



# **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**MODALIDAD: SEMIPRESENCIAL**

Informe final del Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención del  
Título de Licenciado en Ciencias de la Educación.

**MENCION: CULTURA FISICA**

**TEMA:**

---

**“EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL  
ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA  
ELEVACIÓN DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE  
AMBATO.”**

---

**AUTOR:** Edgar Stalin Altamirano Ramos

**TUTOR:** Mg. Christian Rogelio Barquín Zambrano

Ambato \_ Ecuador

2015

## **APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

### **CERTIFICA:**

Yo, Mg. Barquín Zambrano Christian Rogelio con la cedula de identidad 1803485257, En mi calidad de Tutor de Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el TEMA: **“EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA ELEVACIÓN DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**, desarrollado por el egresado, Sr. Edgar Stalin Altamirano Ramos, de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación, considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora que el H. Consejo de la Universidad Técnica de Ambato designe.

---

Mg: Christian Rogelio Barquín .Z.

CI: 180348525-7

**TUTOR**

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor quien basado en los estudios realizados durante la carrera, Investigación Científica, revisión documental y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas opiniones y comentarios vertidos en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

---

Sr: Edgar Stalin Altamirano R.

C.I. 180394662-1

AUTOR

## **CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR**

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente trabajo final de grado o titulación sobre el tema: **“EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA ELEVACIÓN DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE AMBATO.”** Autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro

---

Sr. Edgar Stalin Altamirano R.

C.I. 180394662-1

**AUTOR**

## **Al Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación**

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“Ejercicios de Hatha Yoga en la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación”**

Presentada por el sr Edgar Stalin Altamirano Ramos egresado de la carrera de cultura física promoción septiembre 2012-febrero 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se **APRUEBA** en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes

### **LA COMISIÓN**

.....  
**Mg Edwin Fabricio Lozada Torres Mg Patricio Gustavo Ortiz Ortiz**

**1802313740                      1801600261**

**MIEMBRO**

**MIEMBRO**

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo a mi Dios por darme la sabiduría y las fuerzas para salir adelante.

A mis dos amores: a mi hijo, Ikera mi esposa Adita por su apoyo constante, en las buenas y las malas desde el inicio de mis estudios y a la culminación del mismo y mis padres por sus consejos.

*Edgar Stalin Altamirano Ramos.*

## **AGRADECIMIENTO**

A todos los profesionales que impulsan de manera desinteresada el desarrollo personal, quienes dieron su aporte como educadores, y mi reconocimiento imperecedero a la Universidad Técnica de Ambato y al Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia de Santa Rosa, por su valiosa colaboración con la información de campo.

*Edgar Stalin Altamirano Ramos.*

## INDICE GENERAL

### A.- PAGINAS PRELIMINARES

TITULO O PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORIA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
CONSEJO DIRECTIVO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTOS.....	vii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	viii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiii
RESUMEN EJECUTIVO.....	xv

### B.- TEXTO

INTRODUCCIÓN.....	1
-------------------	---

## CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico.....	6
1.2.3 Prognosis.....	6
1.2.4 Formulación del problema.....	7
1.2.5 Interrogantes.....	7
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación.....	7
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos.....	9
1.4.1 General.....	9
1.4.2 Específicos.....	9



## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

2.1. Antecedentes investigativos.....	10
2.2. Fundamentación filosófica.....	13
2.3. Fundamentación legal.....	14
2.4. Categorías fundamentales.....	16
2.5. Hipótesis.....	40
2.6. Señalamiento de las variables.....	40

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

3.1. Enfoque Investigativo.....	41
3.2. Modalidad básica de la investigación.....	41
3.3. Nivel o tipo de la investigación.....	42
3.4. Población y Muestra.....	43
3.5. Operacionalización de las variables.....	45
3.6. Técnicas o instrumentos.....	47
3.7. Plan de recolección de información.....	48
3.8. Plan de procesamiento de la información.....	48

## **CAPÍTULO IV**

### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

4.1. Análisis de los resultados.....	49
4.2. Interpretación de datos.....	49
4.3. Verificación de hipótesis.....	69

**CAPÍTULO V**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1 Conclusiones.....	74
5.2 Recomendaciones.....	74

**CAPÍTULO VI**  
**PROPUESTA**

6.1. Datos informativos.....	76
6.2. Antecedentes de la propuesta.....	76
6.3. Justificación.....	78
6.4. Objetivos.....	79
6.5. Análisis de factibilidad.....	79
6.6. Fundamentación Científica.....	80
6.7. Metodología. Modelo Operativo.....	83
6.8. Administración de propuesta.....	101
6.9. Plan de monitoreo y evaluación de la propuesta.....	102

**MATERIALES DE REFERENCIA**

1.	
Bibliografía.....	103
2. Anexos.....	107
Encuesta dirigida a los Adultos Mayores .....	108
Encuesta dirigida al personal Administrativo.....	109
Fotografías.....	111

## INDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico N° 1</b> Árbol de Problemas.....	5
<b>Gráfico N° 2</b> Categorías Fundamentales.....	16
<b>Gráfico N° 3</b> Constelación de Ideas Variable Independiente.....	17
<b>Gráfico N° 4</b> Constelación de Ideas Variable Dependiente.....	18
<b>Gráfico N° 5</b> Flexión adelante.....	31
<b>Gráfico N° 6</b> Posturas que masajean órganos abdominales.....	32
<b>Gráfico N° 7</b> Posturas de acción general sobre el cuerpo.....	32
<b>Gráfico N° 8</b> Posturas que fortalecen músculos abdominales.....	32
<b>Gráfico N° 9</b> Posturas de Equilibrio.....	33
<b>Gráfico N° 10</b> Posturas de Meditación.....	33
<b>Gráfico N° 11</b> Postura de Pranayama.....	33
<b>Gráfico N° 12</b> Pregunta 1.....	49
<b>Gráfico N° 13</b> Pregunta 2.....	50
<b>Gráfico N° 14</b> Pregunta 3.....	51
<b>Gráfico N° 15</b> Pregunta 4.....	52
<b>Gráfico N° 16</b> Pregunta 5.....	53
<b>Gráfico N° 17</b> Pregunta 6.....	54
<b>Gráfico N° 18</b> Pregunta 7.....	55
<b>Gráfico N° 19</b> Pregunta 8.....	56
<b>Gráfico N° 20</b> Pregunta 9.....	57

<b>Gráfico N° 21</b> Pregunta 10.....	58
<b>Gráfico N° 22</b> Pregunta 1.....	59
<b>Gráfico N° 23</b> Pregunta 2.....	60
<b>Gráfico N° 24</b> Pregunta 3.....	61
<b>Gráfico N° 25</b> Pregunta 4.....	62
<b>Gráfico N° 26</b> Pregunta 5.....	63
<b>Gráfico N° 27</b> Pregunta 6.....	64
<b>Gráfico N° 28</b> Pregunta 7.....	65
<b>Gráfico N° 29</b> Pregunta 8.....	66
<b>Gráfico N° 30</b> Pregunta 9.....	67
<b>Gráfico N° 31</b> Pregunta 10 .....	68
<b>Gráfico N° 32</b> Zona de Aceptación del Chi Cuadrado.....	72

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1</b> Componentes de la Condición física.....	34
<b>Tabla N° 2</b> Número de participantes e integrantes.....	43
<b>Tabla N° 3</b> Población y muestra.....	44
<b>Tabla N° 4</b> Operacionalización de variable Independiente.....	45
<b>Tabla N° 5</b> Operacionalización de variable Dependiente.....	46
<b>Tabla N° 6</b> Plan de recolección de Información.....	47
<b>Tabla N° 7</b> Pregunta 1.....	49
<b>Tabla N° 8</b> Pregunta 2.....	50
<b>Tabla N° 9</b> Pregunta 3.....	51
<b>Tabla N° 10</b> Pregunta 4.....	52
<b>Tabla N° 11</b> Pregunta 5.....	53
<b>Tabla N° 12</b> Pregunta 6.....	54
<b>Tabla N° 13</b> Pregunta 7.....	55
<b>Tabla N° 14</b> Pregunta 8.....	56
<b>Tabla N° 15</b> Pregunta 9.....	57
<b>Tabla N° 16</b> Pregunta 10.....	58
<b>Tabla N° 17</b> Pregunta 1.....	59
<b>Tabla N° 18</b> Pregunta 2.....	60
<b>Tabla N° 19</b> Pregunta 3.....	61
<b>Tabla N° 20</b> Pregunta 4.....	62

<b>Tabla N° 21</b> Pregunta 5.....	63
<b>tabla n° 22</b> pregunta 6.....	64
<b>tabla n° 23</b> pregunta 7.....	65
<b>Tabla N° 24</b> Pregunta 8.....	66
<b>Tabla N° 25</b> Pregunta 9.....	67
<b>Tabla N° 26</b> Pregunta 10.....	68
<b>Tabla N° 27</b> Frecuencias Observadas.....	70
<b>Tabla N° 28</b> Frecuencias Esperadas.....	71
<b>Tabla N° 29</b> Frecuencia Calculada.....	71
<b>Tabla N° 30</b> Verificación del Chi Cuadrado.....	73
<b>Tabla N° 31</b> Metodología Modelo operativo.....	83
<b>Tabla N° 32</b> Plan de Acción.....	84
<b>Tabla N° 33</b> Administración de la propuesta.....	101
<b>Tabla N° 34</b> Recursos Humanos.....	101
<b>Tabla N° 35</b> Previsión de la evaluación.....	102

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

**CARRERA DE CULTURA FÍSICA**

**RESUMEN EJECUTIVO**

**TEMA: “EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA ELEVACIÓN DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE AMBATO.”**

**AUTOR:** Sr. Edgar Stalin Altamirano Ramos

**TUTOR:** Mg. Cristhian Rogelio Barquin Zambrano.

**RESUMEN**

El presente trabajo investigativo resume sobre los Ejercicios de Hatha Yoga, el cual tiene un fin común como es mejorar la condición física en el Adulto Mayor la misma que tiene una connotación humana y participativa en la que se ve reflejada con la que participación de un coordinador y ciento cuarenta y seis Adultos Mayores del cual de obtuvo la (muestra), que están vinculados al Centro del Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato. Facilitadora primordial para la realización de esta investigación para alcanzar las metas deseadas con una participación directa con el grupo en mención. Con la ejecución Hatha Yoga y sus delicados movimientos para lograr cada una de sus posturas adaptados al Adulto Mayor, tomando en cuenta su edad y su estado físico sin esforzar al cuerpo sin fatigarlo, es más eficaz que los ejercicios físicos convencionales, logrando disminuir enfermedades y alienta a disfrutar de más años de vida gozando de buena salud e inculcando a la actividad física y evitar el sedentarismo.

**Palabras Claves:** Ejercicios de Hatha Yoga, Movimientos, Asanas o Posturas, Adulto Mayor, Condición Física, Fortalecimiento Corporal, Flexibilidad, Equilibrio.

## INTRODUCCION

Esta investigación se origina en la necesidad de conocer sobre los Ejercicios de Hatha Yoga y su importancia que tiene en la Condición Física de los Adultos Mayores tanto en el Fortalecimiento Corporal, fuerza, resistencia, flexibilidad y Equilibrio, el mismo que eleva su estado de ánimo y la satisfacción por la práctica de los Ejercicios de Hatha Yoga eje primordial para evitar muchas enfermedades que provocan un envejecimiento prematuro y provocando la auto dependencia. Es por esta razón que surge la necesidad de implementar los Ejercicios de Hatha Yoga Beneficiando de una buena salud y una mejor calidad de vida y gozando de más años de vida.

La tesis cuenta de seis capítulos importantes la cual se ha desarrollado el estudio detenidamente según la importancia de nuestro tema investigativo, este se limitó a la investigación en el Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa.

**En el capítulo I** se establece el planteamiento del problema, se detalla la contextualización, el análisis crítico, el producto de la interrelación entre las causas y el efecto del problema. A continuación se detalla la justificación, indicando la importancia, la necesidad, utilidad, factibilidad, su finalidad, beneficiarios y el impacto de la presente investigación. De la misma manera se explica la prognosis y los objetivos general y específico.

**En el capítulo II** se realiza una investigación bibliográfica para argumentar desde diferentes aspectos; así determina la fundamentación filosófica con la que se puede fomentar los Ejercicios de Hatha Yoga en el Adulto Mayor, y la condición física.

En las categorías fundamentales se procede a un desglose de las variables dependiente e independiente de manera ordenada.

**En el capítulo III** se expresa la metodología, nivel o tipo de investigación que se ha utilizado de acuerdo a las características que se establecen además se



determinala población que se va a trabajar, así como las técnicas e instrumentos que se utilizaran para la recolección de la información

**En el capítulo IV** nos explica los análisis e interpretación de resultados de las encuestas planteadas a los Adultos Mayores de Centro del Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa.

**En el capítulo V** se detalla las conclusiones y recomendaciones necesarias en sentido coherente. Es decir a cada conclusión le corresponde una recomendación que vaya en beneficio de los Adultos Mayores.

**En el capítulo VI** se elabora la propuesta con sentido crítico propositivo, verificando su investigación en sus detalles y proponiendo una solución para el mejoramiento en su contexto y práctica, ya sea en un tiempo determinado que las autoridades crean conveniente.

## **CAPITULO I**

### **EL PROBLEMA**

#### **1.1. Tema**

EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA ELEVACIÓN DE LA PARROQUIA SANTA ROSA DE LA CIUDAD DE AMBATO.

#### **1.2. Planteamiento del problema**

##### **1.2.1. Contextualización**

En el **mundo** entero elYogase lo practicaen un centenar de posturas y técnicas, como respiración relajación y meditación que permitirán hacer frente al estrés, a la ansiedad y al conjunto de enfermedades sociales, ayudando a fortalecer y desarrollar los niveles de ser humano, tanto en su aspecto físico como emocional, teniendo sus inicios por más de 5000 años atrás aproximadamente.

De acuerdo a GARCÍA, M. (2007)El Yoga es una ciencia pragmática y atemporal, desarrollada a través de milenios, que trata del bienestar físico, moral, mental y espiritual del hombre como un todo. También se ha descrito el Yoga como un arte, como sabiduría en acción ó vivir equilibradamente entre actividades, con armonía y moderación.

En 1975 el Dr. Zhuang pone a prueba los beneficios de los ejercicios de Yoga en un hospital, analizando los beneficios de cada movimiento, modificando y eliminando los movimientosque no ejercían el efecto deseado de sus pacientes, posteriormente el Dr. Zhuang aplico la técnica del Yoga a grupos de personas por separado obteniendo mejores resultados.

La práctica de ejercicios alternativos de Hatha Yoga está en boga ya que es un ente primordial para mejorar las condiciones físicas en las personas de la tercera edad, dotando de enormes beneficios en su salud.

