



Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas.

Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”.

Santa Clara, Villa Clara.

**Trabajo de Diploma para optar por el título de
Licenciado en Cultura Física.**

**Título: “Asanas de Hatha Yoga para adultos mayores que asisten a los círculo
de abuelos en el municipio Santa Clara.”**

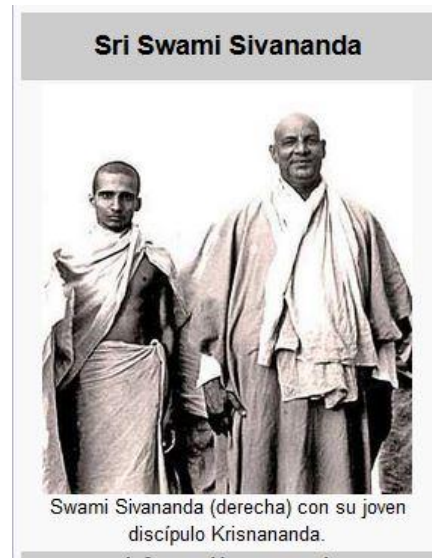
Autor: Alain Rodríguez Pozo.

Tutores: Lic. Dailin Pérez Silverio.

M.Sc. Julián Antonio Valdivia Corrales.

Año: 2016

Pensamiento



“Una onza de práctica vale más que toneladas de teoría...”

Swami Sivananda

Dedicatoria

- A mi esposa por estar junto a mí siempre.
- A mi familia que es lo más importante para mí.
- A mis profesores y compañeros del aula, por ser un apoyo durante todos estos años de estudio.

Agradecimiento

- A todos lo que me exhortaron, y por qué no, también a aquellos que dudaron, porque me incitaron a dar lo mejor de mí, a demostrar: ¡que si se puede!
- A mis tutores Lic. Dailin Pérez Silverio, M.Sc. Julián Antonio Valdivia Corrales por su vasta experiencia, sus sabias y oportunas sugerencias; por el tiempo dedicado en guiarme en esta investigación. Lleguen a ustedes toda mi gratitud.
- A todos aquellos profesores y demás que me han ayudado a lo largo de esta ardua tarea.

Corro el riesgo de dejar de mencionar a alguien, a ese (a): MIL GRACIAS también.

Resumen

La práctica del Hatha-Yoga reporta muchos beneficios orgánicos y mentales, conociéndosele como el ejercicio consciente más inteligente y antiguo, siendo una de sus ventajas que cualquier persona, cualquiera que sea su edad, puede practicarlo, incluso si es necesario sobre una silla. Sin embargo su utilización en los Círculos de Abuelos en Santa Clara es insuficiente. En la investigación se formula el siguiente problema científico: ¿Qué asanas del Hatha Yoga beneficiarán a los Adultos Mayores que asisten al Círculo de Abuelos? Se propone el siguiente sistema de objetivos: Diagnosticar el estado actual de la utilización del Hata Yoga en los adultos mayores que asisten al Círculo de Abuelos en el municipio Santa Clara, seleccionar las asanas de Hata Yoga como medios de la Cultura Física, elaborar una propuesta para los adultos mayores y valorar la propuesta a través del criterio de usuarios. Los métodos empleados en esta investigación para garantizar su objetividad y científicidad son: histórico-lógico, analítico-sintético, inducción-deducción, revisión documental, entrevista y consulta de usuarios, y los matemáticos estadísticos, la distribución empírica de frecuencias, para llegar a las conclusiones y recomendaciones y la solución al problema planteado.

Abstract

The practice of Hatha-Yoga give many organic and mental benefice , known as the conscious exercise more intelligent and old, being one of their advantages that any person, whatever that it is their age, could practice it, included if it is necessary on a seat. However its utilization in the Circles of Grandparents in Santa Clara is insufficient. In the investigation the following scientific problem is formulated: What asanas of Hatha Yoga will benefit the older people that participate at the Circle of Grandparents? Its propose a system of objectives: To diagnost the current state of the utilization of the Hata Yoga in older people that are attend at the Circle of Grandparents in the municipality Santa Clara, select the asanas of Hata Yoga for Physical Culture, elaborate a proposal for the old adults and value the proposal through the criterion of users. The methods employed in this investigation in order to guarantee their objectivity and scientificit is: historical-logical, analitic-sintético, induccion-deduccion], document revision, interview and consultation of users, and the statistical mathematicians, the empiric distribution of frequencies, in order to arrive to the conclusions and recommendations and the solution to the expounded problem.

Introducción.....	1
--------------------------	----------

CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Caracterización del Yoga.....	7
El Yoga en Cuba.....	12
El adulto mayor.....	14
Yoga y tercera edad	20

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Poblaciones y muestras.....	28
Métodos y técnicas empleadas en el estudio.....	29
Análisis de resultados.....	30
Fundamentación de la Propuesta.....	39
Propuesta.....	41

Conclusiones.....	48
--------------------------	-----------

Recomendaciones.....	49
-----------------------------	-----------

Bibliografía.

Anexos.

Introducción

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención, e intervención, pues la persona que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia física, psíquica y social.

Cuba es un ejemplo de país en desarrollo con un envejecimiento importante de su población. En el diario Granma del día 12 de mayo de 2016, se hace referencia a que Cuba finalizó el 2015 con una población total de 11 millones 239 004 habitantes, tan solo 727 personas más que en el año precedente, para una ínfima tasa de crecimiento de 0,06 por mil habitantes.

Lo anterior, según Granma, ratifica la dinámica de la nación a mantenerse en incrementos demográficos cercanos a cero y, además, con tendencia al decrecimiento, lo que ocurre desde el 2004. La propia fuente significó que el 19.4 por ciento de los cubanos tiene 60 años o más. Villa Clara, La Habana y Sancti Spíritus se ratifican como los territorios con un mayor grado de envejecimiento.

De acuerdo con las estadísticas oficiales la esperanza de vida al nacer es de 78.5 años: 80.45 para mujeres y 76.5 para hombres. (Fuente: Censo de población del 2012, ONEI.)

La llamada Tercera Edad es un hecho inevitable y en Cuba cada día se hace más segura la misma, pues se lucha de forma continua por aumentar el nivel de vida y como consecuencia la esperanza de ésta. Estas personas tienen en la Mayor de las Antillas, un espacio de particular atención y deferencia.

Alcanzar una ancianidad con una salud adecuada no solo incluye una correcta alimentación, sino, además, apropiados ejercicios físicos y mentales, de ahí que resulta tradicional ver en parques, parqueos, espacios de edificios multifamiliares, áreas deportivas y muchos otros, los ya conocidos círculos de abuelos.

En Cuba el programa del adulto mayor pertenece al área de la Cultura Física del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y en todas las provincias y municipios se desarrollan las clases con los adultos mayores (AM).

Estos “abuelos”, mejoran poco a poco sus condiciones físicas y mentales. Numerosos estudios así lo confirman. Lógicamente, su dispensarización por el médico de la familia y el conocimiento del técnico de cultura física de las características individuales permiten un trabajo sistemático bien organizado y algo básico, correcto en la dosificación.

Con vistas al continuo perfeccionamiento de este programa dados sus palpables beneficios y a la necesidad de hacer más atractivas las sesiones con este grupo etario, hoy existe flexibilidad en cuanto a la práctica de Gimnasias Tradicionales como el Tai Chi y el Yoga.

Una milenaria y ya tradicional disciplina física y mental. El Yoga, que se asocia con la meditación cuenta entre sus adeptos, además de algunos elementos religiosos y espirituales, con una postura racionalista (atea o agnóstica) que se dirige a un aspecto vital en estos tiempos: el bienestar físico y mental de sus practicantes, lo cual refleja la evolución histórica y científico-técnica actual que aún no concluye.

Ejemplo de esto se aprecia en los ya constatados beneficios que se imponen en todos los grupos etarios de varios continentes. Así, niños en las escuelas que en determinados momentos disponen de un espacio para ejercitar posturas varias bien dosificadas para favorecer su concentración y relajación, también en las embarazadas, deportistas, personas con artritis y otras patologías.

No se obvia en esta relación a los adultos mayores, personas que por lo general padecen una o varias enfermedades crónicas no transmisibles, posturales, mioarticulares, respiratorias, en fin, una disminución gradual de su validismo y, por tanto, de la calidad de vida, y que con las asanas de Hatha Yoga, adaptadas a sus posibilidades pueden detener en unos casos y hasta recuperarse o minimizar sus dolencias en otras.

En materiales recuperados de Internet, existen apreciables referencias acerca del Yoga y sus beneficios, estas abarcan las enfermedades crónicas no transmisibles, así como otras dolencias mioarticulares. Además, favorecen su empleo para todos los grupos etarios, con énfasis en los adultos mayores.

Internacionalmente, también constan investigaciones y estudios relacionados con la práctica del yoga y de sus variados usos y beneficios, con evidencias gráficas de las posturas a utilizar. Se destaca su actualidad y aplicación también para embarazadas, niños, deportistas y otros.

Hasta el momento no hay referencias de trabajos de diploma con la temática de Yoga, y menos aún con el adulto mayor. Sin embargo, en la Facultad de Cultura física de Villa Clara existen dos tesis de Maestría donde se emplea el Hatha Yoga.

Una de ellas trata de la aplicación del Hatha Yoga en combinación con la digitopuntura para atender el hombro doloroso en adultos en el municipio de Ranchuelo, y otra para el tratamiento de la Ataxia en personas de la comunidad El Carmen en Santa Clara, no obstante, no abordan el tema del adulto mayor.

En Santiago de Cuba se publicó un artículo titulado Eficacia del Hatha Yoga en la tercera edad, explica el empleo de estos ejercicios en un hogar de ancianos y se constató en base a la mejoría en los indicadores físicos y sociales evaluados cierto mejoramiento en el auto validismo.

No obstante lo anterior, en muchas provincias y municipios (Villa Clara no es la excepción) hay poca información sobre las técnicas específicas para aplicar con los adultos mayores y otros grupos etarios dadas sus características morfo funcionales y psicológicas y de los beneficios de esta disciplina hindú.

Además, los técnicos de cultura física en estos momentos carecen de los conocimientos requeridos para aplicarlos en sus clases por lo que resulta prácticamente nula la utilización de los ejercicios de Yoga con estos practicantes.

En esta provincia ocasionalmente, han existido algunos “intentos” de utilizar esta disciplina por cierto tiempo, pero en realidad no hubo la sistematización ni la permanencia necesaria para lograr su generalización.

Así, se identifica la situación problemática como:

Insuficiente utilización de los ejercicios de yoga para los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en Santa Clara.

De lo anterior, se deriva como problema científico:

¿Cómo contribuir a la utilización de los ejercicios de yoga para los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en Santa Clara?

Objetivos

- 1) Diagnosticar el estado actual de la utilización del Hatha Yoga para los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el municipio Santa Clara.
- 2) Determinar los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la selección de las asanas de Hatha Yoga para los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos en el municipio Santa Clara.
- 3) Seleccionar las asanas de Hatha Yoga como medios de la Cultura Física para los adultos mayores que asisten a los círculo de abuelos.
- 4) Valorar la selección de las asanas a través de la consulta de usuarios.

Población y muestra.

