

Primera convención científica internacional “ISLACIENCIA 2021”

Eje temático: la salud y calidad de vida

Modalidad comunicación oral

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

- Milagros La Rosa Arias. Profesor instructor. Máster en Ciencias de la educación y Máster en Atención físico-terapéutica comunitaria. Facultad de cultura física y deportes, Universidad de Holguín. Cuba. [mlrosa@uho.edu.cu](mailto:mlrosa@uho.edu.cu) [alexzaldivar77@nauta.cu](mailto:alexzaldivar77@nauta.cu) Telf. 54666902 Dirección postal: Calle 29 número 15 entre 4ta y 6ta Reparto Ramón Quintana, municipio Holguín
- Luís Alexander Zaldívar Castellanos. Profesor Auxiliar. Máster en Ciencias de la Actividad Física Comunitaria. Centro de estudios de la actividad física terapéutica y deportes de combates, Facultad de cultura física y deportes, Universidad de Holguín. Cuba. [lzaldivar@uho.edu.cu](mailto:lzaldivar@uho.edu.cu) [alexzaldivar77@nauta.cu](mailto:alexzaldivar77@nauta.cu)
- Esteban Juan Pérez Hernández. Profesor Titular. Doctor en ciencias de la Cultura física. Centro de estudios de la actividad física terapéutica y deportes de combates, Facultad de cultura física y deportes, Universidad de Holguín. Cuba. [ejperez@uho.edu.cu](mailto:ejperez@uho.edu.cu)

### Resumen

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, los principales factores de riesgo de mortalidad son edad avanzada y la presencia de comorbilidades. 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, los autores se cuestionaron cómo favorecer la movilidad articular del adulto mayor durante el confinamiento por COVID-19 y se propusieron 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. 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. El conjunto de indicaciones metodológicas 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 arrojó que en el 75% de la muestra estudiada mejoró su nivel de movilidad articular y se observa una mejoría discreta en los parámetros cuantitativos evaluados del restante 25%.