

118

TL
294

Universidad del Salvador

Lic. en Actividades Físicas y Deportivas

Tesis Final

“La flexibilidad para todos”

Alumno: Salvador Ciranna

Profesora: Blanca Rizzo.



USAL
Año: 2006
DEL SALVADOR

Índice

Introducción.....	1
Titulo.....	3
Planteamiento del problema.....	3
Fundamentacion.....	3
Objetivo.....	3
Poblacion y Muestra.....	4
Métodos.....	4
Clasificación de la Investigación.....	4
Tiempo y Lugar.....	4
Marco Teórico	
Las ventajas de un programa de entrenamiento de la flexibilidad.....	5
Prevención de Lesiones.....	13
Desventajas potenciales de un entrenamiento de la flexibilidad.....	14
Edad y desarrollo de la flexibilidad.....	16
Tipos y variedades de estiramientos.....	18
Relajación.....	31
Conceptos del estiramiento.....	43
Aplicación del principio de sobreentrenamiento.....	51
Influencia de la flexibilidad sobre el rendimiento técnico-deportivo.....	53
Influencia de la flexibilidad sobre el rendimiento deportivo.....	57
La flexibilidad en las distintas edades.....	62
Entrenamiento de la flexibilidad.....	75
La flexibilidad en la gente mayor.....	84
El ejercicio en la tercera edad.....	87
Beneficios del ejercicio físico en la tercera edad.....	89

Característica del ejercicio físico en la tercera edad.....	90
El ejercicio físico en la enfermedad.....	92
Hipótesis.....	95
Variables.....	95
Resultado y discusión.....	95
Conclusión.....	97
Bibliografía.....	99



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

1.- Introducción

La investigación se basa en el estudio de la flexibilidad en las diferentes etapas de la vida. Creo que debemos partir de la premisa que el ser humano nace con el 100% de su capacidad de elasticidad-flexibilidad (la elasticidad se refiere a la capacidad de elongación y contracción de los músculos mientras que la flexibilidad se refiere a la capacidad de movimiento articular). Aquí cabría aclarar que cada 100% es personal y diferente en cada ser humano. Un bebé puede fácilmente realizar movimientos que un adulto ya no puede, y la intención de los ejercicios de elasticidad-flexibilidad es mantener esa capacidad y evitar que se pierda, con lo que cuanto más tiempo pasa sin realizar una estimulación adecuada a esa capacidad, más puede perderse. El trabajo de esta naturaleza incide en mantener una buena capacidad de elasticidad-flexibilidad en cualquier etapa de la vida. Un programa de entrenamiento de la flexibilidad es definido como un programa de ejercicios, planificado, intencional y regular, que en cierto tiempo puede ampliar plenamente y progresivamente la amplitud de movimiento de una o varias articulaciones. Por el contrario, un programa de flexibilidad para calentamiento o fase de relajación (enfriamiento) se define como un programa de ejercicios regular y planificado intencionalmente realizados inmediatamente antes o después de una actividad física para mejorar el rendimiento o reducir el riesgo de lesión. Por consiguiente, la flexibilidad no se mejorará durante las siguientes semanas de actividad aplicando únicamente un programa de flexibilidad de calentamiento/enfriamiento. Un programa de flexibilidad o estiramientos realizado de forma regular puede detener e incluso hacer regresar estas pérdidas. La flexibilidad es específica para cada articulación y varía considerablemente con la edad, sexo y el grado de entrenamiento. Es mayor durante las primeras etapas de la vida, en las mujeres, y en las personas entrenadas. No parece que la composición corporal influya de manera importante en ella.

Existen estudios en gimnasia que dan por resultado que puedan ocurrir lesiones por el desplazamiento de los espacios discales lumbares, la

semiluxación de las articulaciones y el desgaste de las superficies glenoideas. Esto, hay que aclararlo, ocurre si hay un excesivo trabajo de elasticidad-flexibilidad, especialmente dirigido al aumento de los rangos de movimiento más allá de los límites individuales, especialmente bajo repetidas sesiones de trabajo de elasticidad-flexibilidad en el modelo conocido como asistido (cuando un asistente "ayuda" a alcanzar los rangos máximos de movimiento). Los niños son bastante flexibles y elásticos (mucho más que los adultos), cuanto más jóvenes mayor rango de movilidad conservan. Hay que realizar el trabajo de elasticidad-flexibilidad de acuerdo a la capacidad personal de rango de movimiento dentro de los límites que determinan los propios niños: si duele no es trabajo, si no hay extensión máxima no es trabajo. Una extensión máxima ocurre hasta el límite donde puedo realizar el movimiento pero sin causarme dolor (si hay dolor es síntoma de rompimiento de las miofibrillas o de plano de desgarró) y los incrementos en el rango de movimiento se darán conforme pasa el tiempo. Una sesión no produce mejoras, las mejoras llegan después de un conjunto de sesiones. Las sesiones con cargas demasiado intensas en cualquiera de los aspectos de las capacidades físicas condicionales sea esta la fuerza, resistencia, elasto-flexibilidad o velocidad, deben tratarse con sumo cuidado y siempre respetando las fases sensibles de los alumnos, lo que significa que en esta edad hay que estimular y enseñar más que entrenar hablando formalmente. Hay que estar pendiente de dolores óseos y musculares, lesiones reincidentes, cansancio, etc.