Según ChaitanyaNitai das de **Ecuador Yoga Festival**: (2013) Su técnica prioriza la correcta postura y la bio-mecánica el cuerpo Humano. Se orienta en practicar Yoga de una manera segura y efectiva, enseñando con delicadeza los movimientos y aspectos a considerar en cada postura, evitando lesiones, malos movimientos, dolores posteriores en articulaciones y espalda.

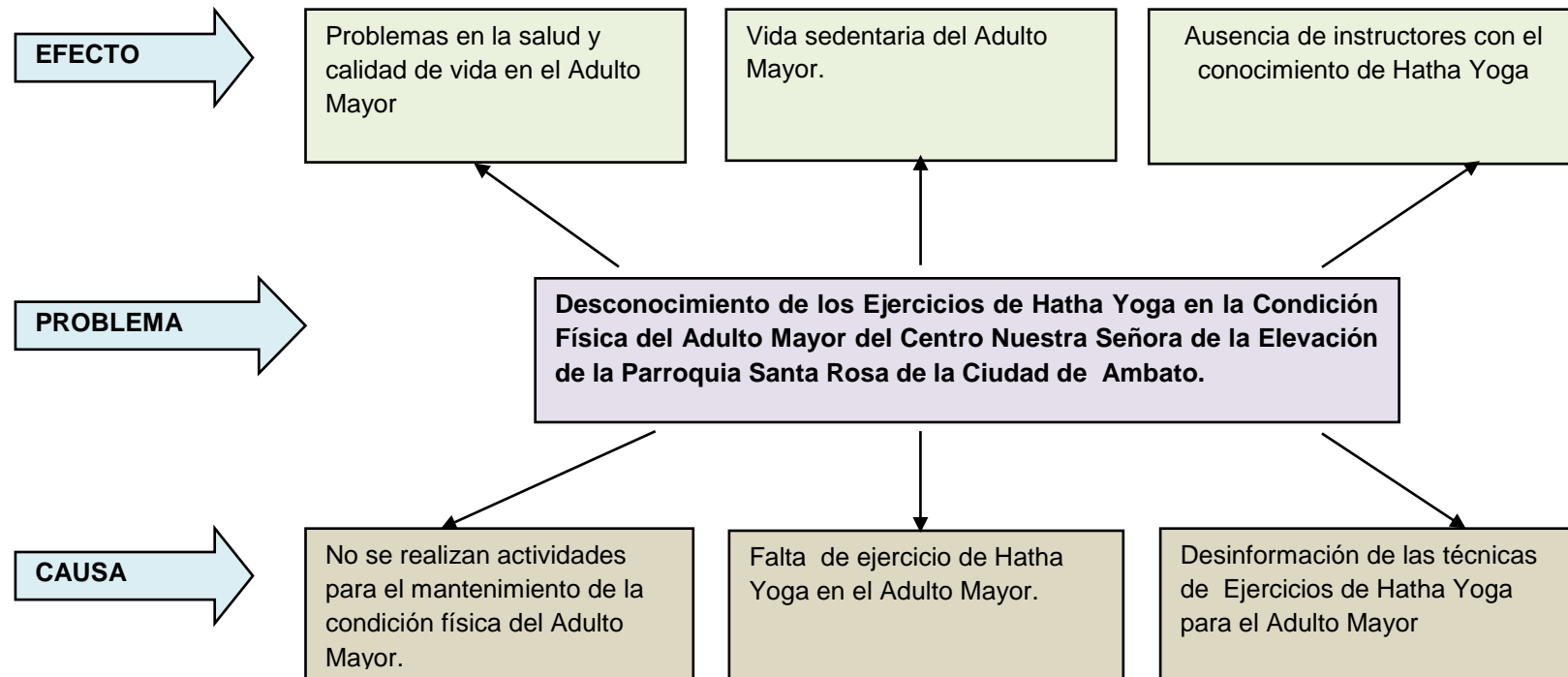
Tomando en cuenta que hablar de tercera edad es hablar de una época muy amplia de la vida que comprende aquellas edades situadas más allá de los 60-65 años cuyo límite superior según el INEC (*Instituto Nacional de Estadísticas y Censos del Ecuador*) en el 2010 fue de 75 años.

En las personas de la tercera edad, es necesaria la práctica física periódica, realizada de forma coherente, controlada y adaptada a las características y necesidades de las personas Mayores, esta actividad repercute positivamente siempre y cuando se adapten a las posibilidades de las personas de forma progresiva y equilibrada.

En los centros del Adulto Mayor que constan en la ciudad de **Ambato** existe una gran problemática sobre la falta de conocimientos adecuados de la práctica de ejercicios de Hatha Yoga y sus beneficios, puesto que en varios centros no se imparten adecuadamente las clases de Yoga o no se los imparte por falta de instructores con conocimientos en el tema. Está encaminada a la selección de un sistema de Ejercicios de Yoga que permitan mantener o mejorar las capacidades de coordinación, Equilibrio y flexibilidad del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato.

La práctica sistemática de estos ejercicios además de mejorar la Condición Física, vigoriza excepcionalmente todo el cuerpo, tonificando los músculos, los nervios y ejercen un beneficioso masaje sobre todos los órganos, es una excelente forma de mantener la actividad física con un cuerpo saludable a cualquier edad siendo una de las actividades más recomendables para la tercera edad, por sus beneficios a nivel muscular y cardio vasculares.

## ÁRBOL DE PROBLEMAS



**Grafico 1: Árbol de problemas**

**Elaborador:** EdgarStalin Altamirano Ramos.

**Fuente:** Investigación Directa

### **1.2.2. Análisis Crítico**

Una de las causas primordiales por la que no se realizan actividades para el mantenimiento de la condición física del Adulto Mayor es el desconocimiento de sus beneficios e importancia, lo que provoca problemas en la salud y la calidad de vida del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación.

La falta de Ejercicio de Hatha Yoga se evidencia por la desinformación en el tema, lo que conlleva a una vida sedentaria del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación

Otra de las causas que inducen el problema en estudio tiene relación con la desinformación de las técnicas de Ejercicios de Hatha Yoga, teniendo como efecto la ausencia de instructores con el conocimiento de Hatha Yoga para los Adultos Mayores.

### **Prognosis**

Los Ejercicio de Hatha Yoga es muy importante en la vida cotidiana de los Adultos Mayores por eso se debe incentivar a la práctica de ésta actividad y de esta manera prevenir ciertas enfermedades como la diabetes, dolores articulares, musculares, infartos, trastornos circulatorios, el estreñimiento, etc. Siendo enfermedades propias de la edad.

De no realizarse este tema de investigación sobre los Ejercicios de Hatha Yoga en la condición física, a la larga traerá consecuencias en los Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato. Aspectos que se verán reflejados en la sintomatología en la condición física, como la disminución de la fuerza, equilibrio, resistencia y problemas cardio-respiratorios.

Por esta razón se debe incrementar un programa de ejercicios de Hatha Yoga para los Adultos Mayores y lograr concientizar a la sociedad de la importancia de practicar esta actividad y gozar de buena salud.

La práctica de los Ejercicios de Hatha Yoga contribuirá en la mejora de la condición física de los Adultos Mayores y en el fortalecimiento corporal y así prevenir el deterioro de la salud ayudando a desarrollar la auto dependencia dentro de la sociedad.

### **1.2.3. Formulación de problema**

¿Cómo ayudan los Ejercicios de Hatha Yoga en la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato?

### **1.2.4. Interrogantes**

¿Cuáles son los efectos de los ejercicios de Hatha Yoga en la vida del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato.

¿Cuáles son las causas de una inadecuada condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato.

¿Es fundamental una propuesta de solución en la que se debe relacionar los ejercicios de Hatha Yoga con la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato.

### **1.2.5. Delimitación del objetivo de investigación**

**Campo:** Educativo

**Área:** Cultura Física

**Aspecto:** Hatha Yoga - Condición Física

**Unidades de observación:** Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato.

**Delimitación espacial:** La presente investigación se realizará en el Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato.

**Delimitación temporal:** El trabajo de investigación se realiza en el periodo 2014-2015

### **1.3. Justificación**

El presente trabajo de investigación tiene mucha importancia debido a que se toma en cuenta la condición física de los Adultos Mayores, pilar fundamental para un correcto desenvolvimiento en sus actividades diarias.

Es **original** este tema de investigación especialmente para los Adultos Mayores que desean mejorar su calidad de vida ya que no se abordado el problema en otras investigaciones.

Es **útil** la investigación para que conozca la sociedad sobre los problemas que acarrear por la falta de ejercicios específicos a su edad refiriéndonos a los Adultos Mayores y se solidaricen con el tema e intervengan primordialmente para que la práctica ayude a mejorar la condición del estado físico y funcional de todo su cuerpo.

Esta investigación causará un gran **impacto** en el Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa. Ya que se aplicará estos conocimientos de forma ordenada y secuencial con una adecuada práctica del Hatha Yoga mejorara la condición física y serán útiles en la vida cotidiana y que no sean una carga para la sociedad.

Es **factible** el tema de investigación ya que es realizable y podemos ayudar al “Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación” que tiene la necesidad de incorporar un programa de ejercicios científicos estructurados y contenidos adecuados, con metodologías e instrucciones idóneas que le permitan mantenerse activos e independientes en la vida familiar y social, retardando el envejecimiento, que se sometan a este programa y no sean una carga en la familia por lo contrario se conviertan en una parte de la sociedad activa.

La **finalidad** de esta investigación es proponer una alternativa de solución a los Adultos Mayores de la institución a través de la capacitación de la práctica de Hatha Yoga y su incorporación de ejercicios que pueda concretarse con un fin común. Además sea recreativo para su salud en el ámbito social y cultural.

Los **beneficiarios** de éste trabajo de investigación serán los 146 Adultos Mayores que asisten al Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato. Además los profesionales o público en general que se interesen por este trabajo, que será aplicado a los grupos que esté a su cargo.

## **1.4. Objetivos**

### **1.4.1. Objetivo General**

- Analizar los Ejercicios de Hatha Yoga en la Condición Física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato

### **1.4.2 Objetivos Específicos**

- Identificar los ejercicios de Hatha Yoga en los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa.
- Determinar cuál es la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa.
- Elaborar una propuesta innovadora que contribuya a solucionar el problema planteado sobre la práctica de los Ejercicios de Hatha Yoga ante la condición física del Adulto Mayor.



## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes investigativos

Luego de una exhaustiva investigación ha sido consultado e investigado en la biblioteca de la universidad y en fuentes de internet he llegado a la conclusión que mi tema de investigación sobre los Ejercicios de Hatha Yoga en la condición física del Adulto Mayor no se encontró trabajos que tengan similitud con el tema en estudio por lo que se considera en un tema original de investigación.

Por tanto se procede a realizar la presente investigación que está encaminada a buscar una solución, para mejorar la calidad de vida, aplicando los Ejercicios de Hatha Yoga que ayude a la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato.

En la investigación realizada encontramos temas que tienen relación o referencia a la aplicación de ejercicios al Adulto Mayor que sean afines como:

Medina, A.J.L., Guerrero, G.F. & Tandazo, T.S.R. (2013). *Actividad Física y Recreativas para el Adulto Mayor entre 66 a 75 años en el Centro "Gerontológico San Ignacio" del cantón Huaquillas en el año 2011*. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/1322/1/T-UTMACH-FCS-790.pdf>

En este trabajo se presentan las siguientes conclusiones y sugerencias:

#### **Conclusiones y sugerencias.**

El ejercicio de manera regular y constante es de suma importancia para mejorar las actividades diarias de la vida, ya que ayuda a mantener o mejorar las habilidades físicas en el Adulto Mayor.

Es de suma importancia reconocer que solo los médicos, geriatra y gerontológicos son quienes pueden ocupar del tratamiento adecuado de los problemas de salud que aquejan a los ancianos y menos si hablamos de prevención de discapacidades.

Al iniciar el trabajo de investigación pudimos darnos cuenta que casi no existe material escrito en el are de fisioterapia en geriatría en México. Por ello se hace una invitación a los fisioterapeutas a que utilicen este manual como herramienta de trabajo con ansianos y comprobando con ello, la eficacia del mismo.

Se les insta a mejorarlo y también a aportar nuevas investigaciones y formas de trabajo con personas de la tercera edad en fisioterapia.

Sugerencias para motivación:

- Que sea ejercicio grupal.
- Acompañar con música de acuerdo a las actividades.
- A quien domine un objetivo, prémiele al llegar a la meta.

El trabajo investigativo es de gran utilidad por que da a conocer las características de la Condición Física del Adulto Mayor del Centro en mención además de que señala las actividades correspondientes que se debe ejecutar.

Tartabull, J. T., García, M. G. (2003). *Estudio diagnóstico para la aplicación de ejercicios físicos de Yoga en la participación del Adulto Mayor del Consejo Popular Tulipán en el municipio Cienfuegos*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. (Nº58).

La respuesta al ejercicio se verá evidenciada en el sistema cardiovascular. Después de un entrenamiento planeado y realizado en forma adecuada la frecuencia cardiaca, es decir el número de contracciones del corazón por minuto, disminuye. La tensión arterial tiene también tendencia a bajar. El organismo optimiza la utilización de oxígeno, mejorando la actividad física para ejercicios como el caminar, correr, nadar entre otras.

Los objetivos del ejercicio son mejorar el consumo de oxígeno y los procesos metabólicos, conseguir fuerza y entrenamiento, disminuir la grasa corporal y

mejorar el movimiento de las articulaciones y los músculos. Todos estos beneficios son esenciales para la buena salud, y todos deberíamos intentar incorporar una rutina de ejercicio a nuestra vida diaria.

Es mejor prevenirlo y mantenerse activo a través de un ejercicio saludable que se adapte a las características de las personas. El ejercicio extenuante, sin embargo, tiene sus riesgos, y las personas Mayores o con enfermedades los deben comentar con su médico, antes de empezar cualquier programa de ejercicio físico.

El ejercicio, incluso después de los 50 años, puede añadir años de salud y actividad a la vida de la persona. Los estudios continúan evidenciando que nunca es demasiado tarde para empezar a practicar ejercicio, y que incluso pequeñas mejorías en la forma física pueden aumentar la esperanza de vida. Simplemente caminar con regularidad puede prolongar la vida en los ancianos. Incluso los pacientes que deben atenderse en casa pueden beneficiarse de un programa destinado a aumentar la fuerza, el equilibrio, y la flexibilidad.

Caballero Riera, L. O., Romero Despaigne, M., Martínez Nariño, Zulinma., León López-Trigo, M. A.(2011).*Aplicación de ejercicios del yoga para mantener o mejorar las capacidades coordinativas y de flexibilidad y prevenir enfermedades articulares crónicas en el Adulto Mayor* del círculo de abuelos 'hermanos de san Benito'. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159,.

