



ASOCIACIÓN CIENTÍFICA INTERNACIONAL DE
EDUCACIÓN FÍSICA

INVESTIGACIONES SIGLO XXI EN EL CAMPO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Docencia, investigación y proyección social

EDITORES

**ALBERTO MARTÍN BARRERO
NICOLÁS GUARNIZO CARBALLO**



Editorial ACIEF



Capítulo 1

Estrategia metodológica para mantener la movilidad articular coxofemoral en el adulto mayor

Methodological strategy to maintain coxofemoral joint mobility in the elderly

Heidy Briones Avila

Resumen

El proceso de envejecimiento ocasiona una pérdida de las capacidades físicas con el consiguiente deterioro funcional, por el cual la flexibilidad sufre una reducción progresiva específica para cada articulación y movimiento articular. Sin embargo, con la práctica regular de ejercicio físico los adultos mayores obtienen múltiples beneficios, que permite reducir innumerables peligros para este grupo poblacional. A partir de las observaciones realizadas en el Centro de Atención al Adulto Mayor (CAAM) Saucés en la ciudad de Guayaquil se determinó que existen problemas de movilidad articular en los adultos mayores que asisten a esta entidad, y vacíos teóricos y metodológicos; por lo que la investigación tiene como objetivo el desarrollo de una estrategia metodológica encaminada al mantenimiento de esta capacidad física. Para esto, se lleva a cabo un estudio descriptivo, no experimental transversal