Población 1. Los 83 técnicos de cultura física del municipio de Santa Clara.

Muestra. 50 técnicos de cultura física del municipio de Santa Clara.

Población 2. Seis funcionarios del Inder.

Población 3. Cinco especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva.

Métodos utilizados:

Del nivel teórico

Histórico-Lógico, Analítico-Sintético, Inducción–Deducción.

Del nivel empírico

Análisis documental, la encuesta, la entrevista y la consulta de usuarios.

Método del nivel matemático- estadístico.

- Distribución empírica de frecuencia.

La investigación se estructura en tres capítulos.

En el primer capítulo se exponen las principales consideraciones teórico-metodológicas que fundamentan la aplicación de las asanas de Hatha Yoga desde su surgimiento hace miles de años, su evolución y actualidad en sus efectos y beneficios físicos y psicológicos en las personas de cualquier edad, tanto para mantener su salud, como para mejorarla.

En el segundo capítulo se muestra el marco metodológico de la investigación, se presenta la población y muestra y su caracterización, y los métodos utilizados. En el tercero se evalúan los resultados del diagnóstico para conocer el estado presente de la utilización del Yoga por los técnicos de cultura física en Santa Clara y la viabilidad de su futura implementación dados sus palpables beneficios según las encuestas, entrevista y criterio de usuarios.

CAPÍTULO I. FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA INVESTIGACIÓN

Fundamentos teóricos- metodológicos para la selección de las asanas de Hatha yoga para los adultos mayores que asisten al Círculo de Abuelos en el municipio Santa Clara.

Caracterización del Yoga

¿Qué es el yoga?

Etimológicamente la palabra yoga viene de Yug=unión, yugo, unión con el Todo, bajo el mismo yugo que lo divino. Es una disciplina hindú cuyo objetivo final es la consecución del Estado de Yoga: aquel en el que el hombre ha recobrado su verdadera naturaleza y vive en conformidad con ella.

La finalidad de todas las diferentes variantes del Yoga es siempre el ayudar a la persona a encontrar la felicidad, tanto en el plano físico (salud, bienestar, fortaleza, longevidad...), como en el mental (inteligencia, percepción, capacidad cognitiva, memoria...) y espiritual (serenidad, paz...).

Se remonta a los Veda y significa “ver”, “conocer”, revela todo lo que se desea conocer. Esta enseñanza proviene a su vez de los Upanishads (textos místicos) y no se sabe la fecha de su aparición, ya que se dice que es un conocimiento sin tiempo, recibido por los sabios y místicos llamados Rsi en estado de iluminación.

Origen

No obstante, algunos criterios afirman que:

“Comprobado durante milenios el Yoga es una ciencia práctica para adquirir una salud integral; su combinación de posturas físicas, ejercicios de respiración, relajación, meditación y estilo de vida positivo, ayuda a mantener a quien la realiza físicamente en forma, mentalmente alertas y a vivir de una manera más

consciente con nuestro entorno, es en realidad un viaje de descubrimiento personal, serenidad y felicidad interior.” **Fernando Lozoya 2004. Manual de introducción al Yoga.**

“Más adelante el propio autor acota: El Yoga es la ciencia completa de la vida, la ciencia del desarrollo interior, es el sistema de desarrollo y evolución personal más antiguo que hay en el mundo, y abarca el cuerpo, la mente y el espíritu.

Los orígenes del Yoga se pierden en el nacer de los tiempos, se le considera una ciencia divina de la vida, que fue revelada durante la meditación a aquellos sabios iluminados de la antigüedad. La prueba arqueológica más antigua de su existencia se encuentra en varios sellos de piedra que muestran figuras en posturas yóguicas, y que fueron excavados en el valle del Indo.

En la antigua India, los yoguis primitivos constituían un grupo de místicos y científicos para los cuales la relación entre el hombre mortal y el espíritu inmortal captaba todo su interés. Estudiaron cuidadosamente, durante décadas enteras, los efectos de distintas posturas, ejercicios, respiraciones y dietas alimenticias en los cuerpos de la gente.

También observaron pacientemente, como respiraban y se relajaban los animales, evaluaron sus métodos de adaptación a los cambios de clima y de ambiente; sus reacciones en los casos de enfermedad y de peligro.

Lograron descubrir ciertos procesos biológicos que podían ser dirigidos conscientemente a sostener sus estados de salud, su vigor y la prolongación de la duración de la vida. Cuando por fin consiguieron dar con las experiencias que necesitaban sistematizaron los resultados de sus hallazgos y los llamaron “Ciencia del Yoga”.

Evidencias

La primera evidencia escrita que hace mención a esta filosofía de vida data de 2500 a.C. Más tarde vuelven a aparecer alusiones en las Upanishads (Upa: cercano; ni: debajo; shads: sentarse; 800 a.c.), y en el Bhagavad Gita (500-200 a.c.) quizá la más conocida de las escrituras yóguicas.

En el libro del Bhagavad Gita (al parecer escrito hace 5000 años), se introduce el concepto de Yoga y sus cuatro caminos: Karma Yoga (de la acción), Jñana Yoga (del conocimiento), Raja Yoga (de la mente) y Bhakti yoga (de la devoción).

El sistema filosófico del Yoga se refiere que tiene su última expresión en otro texto conocido como Los Yoga Sutras, escrito por Patanjali en el año 300 a.c.

Experimentados desde hace miles de años, los métodos de Yoga no han podido ser superados ni siquiera en los tiempos modernos. Gran parte de los descubrimientos recientes en el campo de la dietética y de la Cultura Física eran conocidos ya por estos primeros yoguis, y ellos guardaban dichas prácticas en absoluto secreto.

Yoga en Occidente

Existen muchos libros sobre el Yoga, escritos por maestros que han seguido diversas corrientes, como la meditación (Raja Yoga, Vivekananda), el cuerpo y las posturas (Hatha Yoga, Svatmarama), entre otros.

“Los libros de BKS Iyengar, que van desde filosofía hasta el sistema de práctica física que desarrolló son bastante generosos para nosotros los occidentales, para así ir entrando de a pocos a este estilo de vida holístico, universal, espiritual.

Hoy en día podemos escuchar términos como Vinyasa, Krama, Vinyasa Flow, Power o Hot Yoga, que son técnicas y secuencias desarrolladas por maestros contemporáneos que, a partir de las bases ancestrales del Yoga, crearon nuevos estilos y propuestas para el público occidental. Al final, practiquemos el estilo que practiquemos, la idea es mantener siempre el objetivo fundamental: unir el cuerpo, mente y alma con el Todo.” **Sharmila Kaur. 12-15 Ifitnes,lav. Pdf**

“El kriyá yoga fue popularizado en Occidente por Paramahansa Yogananda en su libro Autobiografía de un yogui. Según este autor, el yoga kriiá acelera la evolución espiritual y genera un profundo estado de la tranquilidad. Las técnicas del kriyá yoga fueron popularizadas por el yogui Lajiri Majashaia. Se trataría de una forma mística del pranaiama, o sea, el control de la energía respiratoria.”

Kundaliní yoga

“Fue introducido en Occidente en los años setenta por Yogui Bhajan. El kundaliní yoga incluye ásanas (posturas), pranaiama (control de la respiración), canto de mantras, mudrás (gestos rituales) y kriyās (ejercicios).

Las posturas son sencillas y, en ocasiones, acompañadas de una respiración dinámica, conocida como «respiración de fuego». Requiere poca exigencia física y la práctica genera tranquilidad mental y vitalidad.

El kundaliní yoga enfatiza:

- La coordinación entre el movimiento y la respiración.
- La lentitud del movimiento.
- La concentración mental en el movimiento.
- La respiración profunda durante la práctica.
- La inmovilidad total en la postura mantenida.
- La relajación durante y después de cada ejercicio.”

Otros tipos de yoga creados en la segunda mitad del siglo XX (presentados en orden alfabético):

- Mimansa yoga.
- Natha yoga ('yoga del baile', yoga terapéutico, sistema que integra varios métodos de yoga, apuntando a la educación).
- Purna yoga ('yoga completo', síntesis moderna de varios métodos de yoga).
- Sajayá yoga es un método creado en 1970 por Sri Mátyai, cuyo objetivo es el desarrollo integral del ser humano o, lo que es lo mismo, conseguir la consciencia plena del verdadero ser espiritual. Para llegar a este objetivo es necesario despertar una energía que reside en nuestro hueso sacro, conocida por los hinduistas con el nombre de Kundalini. Con el método propuesto por el sajaya-yoga, este despertar ocurre de una manera espontánea y natural, sin forzar nada en ningún momento.
- Sarva yoga ('yoga de todo', integración moderna del haṭha yoga y el bhakti yoga).
- Swásthya yôga es el nombre de la escuela fundada por el maestro brasileño DeRose en el siglo XX. Según el autor, el suasthia-yoga es la codificación y sistematización de un tipo de yoga estrictamente práctico, preclásico, pre-védico y pre-ario, de linaje tantra-samkhia (por lo tanto matriarcal, sensorial, desrepresor, naturalista y técnico). Su nombre erudito sería dakshina-achara-tántrika-niríshwara-samkhia-yoga (yoga ateo tántrico). Según sus seguidores, el suasthia yoga es la sistematización del yoga original y más antiguo. Consideran que el yoga clásico (de Patanyali) es una forma posterior.

Algunos estudiosos del yoga, durante el siglo XX, en Occidente

- Mircea Eliade, historiador de las religiones, en un sello de Moldavia.
- Ananda Kumara Swami (Ananda Coomaraswamy) (1877-1947).
- Paul Masson-Oursel (1882-1956).
- Giuseppe Tucci (1894-1984).
- Mircea Eliade (1907-1986).
- Ramiro Calle (1943-). Wikipedia 2015.

Según la profesora de Hata-Yoga María Angélica Romero “El Yoga tiene en cuenta la relación recíproca entre el cuerpo y la mente, y para mantener ese equilibrio combina todos los movimientos que necesitamos para asegurar la salud física con las técnicas de meditación que han de asegurarnos la paz mental. El cuerpo es visto como un vehículo para el alma y de allí los cinco principios del Yoga:

- 1) Ejercicio adecuado (Asanas) Hata-Yoga
- 2) Respiración adecuada (Pranayama)
- 3) Relajación adecuada (Savasana)
- 4) Alimentación adecuada (Vegetariana)
- 5) Pensamiento positivo (Vedanta) y Meditación (Dhyana)

El Yoga en Cuba

Algunos antecedentes de personas interesadas en el yoga se remontan a principios del siglo pasado en Cuba, una norteamericana fundó una academia llamada Raja Yoga en las afueras de Santiago de Cuba (¿1905?) y hoy existe un reparto con ese nombre.

Ya a partir de 1981, el profesor Eduardo Pimentel -- quien comenzó a practicar desde 1971 -- emprendió a dar clases de yoga y en 1984 ya existía un grupo de

discípulos con claros progresos en la ejecución de posturas difíciles. En mayo de 1990, se aglutinó el núcleo del Grupo Gestor Nacional para la fundación de la Asociación Cubana de Yoga (ACY), con el programa elaborado e impartido por el Prof. Pimentel.