## **Conclusiones**

1. La aplicación de los ejercicios del Yoga en correspondencia con las características físicas del Adulto Mayor a partir de los resultados obtenidos en las pruebas físicas, se evidenció una mejoría considerable en cuanto a la coordinación, equilibrio y la flexibilidad en la realización de los ejercicios físicos y un mejoramiento de la salud en estas personas.
2. El 67% del club del Adulto Mayor del sector de San Benito mejora la calidad de vida con la aplicación de los ejercicios Yogas.

Y con respecto al siguiente proyecto de estudio de Cuba nos ayudara a guiarnos para con nuestro grupo en estudio.

Zamora Rodríguez, J. A.,(2011).*Ejercicios de Hatha Yoga para mejorar el bienestar físico de los Adultos Mayores de la comunidad de Banco el Jobo, municipio Pedraza, Estado Barinas*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - N° 158.

## **Conclusiones**

1. Se pudo comprobar a través de la revisión bibliográfica y otras fuentes de información la importancia que tiene la práctica sistemática de estas asanas o del Hatha Yoga ya que le brinda un mejor bienestar físico al Adulto Mayor desde el aspecto físico y psíquico.
2. Al analizar los resultados de las encuestas y entrevistas mediante el diagnóstico, logramos identificar los problemas de salud de cada adulto para posteriormente aplicarle los ejercicios correspondientes que debe ejecutar.
3. Comprobamos que después de aplicados los ejercicios a los adultos, éstos se sintieron mucho mejor desde el punto de vista físico y psíquico ya que muchos de ellos mejoraron sus relaciones interpersonales por estar un poco aislados del roce social.

## **2.2. Fundamentación Filosófica**

El trabajo de investigación se ubica en el paradigma naturalista (crítico - propositivo); crítico porque en él se puede interpretar una situación actual del problema que origina el desconocimiento de los Ejercicios de Hatha Yoga en el Adulto Mayor.

Propositivo porque plantea y proyecta una alternativa de solución al problema investigado y a un cambio de la realidad comprometiendo la problemática que guarda coherencia con la sociedad, que permite a su vez proponer y expandir una idea clara de solución a la Institución que requiere conocimiento veraz sobre las técnicas los Ejercicios de Hatha yoga y su relación con la Condición Física del

Adulto Mayor aportando así la salida al problema social y por ende generar la idea comprensible de la temática.

## **2.2 Fundamentación legal.**

### **Constitución de la República del Ecuador, 2008**

#### **Sección Primera**

#### **Adultos y Adultas Mayores.**

#### **Art 38.**

3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.

5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

## **TITULO VI**

### **DE LA RECREACIÓN**

#### **Sección 1**

#### **GENERALIDADES**

**Art. 92.-Regulación de actividades deportivas.-** El Estado garantizará:

a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;

b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;

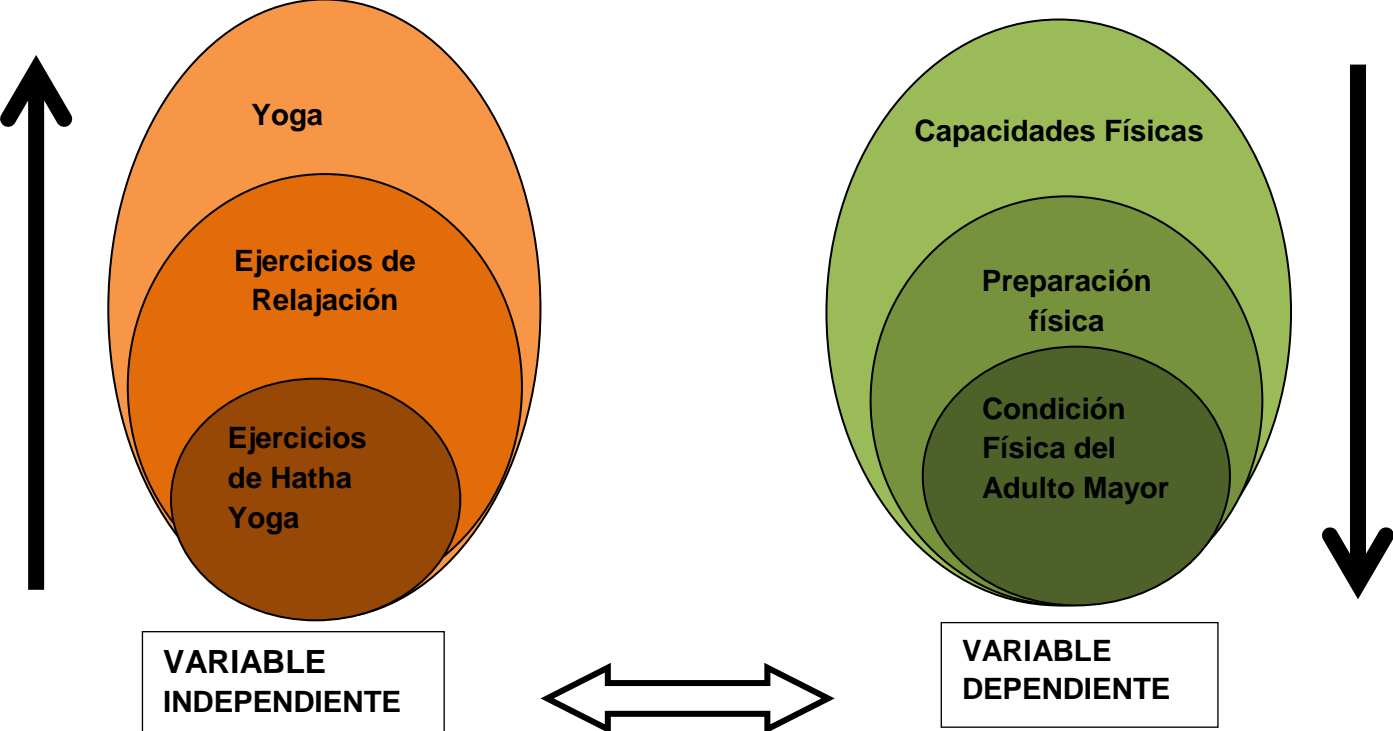
c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el Adulto Mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial;

## **LEY DE CULTURA FÍSICA, DEPORTES Y RECREACIÓN**

**Art. 2.-** Para el ejercicio de la cultura física, el deporte y la recreación, al Estado le corresponde:

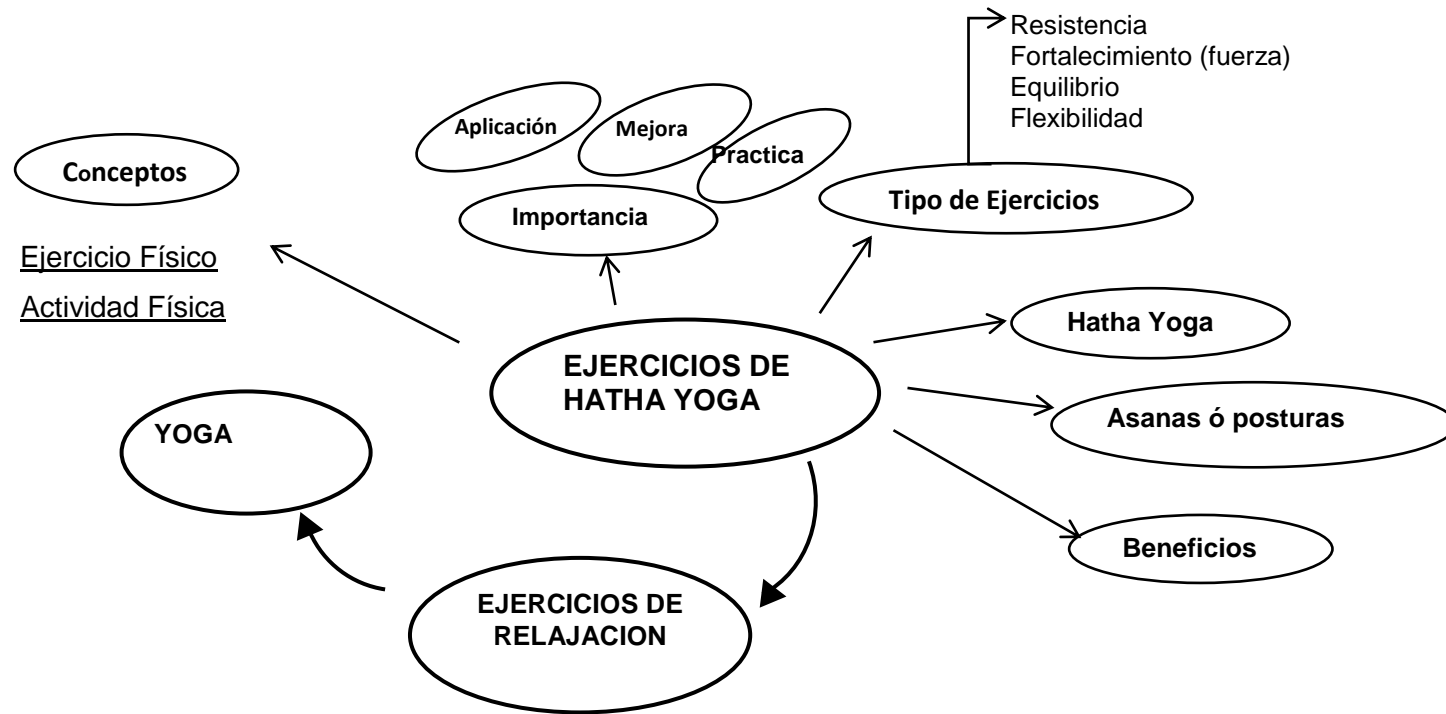
a) Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.

**2.3 Categorías fundamentales**  
**Gráfico de Inclusión**



**Gráfico 2 Categorías fundamentales**  
**Elaborado por:**Edgar Stalin Altamirano Ramos  
**Fuente:** Investigación Directa

**Constelación de ideas de la variable independiente:**



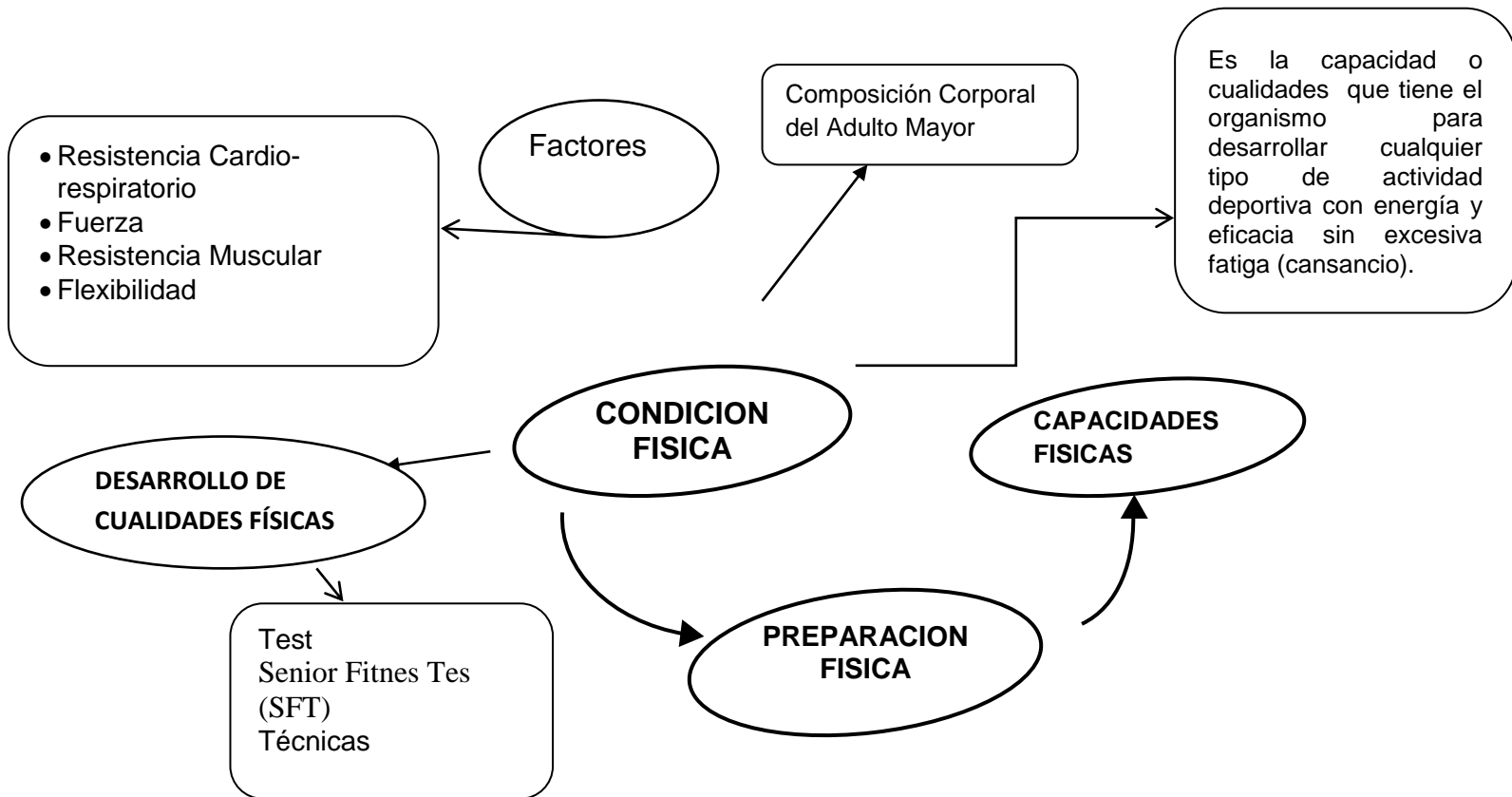
**Gráfico 3. Constelación de ideas – Variable independiente**

**Elaborado por:** Edgar Stalin Altamirano Ramos

**Fuente:** Investigación Directa



**Constelación de ideas de la Variable dependiente:**



**Gráfico 4. Constelación de ideas – Variable dependiente**

*Elaborado por:* Edgar Altamirano

*Fuente:* Investigación Directa

## 2.4.1 Categorización de la variable Independiente

### Ejercicios de Hatha Yoga

**Ejercicio físico:** Es la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada.

Que implica la realización de movimientos corporales planificados y diseñados específicamente (Ginarte & Molina, 2012) que previenen enfermedades y contribuyen a mantener la independencia motora, y estar en forma física y gozar de buena salud.

**Actividad física:** Es todo tipo de «movimiento del cuerpo» (Ginarte & Molina, 2012) producidos por los músculos esqueléticos con gasto de energía que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo.

