomático positivo en la salud de las personas durante el proceso de envejecimiento.

Efecto de la realización correctamente los ejercicios. En general podemos resumir que la realización de ejercicios físicos de forma regular es una necesidad de todo ser humano ya que su influencia es una vía segura para evitar el deterioro orgánico, lograr una vida sana, retrasar los síntomas del envejecimiento, y evitar enfermedades ya que el ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardiacas, reduce la resistencia vascular periférica e incrementa la distensibilidad aórtica con lo cual disminuye la presión arterial y mejora el retorno venoso debido a que incrementa la fuerza.

Ayuda a mejorar las funciones de los músculos y articulaciones de las extremidades inferiores y superiores, así como el ciclo respiratorio, logrando mejorar su flexibilidad, corrige la postura, mejora en general la parte Psico- somática.

Los vórtices energéticos giran a gran velocidad cuando todos lo hacen a gran velocidad y esa velocidad es igual para todos, el organismo goza de perfecta salud. Cuando uno o más de ellos disminuyen su velocidad, comienza el proceso de envejecimiento y el deterioro físico.

La energía fluye hacia arriba a través del sistema endocrino. Energía sorprendente, fuerte duradera, alivia los dolores o cefaleas por sinusitis, combate la artritis, **mejora** la memoria, **elimina** la flacidez. Alivia los dolores, mejora la digestión, controla la tensión arterial. mejora la circulación, controlar el asma bronquial, controla las afectaciones del sistema nervioso central como el stress, migrañas, cefalea en general. Afectaciones del sistema osteo mío articular. (Kelder1998)

Metodología para la práctica de los ejercicios físicos terapéuticos tibetanos. Los ejercicios se practican a diario, al inicio se realizan tres repeticiones, de cada uno, van en aumento de tres en tres hasta 21.

## DOSIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS EN NÚMEROS IMPAR POR SEMANAS .

Fases	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X
Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Repeticiones	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21

# Ejercicios Físicos Terapéuticos tibetanos

## Ejercicio No. 1

Posición inicial de pies, al ancho de los hombros, respirar, girar hacia la derecha con los brazos totalmente extendidos en 90 grados, con relación al cuerpo, al pasar por el punto inicial expulsar el aire. Requisito despegue de las piernas del suelo.

## Ejercicio No. 2

Posición inicial de cubito supino, tomar aire, flexionar el cuello llevando la barbilla en dirección al pecho, elevar las piernas ligeramente. separándolas del piso, expulsar el aire.

## Ejercicio No. 3

Posición de rodilla, manos en los músculos posteriores de la pierna, en forma de apoyo, respirar, realizar un movimiento de hiperextensión del tronco, llevar la cabeza hacia atrás ligeramente, expulsar el aire al exterior.

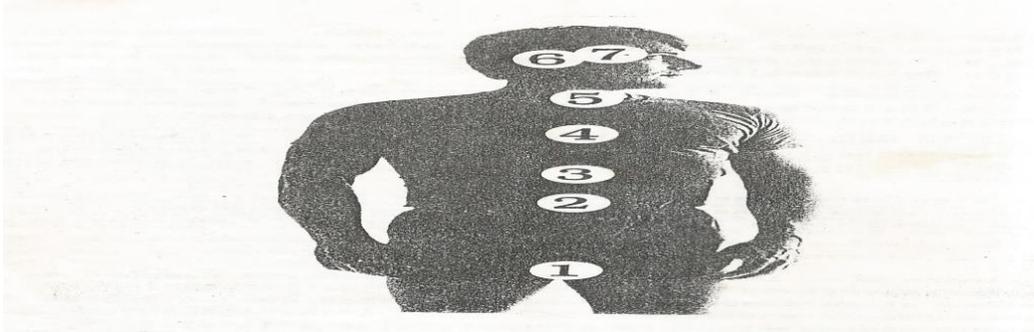
## Ejercicio No.4

Posición sentada, manos apoyadas al lado del cuerpo, en el piso, respirar, elevar los glúteos ligeramente, al frente y hacia arriba, expulsar el aire al exterior.