El Hatha-Yoga es muy conocido en Occidente, aunque más bien lo que se identifica con este sistema son algunos de sus elementos como las posturas (asanas), las técnicas respiratorias (pranayama) y la relajación (shavasana), que es el más difundido en Cuba, tanto como opción comunitaria o su uso terapéutico.

“El hatha yoga es el yoga más difundido en todo el mundo, y es conocido por sus ásanas (o posiciones corporales). Se trata de un sistema de posturas físicas cuyo propósito es lograr que el cuerpo esté apto para la meditación. Las ásanas generan serenidad física y mental; de tal forma que un yogui devoto pueda sentarse durante varias horas en una postura de meditación sin sufrir fatiga o inquietud. Una de sus āsanas principales es padmāsana (o ‘posición de loto’) y el «saludo al sol» (Suriā namaskar). Actualmente el hatha yoga enfatiza la relajación.” Wikipedia 2015.

En Villa Clara el yoga ha tenido una situación inestable dada por la poca cantidad de técnicos que lo conocen y lo pueden aplicar. Se desarrolló principalmente en Santa Clara y Ranchuelo, y hoy no se utiliza en ninguno de los 13 municipios del territorio a pesar de la buena aceptación que tuvo.

Lo anterior requiere de un estudio serio por la real importancia de esta disciplina en el mejoramiento de la salud en las personas que lo practican independientemente de la edad, o sexo, y de la cantidad de técnicos de cultura física que existen en la provincia y se pueden preparar para lograr su implementación y generalización.

El adulto mayor

Es harto conocido que los adultos mayores en sentido general, tienden a ser personas más vulnerables a las enfermedades (crónicas no transmisibles y otras), pues su sistema inmunológico se reduce y el muscular y óseo disminuyen sus propiedades. Así, se vuelven más susceptibles a los dolores, a la rigidez articular, al estrés y por tanto a una disminución en su calidad de vida.

A medida que estas personas envejecen se producen evidencias de modificaciones y alteraciones en su estado de salud física y psicológica, se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. (Larson & Bruce, 1987). Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física sistemática (Barbosa & Alvarado, 1987; Paterson, 1992).

Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la depresión. (Rooney, 1993). En efecto, el ejercicio puede ayudar a mantener o mejorar la condición física, el estado mental y los niveles de presión arterial de los ancianos.

También puede referirse que: En el transcurso del envejecimiento se producen cambios a nivel celular y de los tejidos que se traducen en pérdida de funciones de los diferentes órganos y aparatos que integran el sistema humano.

Cardio - Circulatorio:

Pérdida del tono de la musculatura cardíaca.

Disminución del volumen sistólico.

Disminución de la elasticidad en las paredes de las arterias.

Pérdida del tono de las paredes venosas.

Disminución del retorno venoso.

Marcada disminución de la eficiencia circulatoria.

Osteomioarticular:

Disminución del número de fibras musculares estriadas.

Disminución del tono y la fuerza muscular.

Incongruencia y limitación del movimiento articular.

Pérdida del material óseo (Osteoporosis).

Respiratorio:

Disminución de la fuerza contráctil del diafragma.

Disminución de la propiedad elástica del pulmón.

Pérdida del tono y fuerza de los músculos de la pared torácica.

Insuficiencia ventilatoria.

Oxigenación sanguínea disminuida con la consiguiente mal nutrición tisular.

Sistema Nervioso Central:

Disminución de la capacidad de captar estímulos externos.

Incoordinación de los movimientos voluntarios.

Disminución de la memoria.

Disminución en la velocidad del arco reflejo.

Debe hacer actividad física toda persona, independientemente de su edad y de sus limitaciones; de hecho, esta actividad puede mejorar estas condiciones. El grado y el esfuerzo de la actividad recomendada deben adaptarse según las capacidades y condición de salud de cada individuo, deberá ir acompañada de nutrición e hidratación adecuadas.

Se debe elegir la hora más apropiada para hacer ejercicios, deben realizarse al aire libre, usar ropa adecuada para evitar un golpe de calor o hipotermia.

Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altas para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas adultas mayores, tales como la hipertensión, enfermedades del corazón, el accidente cerebrovascular, la diabetes, el cáncer y la artritis.

Entre otras razones para realizar actividad física se incluyen beneficios físicos, psíquicos y sociales, derivándose en mejor salud mental, más energía y menos estrés, mejor postura y equilibrio, una vida más independiente, incluyendo la reducción de los costos de la salud y la carga para el cuidador. En consecuencia, una mejor calidad de vida.

En el caso de Cuba, no se escatiman esfuerzos para tratar de dar la mejor atención a este grupo etario dada la tendencia cada vez más creciente hacia el envejecimiento poblacional.

El folleto de Cultura Física Terapéutica (CFT), es el documento normativo dirigido a los técnicos y especialistas que atienden a los practicantes sistemáticos de la actividad física comunitaria, orienta qué y cómo debe ser la atención a estas personas, tanto a las que presentan algún padecimiento como a los que desean mantener un adecuado estado de salud, es decir a los aparentemente sanos.

Estos programas cubren la atención a varias patologías en líneas tan variadas como: Angiología, Respiratorio, Cardiología, Endocrinología, Ortopedia, y Neurología, sugieren sistemas de ejercicios para su aplicación en las diferentes áreas de atención comunitaria. Si a lo anterior se le agrega las hoy citadas nuevas tendencias, entonces, sería más provechosa la calidad y recursos para estos grupos.

Las orientaciones para el adulto mayor se establecen por la Dirección de Deporte para todos. Tienen indicaciones precisas, y las pruebas a aplicar en cada

momento. Este programa no tiene oficialmente establecido la utilización de las gimnasias tradicionales, si bien, hace referencias a ellas.

En las clases con el adulto mayor la planificación se establece por semanas, por lo general el mismo contenido en las frecuencias clases para ese período, lo que en no pocas ocasiones convierte estas sesiones en un proceso habitual que atenta contra la estabilidad y participación de los adultos mayores pues pierden la motivación por las mismas, por tanto, se requiere propiciar mayor variedad y dinamismo a esta importante gestión.

Orientación de la Actividad Física

Las orientaciones del programa nacional del Adulto Mayor hacia la actividad física son:

- * *Movimientos de todas las articulaciones*, conociendo los límites de cada una.
- * Contracción y estiramiento de todos los músculos.
- * Trabajo equilibrado de todos los grupos musculares.
- * Prestar especial atención al trabajo de las zonas musculares que permiten un mejor control postural: *cintura, glúteos y columna vertebral*.

Relajación.

La actividad física en el adulto mayor garantiza la prevención de enfermedades, mejora la capacidad respiratoria, disminuye el peligro de trombosis y embolismos, y mejora la circulación arterial.

Evita la aparición de osteoporosis y atrofas, mejora la artrosis y la artritis, la Diabetes Mellitus, aumenta la eliminación de colesterol disminuyendo el riesgo de arterioesclerosis e hipertensión, frena las insuficiencias hormonales y aumenta la resistencia a las enfermedades psíquicas (ansiedad, depresión, neurosis).

Los efectos de un programa de actividad física logran:

Disminuir la involución cardiovascular previniendo la arteriosclerosis, la involución respiratoria y endocrina (especialmente de las suprarrenales con la consiguiente mejoría de la adaptación y resistencia al estrés).

Rehabilitación cardiaca y respiratoria comprobándose que la mortalidad pos infarto de miocardio se reduce un 20% entre quienes siguen programas deportivos.

Facilita la actividad articular y previene la osteoporosis y fracturas óseas. Se incrementa la absorción de calcio y potasio. Aumenta la actividad enzimática oxidativa lo que mejora la utilización del oxígeno y metabolismo aeróbico de grasas y glucosa.

Mejora la movilización de sustratos energéticos. Se pierde peso graso. Reduce niveles plasmáticos de colesterol y triglicéridos y mejora los índices colesterol/HDL en sangre. Aumenta la tolerancia al esfuerzo por aumento de los umbrales aeróbico y anaeróbico.

Aumenta el volumen sistólico.

Aumenta el volumen de sangre (plasma y glóbulos rojos).

Mejora la capilarización muscular.

Aumenta el VO₂ máx. y mejora el sistema respiratorio por mejora de la capacidad vital, aprovechamiento de la oferta de oxígeno e incremento de la ventilación, difusión y transporte de oxígeno.

Controla y reduce la tensión arterial en reposo y durante el esfuerzo.

Favorece el equilibrio neurovegetativo, sicofísico y la actividad psico intelectual.

Mejora el aspecto estético.

Estimula el optimismo, la vitalidad y la voluntad (favoreciendo la superación del tabaquismo y otros hábitos y adicciones insanas).

Contribuye a la integración social. Mejora la calidad y disfrute de la vida.

La práctica de ejercicios físicos por su influencia muy directa sobre los órganos y sistemas del ser humano es empleada en el tratamiento de diferentes patologías como son: la Diabetes Mellitus, el Asma, la Osteoporosis, la Obesidad y muchas más.

No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio, y entre esos se pueden mencionar el incremento del tono y la masa muscular, y por tanto la fuerza; la mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes; así como la mejoría en la flexibilidad, el equilibrio y la movilidad articular.

En el aspecto socio psicológico, el ejercicio mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana.

El ejercicio, al mejorar el estado funcional, permite mantener la independencia personal y conduce a una reducción de las demandas de servicios médicos crónicos o agudos. En síntesis, mejora la calidad de vida del adulto mayor.

Entre los beneficios percibidos por adultos mayores se han encontrado el propio hecho de sentirse bien, abandono o disminución del consumo de medicamentos y el mejoramiento de los síntomas, mejor conciliación del sueño, aumento de seguridad ante caídas, una mayor distracción y la ampliación de relaciones interpersonales.

El conocimiento de dichos beneficios contribuirá a perfeccionar las intervenciones de los especialistas de diferentes disciplinas que se desempeñan en la promoción del ejercicio con fines de salud.

Yoga y tercera edad

Alcanzar una ancianidad con una salud adecuada no solo incluye una correcta alimentación, sino, además, apropiados ejercicios físicos y mentales.

Al respecto, el yoga físico es una completa ciencia integral de la salud, pues sus técnicas favorecen el cuerpo, sus funciones y energías y los chakras (centros de energía).

Sus milenarios métodos son de gran eficacia preventiva, terapéutica y recuperativa, e incluye, entre otras, las técnicas de relajación y posiciones corporales o asanas, que permiten beneficiosos estiramientos sostenidos y auto masajes muy profundos; se pueden realizar por cualquier persona y, como no afectan el corazón, son la práctica idónea para personas mayores. Como dice el adagio en geriatría "no aumentar años a la vida sino vida a los años".

El Yoga, con sus diversas técnicas, aporta una ayuda invaluable a las personas de edad. Por otro lado, es conveniente tener en cuenta que hay enfermedades propias de la vejez, pero muchas otras no lo son. Se puede observar que hay personas de edad avanzada en excelente estado de salud y personas jóvenes con una salud precaria.

En la plenitud de la tercera edad, no solo hay que propiciar los aspectos curativos, sino de manera especial los aspectos preventivos; queda descontado que todo lo que pueda hacerse en este sentido es positivo y la milenaria ciencia del Yoga juega un papel muy destacado.