Si estas se realizan frecuentemente lo más recomendable es practicar un ejercicio físico programado y de intensidad moderada dependiendo de la edad con el propósito de mantener una mejor salud física.

**Hatha Yoga:** Es el Arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios específicos bastante lento y suaves que se centra en simples posturas.

Según Ramiro Calle (P, 41, 1999) El Hatha Yoga lo define como el sistema más perfecto que se ha concebido de acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y energéticas. Dispone de un gran número de técnicas de purificación física y energética.

Cuya sesión completa nos lleva alrededor de 30 minutos y son preparatorios para la práctica de las posturas físicas o asanas llamada Hatha-Yoga.

### Importancia de la actividad física en los Adultos Mayores

Es de gran importancia la práctica constante de los Ejercicios ya que gracias a ellos obtendríamos buenos resultados en la actividad física, los beneficios de la actividad física están bien documentados. Existe evidencia de que una vida sedentaria es uno de los riesgos de salud modificables más altos para muchas condiciones crónicas que afectan a las personas Adultas Mayores, tales como la

hipertensión, las enfermedades del corazón, el accidente cerebro vascular, la diabetes, el cáncer y la artritis. Aumentar la actividad física después de los 60 años tiene un impacto positivo notable sobre estas condiciones y sobre el bienestar general. *Organización Panamericana de la Salud; Guía para Regional para Promover la Actividad Física para un Envejecimiento Activo.* (2002)

**La aplicación de los ejercicios físicos** resulta de gran provecho no sólo con vista al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

**La mejora del rendimiento** del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación.

**Si practicamos** diariamente como hábito un tipo de ejercicio estaríamos contribuyendo con nuestro organismo para tener un mejor estilo de vida y una vejez más prodigiosa y evitando múltiples enfermedades propias de la edad.

Las personas hacen ejercicios por distintas razones, Ya que se puede realizar para un entrenamiento de fortalecimiento, para desarrollar los músculos, yoga para relajarse ofutbol para mejorar su estado físico. Estos tipos de ejercicios benefician la salud de diferentes formas. Por distintas razones que fuesen para realizar los ejercicios se debe procurar realizar una mezcla de los principales tipos de ejercicios: aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad. (Brundtland, G. H., (2002)

### **Tipos de Ejercicios Físicos.**

Existen cuatro categorías básicas de actividad física:

- 1) **Resistencia** (aeróbica)
- 2) **Fortalecimiento** ( Fuerza)
- 3) **Equilibrio**, y

#### 4) **Flexibilidad** (estiramiento)

#### **Ejercicios de resistencia también llamado cardio-respiratorio ó aeróbica.**

- Son aquellos que aumentan las frecuencias cardiaca y respiratoria por períodos prolongados.
- De forma moderada incluyen caminar enérgicamente, nadar, bailar y andar en bicicleta etc.
- De forma rigurosa incluyen subir escaleras o cerros, trotar, remar, nadar muchas vueltas continuas en la piscina y andar en bicicleta cuesta arriba.

#### **Beneficios específicos de los ejercicios de resistencia.**

- Mejoran la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio.
- Aumentan el vigor y mejoran el funcionamiento de todos los aparatos y sistemas del cuerpo, al aumentar el flujo sanguíneo.
- Ayudan a prevenir o retardar algunas enfermedades crónicas degenerativas, tales como la enfermedad del corazón, la hipertensión y la diabetes, entre otras.

#### **Recomendaciones.**

La meta para el ejercicio de resistencia cardiovascular es llegar al menos a 30 minutos de actividad, entre moderada y enérgica, todos los días de la semana, o la mayor parte de ellos.

La actividad debe aumentarse gradualmente, comenzando con tan sólo 5 minutos por vez, si es necesario, especialmente si la persona ha estado inactiva por mucho tiempo.

El hacer menos de 10 minutos de ejercicio a la vez no brindará los beneficios cardiovasculares y respiratorios deseados.

#### **Precauciones**

La intensidad de la actividad no deberá interferir con la respiración como para que impida poder hablar mientras que se hace el ejercicio, ni deberá causar mareo o dolor en el pecho.

Antes y después del ejercicio debe tomarse un período de actividad suave, a manera de calentamiento y de enfriamiento, respectivamente, de por lo menos 10 minutos cada uno.

Se recomienda que se hagan ejercicios de estiramiento después de las actividades de resistencia cuando los músculos ya están calientes.

Es necesario beber mucha agua antes, durante y después de los ejercicios para evitar la deshidratación.

Si una persona está haciendo un régimen de restricción de líquidos (incluyendo personas con insuficiencia cardiaca congestiva y enfermedad del riñón), debe consultar con su médico.

Se debe elegir la hora más adecuada para hacer ejercicio al aire libre, evitando las horas en las cuales hace demasiado calor o mucho frío, o cuando hay un alto grado de humedad o contaminación ambiental.

Debe usarse ropa apropiada para evitar un choque de calor, o hipotermia. Deben usarse elementos de seguridad, o equipo apropiado para prevenir lesiones, tales como cascos para andar en bicicleta y zapatos cómodos y estables para caminar. Refiere la *Organización Panamericana de la Salud; Guía para Regional para Promover la Actividad Física para un Envejecimiento Activo.*(2002) citado por Gro Harlem Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002).Recuperado de

<http://www.facso.uchile.cl/observa/promover.pdf>

### **Ejercicios de Fortalecimiento (o de fuerza)**

Los ejercicios de fortalecimiento son actividades que desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.

Estos ejercicios de fortalecimiento consisten en flexionar y extender los brazos y las piernas en diferentes direcciones o movimientos.

Para el desarrollo de estos ejercicios se pueden utilizar hoy en día una variedad de elementos como bandas elásticas de resistencia y equipo de pesas, o sustitutos

para las pesas, tales como botellas de plástico y medias llenas de frijoles o de arena de acuerdo al esfuerzo del Adulto Mayor.

### **Beneficios**

Una de las características principales es que se puede restaurar el músculo y la fuerza. Según *Guía para Regional para Promover la Actividad Física para un Envejecimiento Activo.(2002)* Las personas pierden del 20 al 40% de su tejido muscular y esquelética a medida que envejecen

Otra de las características es que la práctica de estos Ejercicios ayudan a prevenir la pérdida ósea (osteoporosis) aumentando el metabolismo, logrando mantener al Adulto Mayor con un peso bajo y contribuyen a que las personas sean lo suficientemente fuertes para mantenerse activas e independientes.

### **Recomendaciones**

Se recomienda hacer ejercicios de fortalecimiento por lo menos dos veces a la semana, dependiendo de la condición de la persona, se puede utilizar una cantidad de peso gradualmente.

### **Precauciones**

En cuanto a las precauciones es muy importante una correcta respiración durante la realización de los ejercicios de fortalecimiento, exhalando cuando al levantar o empujan e inhalando cuando relajan los músculos.

Ninguno de los ejercicios debe causar dolor.

- La molestia o la fatiga leves son normales por unos pocos días después de hacer ejercicio, pero el agotamiento y el dolor en las articulaciones y en los músculos no lo son.

- Los movimientos bruscos pueden causar lesiones y por ello deben evitarse. · Las personas con cirugía o reemplazo de caderas deben consultar con su cirujano antes de hacer ejercicios de fortalecimiento de la cintura para abajo y no deben doblar sus caderas en un ángulo mayor de noventa grados.

### **Ejercicios de Equilibrio.**

Los ejercicios de equilibrio se pueden hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Incluyen actividades tales como caminar afianzando primero el talón y luego la punta de los dedos, pararse afianzándose en un pie, y luego en el otro (mientras se espera el autobús, por ejemplo), ponerse de pie y sentarse en una silla sin utilizar las manos.

### **Beneficios**

Al mejorar el equilibrio y la postura estos ejercicios pueden ayudar a prevenir caídas y fracturas de cadera, las cuales constituyen una de las principales causas de discapacidad en las personas adultas mayores.

### **Precauciones**

Si se carece de buena estabilidad, los ejercicios deben hacerse apoyándose en una mesa, en una silla, o en una pared, o con alguien cerca, en caso de que se necesite ayuda. A medida que se progresa, se debe tratar de hacer los ejercicios sin apoyarse.

### **Ejercicios de flexibilidad o estiramiento.**

Los ejercicios de estiramiento son actividades que mejoran la flexibilidad, tales como flexiones o inclinaciones y extensiones, incluyendo doblar y estirar el cuerpo.

El Yoga, pilates y el taichi incluyen muchos ejercicios que se centran en la flexibilidad y la plasticidad. Usted relaja y estira su cuerpo en distintas posiciones y luego las mantiene mientras se concentra en su respiración. Es posible que lo sorprenda cuánto pueden aumentar su flexibilidad y fortaleza y le ayudarán a relajarse y a mejorar su circulación, equilibrio y postura.

### **Beneficios**

Ayudan a mantener flexible el cuerpo y a mejorar el estado de movilidad de las articulaciones.

Dan más libertad de movimiento para realizar las actividades diarias necesarias para la vida independiente.

Pueden ayudar a prevenir las lesiones, ya que al tener mejor elasticidad, existe un menor riesgo de ruptura muscular en caso de movimientos bruscos. · Tienen un efecto relajante.

### **Recomienda**

Los ejercicios de estiramiento deben hacerse regularmente después de otras actividades físicas cuando los músculos están calientes.

Aunque la persona no esté realizando otra actividad física, el estiramiento debe hacerse al menos 3 veces a la semana durante por lo menos 15 minutos, después de calentar los músculos.

El estiramiento debe mantenerse durante 10 a 30 segundos y repetirse de 3 a 5 veces.

### **Precauciones**

Los movimientos deben ser lentos y nunca bruscos o forzados.

El estiramiento debe causar leve molestia o tensión, pero nunca dolor.

Además de beneficiar específicamente a ciertos sistemas corporales, la buena forma física aporta las siguientes ventajas:

- Una persona en buena forma se repondrá pronto de una enfermedad, tendrá mayor resistencia a la fatiga, usará menos energía para realizar cualquier trabajo; su tasa metabólica será mejor y más positiva que el de una persona poco entrenada.
- El ejercicio de forma general aumenta las capacidades y habilidades físicas. Sus efectos positivos pueden ayudar a combatir a ciertas costumbres negativas como fumar, beber demasiado, así como demostrar cuanto mejor se encuentra el organismo sin estos excesos.



## **El Hatha Yoga**

**La práctica del asanas** que dominan en Occidente es comúnmente llamado Hatha Yoga porque en los textos de Hatha Yoga encontramos la explicación más detallada de las asanas.

La pluralidad y diversidad de estos estilos permite adaptar la práctica a las características individuales del alumno, especialmente cuando este no puede realizar **las posturas** de Yoga con facilidad. La utilización de cobijas, blocks y cinturones, sillas y otras herramientas, cuyo objetivo principal es el alineamiento correcto del cuerpo en las posturas de Yoga especial para grupos del Adulto Mayor y el entendimiento de la biomecánica del cuerpo.

**Los Saludos o Namaskars;** Es una secuencia de **Posturas ó asanas** que se ejecutan una tras otra en forma Continuada.

Su objetivo es generar movimiento, pre calentar el cuerpo, obtener una actitud (generada por las posturas que cada saludo brinda; Fuerza, equilibrio, elongación, flexibilidad) disponer el cuerpo de determinada forma, enviar prana o energía a determinada zona, romper con la inercia cotidiana o trabajar determinada cadena muscular. El más conocido es el Saludo al Sol.

En 1980, el Profesor Fernando Estévez Griego, comenzó el estudio, investigación y síntesis de los Saludos de Yoga que se practicaban en distintas escuelas del mundo. Durante cinco años viajó por 37 países, residiendo en varios centros de estudio y academias de yoga donde vivenció los mismos y los perfeccionó. Su obra de carácter meramente científico, es la primera que nos ha permitido acercarnos a esta técnica de forma global.(Artero 2008)

## **El Saludo al Sol**

Está compuesto por una serie de movimientos lentamente encadenados que permiten al cuerpo adoptar posiciones muy diversas y dinámicas.

La serie se ejecuta, con lentitud, armónicamente, evitando movimientos bruscos o precipitados, y puede asociarse o no a la respiración; lo más aconsejable, una vez

aprendida bien la serie, es asociar cada movimiento a la inhalación y la exhalación sucesivamente.

Es ideal *según Blanca Beltrá y Álvaro Yáñez* certificación como maestros de Hatha Yoga, para aquellos que inician en el camino del Hatha Yoga y que les gusta lo perfeccionista la disciplina y también para los que buscan en el Yoga la relajación profunda anti estrés.

### **Beneficios**

Estira y revitaliza todos los músculos del cuerpo, así como los nervios, tendones y articulaciones. Dota a la columna vertebral de elasticidad y la mantiene joven, resistente y armónica.

Aumenta la capacidad de resistencia del cuerpo.

Desarrolla el sentido del equilibrio y la concentración.

### **Ejercicios de Relajación**

**Se trata de una técnica** de creación Occidental. Fue el resultado de muchos años de estudios por parte de autoridades en la materia, y de la Universidad de Cultura Física de la India. Deriva de variadas técnicas de ejercicios terapéuticos de la India y China, aunque en su concepción moderna de gimnasia, es muy adecuada a nuestra época.

**Los movimiento** en los ejercicios Yogas tienen como características esenciales la suavidad, lentitud y continuidad, por el contrario, los movimientos violentos de los órganos pueden acarrear lesiones a los débiles o enfermos, y además no son apropiados para dominar la técnica a la perfección.

Muchos movimientos de esta variedad se basan en la antigua gimnasia terapéutica de la India y china, Los ejercicios de esta gimnasia se dividen en tres series con un total de 50 ejercicios.

La primera serie, que consta de 10 partes, constituyen los métodos para prevenir y curar tortícolis, artrosis, artritis, lumbago y dolores de espalda, de hombros, de glúteos y de piernas, y dan lugar a los ejercicios principales que deciden la

denominación de esta variedad gimnástica. Las últimas dos series con 20 partes, contienen los ejercicios para tratar diferentes enfermedades. Estos ejercicios posibilitan además una mejor coordinación de los movimientos, la corrección de desajustes anatómicos producidos por problemas posturales, enfermedades congénitas y actividades profesionales.

**La práctica sistemática** de estos ejercicios además de mejorar las capacidades de coordinación y flexibilidad va a vigorizar excepcionalmente todo el cuerpo, tonificando los músculos, los nervios y ejercen un beneficioso masaje sobre todos los órganos.

### **Técnicas de la respiración.**

El uso correcto de la respiración es de mucha importancia para la práctica del Yoga físico, por miles de años, los estudios han profundizado la relación entre un estado Mental y una respiración. Cuando estamos nerviosos, asustados o enojados, nuestra respiración se afecta inmediatamente, generalmente volviéndose más corta, rápida y superficial. Por el contrario, cuando estamos relajados y en calma, nuestra respiración es larga, lenta y profunda.