## Ejercicio No.5

Posición de planchas, apoyo mixto de frente, con las rodillas apoyadas en el suelo, respirar, elevar el tronco ligeramente con apoyo de manos y punta de pies, expulsar el aire al exterior.

**Los siete vórtices energéticos del cuerpo humano se centran en las siete glándulas endocrinas, las cuales mostramos a continuación:**

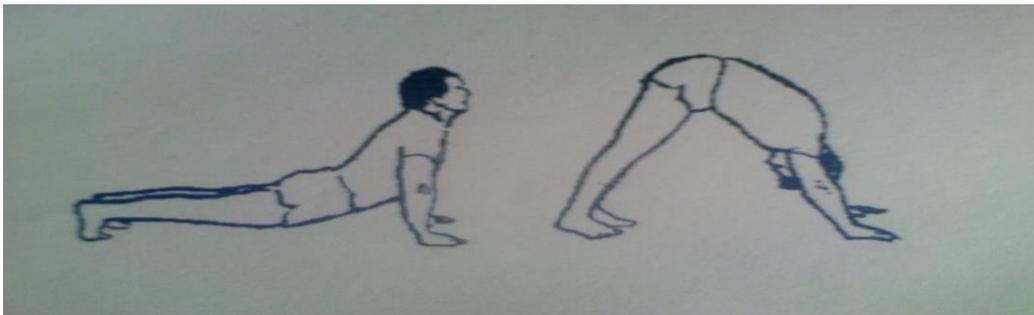


**Los siete vórtices energéticos del cuerpo humano se centran en las siete glándulas endocrinas:**

1. Las glándulas reproductoras.
2. El Páncreas.
3. La glándula suprarrenal.
4. El timo.
5. La glándula tiroides
6. La glándula pineal.
7. La glándula pituitaria.

**Metodología para la realización de los ejercicios.**





**A modo de conclusiones.** Fue aplicado en 20 personas, en un círculo de abuelos, donde el 100% estuvieron de acuerdo, con la práctica de los ejercicios. Se manifiesta que los ejercicios físicos tibetanos, tienen un empleo amplio de la respiración, al concluir, se sentían bien energéticamente, con posibilidades de enfrentar los aspectos Biológicos-psicológicos-social.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

1. Ceballos, Jorge L., (2003) CD Universalización de la Cultura Física, Ciudad Habana. ISCF
2. Colectivo de autores, (1999), Orientaciones Metodológicas para el Adulto Mayor. INDER, Ciudad de la Habana, Cuba.
3. Colectivo de autores. (2003) Biología 3. Editorial Pueblo y Educación.
4. Colectivo de autores. (2010) Nuevo folleto de fundamentos biológicos, Tema 3,
5. Colectivo de autores, (2008). Ejercicios Físicos Terapéuticos, Qi-Gong o Chi-Kung, Instituto de Salud Nacional. China.
6. 12.Colectivo de autores (2009). Ejercicios Físicos Terapéuticos Taichí, Instituto Nacional de Salud china
7. 13.Colectivo de autores (2010). Ejercicios Físicos Terapéuticos Ba Duan Jin, Instituto Nacional de Salud china
8. Hernández Corvo, R. (1986) Morfología Funcional Deportiva. Instituto del Libro. La Habana,
9. Hernández, F J. (1990), el material como medio de aprendizaje y de relación en la actividad física
10. Katz de Carmona, M. (1981), técnicas corporales para la tercera edad, Paidós, Buenos Aires
11. .Kelder, P. (1998) El viejo secreto de la Fuente de la Juventud. Inglaterra
12. Pont, P (1994), tercera edad. Actividad física y salud, Paidotribo. Noviembre, Barcelona.