A este respecto merece una cita especial la avalada opinión de C. G. Jung: "Las numerosas prácticas del yoga correspondientes al cuerpo constituyen una higiene fisiológica superior a los habituales ejercicios de gimnasia y respiración, tanto más en cuanto no son simplemente mecánicos o científicos, sino filosóficos, y activan las distintas partes del cuerpo, asociándolas al espíritu en su integridad. El yoga une el cuerpo y el espíritu de manera extraordinariamente completa".

En la época moderna, con la creciente difusión y práctica ventajosa de Hatha-Yoga comprobando en su consolidación la prolongación de la juventud y de la vida, además de una perfecta armonía psicofísica, aumentan, sin duda, y cada vez más, sus aplicaciones terapéuticas en múltiples trastornos psicosomáticos. Conviene señalar que el Hatha-Yoga no es una simple “gimnasia” de naturaleza médica o fisiológica, sino que se propone generar unos efectos benéficos de carácter esencialmente neuromuscular.

Otro criterio al que se adscribe el autor basado en su experiencia práctica de seis años en la práctica del yoga es:

“Para entender el Yoga es necesario experimentarlo personalmente, a primera vista parece que no fuera mucho más que una serie de posturas físicas extrañas que mantienen el cuerpo esbelto y flexible. Pero con el tiempo, cualquiera que siga practicándolo con constancia se dará cuenta de que se ha operado un cambio sutil en su manera de encarar la vida, pues mediante la persistencia en la tonificación y la relajación del cuerpo, y en el aquietamiento de la mente, comenzará a lograr una paz interior que es su verdadera naturaleza.” Prof. María Angélica Romero.

La práctica del Hatha-Yoga reporta muchos beneficios orgánicos y mentales. Es el ejercicio consciente más inteligente y antiguo. En las personas mayores los asanas o posturas juegan un papel esencial.

Los estiramientos que provocan las posiciones de yoga alargan y revitalizan el músculo (que tiende a acortarse con la edad), favorecen el riego sanguíneo, armonizan las secreciones y, mediante masajes muy bien dirigidos, cuidan los órganos y ejercen una acción benéfica sobre las glándulas.

La ventaja del yoga clásico es que cualquier persona, cualquiera que sea su edad, puede practicarlo. Incluso si es necesario sobre una silla, como hemos explicado en otro de nuestros trabajos. Los órganos del aparato digestivo, que se ven afectados por la edad avanzada, pueden ser muy favorecidos con los masajes intra-abdominales.

Los ejercicios de respiración, favorecerán los pulmones y protegerán contra trastornos pulmonares propios de la edad. Se fortalece la musculatura abdominal y se previenen las hernias.

Se retrasa la atrofia de determinadas vísceras. Hasta donde es posible se previenen las enfermedades reumáticas, que suman más de dos centenares. La práctica de yoga en la tercera edad puede suponerles a las personas mayores muchos beneficios. Es que esta disciplina no requiere de movimientos bruscos, pero aporta fuerza para los músculos, oxigenación para los tejidos y mucho más.

Otros beneficios

Oxigenación de tejidos: Una de las claves del yoga es la respiración profunda y certera. Esto ayuda a que los tejidos se oxigenen de una manera mucho más efectiva, colaborando así con un mejor bienestar general del cuerpo.

Elasticidad y tonicidad muscular: El estiramiento suave del yoga y todo el trabajo muscular ayudan mucho no sólo a estar en un mejor estado de elasticidad y tonicidad muscular, sino también a toda la zona vertebral y la postura en general.

Concentración y relajación: El yoga es una actividad que demanda concentración y también que produce una relajación muy intensa, a la vez que se trabaja con todo el cuerpo y la mente en armonía. Es por esto que puede resultar de maravillas para aquellas personas de la tercera edad que tengan problemas con estos apartados.

Artículos periodísticos que resaltan las virtudes del Yoga

Yoga Journal Spain (abril 2016): “A partir de los 60, el yoga evita caídas. Investigadores de la Universidad de Sydney, en Australia, han visto que practicar yoga a partir de los 60 años puede ayudar a mejorar la movilidad y, seguramente, a prevenir posibles caídas, ya que favorecen un mejor equilibrio, según los resultados de un trabajo publicado en la revista Age and Ageing. En el estudio se hace ver que la principal novedad son las mejoras significativas conseguidas en el equilibrio y la movilidad mediante programas relativamente cortos de yoga, de una

media de 20 horas de clase. Los investigadores analizaron seis estudios con un total de casi 300 participantes...”

Familia Saludable (julio del 2015): “El yoga puede ser un poderoso remedio natural para los dolores de cabeza. Tiene la capacidad de ayudar a aliviar la tensión, aumentar la circulación, y calmar la mente. En particular nos ayuda a liberar el estrés en el cuerpo, que es la gran enfermedad de nuestra época y, casi siempre, los dolores de cabeza están relacionados por lo general con este. La mayor parte de tu vida, la gravedad está tirando de tu cuerpo hacia la tierra, todo va hacia abajo, hacia los pies, así que es una buena idea tratar de direccionar el flujo en otras direcciones como, por ejemplo, en las inversiones en las que el oxígeno y el flujo de sangre van al cerebro. Así es que, si sientes dolor de cabeza, o simplemente necesitas aliviar la tensión, date la oportunidad de reducir la velocidad y relajarte.”

Cuerpo Mente (febrero del 2016): “El yoga ayuda a cuidar la próstata. El yoga fortalece los músculos del suelo pélvico masculino y aumenta el riego sanguíneo a los órganos sexuales. Esto lo hace muy útil para mantener sana la próstata, pero también podría explicar que mejore la calidad de vida en pacientes con cáncer en esta glándula. En un estudio de la Universidad de Pensilvania, el equipo del doctor Neha Vapiwala comprobó que síntomas comunes en el cáncer de próstata (fatiga, disfunción eréctil e incontinencia urinaria) mejoraron notablemente en el grupo de pacientes que participó en un programa de yoga intensivo”

Son muchos los ejercicios de yoga que pueden realizarse dentro de la tercera edad. Siempre hay que tener en cuenta el grado de dificultad y ser autocrítico de hasta dónde puede se puede llegar e individualizar siempre que sea necesario.

Sólo es cuestión de animarse y comenzar a ofrecerse una mejor calidad de vida en un período de la vida donde estas actividades cobran mayor relevancia para cuerpo y mente.

El Yoga, con sus diversas técnicas, aporta una ayuda invaluable a las personas de edad. Las clases de yoga para la tercera edad tienen una implementación diferente. Se tiene en cuenta el aspecto físico, psicológico y neuronal del individuo.

Las sesiones están orientadas desde la mínima posibilidad hasta la máxima, sin que quede ningún área sin beneficio o estímulo. El instructor se prepara para que, atendiendo la diversidad de dificultades, pueda trabajar beneficiando a todos y evitando cualquier riesgo o perjuicio.

La acción del yoga como apoyo terapéutico a los conflictos psicológicos de la tercera edad: angustia, soledad, inseguridad. Puede decirse que no hay límite de edad para practicar Yoga. Las personas que lo hacen no sienten el paso de los años.

La recomendación es realizar la práctica bajo la dirección de un profesor/a y previa consulta médica. Con ciertas posturas realizadas, se ayuda a que la corriente sanguínea, irrigue el cerebro, activando los vasos sanguíneos del cuerpo.

Al referir al “yoga terapéutico” significa el yoga técnico que ha nacido de las enseñanzas del maestro B.K.S. Iyengar (Pune-India), modificado especialmente con fines de prevenir, aliviar o curar. Una de las varias características del Sistema Iyengar es su precisión anatómo-fisiológica en la ejecución de las posturas corporales, llamadas en sánscrito ásana y las técnicas respiratorias o pranayamas.

Estas técnicas posturales y respiratorias y sus necesarias modificaciones, conjuntamente con técnicas de relajación, son las que enseña la Asociación Cubana de Yoga – ACY-, en sus Áreas Comunitarias y en los Cursos Terapéuticos que imparte para Profesionales del Inder y del Minsap.

“Las ásanas se han ido desarrollando durante siglos para ejercitar cada músculo, cada nervio y cada glándula del cuerpo...lo mantiene libre de enfermedades, reducen el cansancio y serenan la mente” BKS Iyengar “La luz del Yoga”.

Las posturas no ocasionan daño en su ejecución correcta, ellas lo que permiten es descubrir las dificultades que están ocultas en el cuerpo y la mente expresándose en dolor o limitaciones.

En la realización de las múltiples posturas y la respiración se requiere el más estricto respeto por las leyes de la biomecánica corporal, esto significa en la práctica:

- a) No violentar las cuatro curvas naturales de la columna vertebral.
- b) No forzar ni huesos ni músculos ni ligamentos más allá de su resistencia o grado articular.
- c) Considerar la estructura del paciente que es la lectura final más importante.
- d) Mantener la respiración nasal y diafragmática en todas las posturas.

Aun en la ejecución de la relajación usualmente se recomienda algún soporte en la curva cervical y/o en la curva lumbar, así como en ocasiones, soporte blando debajo de las rodillas.

Estos lineamientos permiten que el Profesional de la Salud, el Licenciado de Cultura Física o el Instructor de la ACY, tomen en consideración las características del somato tipo del paciente, la influencia de la enfermedad sobre la estructura física, emocional y mental y cualquier otro elemento que esté presente.

Con el diagnóstico del médico y las anteriores observaciones configurar un Entrenamiento personalizado y por tanto, introducir los cambios necesarios a las técnicas que utilizará.

Otro punto muy importante es el conocimiento imprescindible a la hora de modificar la ejecución de una postura pues ello requiere el uso de “medios auxiliares” como sillas, mantas de goma, mantas de algodón, bloques o tacos sintéticos, bandas o cintas, la pared, que nos ayuden a ir perfeccionando la posición dentro de nuestras limitaciones físicas y en consideración a la enfermedad.

En las Instituciones - Clínicas MNT, Centros de Rehabilitación, o Áreas Inder - se dificultan o no existen algunos de estos medios auxiliares pero la ACY ha sugerido el uso de libros, pared, escalera, sillas o mesas comunes, cinto o una banda de tela y nuestra colcha de invierno, que solo es usada unos días al año. Estos “implementos” servirán para crear soportes y la aplicación del yoga terapéutico se hace posible tanto en estos Centros como en el hogar.

Tres ejemplos de las posibles limitaciones que puede presentar una persona

- Un paciente mayor de 60 años, diabético y obeso, posturas de flexión al frente le pueden resultar difíciles pero beneficiosas para su abdomen y órganos internos, así como para su columna vertebral.

Solución: Muchas posturas las puede realizar apoyando sus manos en una silla o en la pared.

Un paciente con cifosis, sin adecuada fuerza muscular, le sería importante realizar algunas extensiones atrás, pero no puede utilizar sus brazos, hombros y sus piernas por no ser estables.

Solución: Una buena cantidad de arqueos llevan soporte de manta o una silla.

Pacientes con varices periféricas, hemorroides, problemas de próstata, les sería beneficioso la elevación de las piernas, pero no pueden hacer la postura “parado de cabeza” porque tienen debilidad cervical u obesidad o presión alta ocular.