La velocidad de la respiración determina la velocidad del movimiento. El movimiento debería ser lento, pero no tan lento que tu respiración termine primero.

Por lo tanto la respiración es sinónimo de vida y través de este mecanismo aporta oxígeno necesario a todo el cuerpo.

Se utilizan tres fases en la respiración: **la inhalación, la retención del aire y la exhalación.**

Muchos de las técnicas, especifican que la exhalación debe ser muy lenta y durar por lo menos el doble de tiempo que la inhalación.

Y la retención del aliento y la exhalación lenta no solamente regulan y favorecen determinadas funciones orgánicas (y por supuesto la cardíaca y cerebral). Por estas razones es importante evitar en nuestros Adultos Mayores las tensiones, estrés, la vida sedentaria y la permanencia en lugares cerrados o mal ventilados, y el desconocimiento de una buena técnica de respiración hacen que tanto el oxígeno

como el prana o energía vital con que contamos no se encuentren en cantidad y calidad óptimas para nuestro mejor desarrollo y desempeño.(Americ,2003)

### **Como es la técnica:**

Siempre se inicia con una exhalación profunda, (*es en la exhalación donde debe ponerse el énfasis*) cuanto mayor cantidad de aire salga de los pulmones, mayor será la cantidad de aire que podrá ingresar.

La exhalación, al igual que la inspiración debe ser **lentas, suaves, y profundas**, tratando de sentir que se moviliza hasta la última gota de aire.

Una vez que haya salido la mayor cantidad de aire posible se deja que el aire ingrese sintiendo que se expande el **abdomen**, luego las **costillas**, y por último el **tórax**, elevándose las **clavículas**.

La concentración debe estar puesta en el aire que respiramos, y no en el movimiento de los músculos respiradores y así el ciclo vuelve a repetirse.

Con la práctica cotidiana se apreciarán los beneficios que esta técnica aporta, entre los cuales podemos mencionar:

### **Clasificación de las posturas del Hatha Yoga para Adultos Mayores**

Las posturas-asanas de Hatha Yoga son un excelente método para experimentar el cuerpo, cuidarlo y mimarlo, aprendiendo a comprender además todas las emociones que fluyen a través de él.

#### **Posturas – Asanas**

	La Abeja
El Barco	La Hormiga
El Arco	El Gato
El Camello	El Tigre
La Cobra	El Osito
El Guerrero	El Cocodrilo
El Niño	El Pato
El Perro	El Árbol
El Pez	La Luna
La Pinza	El Sol

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

El Yoga es una de las actividades más recomendables para la tercera edad, por sus beneficios a nivel orgánico muscular y por los aspectos mentales y emocionales. La mayoría de las posturas básicas pueden ser practicadas por todas las personas, pues cada practicante conduce la postura hasta su límite razonable y con ello ya desencadena todos sus beneficios.

Recomendaciones en la ejecución de las posturas del Yoga hay que observar, principalmente, los siguientes requisitos:

- Se hace y deshace la postura con lentitud, conscientemente, evitando movimientos precipitados o bruscos.
- Se ejecuta la postura hasta el límite razonable y se mantiene el tiempo indicado.
- Si es posible, se efectúan respiraciones pausadas y por la nariz.
- Permanecer muy atento durante la práctica, evitando en lo posible divagaciones mentales.
- Todos los esfuerzos deben ser paulatinos y sin excesos, respetando las limitaciones del cuerpo y la edad.
- El secreto del éxito está en la constancia al practicar.

**Los estiramientos tienen por finalidad:**

El estiramiento de los músculos ayuda a la flexibilidad mejorando la circulación de la sangre y eliminando sus tensiones.

Al liberar tensiones neuromusculares alivia y relaja las dolencias más profundamente, aumentando la resistencia de todo el cuerpo lo cual estimulando a un mejor riego sanguíneo en la columna vertebral y todo el cuerpo.

**Las presiones o masajes** son una especie de acupuntura natural, mediante los cuales se influye muy favorablemente sobre glándulas, órganos y vísceras, así como sobre los plexos nerviosos.

En la mayoría de las posturas se producen simultáneamente estiramientos y masajes. Por ejemplo, las posturas de flexión hacia delante estiran vigorosamente toda la musculatura posterior del cuerpo y ejercen masaje sobre todos los órganos del abdomen, en tanto que las posiciones de flexión hacia atrás, estiran la musculatura anterior del cuerpo y ejercen masaje sobre la zona renal.

### **Posturas de flexión hacia delante**



Gráfico N°5  
Elaborado por: Karen Guzak, Owner.  
Fuente: Yoga Circle Studio Snohomish,  
WA.

Estas posturas, por ej. Postura de la pinza, postura de abeja, de la extensión sobre una pierna, etc., ejercen un profundo masaje, mejorando el funcionamiento de los órganos y vísceras de la cavidad abdominal, al estirar los músculos revitalizan las partes posteriores del cuerpo, relajando y dotando de elasticidad a la columna vertebral hacia adelante y por ende

favoreciendo al sistema nervioso. Lo cual previene trastornos digestivos, gastritis, dispepsia, estreñimiento, escoliosis, ansiedad e insomnio. Regulan la acción cardíaca y la tensión arterial.

### **Posturas de flexión hacia atrás**

Estas posturas, ej. Postura de la cobra, postura del sol, del camello, etc., estiran y revitalizan todos los músculos anteriores del cuerpo y produciendo una especie de masaje sobre la región lumbar, mejorando el funcionamiento de las glándulas suprarrenales y de los riñones.

Dotan de flexibilidad a la columna vertebral hacia atrás y tonifican y fortalecen los músculos pectorales y abdominales. Fortalecen el funcionamiento cerebral, tonificando nervios espinales y la médula espinal. Estas posturas ayudan a la activación de los músculos respiratorios, a la glándula tiroides y previenen el asma, algunos trastornos del aparato digestivo, la escoliosis, y el estrés, manteniendo la columna vertebral resistente, equilibrada y joven.

### Posturas de flexión lateral

Estas posturas, ej. **la postura de la media luna**, etc. dan elasticidad a la columna vertebral hacia los lados, estiran y revitalizan los músculos y nervios intercostales, ejercen un beneficioso masaje sobre el páncreas, el hígado y el bazo; benefician los nervios espinales y los músculos deltoides, trapecio, hombros y brazos; estimulan la musculatura del cuello y los músculos de las extremidades inferiores; activan la acción cardiaca y mejoran el riego sanguíneo a todo el cuerpo.



### Posturas que masajean órganos abdominales

Estas posturas, ej. **osito, el niño**, etc., producen un verdadero masaje interno sobre los órganos

(estómago, hígado, aparato reproductor,

**Gráfico N°6**  
**Elaborado** por: Karen Guzak, Owner  
**Fuente:**Yoga Circle Studio  
Snohomish, WA.

intestinos, órganos del bazo, páncreas,

etc.), beneficiando su funcionamiento, permitiendo la entrada de nutrientes y la eliminación de desechos orgánicos, alivia el dolor de la espalda, en especial la zona lumbar.

### Posturas de acción general sobre el cuerpo



Estas posturas, ej. **la postura del pájaro, las hormigas, el guerrero**, etc., estimulan todo el organismo y su acción se generaliza a todos los músculos y nervios. Son por lo general posturas que desarrollan más esfuerzo cardiaco y que aumentan la capacidad de resistencia, acción y rendimiento del

**Gráfico N°7**  
**Elaborado** por: Karen Guzak, Owner  
**Fuente:**Yoga Circle Studio  
Snohomish, WA.

cuerpo. Mejoran el riego sanguíneo en general.

### Posturas que fortalecen músculos abdominales



Estas posturas tonifican y fortalecen los distintos grupos de músculos abdominales, muy importante

para luego poder

sostener otras

y para prevenir

posturas por .ej. **El barco;**

**Gráfico N°8**  
**Elaborado** por: Karen Guzak, Owner  
**Fuente:**Yoga Circle Studio  
Snohomish, WA.

problemas lumbares, reducir adiposidades, entre otros beneficios.

### Posturas de equilibrio



**Gráfico N°9**  
**Elaborado** por: Karen Guzak, Owner  
**Fuente:**Yoga Circle Studio Snohomish, WA.

La postura del árbol, el danzarín, etc. Suelen favorecer y fortalecer la musculatura de las extremidades inferiores.

### Posturas de meditación



**Gráfico N°10**  
**Elaborado** por: Karen Guzak, Owner  
**Fuente:**Yoga Circle Studio  
Snohomish, WA.

Estas posturas, ej. **la postura del loto, el sastre**, aunque aportan beneficios físicos: fortalecen la pelvis y el hueso sacro, dotan de flexibilidad a las articulaciones de las piernas, etc., son apropiadas para estabilizar el cuerpo e inmovilizarlo y mantener la columna y la cabeza erguidas. Se utilizan para la práctica de la interiorización y la meditación.

La más sencilla, es la postura del sastre, que exige sólo el cruce normal de piernas, también puede introducir un cojín bajo las nalgas, lo que le permitirá estar más cómodamente erguido.

### El pranayama



**Gráfico N°11**  
**Elaborado** por: Karen Guzak, Owner  
**Fuente:**Yoga Circle Studio Snohomish,  
WA

**Pranayama** significa “control de la energía a través de la respiración”. Es el nombre que reciben los distintos ejercicios respiratorios, de los cuales la “**respiración completa**” es la base. Prana es la fuerza vital, el impulso de vida, el hálito o aliento. Es la energía que todo lo anima y que en el ser humano rige todas las funciones



físicas,Pranayama quiere decir control, regulación del prana(respiración).

## 2.4.2 Categorización de la Variable Dependiente

### La Condición Física

**Definición:** Es la capacidad o cualidades que tiene el organismo para desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva con energía y eficacia sin que se note el cansancio. Una buena condición física previene enfermedades, lesiones. Asegurando disfrutar de una buena salud.

Clark (1967) define la condición física como “*la habilidad de realizar un trabajo diario con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio). Realizado con el mínimo coste energético y evitando lesiones*”.

### COMPONENTES DE LA CONDICION FÍSICA

COMPONENTES	FACTORES
CONDICION ANATOMICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estatura</li> <li>• Peso</li> <li>• Proporciones Corporales</li> <li>• Composición Corporal</li> <li>• Valorización</li> </ul>
CONDICION FISIOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salud orgánica Básica</li> <li>• Aparato cardiovascular.</li> <li>• Aparato respiratorio.</li> </ul>
CONDICIONES FISICOMOTORAS	
a) CONDICIONES MOTRICES CONDICIONALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fuerza</li> <li>• Resistencia</li> <li>• Flexibilidad</li> <li>• Coordinación</li> </ul>
b) CONDICIONES MOTRICES COORDINATIVAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Equilibrio</li> <li>• Percepción Espacial</li> <li>• Estructuración espacio temporal</li> </ul>
c) CONDICIONANTES RESULTANTES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Habilidad Y destrezas</li> <li>• Agilidad</li> </ul>

TABLA N° 1componentes de la condición física

Elaborado por: Edgar Altamirano

Fuente:OBTENIDO DE BARBANY, BIENIARZ, CARRANZA, FUSTER y otros. 1986

**Preparación física.**

La preparación física, es uno de los componentes más importantes para el entrenamiento deportivo, debido a su incidencia que tiene en el desarrollo óptimo del rendimiento competitivo

**Definición:** La preparación física es la aplicación de un conjunto de ejercicios corporales, dirigidos racionalmente a desarrollar y perfeccionar las cualidades perceptivo-motrices de la persona para obtener un mayor rendimiento físico y clasificándose en las siguientes.

- Preparación física general.
- Preparación física especial o específica.
- Preparación física auxiliar.

**Preparación física general.** Se entiende por el desarrollo armónico de las capacidades físico-motrices tales como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., sin referencia a una disciplina deportiva en particular, su desarrollo tiene gran influencia con el rendimiento físico.

Es parte fundamental en la preparación y desarrollo antes de realizar una actividad deportiva, depende en gran medida los futuros resultados y el nivel de logros deportivos.

**Preparación física especial o específica.** Se lleva a cabo con estricta adecuación a las exigencias de la disciplina deportiva en lo cual debe competir el deportista.

Como las capacidades físico-motrices son varias y así como sus manifestaciones, la mejora de cada una ellas reclaman de un trabajo bien diferenciado y determinar parámetros y técnicas.

**Preparación física auxiliar.** Se Basa en una preparación físico general previa y tiene como objetivo realizar la preparación básica necesaria para asimilación de grandes volúmenes.

## **Capacidades físicas básicas**

Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física si estos elementos son bien trabajados, mejorara su rendimiento físico.

## **Capacidades físicas condicionales**

- Resistencia
- Fuerza
- Flexibilidad

**Resistencia:** Es la capacidad de realizar actividad física o deportiva durante un largo periodo de tiempo oponiéndose a la fatiga.

**Fuerza:** Es la capacidad de crear una tensión muscular para vencer una resistencia ya se levantando o moviendo grandes pesos ó intentarlo.

**Flexibilidad:** Es la capacidad de mover con amplitud las articulaciones.

## **Capacidades físicas coordinativas**

### **Orientación:**

Es la capacidad para determinar y cambiar la posición y el movimiento del cuerpo en el espacio y en el tiempo.

### **Acoplamiento o sincronización:**

Es la capacidad para coordinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos individuales y operacionales entre si.

### **Diferenciación:**

Es la capacidad para lograr una alta exactitud y economía fina de movimiento.

### **Equilibrio:**

Es la capacidad del cuerpo para mantenerlo en una posición óptima según las exigencias del movimiento o de la postura.

**Adaptación:**

Es la capacidad para situarse adecuadamente en una situación motriz, implica responder de forma precisa.

**Rítmica (ritmo):**

Es la capacidad de comprender y de registrar los cambios dinámicos caracterizados en una secuencia de movimientos para llevarlo a cabo durante la ejecución motriz.

**Reacción:**

Es la capacidad de iniciar rápidamente y de realizar de forma adecuada acciones motoras en corto tiempo a una señal.

**¿Qué es el Adulto Mayor?**

Adulto Mayor o de la Tercera Edad es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que están comprendidas las personas que tienen más de 65 años en adelante.

Según el censo de vivienda del 2010 y el ministerio de Inclusión Económica y Social, en el Ecuador el 7% de la población tiene más de 65 años.

Según Aranguren (1992) considera que la tercera edad es un término impreciso a la hora de utilizarlo, ya que las etapas por las que el individuo pasa son la infancia, la juventud, la madurez y la vejez Según su proyecto de Gonzales Gallegos Javier, p.12, 2006 (Desarrollo de una batería de tests para la valoración de la capacidad funcional en las personas mayores, VASCAFUN-ancianos y su relación con los estilos de vida, el bienestar subjetivo y la salud).