La disminución de los valores de flexibilidad que se observa con la edad se debe a la osteoporosis, a la disminución de la elasticidad de los ligamentos y de la lubricación de las articulaciones, a la degeneración de los tendones y a la rigidez muscular. La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones. Con el tiempo, esta pérdida puede afectar a la capacidad para desarrollar actividades de la vida diaria como agacharse o estirarse a agarrar cosas.

1.1.- Título

La Flexibilidad para todos

1.2.- Planteamiento del problema

Las personas de vida sedentaria sufren diferentes trastornos en las distintas etapas de su vida, que surgen de la falta de un plan de entrenamiento adecuado a la flexibilidad, especialmente referido a la elongación. No se puede negar las ventajas que este tipo de ejercicio produce en los deportistas. Por esta razón nos planteamos el siguiente problema de investigación:

¿Qué trastornos ocasiona en la población general la falta de ejercicio de elongación en un entrenamiento regular?

1.3.- Fundamentación

Esta investigación va a servir para comparar un deportista que no entrena la flexibilidad, que desventajas tiene sobre su rival que si entrena esa cualidad y para ver que beneficios obtiene una persona sedentaria que entrena la flexibilidad con un persona de las mismas características que no entrena la flexibilidad. Se quiere demostrar que por este motivo los deportistas que entrena la flexibilidad obtienen mejores resultados que los deportistas que no entrenan esa cualidad.

1.4.- Objetivo

Se quiere investigar sobre este tema por ser un caso muy cercano, a quien uno practica un deporte y compite pero no entrena la flexibilidad, el deportista que

La Flexibilidad para todos
Salvador Maria Ciranna

entrena la flexibilidad está en ventaja a la hora de competir con respecto a sus rivales y gracias a entrenar esa cualidad obtiene mejores resultados.

Nuestro objetivo de investigación es:

◁ Demostrar que el entrenamiento de la elongación produce un beneficio tanto en los deportistas como en aquellas personas que, no siéndolo, realizan alguna actividad física. Consideramos que el tiempo actual y los avances de la ciencia han demostrado que la actividad física en todas sus facetas, es un factor privilegiado en la conservación de la salud y el estado físico, en cualquier situación.

1.5.- Población y muestra

Se trabajó en el Gimnasio Las Palmeras, observando la evolución de doce personas que concurren a él para realizar actividad física, comprendidas de un rango de edad entre 61 y 76 años. *¿Cuánto?*

Métodos:

Se observó el resultado de actividades físicas diversas, especialmente caminatas. *El método es la observación*

Clasificación de la investigación:

No experimental, correlacional, cuasi experimento, *longitudinal*

Tiempo y lugar:

Año 2005, Partido de Pilar, Conurbano Bonaerense.

2.- Marco Teórico

Las ventajas de un programa de entrenamiento de la flexibilidad

Cuando se inicia un programa de entrenamiento de la flexibilidad, las ventajas potenciales son virtualmente ilimitadas. Pero en última instancia, la calidad y cantidad de esas ventajas están determinadas por dos factores. El primero de esos factores se refiere a los fines del individuo. Estos fines son las metas u objetivos, que pueden estar basados en una amplia gama de contextos: biológicos, psicológicos, sociológicos y filosóficos. El segundo factor, los medios, determina como y que fines se logran. Los medios son los métodos y las técnicas empleados para alcanzar los objetivos. Obviamente, si los fines de una persona son simplemente emotivos o psicológicos en contraposición a lo biológico o fisiológico, deberían emplearse determinadas técnicas de estiramientos dejando de lado otras. ¿Qué puede esperarse entonces de un programa de entrenamiento de la flexibilidad? A la luz de la reciente proliferación de material sobre el tema, analizaremos ahora las ventajas que implica el entrenamiento de la flexibilidad.