Solución: Todos ellos podrían elevar las piernas contra la pared o sobre una silla y un pequeño soporte debajo de las caderas para elevar la pelvis.

Sostener una idea fundamental en la utilización del yoga como terapia: es que el sujeto puede tener determinada limitación física mas nunca pensar que está totalmente limitado, pues siempre es posible encontrar áreas libres para trabajar e ir “rodeando” al dolor y la limitación.

Por tal razón el uso de los medios auxiliares tiene importancia vital para el paciente tanto en la recepción de los beneficios de las técnicas como en la adquisición de confianza en su progreso seguro.

Hay una realidad tal y como afirma David Lifar, Director de la Fundación Indra Devi: "Nadie puede escapar al envejecimiento; es un proceso existencial propio, privativo e intransferible de cada ser. Es necesario considerar el envejecimiento como una etapa importante de la vida, que dependerá de nuestra actitud interna, de cómo tomemos esta fase de la vida que, convencionalmente, se denomina tercera edad. El Yoga es una técnica de liberación y bienestar, que es sumamente favorable adoptar en este período de la vida".

CAPÍTULO II. FUNDAMENTOS METODOLÓGICOS DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se presenta el marco metodológico de la investigación y se expresa la estrategia metodológica seguida para dar cumplimiento al problema científico y los objetivos de la investigación.

Poblaciones y muestras

Población 1. Los 83 técnicos de cultura física del municipio de Santa Clara. La muestra aleatoria, la integran 50 técnicos de cultura física que representa el 60.2%. 49 son licenciados y uno técnico medio. Cinco son másteres. El promedio de experiencia laboral es de 15.4 años y el de trabajo como técnico de cultura física es 11.3 años.

Población 2. Seis funcionarios Tres metodólogos de cultura física del Inder de Santa Clara y dos del Inder provincial, más la jefa del departamento. Tienen un promedio de experiencia de 27.3 años, todos son Licenciados, dos son másteres. Han cumplido misión en la república Bolivariana de Venezuela, y tienen positivos resultados en su labor, además de haber sido profesores de cultura física, subdirectores de combinados deportivos entre otras actividades.

Población 3. Cinco especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva. De ellos tres son médicos y dos son psicólogos. Todos tienen experiencia teórico-práctica (22.8 años promedio) en la atención primaria y especializada de salud. Tres tienen categoría de instructores y uno de asistente, dos son másteres, y dos son especialistas, uno en psicología médica y otro en rehabilitación deportiva y acupuntura.

Además de atender a los deportistas de alto rendimiento realizan consultas a la población de todas las edades (niños, adolescentes, jóvenes, adultos y adultos mayores). Fueron seleccionados por ser los de mayor experiencia en este momento.

Métodos y técnicas empleadas en el estudio.

De nivel teórico

Histórico-Lógico: para determinar el tratamiento que se ha brindado al desarrollo del Hatha Yoga, su evolución, y algunas de sus regularidades en su desarrollo y aplicación en general e identificar las principales tendencias sobre la base de la cronología de los diferentes estudios en particular.

Analítico-Sintético: En el esclarecimiento de la situación actual del Hatha Yoga con énfasis en los Adultos Mayores, y para precisar los factores que influyen y determinan el problema a resolver, fueron utilizados en todo el proceso de revisión y estudio de documentos y bibliografías afines al objeto de estudio, así como en el procesamiento de toda la información resultante de la investigación.

Inducción-Deducción: para realizar las inferencias necesarias con relación a las particularidades de la utilización del Hatha Yoga con los Adultos Mayores que asisten al círculo de abuelos en Santa Clara. Facilitó, por tanto, la interpretación de los conocimientos de lo particular a lo general y viceversa, muy importante en la definición con la relación al objeto de estudio en la consulta de la bibliografía tanto general como especializada para establecer criterios, valoraciones y deducciones.

De nivel empírico

Están presentes en la etapa de formulación del problema y la validación de los resultados de la propuesta.

Análisis documental: para obtener información sobre las formas y vías de utilización del Yoga y su aplicación para los adultos mayores que asisten al Círculo de Abuelos. Abarca, además, revisión de documentos normativos y metodológicos relacionados con la práctica del Yoga, revisión de programas de la Cultura Física. Revisión de revistas actualizadas con temáticas de Yoga y otras búsquedas en Internet.

Encuesta: Permitió constatar los criterios de los Técnicos de Cultura Física de Santa Clara con relación a la propuesta de asanas de Hatha diseñada, las posibilidades de implementación, importancia, ventajas y desventajas de las mismas, así como las recomendaciones que consideraran pertinentes.

Criterios de usuarios: conocer la opinión crítica y la valoración que tenían estos sobre la propuesta de Hatha Yoga para los adultos mayores que asisten al Círculo de Abuelos. Quedó integrada por seis funcionarios de la cultura física, tres del Inder municipal y tres del Inder provincial.

Estos usuarios debían cumplir con los siguientes requisitos:

1. Disposición.
2. Tener como mínimo 10 A 15 años de experiencia.
3. Poseer experiencia teórica y/o práctica en la Cultura Física.

De nivel matemático –estadístico

Distribución empírica de frecuencias. Para obtener una evaluación cuantitativa y cualitativa de la información obtenida como resultado del diagnóstico.

Análisis de Resultados

Análisis de documentos (anexo 1)

Objetivo: Constatar en los documentos oficiales, Programas de Cultura Física Terapéutica, las propuestas para la atención y el tratamiento que se le da a las enfermedades crónicas no transmisibles y otras.

Aspectos a analizar:

- Indicaciones generales.

El folleto de Cultura Física Terapéutica (CFT), documento normativo dirigido a los técnicos y especialistas que atienden a los practicantes sistemáticos de la actividad física comunitaria refiere qué y cómo se debe atender estos grupos

etarios. Abarca la atención a todas aquellas personas que padecen de enfermedades crónicas no transmisibles, y también a los que desean mantener un adecuado estado de salud, es decir a los supuestamente sanos.

No obstante, no aparece en este folleto las nuevas tendencias a las que se aspira en la CFT, como es la utilización del Tai Chi y el Yoga entre otras, que favorecen la variedad, motivación, participación, y, sobre todo, la mejora de la salud física y mental de sus practicantes.

- Programas de ejercicios físicos y terapéuticos.

Estos programas abarcan la atención a varias patologías en ramas tales como: Angiología, Respiratorio, Cardiología, Endocrinología, Ortopedia, y Neurología, se proponen sistemas de ejercicios para su aplicación en las diferentes áreas de atención comunitaria. Si a esto, se le agrega por ejemplo las ya citadas nuevas tendencias, entonces, sería más provechosa la calidad y recursos de estas ramas para estos grupos.

- Orientaciones de atención al adulto mayor.

Están establecidas por la Dirección de Deporte para todos. Cuentan con indicaciones precisas, y las pruebas a aplicar tanto para el diagnóstico inicial, como para comprobar la evolución de estos practicantes. Este programa tampoco tiene oficialmente establecido la utilización de las gimnasias tradicionales, aunque sí hace referencias a ellas.

- Clases con el adulto mayor.

Su planificación se establece semanalmente, es decir, por lo general el mismo contenido en las frecuencias clases para ese período, esto en no pocas ocasiones tiende a convertir estas sesiones en un proceso rutinario lo cual atenta contra la permanencia y participación de los adultos mayores al perder la motivación por las mismas, de ahí, la necesidad de propiciar una mayor variedad y dinamismo a esta importante gestión.

- CD de la Universalización

En este compendio de documentos no existen referencias a las nuevas tendencias a que se aspira hoy.

- Búsquedas en Internet.

En materiales recuperados de Internet, se encontraron valiosas referencias acerca del Yoga y sus beneficios, que abarcan tanto las enfermedades crónicas no transmisibles, como otras dolencias mioarticulares, además de su empleo para todos los grupos etarios, y un adecuado énfasis en los adultos mayores.

- Wikipedia 2015

Con relación al Yoga aparecen claras alusiones a su origen, evolución y principales maestros, los conceptos básicos de esta disciplina, los diversos tipos de Yoga y sus beneficios.

- Investigaciones, publicaciones en revistas actualizadas, trabajos de diploma, tesis de maestrías y doctorados.

Internacionalmente existen varias investigaciones y estudios relacionados con la práctica del yoga y de sus múltiples usos y beneficios, con evidencias gráficas de las posturas para atender tanto enfermedades crónicas como su aplicación en los diferentes grupos etarios. Debe destacarse su uso y actualidad también para embarazadas, niños, deportistas y otros.

Hasta este momento no se han encontrado referencias de trabajos de diploma con la temática de Yoga, y menos aún con el adulto mayor, sí existe en la Facultad de Cultura física de Villa Clara dos tesis de Maestría donde se emplea el Hatha Yoga.

Una en la que se combina con la digitopuntura para atender el hombro doloroso en adultos en el municipio de Ranchuelo, y otra para el tratamiento de la Ataxia en

personas de la comunidad El Carmen en Santa Clara, pero ninguna dirigida como tema central al adulto mayor.

Aparece un artículo titulado Eficacia del Hatha yoga en la tercera edad en la que se emplean estos ejercicios en un hogar de ancianos en Santiago de Cuba, se hicieron pruebas de validismo y en base a la mejoría que refirieran y los indicadores físicos y sociales evaluados. La secuencia de ejercicios es elemental (Relajación-respiración básicamente)

Análisis de los resultados de la encuesta a los técnicos de cultura física del municipio de Santa Clara. Provincia de Villa Clara. (anexo 2)

La encuesta se aplicó a 50 de los 83 técnicos de cultura física que laboran en el municipio de Santa Clara (60.2 %) quienes atienden los programas orientados de esta especialidad, en particular al adulto mayor (AM), para recabar información, criterios, acerca de los ejercicios de yoga (asanas) en general, y de su posible utilización en los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos.

En la primera interrogante, el 70 % refiere no conocer nada acerca de yoga, y el resto (30 %), manifiesta conocerlo, sin embargo, al referir en qué consiste, las respuestas oscilan entre que sirve como relajación, meditación, que son ejercicios combinados con la respiración, útiles para la cultura física y demás, pero no abordan en detalles importantes los cuales tampoco se concretan en las respuestas a la interrogante dos (80 % sí) acerca de los beneficios de esta milenaria disciplina que va mucho más allá de lo referido, demostrado en el desarrollo histórico desde sus inicios hasta el día de hoy.

Curiosamente, el 14% dice que lo utiliza en sus clases con los adultos mayores, y apuntan que, en la parte final de la clase, pues ayuda a la recuperación y la relajación. Esto es cierto, pero los ejercicios de relajación no son necesariamente los de yoga. El 86% no los emplea, y acotan: carecer de los conocimientos básicos, no dan ese programa, no se estudia en la carrera, no lo dominan.

El 22% afirma conocer a algún profesor u otra persona que dé o aplique yoga en el territorio y lo ubican en el antiguo hospital psiquiátrico de Santa Clara, o en el Palacio de los pioneros. En realidad, y como sucede en la mayoría de los casos, se refieren al tai chi, confusión está bastante generalizada. El 78% refiere que no conoce a nadie que aplique el yoga.