(Stuart-Hamilton, 2002, p. 21) Con ello, el autor mencionado se refiere a las diferencias individuales que puede haber en el proceso de envejecimiento y que deberán tenerse en cuenta para no generalizar.

## **Características del Adulto Mayor.**

(Stuart-Hamilton, 2002, p. 21) Con ello, el autor mencionado se refiere a las diferencias individuales que puede haber en el proceso de envejecimiento y que deberán tenerse en cuenta para no generalizar.

PERDIDA DE LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA, se reduce la circulación, disminuye la circulación un 10% por década a medida que avanza la edad.

LA FUNCIÓN CARDIACA también disminuye con la edad junto con el flujo sanguíneo.

LA FUERZA que se reduce con la edad, debido a la reducción de la masa muscular por la disminución de proteínas, afectando el ASPECTO CORPORAL y la VARIACIÓN DE ESTATURA de 5 cm en hombre y 3 en mujer con menor altura discos vertebrales.

En el SISTEMA MÚSCULO ESQUELÉTICO, se produce la pérdida de masa ósea (osteopenia) especialmente la mujer a partir de la menopausia, con lleva a más frágiles y fracturas en los huesos produciendo la postura encorvada en el Adulto Mayor.

El APARATO RESPIRATORIO, se reduce la función pulmonar, en cuanto al tamaño del cerebro disminuye y por ende la memoria, por menos aporte de oxígeno al cerebro afectando a los estímulos más lentos y disminuye los sentidos de la vista y el oído, como consecuencia afecta a la coordinación y equilibrio. Según (La tesis de Sánchez-Alejandro, 2012, p 12)

## **Desarrollo de las Cualidades Físicas**

**Las capacidades que se evalúa son las siguientes:**

### **Senior Fitness Test (SFT)**

La batería SFT, diseñada por Rikli y Jones, surgió por la necesidad de crear una herramienta que nos permitiese valorar la condición física de los mayores con seguridad así como de forma práctica. A continuación, vamos a nombrar los diferentes test que componen la batería SeniorFitness Test (SFT).

### **Valoración de la fuerza en extremidades inferior.**

**Chair Stand Test** (Sentarse y levantarse de una silla).

Normas de seguridad que hay que tener en cuenta a la hora de llevar a cabo el test:

- El respaldo de la silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete de forma estable.
- Observar si el participante presenta algún problema de equilibrio.
- Parar el test de forma inmediata si el participante siente dolor.

#### **Valoración de la fuerza en extremidades superiores.**

- **ArmCurl Test** (flexiones del brazo)

#### **Valoración de la resistencia aeróbica.**

- **Minute StepTest** (2 minutos marcha)

Normas de Seguridad:

- Aquellos participantes que presenten problemas de equilibrio deberían colocarse cerca de una pared o de una silla para poder apoyarse en caso de pérdida de equilibrio.
- El examinador supervisará a todos los participantes por si existen signos de esfuerzo excesivo.
- Al finalizar el test los participantes caminarán despacio durante un minuto.

#### **Valoración de la flexibilidad del tren Inferior.**

- **ChairSit and Reach Test** (flexión del tronco en silla)

(Principalmente bíceps femoral)

Normas de Seguridad:

- La silla debe estar apoyado en la pared o que alguien lo sujete de forma estable.
- Recordar al participante que exhale el aire lentamente cuando realiza el movimiento de flexión.
- El participante nunca debe llegar al punto de dolor.
- Las personas que padezcan osteoporosis severa o que sientan dolor al realizar este movimiento no deben realizar el test.

#### **Valoración de la flexibilidad del tren superior**

- **Back Scratch Test** (test de juntar las manos tras la espalda)

Normas de Seguridad:

- Detener el test si el participante siente dolor.
- Recordar a los participantes que continúen respirando cuando realicen el estiramiento y eviten movimientos bruscos.

### **Valoración del equilibrio**

**- Foot Up and Go Test** (test de levantarse, caminar y volver a sentarse)

Normas de Seguridad:

- El examinador se colocará entre el cono y la silla para ayudar al participante en el caso en el que el participante pierda el equilibrio. En las personas más débiles debemos valorar si se levantan y se sientan de forma segura.

## **2.5 Hipótesis**

Los Ejercicios de Hatha Yoga mejoran la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato.

## **2.6 Señalamiento de variables**

**Variable Independiente:** Ejercicios de Hatha Yoga.

**Variable Dependiente:** Condición Física del Adulto Mayor

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Enfoque**

##### **Cualitativo**

La presente investigación está basada en el enfoque cuantitativo, por lo que se utilizó procesos matemáticos (valor o datos estadísticos) para los datos que fueron aplicados en las encuestas que arrojaron datos de la investigación.

##### **Cuantitativo**

La investigación además se fundamentó en aspectos observables y medibles, ya que se valoró mediante el proceso estadístico y técnico de los datos obtenidos. Esto específicamente en la determinación de la Condición Física del Adulto Mayor.

#### **3.2. Modalidad Básica de la investigación**

El presente trabajo tubo como modalidad de investigación la bibliográfica y de campo, porque se pretende presentar una solución al problema encontrado, que sea aplicable directamente al ente beneficiario, en este caso al Centro de Adultos Mayores Nuestra Señora de la Elevación.

##### **Bibliográfica**

La investigación se apoyó en estudios y publicación técnica, debidamente documentadas y respaldadas en fuentes confiables, coadyuva a evitar la subjetividad en el tratamiento de la información, orienta y dirige el proceso investigativo en general, para la obtención de mejores y más acertados resultados.



## **De Campo**

Se realizó la investigación en el sitio o escenario correspondiente al desarrollo de los hechos, permitió contemplar el fenómeno en su real magnitud en tiempo real e ir midiendo el resultado de las acciones implementadas para obtener datos de acuerdo con los objetivos establecidos en el trabajo.

### **3.3. Nivel o tipo de investigación**

#### **Descriptivo**

Llegará al nivel descriptivo por la razón de pertenecer a una investigación con un enfoque orientado a lo cuali-cuantitativo que pretende generar un esquema de solución que permita idear, crear y generar conocimientos como datos que permitan conocer la solución de forma cuantitativa.

Describiendo de forma concisa los resultados obtenidos de la investigación para hacer frente al problema y proporcionar la solución pertinente que requiera el Centro Nuestra Señora de la Elevación donde se encuentran asistiendo los Adultos Mayores.

#### **Exploratoria**

Existiendo la convicción de que la formulación del problema es más importante que la realización de la misma investigación, por lo tanto se realizara una investigación exploratoria; teniendo como característica la utilización de metodología flexible permitiendo plantear objetivos que faciliten generar hipótesis para reconocer variables de interés investigativo.

#### **Correlacional:**

Es aquel tipo de estudio que persigue medir el grado de relación existente entre dos o más conceptos o variables.

### 3.4. Población y muestra

#### Descripción de la población

Es la totalidad del universo en la cual se va realizando la investigación del tema escogido.

Para la presente problemática se ha tomado como muestra a los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato;

INTEGRANTES	NUMERO
Participantes	146
Personal Administrativo	3
<b>Total</b>	<b>149</b>

**Tabla N° 2. Participantes y integrantes**

**Elaborado por:** Edgar Altamirano

**Fuente:** Investigación Directa

#### Muestra

Se toma como muestra el número de Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación como lo es 146 participantes.

$$n = \frac{PQ \times N}{(N - 1)(E/K)^2 + PQ}$$

#### Simbología

**n** = no se conoce

**PQ** = Varianza media de la población = 0.25

**N** = Población o Universo Datos 146

**E** = Error admisible = 05% = 0.05%

**K** = Coeficiente de corrección de error = 2

$$n = \frac{0.25 \times 146}{(146 - 1) \frac{(0.05)^2}{4} + 0.25}$$

$$n = \frac{36.5}{(145) \frac{0.0025}{4} + .25}$$

$$n = \frac{36.5}{(145) (0.000625) + 0.25}$$

$$n = \frac{36.5}{0.090625 + 0.25}$$

$$n = \frac{36.50}{0.340625}$$

**n= 107**

El tamaño de la muestra aplicada la formula respectiva es de 107 Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato;

La muestra se divide en la unidad de observación que es:

POBLACION	FRECUENCIA	PORCENTAJES	MUESTRA
ADULTOS MAYORES	146	100%	107

**Tabla N° 3. Población y Muestra.**  
*Elaborado por:* Edgar Altamirano  
*Fuente:* Investigación Directa

### 3.5 Operacionalización de variables

**Variable independiente:** Ejercicios de Hatha Yoga.

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Es el Arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios específicos bastante lento y suaves que se centra en simples posturas.	Flexibilizar, desarrollar y fortalecer el Cuerpo.  Serie de Movimientos  Simples posturas	Práctica de ejercicios físicos  Coordinación Equilibrio  Respiración Fortalecimiento Relajación	¿Piensa Ud. Qué la Práctica de ejercicios físicos ayuda al fortalecimiento corporal?  ¿Cree Ud. Que la Coordinación el equilibrio se desarrolla mediantela práctica de Ejercicios de Hatha Yoga?  ¿Cree Ud que la práctica adecuadade las posturaso movimientosayuda a des arrollar sus capacidades físicas?	<b>Técnicas</b>  La encuesta  Instrumentos  Cuestionarios

**Tabla N° 4. Operacionalización de la Variable Independiente**

**Elaborado:**Edgar Altamirano

**Fuente:** Investigación Directa

**Operacionalización de las variables.**

**Variable Dependiente:** Condición Física en el Adulto Mayor.

CONCEPTUALIZACION	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS BASICOS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
<p>Es la capacidad o cualidades que tiene el organismo para desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva con energía y eficacia sin excesiva fatiga (cansancio).</p>	<p>Capacidades Físicas</p> <p>Desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva</p> <p>Con energía y eficacia sin excesiva fatiga</p>	<p>Desarrollo de las cualidades físicas,</p> <p>Condición física</p> <p>Bienestar Físico</p> <p>Respiración</p> <p>Energía</p> <p>Vitalidad</p>	<p>¿Cree que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejore la C.F.Condicionales, C.F: Coordinativas?</p> <p>¿Cree que al desarrollar algún tipo de actividad deportiva mejorara el Condición física del Adulto Mayor?</p> <p>¿Piensa usted que una buena condición física previene enfermedades, lesiones. Y mejoraría el bienestar físico en adulto Mayor?</p> <p>¿Piensa Ud. que una correcta respiración en el Adulto Mayor evita la fatiga y el desgaste de energía?</p>	<p>Técnicas</p> <p>La encuesta</p> <p>Instrumentos</p> <p>Cuestionarios</p>

**Tabla N° 5.Operacionalización de la Variable Dependiente**

**Elaborado por:** Edgar Altamirano

**Fuente:** Investigación Directa

### 3.6. Plan de recolección de información

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para Qué?	Para alcanzar objetivos de nuestra investigación.
2.- ¿De qué personas u objetos?	De los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la Ciudad de Ambato.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	Ejercicios de Hatha Yoga en la Condición Física de los Adultos Mayores del Centro.
4.- ¿Quién? o ¿Quiénes?	Edgar Stalin Altamirano Ramos
5.- ¿Cuándo?	Período 2014– 2015
6.- ¿Donde?	Centro Nuestra Señora de la Elevación.
7.- ¿Cuántas veces?	Tres veces
8.- ¿Qué técnicas de recolección?	Encuestas Ficha
9.- ¿Con qué?	Observación  Cuestionarios de Preguntas
10.- ¿En qué situación?	Instalaciones de la Institución.

**Tabla N° 6. Plan de recolección de información**

**Elaborado por:** Edgar Altamirano

**Fuente:** Investigación Directa

### **3.7. Plan de procesamiento de información**

#### **3.7.1 Técnicas e Instrumentos**

La técnica que se utilizara para esta investigación son las encuestas consultas determinadas hacia los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación en diferentes aspectos como también las sugerencias que se presentan para la adecuada práctica de los Ejercicios de Hatha Yoga con la seguridad de mejorar la condición física del Adulto Mayor.

#### **3.7.2. Recolección de la información**

La recolección de datos para la investigación se realizara en el lugar de los hechos o dentro de la Institución misma donde se planteó el problema a investigarse, esto debido a que mientras más cerca de la fuente se realice la recolección de información más seguro serán los resultados, procediendo a elaborar una encuesta con preguntas seleccionadas y dirigidas al objetivo de la investigación.

La encuesta a realizarse está dirigida a los Adultos Mayores de la institución directamente implicados en la problemática para la presente investigación, dicho número de Adultos integrantes que se encuentran asistiendo y siendo asistidos de dicho centro, nos darán la pauta necesaria para poder llegar a la solución requerida dentro de las variables: Ejercicios de Hatha Yoga en la Condición física del Adulto Mayor

## CAPITULO IV

### ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

#### 4.1 Análisis de datos e Interpretación de resultados

##### Encuesta dirigida al Adulto Mayor

##### Pregunta N°1

##### ¿Practica Ud. algún tipo de Ejercicio Físico?

TABLA N° 7Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	44	41%
FRECUENTE	18	17%
NUNCA	45	42%
TOTAL:	107	100%

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación

Elaborado por: Edgar Altamirano

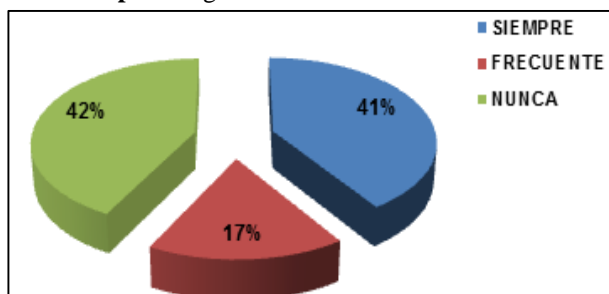


Gráfico N°1 2: Ejercicio de Hatha Yoga

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación

Elaborado por: Edgar Altamirano

#### Análisis

De las 107 personas encuestadas el 41% dijeron que siempre, el 17% dijeron que frecuentemente y un 42% dijeron que nunca practican el ejercicio físico.

#### Interpretación

Se puede indicar que la mayor parte de Adultos Mayores nunca practicanEjercicio Físicopor falta de hábito y apoyo profesional.