Unión de Cuerpo, Mente y Espíritu

Desde el punto de vista estrictamente esotérico, un programa de entrenamiento de la flexibilidad puede servir para unificar el cuerpo, mente y el espíritu del individuo. De las numerosas disciplinas que proclaman buscar la perfección y la armonía del cuerpo, mente y espíritu, probablemente el yoga es la mas ampliamente conocida. La palabra yoga deriva de la raíz sánscrita *yuj*, que significa "unir, ligar y acoplar; orientar y concentrar la atención; utilizar y aplicar". También significa unión o comunión.¹

Los diversos libros de yoga destacan los siguientes principios básicos, que son místicos y trascendentales, pero muy lógicos y racionales:

¹ El arte del Yoga, Iyengar, 1979

- El cuerpo es un templo que aloja el Destello Divino.
- El cuerpo es un instrumento de logros.
- El yogui domina el cuerpo mediante la práctica de asanas (posturas).
- El yogui ejecuta asanas para desarrollar el equilibrio completo del cuerpo, mente y espíritu.
- Cuerpo, mente y espíritu son inseparables.

Para el yogui, su cuerpo es el principal instrumento de logro. Y si su vehículo falla, el viajero no puede ir lejos. Si el cuerpo falla por mala salud, el aspirante puede lograr poco. La salud física es importante para el desarrollo mental, puesto que normalmente la mente funciona gracias al sistema nervioso. Cuando el cuerpo está enfermo o el sistema nervioso se halla afectado, la mente se vuelve desasosegada o deprimida e inactiva, y la concentración o meditación resulta imposible.

Relajación del Stress y la Tensión

En términos generales, el stress puede describirse como "el desgaste y el tormento de vivir". El stress se produce en grados variables y formas diferentes -mental, emocional y físico-. Todas las formas de stress afectan al individuo de modo que a veces son buenos y a veces son perjudiciales para la salud. Los niveles normales de stress son saludables y deseables. El amor y el trabajo, por ejemplo, implican stress. No obstante, el stress intenso y persistente, tal como irritación continua, miedo, frustración, inhibición o tensión. Puede llegar a estar reprimido dentro de nosotros, amenazando nuestra salud. Esta intensificación del stress sin alivio de la tensión es lo que conduce a problemas de salud.

Como se decía mas arriba, " el cuerpo, la mente y el espíritu son inseparables". Uno de los adelantos de la medicina moderna es el aumento del reconocimiento o redescubrimiento de la importante influencia de las emociones sobre la salud física. El conocimiento de que la enfermedad puede ser considerada y tratada en relación con la totalidad de la persona sienta las bases de la medicina psicosomática. En la actualidad, muchos científicos creen

que las tensiones emocionales prolongadas desempeñan un papel importante en el origen de dolencias tales como presión sanguínea alta, úlcera péptica, jaqueca y dolores articulares y musculares.²

Cuando se está molesto, irritado o frustrado, se puede tratar de disminuir esos sentimientos negativos mediante el ejercicio. La literatura contiene abundantes pruebas de que el ejercicio terapéutico alivia el stress. Así como el ejercicio ha resultado inmensamente terapéutico para mucha gente, la evidencia empírica indica que los programas individualizados de entrenamiento de la flexibilidad puede ser igualmente beneficiosos.

Relajación muscular

Una de las ventajas más importantes de un programa de flexibilidad es el estímulo de la relajación. Desde una perspectiva meramente fisiológica, relajación es el cese de tensión muscular. En el organismo humano, altos niveles de tensión muscular se traducen en diversos efectos negativos. La excesiva tensión muscular tiende a disminuir la percepción sensorial y eleva la presión sanguínea. También malgasta energía; obviamente, un músculo contraído requiere más energía que un músculo relajado. Además, habitualmente los músculos tensos tienden a obstruir su propio riego sanguíneo. La disminución del suministro de sangre se traduce en una falta de oxígeno y de sustancias nutritivas esenciales, provocando la formación de residuos tóxicos que se acumulan en las células. Esto nos predispone a la fatiga, a la aflicción e incluso al dolor. El sentido común y la experiencia cotidiana demuestran que un músculo relajado es menos susceptible a estas y muchas otras dolencias.

Sin embargo, nuestra principal preocupación es la flexibilidad. Cuando un músculo permanece parcialmente contraído, se desarrolla un estado anormal de contracción prolongado llamado contractura. La contractura y la tensión

² Larson, L.A. & Michelman. Guía internacional del Fitness y la salud. Crown Publ. Nueva York, USA. 1973.