El 100% de los encuestados desea saber acerca del yoga y fundamentan su respuesta en: preparación profesional, ampliar los conocimientos, aplicarlos con los abuelos, para la rehabilitación, para otros practicantes. Estos criterios reflejan el interés por una superación en este sentido lo cual es positivo y se le debe prestar atención.

Coincidentemente, al 98% le gustaría aprenderlo y los criterios se comparten con la respuesta anterior, a lo que se refuerza y agrega: dar mejores clases, preparación profesional, y hasta aplicarlo para sí mismos.

El 96% (48 encuestados) en la pregunta siete, afirma que le gustaría aplicarlo con los AM, pues los beneficiaría y aprenderían otros ejercicios para la recuperación, una nueva modalidad, las clases serían más variadas y amenas, mayor motivación. Todo esto es positivo ya que en la práctica las clases con los AM en muchas ocasiones se vuelven rutinarias, monótonas, lo que atenta contra la participación y permanencia de estos en su círculo de abuelos.

El 98% manifiesta carecer de bibliografías y/o vídeos de yoga y a su vez, a ese mismo porcentaje le gustaría contar con esas posibilidades. Solo 1 no lo desea, pero es un técnico medio de apenas tres años de trabajo, al cual le falta mucha experiencia en este bregar.

En la pregunta 10 sin embargo, todos quisieran pasar un curso de yoga, las razones se resumen en: aprender más, ampliar y aplicar los conocimientos, elevar nivel profesional, porque es muy bueno, y una respuesta que constituye un referente. "...porque mediante ese curso puedo participar en concursos y añadir ejercicios de yoga como elemento novedoso."

En la pregunta 11, como colofón y comprobación de los criterios vertidos se puede constatar que:

El 70% lo consideraría beneficioso para ellos mismos (técnicos de cultura física).

El 64% beneficioso para los AM.

El 62% para mayor motivación en sus clases.

El 64% más variedad en sus clases.

El 58% como una nueva tendencia en los programas de la cultura física.

Análisis de los resultados de la entrevista a los especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara. (anexo 3)

Se entrevistaron cinco especialistas de CMD de Villa Clara que promedian 22.8 años de experiencia. Tres médicos y dos psicólogos. Todos tienen experiencia teórico-práctica en la atención primaria y especializada de salud. Tres tienen categoría de instructores y uno de asistente, dos son másteres, y dos son especialistas, uno en psicología médica y otro en rehabilitación deportiva y acupuntura. Fueron seleccionados por ser los de mayor experiencia en este momento.

Se les solicitó su criterio acerca de la selección de asanas de Hatha yoga con sus variantes para los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos. El 93.3% de ellos apreció la selección de las asanas entre excelente y bien en la casi totalidad de los indicadores, y solo el 6.6 % considera como regular la implementación y la necesidad.

Argumentan entre otros aspectos: la necesidad de más promotores para estos ejercicios, y propiciar un mayor conocimiento a la población sobre sus beneficios. Implementar cursos acerca del tema para su generalización

Todos coinciden en alto grado en la utilidad de estos ejercicios, su novedad, y los reales beneficios que aporta. Se destacan también la pertinencia, aplicabilidad, la coherencia, necesidad y actualidad.

Consulta a usuarios. (anexo 4)

Resultados de la consulta a metodólogos provinciales y municipales y jefe del departamento provincial de Cultura Física.

Para conocer los criterios referentes a la propuesta hecha en la investigación, se realizó una consulta a los usuarios en la que participaron seis funcionarios de la Cultura Física. Tres metodólogos en el municipio de Santa Clara, y dos del Inder provincial de Villa Clara, y la jefa de departamento.

Todos recibieron la selección de las asanas de Hatha Yoga con el objetivo de analizar la viabilidad de las estas y promover su realización en los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos.

Se considera que en las asanas seleccionadas se fundamenta una significación especial a la continua preparación para asumir el reto de asegurar una mejor atención y calidad de vida a la persona que envejece.

En la primera pregunta con relación a los municipios donde se utiliza el Yoga con los adultos mayores el 83.3 % refieren que no se está practicando Yoga en la provincia, puesto que en algunos de los territorios la disciplina que se practica es la Gimnasia Asiática (TAI CHI), solo una para un 16.6 % considera que se utiliza en Ranchuelo.

En Ranchuelo se practicó el Yoga y el Tai Chi por un profesor Licenciado en Cultura Física y Máster, que posteriormente se jubiló y en estos momentos no atiende ningún grupo.

En cuanto a la posibilidad de implementación práctica en toda la provincia el 100% lo consideran beneficioso. Se corrobora la necesidad de hacerlo extensivo, por la gran utilidad y ventaja de poder implementarse.

Todos los consultados al referirse a la importancia, ventajas y desventajas que se logran con estas asanas de Hatha Yoga, coinciden, en que sí se alcanzan ventajas con estos ejercicios de yoga adaptados y hacen mención a que elevaría la calidad de las clases con los adultos mayores, el nivel de motivación y participación de estos en el círculo de abuelos, por ser además novedosa y que elevaría la salud y la calidad de vida en estas personas.

Involucra también el trabajo de los valores, el mejoramiento de las enfermedades crónicas no transmisibles, la relajación física y mental por su utilización con fines terapéuticos y a la actualización y creación de una herramienta que se pueda emplear en las clases.

En cuanto a las desventajas dos ellos que representan el 33.3 % sugieren que se debe tener en cuenta alguna postura que no sea adecuada para el adulto mayor y la atención a las diferencias individuales.

En la pregunta cuatro con relación a la factibilidad de cursos de superación a los técnicos de cultura física el 100% considera que sería de gran importancia que se generalice esta disciplina mediante cursos de preparación para los profesores de la Actividad Física Comunitaria de la provincia y de implementarlo en todos los municipios.

Ratifican que es una necesidad la incorporación de la mayor cantidad de cursos de superación en función de elevar la calidad de los que lo impartan y que metodológicamente puedan enfrentar esta tarea, que este se pueda impartir no solo a profesores sino también a los metodólogos para que estén actualizados y puedan perfeccionar su labor.

Las recomendaciones abarcan analizar con profundidad la aplicación de estas técnicas y de realizarse utilizarlas en la parte final de la clase. Profundizar bien en las posiciones para el trabajo con el adulto mayor y ofertar cursos de Yoga para los profesores de cultura física.

Por todo lo anteriormente expuesto, se mantiene el criterio de la propuesta creada para los técnicos de la cultura física que atienden los círculos de abuelos, ya que constituye una herramienta a utilizar por ellos en las clases con el adulto mayor.

Con estas asanas de yoga los técnicos de cultura física contarán con otro medio pueden implementar en sus clases lo que contribuirá a una mayor variedad, motivación y participación y por consiguiente una mejor calidad de vida en este grupo etario.

Fundamentación de la Propuesta.

Esta propuesta abarca determinados ejercicios de yoga para su posible aplicación por parte de los técnicos de cultura física en las clases con los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos.

Las bondades del yoga para la salud del ser humano son muy amplias, y a nivel internacional asciende a millones de practicantes de todas las edades.

Recientes investigaciones dan fe de sus beneficios; algunos de estos son: enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, la tensión alta, dificultades respiratorias, estrés, problemas osteoarticulares, contribuye a evitar las caídas en el adulto mayor y las conocidas fracturas de caderas, la artritis, las embarazadas se incluyen entre las más numerosas practicantes, los hombres encuentran mejoría en los trastornos prostáticos.

También, favorecer la cohesión entre los comprometidos y a su vez, abrir y estrechar brechas de interrelación mutuamente beneficiosas que abarcan lo educativo, la motivación, lo actitudinal, el sentido de pertenencia, la autoestima, la utilidad y otros.

Por tanto, numerosos autores coinciden en el criterio de que se puede practicar esta milenaria y tradicional disciplina física y mental desde el nacimiento hasta la muerte.

Hay casos de yoguis que durante muchos años de entrenamiento han logrado llegar a una edad avanzada realizando aún posturas de alta exigencia, pero para la persona de la tercera edad que ha empezado recientemente hay ejercicios más suaves recomendados para evitar la tensión excesiva en músculos, articulaciones y ligamentos.

Por supuesto, otra de las ventajas en este caso, es que las posturas se pueden adaptar a las características individuales, y es precisamente esta la idea o concepción de la propuesta, contribuir con ejercicios adaptados de yoga al mejoramiento de la salud física y mental de los adultos mayores.

Todo lo anterior propiciaría, además, mayor variedad y motivación en las clases y sería otra opción para solventar la necesidad, lo que se define hoy como nuevas tendencias en los programas de la cultura física.

Esta propuesta cuenta con una sólida y actualizada base bibliográfica que estará a disposición de los funcionarios provinciales y municipales que atienden la cultura física, así como todos los técnicos y especialistas. Superarlos a todos es una de las tareas de primera instancia en el momento indicado.

Es importante que los adultos mayores aprendan a escuchar a su cuerpo y a poner atención a las señales y límites, pero tampoco se debe limitar sus posibilidades. Si se presenta dolor en cualquier momento, se debe disminuir el esfuerzo o dejar de hacer por completo la postura.

En todas las posturas serán utilizadas diferentes variaciones de acuerdo con las posibilidades reales del adulto mayor en cuanto a su edad o condiciones físicas y patológicas, utilizando medios como sillas, ligas, mantas y además pueden ser realizados apoyados en la pared.

La propuesta consta de variados ejercicios, con su explicación detallada. Siempre con la adaptación necesaria en cada caso. Además, se plantean indicaciones metodológicas tales como:

El profesor velará por una estricta postura correcta en todo momento.

Tendrá presente la correcta dosificación y características individuales.

Posibilidad de medios auxiliares de fácil acceso para facilitar la ejecución con toda seguridad.

Una significativa motivación.

Reforzará la importancia de la postura correcta.

Estímulo constante a los practicantes.

Las asanas se realizarán comenzando hasta 30" el primer mes y luego de acuerdo al practicante se avanzará hasta un minuto.

Estas asanas pueden ser utilizadas en todas las frecuencias clases pero no es necesaria la realización de todas el mismo día.

En un primer momento se pueden realizar repeticiones pero el objetivo fundamental es la permanencia en las mismas.

En todo momento la respiración será fluida y constante.

Propuesta. (anexo 5)

Asana 1

Nombre: Postura de relajación

Objetivo: Permite el paso de una postura a otra logrando una relajación total del cuerpo y la mente.

Postura o posición:

1. Empiece en posición decúbito supino con la espalda contra una suave colchoneta. Deje los brazos, piernas y manos sueltos, sin tensión, apenas unos centímetros separados de los lados del cuerpo
2. Asegúrese de que la espalda esté completamente plana contra el suelo antes de intentar subir su rodilla hasta el área del pecho. Este movimiento le ayudará a estirar los músculos y espalda.
3. Manténgase en esta posición por algunos segundos antes de regresar a la posición inicial
4. Luego de hacer lo anterior con cada rodilla por separado, lleve sus rodillas juntas hacia el pecho como si intentara enrollarse en sí mismo. Después, manteniendo esa posición inclínese hacia un costado. Levantarse desde ahí será más fácil.

Variantes: En el momento de levantarse de acuerdo a las necesidades individuales el técnico asistirá al AM.

Beneficios:

Esta es una de las posturas de mayor descanso.

