

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN ADULTOS MAYORES MEDIANTE LA PLATAFORMA DE ZOOM

Autora:

Narcisa de Jesús Jaramillo Astudillo*. Email: ndjaramillo@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8639-3313>

Directora:

Mónica Mercedes Cabezas Flores*. Email: mmcabezas@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7597-8498>

Fecha de Publicación: 05/03/2021

Dirección Web:

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2418/4966>

RESUMEN

Introducción: La flexibilidad contribuye a mantenerse saludables, ya que previene enfermedades como la osteoporosis, la pérdida de equilibrio, la disminución de la fuerza y la pérdida del tono muscular, además de las caídas, por lo tanto se cree que al realizar este programa de ejercicios de flexibilidad ellos podrán adaptarse con mejor facilidad a las diversas circunstancias diarias. Cuando no se trabaja esta capacidad se va deteriorando, se va perdiendo, especialmente cuando van pasando los años, por esta razón no debemos descuidarla y mantenerla siempre activa. **Objetivo:** Mejorar la flexibilidad del adulto mayor, mediante la práctica de un programa de ejercicios físicos de flexibilidad realizados por medio de la plataforma zoom. **Método:** Investigación cuasi - experimental de orden correlativa, con muestreo intencional no probabilístico, compuesta de 9 adultos mayores (7 mujeres y 2 varones), del Conjunto "Emilia", cuyas edades están comprendidas entre 64 y 76 años. Se implementaron 16 test de flexibilidad activa, flexibilidad específica y flexibilidad estática, complementados con ejercicios de yoga. **Resultados:** Mediante una comparación de los datos obtenidos entre el pre y pos-test se pudo evidenciar una mejora en la flexibilidad de la mayoría de los participantes, exceptuando a 3 personas, por sus diferentes factores como salud, carencia de conocimiento de la tecnología etc. **Conclusiones:** La utilización de una plataforma de videoconferencia (zoom), para realizar a corto plazo un programa de ejercicios de flexibilidad, evidencio resultados positivos ya que mejoro la movilidad del adulto mayor estudiado.

Palabras claves:

- **ADULTO MAYOR**
- **PROGRAMA DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**
- **PLATAFORMA ZOOM.**

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA FLEXIBILIDAD EN ADULTOS MAYORES MEDIANTE LA PLATAFORMA DE ZOOM

Autora:

Narcisa de Jesús Jaramillo Astudillo*. Email: ndjaramillo@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-8639-3313>

Directora:

Mónica Mercedes Cabezas Flores*. Email: mmcabezas@espe.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-7597-8498>

Fecha de Publicación: 05/03/2021

Dirección Web:

<https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2418/4966>

ABSTRACT

Introduction: Flexibility contributes to staying healthy, since it prevents diseases such as osteoporosis, loss of balance, decreased strength and loss of muscle tone, in addition to falls, therefore it is believed that when performing this program of flexibility exercises they will be able to adapt more easily to the diverse daily circumstances. When this capacity is not worked, it deteriorates, it is lost, especially as the years go by, for this reason we must not neglect it and keep it always active. **Objective:** To improve the flexibility of the elderly, through the practice of a program of physical flexibility exercises carried out through the zoom platform. **Method:** Quasi - experimental research of correlative order, with non-probabilistic intentional sampling, composed of 9 older adults (7 women and 2 men), from the "Emilia" Set, whose ages are between 64 and 76 years. 16 tests of active flexibility, specific flexibility and static flexibility were implemented, complemented with yoga exercises. **Results:** Through a comparison of the data obtained between the pre and post-test, an improvement in the flexibility of most of the participants, except for 3 people, was evidenced, due to their different factors such as health, lack of knowledge of technology, etc. **Conclusions:** The use of a videoconference platform (zoom), to carry out a flexibility exercise program in the short term, showed positive results since it improved the mobility of the elderly studied.

KEYWORDS:

- ELDERLY
- FLEXIBILITY EXERCISE PROGRAM
- ZOOM PLATFORM.