## Pregunta N°2

### ¿Conoce Ud. Sobre los beneficios de los Ejercicios de Hatha Yoga?

TABLA N° 8 Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	13	12%
POCO	85	8%
NADA	9	80%
TOTAL:	107	100%

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación

Elaborado por: Edgar Altamirano

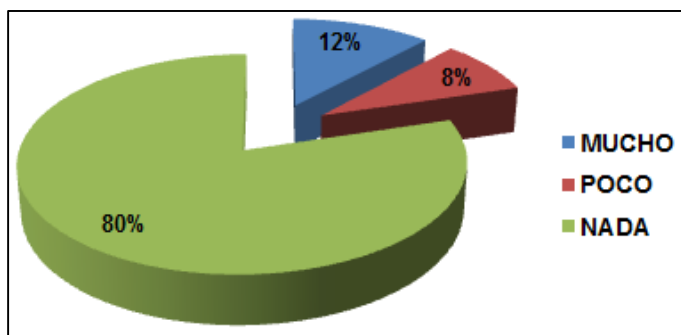


Gráfico N°1 3: Ejercicio de Hatha Yoga

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación

Elaborado por: Edgar Altamirano

### Análisis

De las 107 personas encuestadas el 12% contestaron que mucho, el 8% dijeron que poco y el 80% dijeron nada haber escuchado sobre el tema.

### Interpretación:

De los porcentajes obtenidos se deduce que la mayor parte de Adultos Mayores no conocen sobre los beneficios e importancia de los Ejercicios de Hatha Yoga por lo que es imprescindible de instructores profesionales en el tema.

### Pregunta N°3

¿Piensa Ud. Qué la Práctica de ejercicios físicos ayuda al fortalecimiento corporal?

TABLA N° 9 Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	60	56%
FRECUENTEMENTE	47	44%
NUNCA	0	0%
TOTAL:	107	100%

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

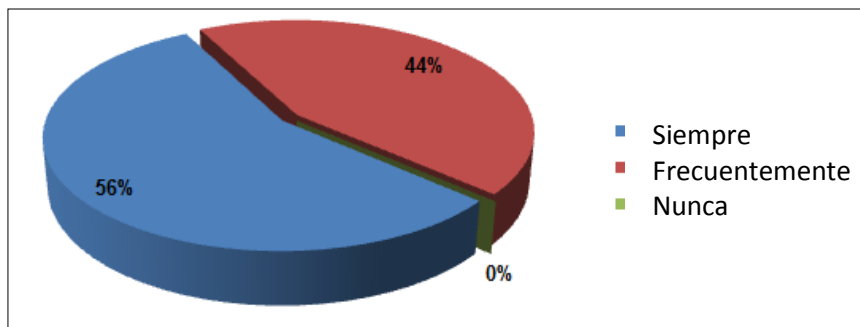


Gráfico N°1 4: Ejercicio de Hatha Yoga

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

#### Análisis

De las 107 personas, las 60 personas que representan el 56%, conoce sobre la práctica de ejercicios físicos ayudando al fortalecimiento corporal, 47 personas que representan el 44% frecuentemente y cero personas nunca.

#### Interpretación

En esta pregunta podemos observar que en su gran mayoría, los Adultos Mayores están de acuerdo que la práctica de los ejercicios físicos mejora, el fortalecimiento corporal para un buen desempeño en sus actividades diarias

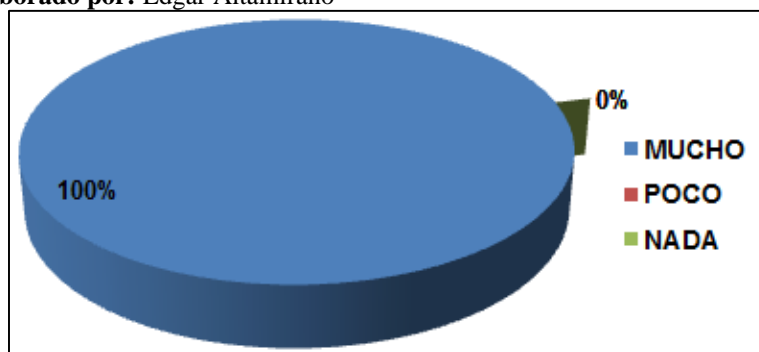
#### Pregunta N° 4

**¿Cree Ud. Que la Coordinación el equilibrio se desarrolla mediante la práctica de Ejercicios de Hatha Yoga en el Adulto Mayor**

**TABLA N° 10** Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
<b>MUCHO</b>	107	100%
<b>POCO</b>	0	0%
<b>NADA</b>	0	0%
<b>TOTAL:</b>	107	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°15**Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

#### **Análisis**

De las 107 personas encuestadas que representan el 100%, todos contestaron mucho ,poco cero personas y nada cero personas estando todos de acuerdo con la pregunta.

#### **Interpretación**

Con respecto a la encuesta realizada podemos indicar que todos los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación, están de acuerdo con la pregunta efectuada ya que por su edad es necesario mejorar la coordinación y el equilibrio

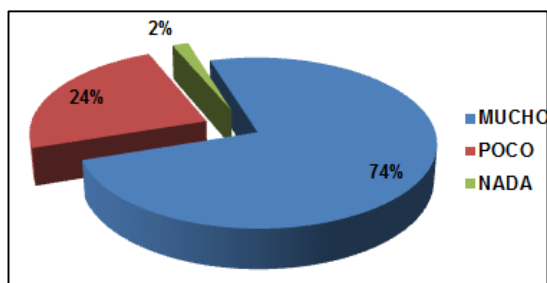
### Pregunta N° 5

**¿Cree Ud. que la práctica adecuada de las posturas o movimientos ayuda a desarrollar sus capacidades físicas?**

**TABLA N° 11** Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	79	74%
POCO	26	24%
NADA	2	2%
<b>TOTAL:</b>	107	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación”  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°1 6:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación”  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

En la pregunta N°5 de la encuesta realizada a los Adultos Mayores contestaron mucho 74% y 24% que poco, lo que equivale a la gran mayoría que dice que la práctica adecuada de las posturas del Hatha Yoga ayuda a desarrollar las capacidades físicas.

### Interpretación

Los porcentajes indicados en la gráfica demuestran que la mayoría de la población contestó positivamente puesto que hay un conocimiento por parte de los encuestados acerca de la práctica adecuada de movimientos que ayuda a desarrollar las capacidades físicas del Adulto Mayor por lo que se debe difundir a fin que haya total conocimiento.

### Pregunta N° 6

¿Cree que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejore la C.F.Condicionales, C.F: Coordinativas?

TABLA N° 12 Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	73	68%
FRECUENTEMENTE	0	0%
NUNCA	34	32%
TOTAL:	107	100%

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

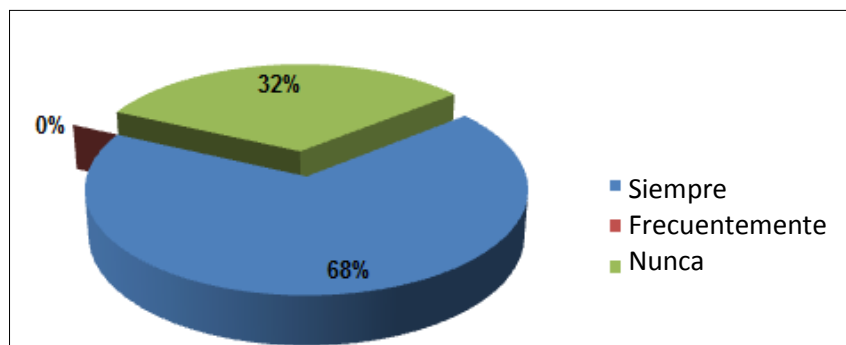


Gráfico N°1 7: Ejercicio de Hatha Yoga

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

### Análisis

De las 107 personas encuestadas, 73 personas que representan el 68%, contestaron que siempre, 1 0%, poco 34 personas que representa el 32% contestaron nunca como se representa en la gráfica

### Interpretación

Con respecto a la pregunta la mayoría de los encuestados está de acuerdo que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejora las Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas de allí que sería importante incentivar a la práctica de los ejercicio físico.

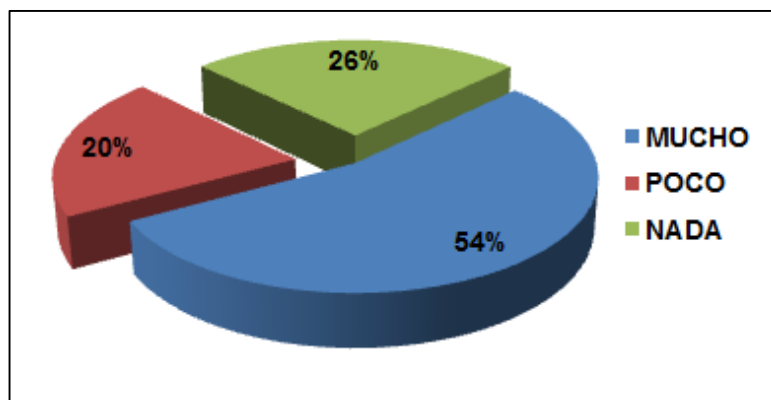
### Pregunta N° 7

**¿Cree que al desarrollar algún tipo de actividad deportiva mejorara el Condición física del Adulto Mayor?**

**TABLA N° 13** Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	58	54%
POCO	22	20%
NADA	27	25%
<b>TOTAL:</b>	107	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°1 8:** Condición Física

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### **Análisis**

Dentro de esta pregunta podemos observar en la gráfica que contestaron mucho 58 personas que corresponden al 54% 22 personas que corresponden al 20% contestaron poco 27 personas que corresponden al 25%, no conoce nada.

### **Interpretación**

De la pregunta 7 aplicada a los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación ellos están de acuerdo que al desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva se la debe realizar sin excesiva fatiga y para ello implica un adecuado fortalecimiento físico-corporal con energía y eficacia.

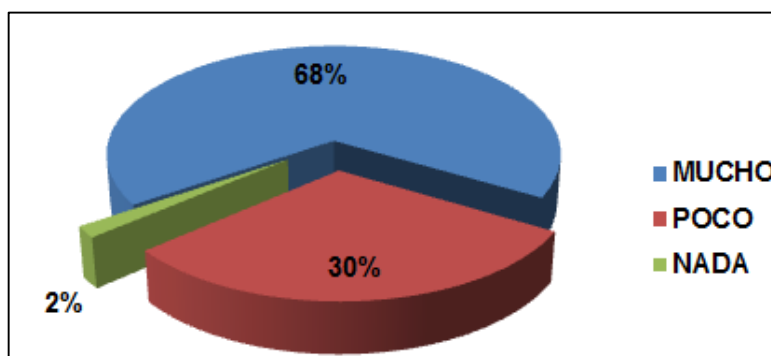
### Pregunta N°8

**¿Piensa usted que una buena condición física previene enfermedades, lesiones y mejoraría el bienestar físico en Adulto Mayor?**

**TABLA N° 14**Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUCHO	73	68%
POCO	32	30%
NADA	2	2%
<b>TOTAL:</b>	107	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°19:** Condición Física

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

En esta pregunta 8 aplicada a los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación podemos observar en la gráfica que 73 personas que corresponde al 68% contestaron mucho mientras que 32 persona que corresponde al 30% dijo que poco y 2 persona que corresponden al 2% dijo nada.

### Interpretación

Al observar los datos podemos darnos cuenta que la mayoría de los encuestados manifiesta que una buena condición física previene enfermedades, lesiones y mejora el bienestar físico, como un aporte a la salud por lo que debe fortalecer su práctica.

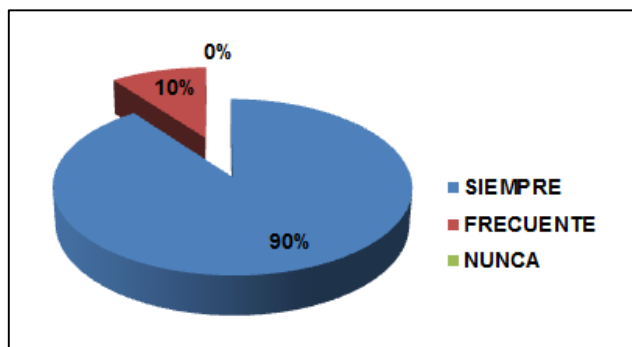
### Pregunta N° 9

¿Piensa Ud. que una correcta respiración en el Adulto Mayor evita la fatiga y el desgaste de energía?

**TABLA N° 15** Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	96	90%
FRECUENTE	11	10%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL:</b>	107	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°20:** Condición Física

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

En esta pregunta aplicada a los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación 96 personas que corresponde a un 90% contestaron siempre, y 11 personas que corresponden al 10% dijeron que frecuentemente como se observa en la gráfica

### Interpretación

Con los resultados obtenidos podemos darnos cuenta que la mayoría de los encuestados considera que una correcta respiración en el Adulto Mayor evita la fatiga y el desgaste de energía, esta procesos realizado de forma adecuada oxigena al cerebro y al desarrollo de sus actividades diarias.



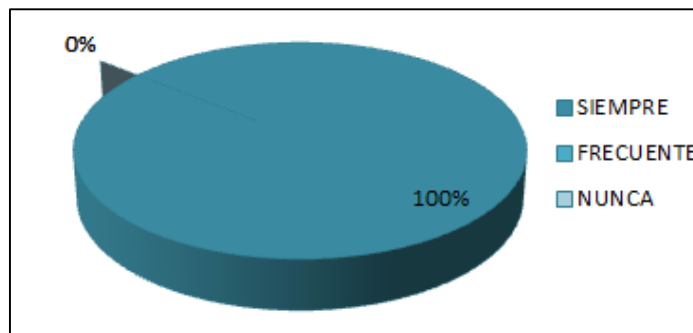
## Pregunta N° 10

**¿Le gustaría practicar los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud?**

**TABLA N° 16**Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	107	100%
FRECUENTE	0	0%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL:</b>	107	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°21:** Condición Física

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

## Análisis

Como podemos observar en la gráfica acerca de la pregunta 10 aplicada a los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación, en la que se plantea si le gustaría practicar los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud, todos dijeron que siempre de 107 personas que corresponden al 100%.

## Interpretación

Con los resultados obtenidos podemos darnos cuenta que todos los Adultos Mayores encuestados si les gustaría practicar los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud como eje principal para disfrutar de más años de vida.

## Encuesta dirigida al Personal Administrativo

### Pregunta N°1

¿Practican los Adultos Mayores, algún tipo de Ejercicio Físico?