Es utilizada en la transición de una posición a otra con el objetivo de hacer descansar al cuerpo.

Asana 2

Nombre: Bhujangasana (La cobra)

Objetivo: Equilibrio en general. Insomnio.

Postura o posición:

Acostado decúbito prono con la frente tocando el suelo. Relajar todos los músculos completamente. Colocar las palmas de las manos en el suelo, debajo de

los hombros con los codos levantados y pegados al tronco. Las piernas juntas y estiradas con los dedos en punta.

Lentamente, levantar la cabeza y doblar el cuello hacia atrás lo más posible. Solamente después que haya hecho esto, lentamente levantar el pecho, doblando la columna vertebral hacia atrás, vértebra por vértebra. Desde el ombligo hasta los pies debe mantenerse tocando el suelo. Inhale al levantarse, retenga mientras se sostiene la posición y exhale al bajar. Baje primero el tronco y después la cabeza muy despacio.

Variantes: La altura varía de acuerdo a las necesidades individuales del AM.

Beneficios:

Total flexibilidad a la columna vertebral y corrige sus deformaciones, por lo que todo el sistema nervioso queda beneficiado.

Ejerce un efecto estimulante muy fuerte sobre los riñones, facilitando su trabajo de purificación y eliminación.

Incrementa el sentido del equilibrio en general.

Mejora considerablemente la circulación sanguínea.

Cura el insomnio y contrarresta la obesidad de un modo seguro, incluso de origen endocrino.

Alivia los dolores de espalda causados por exceso de trabajo.

Asana 3

Nombre: Vrksasana (La Torsión)

Objetivo: Favorece el riego sanguíneo.

Postura o posición:

Sentado en el piso con las piernas juntas y extendidas. Doblar la pierna derecha de modo que el muslo y la rodilla se apoyen fuertemente contra el abdomen y el pecho. La columna vertebral, así como la cabeza, perfectamente erguidas se giran hacia la derecha tanto como sea posible. Extender el brazo derecho hacia atrás, apoyándolo en el suelo; el brazo izquierdo. Respire normalmente y repita esta postura dos veces de cada lado. Vigile que la columna se mantenga recta.

Variantes: El brazo izquierdo colocado delante de la rodilla derecha puede colocarse junto al pie derecho de modo que la presión de la axila izquierda mantenga la rodilla atrás.

Beneficios:

Esta postura mantiene la espina dorsal flexible y también masajea los órganos abdominales.

El lumbago y toda clase de reumatismo muscular son curados.

Las raíces de los nervios espinales del sistema simpático se vigorizan obteniéndose un rico abastecimiento sanguíneo.

En esta asana cada vértebra gira a ambos lados. También los ligamentos que están unidos a las vértebras logran este movimiento y reciben un abundante riego sanguíneo.

Todos los nervios espinales son vigorizados. La espina recibe un movimiento lateral muy completo

Asana 4

Nombre: Salabhasana (El Saltamontes)

Objetivo: Estreñimiento. Dolores del lumbago.

Postura o posición:

Acostado decúbito prono con la barbilla contra el suelo y los brazos extendidos junto al cuerpo (o debajo de los muslos); las palmas hacia abajo. Los dedos de los pies en punta. Inhale, retenga el aliento, estire su cuerpo y levante las piernas lo más que pueda, sin doblar las rodillas. Deje que todo el peso se apoye contra el pecho y los brazos.

Lentamente baje las piernas, exhale y descanse.

Variantes: Comenzar levantando una pierna lo más alto posible, después bajarla y subir la otra.

Beneficios:

La presión intra-abdominal aumenta en alto grado.

Alivia el estreñimiento y vigoriza el hígado, páncreas y riñones.

Fortalece los músculos abdominales en gran medida.

La región sacro-coxígea y la parte inferior de la lumbar recibe abundante riego sanguíneo y por tanto, se tornan fuertes y saludables.

Esta postura ayuda a combatir la pereza del hígado y alivia los dolores del lumbago.

Asana 5

Nombre: Paschimottanasana (La pinza o postura de estiramiento hacia delante)

Objetivo: Hemorroides y la diabetes

Postura o posición:

Asumir la posición de sentado con las piernas estiradas y juntas. Inhalar y levantar los brazos estirados sobre la cabeza. Después exhalar y doblarse hasta que sea capaz de coger por el dedo gordo de cada pie usando para ello el índice y el pulgar. Si no lo logra, de momento puede tomarse por los tobillos. Entonces toque las rodillas con su frente. Permanezca así y entonces, despacio levante el cuerpo y resume la posición de sentado inhalando al mismo tiempo. Recuerde siempre de relajar los músculos que no necesitan estar activos para mantener la posición.

Variantes: Lo importante, a medida que se progresa, es ir aumentando el tiempo de permanencia en cada flexión. No es necesario que se esfuerce demasiado para llegar a tocar las rodillas con la cabeza.

Beneficios:

Todos los músculos abdominales son vigorosamente contraídos siendo por tanto un poderoso ejercicio abdominal. Estimula las vísceras abdominales: riñones, hígado, páncreas, etc.

Cura las hemorroides y la diabetes.

Esta asana es un buen preventivo contra las emociones nocturnas.

Fortalece casi todos los músculos posteriores del cuerpo y los tendones de las corvas de las rodillas.

Los nervios epigástricos, la vejiga, la próstata, los nervios lumbares y el simpático se vigorizan y son mantenidos en óptimas condiciones.

La espina se hace flexible y, por lo tanto, se afirma la juventud perenne.

Asana 6

Nombre: Gomuskhāsana (postura del agarre)

Objetivo: Fortalece los músculos situados entre los omoplatos. Favorece la postura correcta.

Postura o posición:

Arrodílese en el suelo manteniendo juntas las rodillas. Los talones deben estar separados y los dedos de los pies tocándose. Lentamente siéntese sobre las piernas. Mantenga el tronco, la cabeza y el cuello en línea recta. Deje que el peso mayor descansa sobre los tobillos. Ahora coloque la mano izquierda detrás de la espalda con la palma hacia afuera y los dedos señalando hacia arriba. Levante el brazo derecho y llévelo hacia la espalda con los dedos apuntando hacia abajo. Procure que se encuentren ambas manos y se agarren fuertemente.

Variantes: Puede realizarse sentado en una silla. Puede utilizarse una cuerda entre ambas manos.

Beneficios:

Fortalece los músculos situados entre los omoplatos.

Esta postura no solo corrige las espaldas encorvadas, sino también los síntomas a ellas asociados, como la proyección del cuello y la cabeza hacia delante (TraposiuuSyndrome) y los hombros sobados.

Asana 7

Nombre: Árbol

Objetivo:

Postura o posición: Comienza de pie, con los pies juntos. Levanta el pie derecho mientras el izquierdo sostiene el peso del cuerpo. En seguida, dobla la pierna derecha colocando la planta del pie sobre el interior del muslo izquierdo. Levanta los brazos sobre tu cabeza dejando las palmas juntas. Mantén el equilibrio.

Variantes: Cuando estés equilibrado, levanta los brazos por encima de la cabeza o une las palmas en el centro del pecho en la posición de la oración.

Si resulta difícil mantener el equilibrio, también puedes hacer esta postura tendido boca arriba.

Beneficios: Mejora la postura corporal y ayuda a estabilizar la pelvis.

Asana 8

Nombre: VYRYASANA (El balance)

Objetivo: Calentar y masajear la columna vertebral

Postura o posición:

Acostado con los brazos al lado del cuerpo. Se flexionan las piernas y se sujetan con las manos por su parte media. Así mismo, se eleva un poco la espalda procurando mantener la columna vertebral bien arqueada. Se realiza un movimiento de impulso de manera que el cuerpo se alancea sobre la columna vertebral. Todas las vértebras deben tocar el piso. Cuando se hace balance al frente se espira y cuando vamos atrás inspiramos. Debe prestarse atención a que el mentón esté tocando el esternón para que queden expuestas las vértebras del cuello.

Este movimiento se realiza 12 veces, se descansa y realiza una respiración profunda y se repite 12 veces más. Debe establecerse un ritmo adecuado.

Variantes: En el momento del balance, de acuerdo a las necesidades individuales, el técnico asistirá al AM.

Beneficios: Ofrece calentamiento de la columna vertebral, masajea todos los músculos para vertebrales. Evita el anquilosamiento. Facilita la elasticidad y favorece al organismo para la mejor realización de las asanas.

Asana 9

Nombre: VRAJASANA (Posición diamantina)

Objetivo: Estrés

Postura o posición:

Arrodillado, todo el cuerpo relajado, realizar inspiración profunda, después espirar lentamente, la columna vertebral se mantiene bien recta. El cuerpo no debe inclinarse hacia delante, es como si se recostase cómodamente a una silla.

Los pies se tocan por los dedos pulgares y su borde externo debe tratar de descansar en el suelo haciendo que los talones se separen, todo lo que propicia un asiento natural que no es molesto ni doloroso, después que se practique varias veces debe prestarse atención a que los glúteos descansen en la concavidad que han creado los talones.

El tronco debe quedar recto, la cabeza discretamente levantada el mentón un poco saliente y las palmas de las manos descansan sobre las rodillas

Variantes: Utilización de una almohadilla. Sentado en un banco.

Beneficios: Controla el estrés, produce serenidad, animo, dominio interior, control del ambiente. Facilita la meditación y el autocontrol. Es eficaz para todo el cuerpo y las piernas en particular porque favorece su musculatura y flexibiliza sus articulaciones sobre todo los pies planos y evita las varices.

Asana 10

Nombre: Savasana (Postura de la relajación total)

Objetivo: Relajación total.

Postura o posición:

Acuéstese en decúbito supino. Mantenga las manos a ambos lados del cuerpo. Las piernas deben estar estiradas, con los talones juntos y los dedos separados como un abanico. Así, en esta posición, relaje todos los músculos del cuerpo. Respire lentamente y rítmicamente. Abandone todo tipo de preocupación. Mantenga los ojos cerrados. Relaje los músculos, los nervios y los órganos.

Comience el proceso de relajación desde los dedos de los pies hacia arriba. Relaje los tobillos, las pantorrillas, los muslos, el abdomen, las muñecas, los hombros, el pecho, el cuello, la cara, etc. Haga un método, observe los órganos abdominales también se relajarán. No se duerma. En esta postura usted disfrutará de perfecta paz, descanso, comodidad y relajación.

Beneficios: El placentero y vigorizante movimiento sólo puede ser sentido por aquellos que exitosamente hagan esta asana. Las palabras no alcanzan a describir adecuadamente la paz que disfruta el paciente. Si usted está cansado por el duro trabajo, ejecute esta asana durante cinco minutos. Volverá a estar en condiciones de nuevo para continuar trabajando con el mismo vigor inicial. Esta asana es una bendición para todos aquellos que laboran duro.

Conclusiones

1. El diagnóstico evidenció la no utilización del Hatha Yoga por parte de los técnicos de cultura física del municipio de Santa clara en sus clases con los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos.
2. La concepción teórico-metodológica basadas en los beneficios, modificaciones y posibilidades de aplicación, están en concordancia con las características de los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos.
3. Las selecciones de las asanas responden a los medios de la Cultura Física para los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos.
4. La propuesta fue valorada por el criterio de usuarios, quienes en su totalidad la consideran importante, útil, necesaria, beneficiosa y que responde a las nuevas tendencias de los programas de la cultura física.

Recomendaciones

1. Extender los resultados de este trabajo a los funcionarios de cultura física del Inder para su análisis y posible implementación.
2. Proponer cursos de superación para los técnicos de cultura física del Inder que trabajan con los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos.
3. Implementar la aplicación de esta propuesta en base a los beneficios que representa para la salud de los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos.

Bibliografía

- Agate, J. (1983). *Cómo cuidar a un anciano en familia*. Barcelona: s.e.
- BenitesVasco,R. J.(1999). *Yoga: Salud, juventud y mente*. La Habana: Editorial científico-técnica.
- Benítez, R. J. (1999). *Yoga, salud, juventud, mente. Las sanas*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Calle, R. (2004). *El yoga y sus secretos*. Madrid:Jaguar.
- Calle, R. (s.f.). *Yoga-para-la-tercera-edad*. Recuperado de [http: //www.yogaenred.com](http://www.yogaenred.com)
- Calle, R. (s.f.). *Meditación, relajación y yoga*. Recuperado de<<http://www.ramirocalle.com/>>
- Calle, R. A. (1984). *Yoga: una medicina natural*. Barcelona: Editorial Hispano-Europea.
- Centro Ganesha. (2011). *Yoga para le tercera edad*. Recuperado de <http://www.vejezyvida.com>
- Chang García, R. (2011). *Propone el tratamiento con Hata Yoga, de la ataxia como síntoma de estrés*.(Tesis de Maestría). UCCFD “Manuel Fajardo”.
- Christiensen, A. y Rankin, D. (1979).*Easy does it is Yoga*. San Francisco: Harper & Rew, Publishers.
- De la Rosa, M. (2016). Yoga para todos. *Sport Life* (201). Enero.
- Del Carmen, M. (2016). Equilibrate con Yoga. *Familia Saludable*. marzo.
- Del Carmen, M. (2016). Equilibrate con Yoga. *Familia Saludable*. marzo.
- Del Carmen, M. (2016). Saludfitness. *Veintitantos*. marzo.
- Demolière, S. (1982). *Yoga para la tercera edad: un yoga para el cuerpo y la mente*. Caracas: Barnaven.
- Fernando Lozoya (2004). *Manual de Introducción al Yoga*. S.l., s.n.
- Galaz,A. yRevythis,V. (s.f.). *Yoga y tercera edad. Aspectos terapéuticos y psicológicos*.

Recuperado de<<http://www.yogakai.com/yogaterceraedad.htm>>

Instituto Nacional de Deporte y Recreación. (2015). *Programas de Cultura Física Terapéutica*. La Habana: Inder.

León Díaz, E. M. y Gómez León, M.(s.f.). *La salud del adulto mayor en Cuba. Su impacto en la esperanza de vida .s.l, s.e.*

Lidell, L. y Rabinovittch, G. (1994). *Yoga, Una guía para su práctica*. s.l., s.n.

Matsudo, S.M.M. (2000).Physical activity and aging: a perspective in developing countries. *Perspectives* (2).10-7.

Millenara, I. (1979). *Guide Practique de Hata Yoga*. París: Calmann-Levy.

Morata, M. (s.f.). *Yoga: teoría, práctica y metodología aplicada*. Zaragoza: s.n.

Muñoz, P. (2016). *Yoga Iyengar, Mia*, (534) marzo.

Pérez Moreno, P. A. (s.f.). *Manual de Hata Yoga*. S.l., s.n.

Pimentel Vázquez, E. (200?). *Asociación Cubana de Yoga. Material informativo. Antecedentes del yoga en Cuba y antecedentes del yoga en la India*. Ciudad de La Habana: s.n.

Polet-Kittler, H. (1969). *Manual Practique du Yoga*. Bruxelles: A. De Boeck

Soler, G. (s.f.). *Curso de profesores de yoga. Introducción a la cultura de la India*. s.l. s.n.

Vera Giménez, M. Á. (2011). *Propone aplicar la Digitopuntura y el Hata Yoga al tratamiento del hombro doloroso*. (Tesis de Maestría). UCCFD “Manuel Fajardo”.

VishnuDevananda,S. (s.f.). *Diferencia entre ejercicios yoga y cultura*. Recuperado de <<http://portal.indes.cu/index.php/recursos-informacionales/arts-cient-tec/10257-diferencias-entre-ejercicios-de-yoga-y-cultura-fisica>>.

Yoga journal . (2014). (69). Junio

Yoga journal . (2016). (88). Enero

Yoga journal . (2016). (89). Febrero

Yoga journal. (2016). (91). Abril

Anexos

ANEXO 1: Guía para el análisis de documentos

Objetivo: Constatar en los documentos oficiales, Programas de cultura física terapéutica, las propuestas para la atención y el tratamiento que se le da a las enfermedades crónicas no transmisibles y otras.

Aspectos a analizar:

- Indicaciones generales.
- Programas de ejercicios físicos y terapéuticos.
- Orientaciones de atención al adulto mayor.
- Clases con el adulto mayor.
- CD de la Universalización
- Revisión de textos y otros del Ministerio de Salud Pública.
- Búsquedas en Internet.
- Wikipedia 2015
- Investigaciones, publicaciones en revistas actualizadas, trabajos de diploma, tesis de maestrías y doctorados.

Anexo 2: Encuesta a los técnicos de cultura física del municipio de Santa Clara. Provincia de Villa Clara.

Objetivo: Constatar el nivel de conocimientos de los técnicos de cultura física acerca de los ejercicios de yoga para los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos.

Estimado (a) profesor (a)

Estamos realizando una investigación para valorar sus criterios con relación a la posibilidad de elaborar una propuesta de ejercicios de yoga para los adultos mayores que asisten a los círculos de abuelos. Le recordamos que el tai chi y el yoga no son lo mismo.

Esperamos su colaboración al respecto, y le agradecemos de antemano por su valiosa ayuda.

- Marque con una X su respuesta.

Muchas gracias.

Datos generales:

Título(s) que posee _____

Años de experiencia laboral _____

Años de experiencia en la cultura física _____

Estudiante de _____

Año que cursa _____

Cuestionario

1- ¿Conoce qué es el yoga?

Sí _____ NO _____

De ser afirmativa su respuesta explique brevemente en qué consiste.

2- ¿Conoce sus beneficios?

Sí____ No____

De ser afirmativa su respuesta explique brevemente.

3- ¿Lo utiliza en sus clases con los adultos mayores?

Sí____ No____ ¿Por qué?

4- ¿Conoce algún profesor u otra persona que lo que aplique?

Sí____ No____ ¿Dónde?

5- ¿Le gustaría saber en qué consiste el yoga?

Sí____ No____ ¿Por qué?

6- ¿Le gustaría aprender yoga?

Sí____ No____ ¿Por qué?

7- ¿Aplicarlo en sus clases con los adultos mayores?

Sí____ No____ ¿Por qué?

8- ¿Tiene bibliografía y/o videos de yoga?

Sí____ No____

9- ¿Le gustaría tener bibliografía y videos de yoga?

Sí___ No___

10- ¿Le gustaría recibir un curso de yoga?

Sí___ No___ ¿Por qué?

11- En su criterio, lo consideraría (marque con una x las que considere)

___ Beneficioso para usted como profesor.

___ Beneficioso para los adultos mayores.

___ Mayor motivación en sus clases.

___ Mayor variedad.

___ Nueva tendencia en los programas de la cultura física.

Anexo 3: Entrevista a los especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara.

Objetivo: Conocer su criterio acerca de la selección de las asanas de Hatha yoga (ejercicios de yoga) para su posible aplicación por parte de los técnicos de cultura física que trabajan con los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos. Se solicita su ayuda para evaluar la información recogida a través del cuestionario dada la experiencia teórico-práctica que posee en la atención primaria y especializada de salud.

Muchas gracias.

1. Modelo de datos personales

Nombre y apellidos _____

Título que posee _____

Otros _____

Cargo _____ Años de experiencia _____

Categoría docente _____

Otras actividades desarrolladas _____

Aspectos	Excelente	Bien	Regular	Deficiente
<i>Pertinencia</i>				
<i>aplicabilidad</i>				
<i>Coherencia</i>				
<i>Utilidad</i>				
<i>Implementación</i>				
<i>Necesidad</i>				

<i>novedad</i>				
<i>actualidad</i>				
<i>beneficio</i>				

1. Recomendaciones y sugerencias:

Anexo 4: Cuestionario para la consulta a funcionarios de la cultura física.

-Jefe de departamento de cultura física del Inder municipal y provincial.

-Metodólogos de cultura física del Inder municipal y provincial.

Estimado (a) Funcionario (a): necesitamos conocer su opinión con relación a la propuesta de ejercicios de yoga para los técnicos de cultura física que trabajan con los adultos mayores que asisten al círculo de abuelos. Le agradecemos su valiosa cooperación. Para ello puede basarse en los siguientes aspectos:

1. Modelo de datos personales

Nombre y apellidos _____

Título que posee _____

Otros _____

Cargo _____ Años de experiencia _____

Categoría docente _____

Otras actividades desarrolladas _____

a) Municipios donde se utiliza el yoga con los adultos mayores.

b) Posibilidad de implementación práctica en toda la provincia.

c) Importancia, ventajas y desventajas.

d) Factibilidad de cursos de superación a los técnicos de cultura física.

e) Recomendaciones.

f) Otros aspectos que considere necesarios.

Anexo 5: Fotos de las asanas de la Propuesta.

Asana 1: Postura de relajación



Asana 2: Bhujangasana (La cobra)



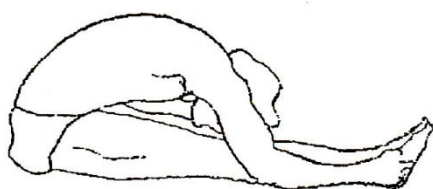
Asana 3: Vrksasana (La Torsión)



Asana 4: Salabhasana (El Saltamontes)



Asana 5: Paschimottanasana (La pinza o postura de estiramiento hacia delante)



Asana 6: Gomuskhasana (postura del agarre)



Asana 7: VRIKSHASANA (Árbol)

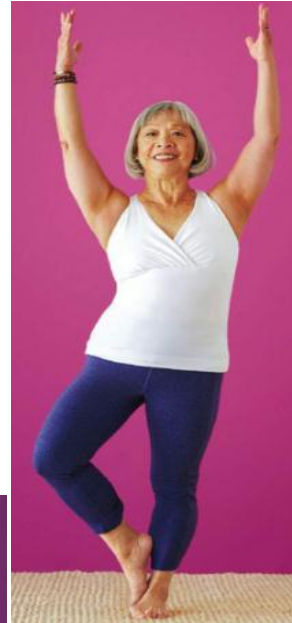


Si te resulta difícil, apoya el pie a la altura del otro tobillo.





VRKSASANA
Postura del Árbol
Esta postura tan familiar fortalece y mejora el equilibrio.



Asana 8: VYRYASANA (El balance)

Asana 9: VRAJASANA (Posición diamantina)



Asana 10: Savasana (Postura del cadáver)