TABLA N° 17 Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
TOTAL:	3	100%

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

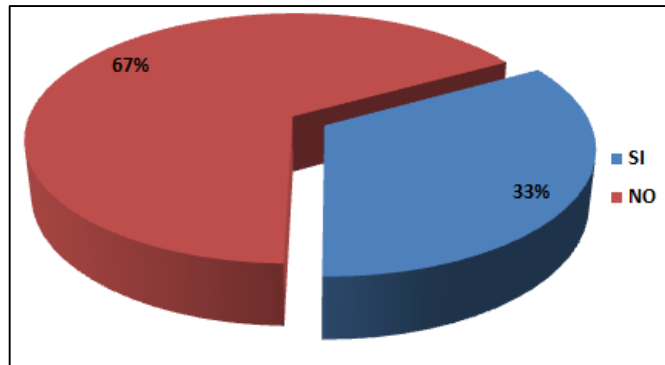


Gráfico N°22: Ejercicio de Hatha Yoga

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

### Análisis

De las 3 personas encuestadas el 33% dijeron que si, el 67% dijeron que no practican el ejercicio físico.

### Interpretación

Se puede indicar que la mayor parte de Adultos Mayores no practican Ejercicio Físico por falta de hábito y apoyo profesional.

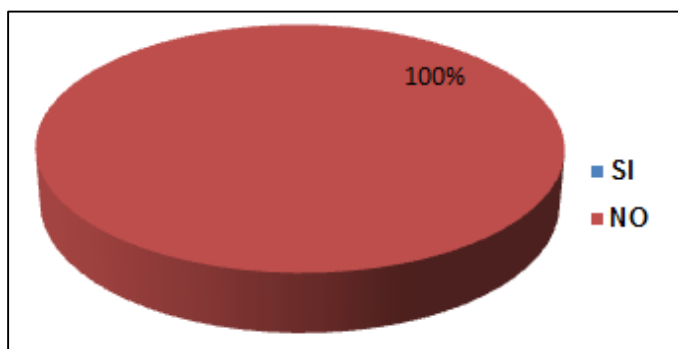
## Pregunta N°2

¿Cree Ud. Que los Adultos Mayores conocen, sobre los beneficios de los Ejercicios de HathaYoga?

**TABLA N° 18** Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	3	100%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°23:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

## Análisis

De las 3 personas encuestadas el 100% dijeron que no han escuchado sobre los beneficios de los Ejercicios de Hatha Yoga.

## Interpretación:

De los porcentajes obtenidos se deduce que todos los Adultos Mayores no conocen sobre los beneficios e importancia de los Ejercicios de Hatha Yoga por lo que es imprescindible de instructores profesionales en el tema.

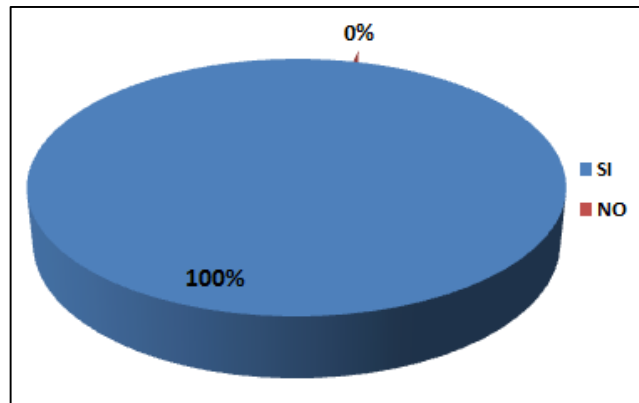
### Pregunta N°3

**¿Cree Ud. Qué la Práctica de Ejercicios Físicos ayuda al fortalecimiento corporal de los Adultos Mayores?**

**TABLA N° 19** Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°24:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

De las 3 personas encuestadas, las 3 personas que representan al 100%, si conoce sobre la práctica de ejercicios físicos que ayuda a flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo que implica en el fortalecimiento corporal.

### Interpretación

En esta pregunta podemos observar que todo, el personal Administrativo está de acuerdo que la práctica de los ejercicios físicos mejorando el fortalecimiento corporal para un buen desempeño en sus actividades diarias.

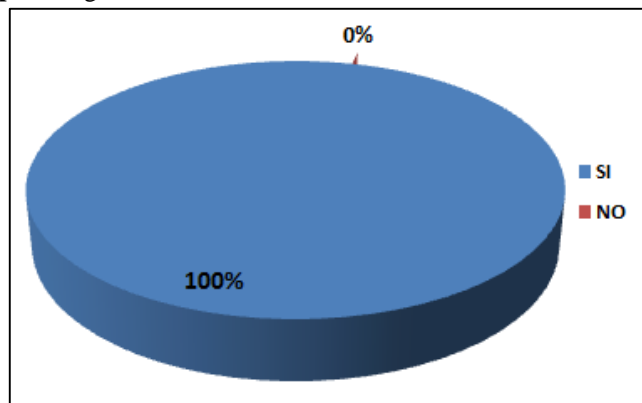
#### Pregunta N°4

¿Cree Ud. Que la práctica de los tipos de Ejercicio de Hatha Yoga mejoraría los movimientos en los Adulto Mayor?

**TABLA N° 20** Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°25:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

#### Análisis

De las 3 personas encuestadas que representan el 100% conocen la práctica de los tipos de ejercicios, podemos decir que está en deacuerdo con la pregunta.

#### Interpretación

Con respecto a la encuesta realizada podemos indicar que todos el personal Administrativo del Centro Nuestra Señora de la Elevación, están de acuerdo con la pregunta efectuada ya que por su edad y las enfermedades que le acarrear es importante practicar algún tipo de ejercicios.

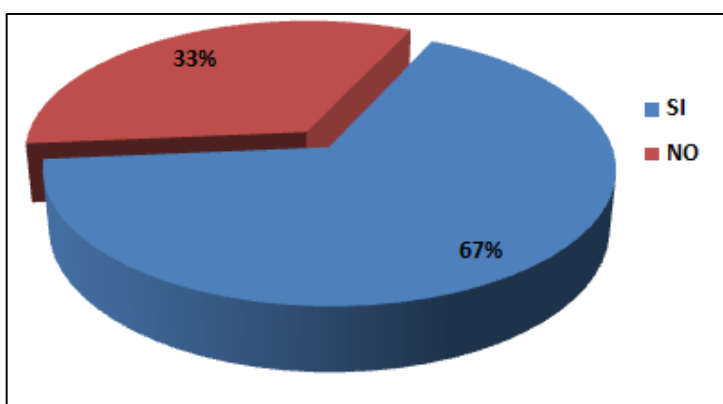
### Pregunta N°5

**¿Cree Ud Que la práctica adecuada de las posturas o movimientos en los Adultos Mayores ayuda a desarrollar sus capacidades físicas?**

**TABLA N° 21** Ejercicios de Hatha Yoga

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	33%
NO	2	67%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°26:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

En la pregunta N°5 de la encuesta realizada al personal administrativo contestaron 1 persona que corresponde al 33% contestó si y 2 persona que corresponde al 67% que no.

### Interpretación

Los porcentajes indicados en la gráfica nos demuestran que gran mayoría contestó negativamente con respecto a la práctica adecuada de las posturas del Hatha Yoga evidenciándose que no conocen sobre el tema

## Pregunta N°6

¿Cree Ud Que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejora las Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas?

TABLA N° 22 Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	67%
NO	1	33%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

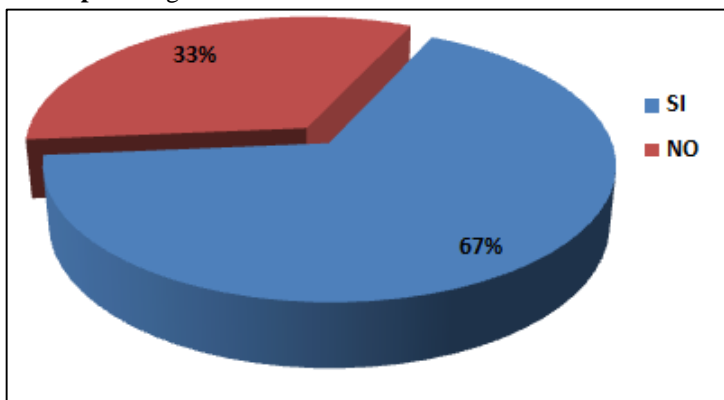


Gráfico N°27: Ejercicio de Hatha Yoga

Fuente: Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
Elaborado por: Edgar Altamirano

### Análisis

De las 3 personas encuestadas, 2 personas que representan el 67%, contestaron que sí, 1 persona correspondiente al 33%, opina que no cómo se representa en la gráfica.

### Interpretación

Con respecto a la pregunta la mayoría de los encuestados está de acuerdo que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejora las Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas de allí que sería importante incentivar a la práctica de los ejercicio físico.

## Pregunta N°7

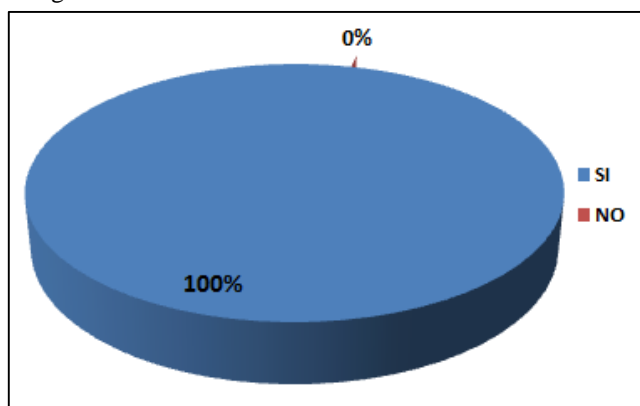
**¿Cree Ud. Que al desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva se la debe realizar sin excesiva fatiga?**

**TABLA N° 23** Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación

**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°28:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación

**Elaborado por:** Edgar Altamirano

## Análisis

Dentro de esta pregunta podemos observar en la gráfica que contestaron sí 3 personas que corresponden al 100%

## Interpretación

Con respecto a la pregunta aplicada al personal Administrativo del Centro Nuestra Señora de la Elevación ellos están de acuerdo que al desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva se la debe realizar sin excesiva fatiga y para ello implica un adecuado fortalecimiento físico-corporal con energía y eficacia. En el Adulto Mayor.



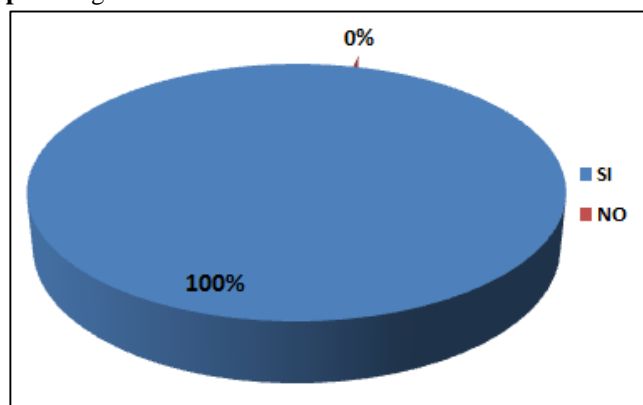
### Pregunta N°8

**¿Piensa Ud. Que una buena condición física previene enfermedades, lesiones. Y mejoraría el bienestar físico en el Adulto Mayor?**

**TABLA N° 24**Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°29:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

En esta pregunta 8 aplicada al personal administrativo del Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación podemos observar en la gráfica, que las 3 personas que representa el 100% contestaron sí.

### Interpretación

De la totalidad de las personas encuestadas contestaron todos positivamente afirmando que una buena condición física si previene enfermedades, lesiones en los Adultos Mayores y mejora el bienestar físico.

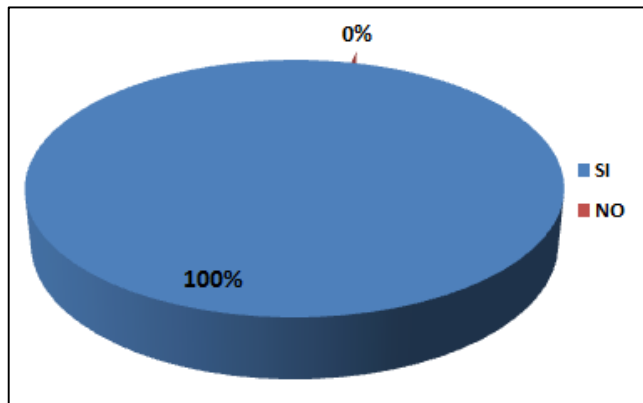
### Pregunta N°9

¿Piensa Ud. Que el Adulto Mayor que disfruta de una buena salud física disfruta de más años de vida?

**TABLA N° 25** Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°30:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

En esta pregunta aplicada al personal administrativo del Centro de Adultos Mayores Nuestra Señora de la Elevación 3 personas que corresponde a un 100% contestaron si, como se observa en la gráfica

### Interpretación

En esta pregunta aplicada al personal Administrativo del Centro de Adultos Mayores Nuestra Señora de la Elevación todos contestaron positivamente, siendo incuestionable que un Adulto Mayor para tener buena salud física es importante la practicar ejercicio físico

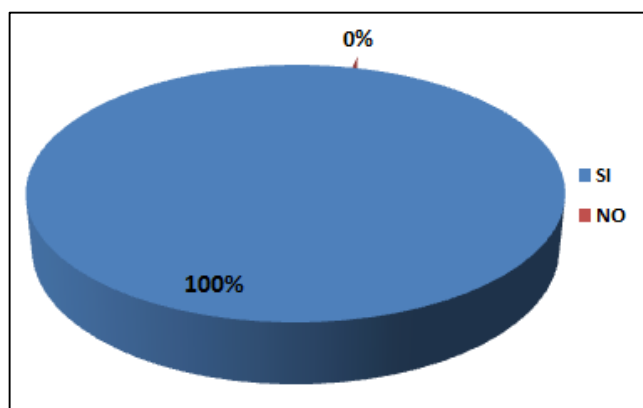
### Pregunta N°10

**¿Le gustaría que los Adultos Mayores practiquen los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud?**

**TABLA N° 26** Condición Física

RESPUESTA	RESULTADOS	
	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL:</b>	3	100%

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°31:** Ejercicio de Hatha Yoga

**Fuente:** Encuesta a los Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación  
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

### Análisis

Como podemos observar en la gráfica acerca de la pregunta 10 aplicada al personal administrativo del Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación, en la que se plantea si le gustaría practicar los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud, todos dijeron que si de 3 personas que corresponden al 100%.

### Interpretación

Con los resultados obtenidos podemos darnos cuenta que todos los Adultos Mayores encuestados si les gustaría practicar los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud como eje principal para disfrutar de más años de vida.

### 4.3 Verificación de hipótesis

#### Planteamiento de Hipótesis:

**Hipótesis nula H0**=Los Ejercicios de Hatha Yoga no mejoraran la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato.

**Hipótesis alternativa H1**=Los Ejercicios de Hatha Yoga si mejoranla condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato.

#### Nivel de significación:

Para la verificación de la hipótesis se utiliza el nivel de (alfa)  $\alpha= 0,05$

#### Descripción de la población:

Se tomó para la investigación a 3coordinadores y 146Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato, la población en total son 149.

#### Especificación del estadístico.

Para comprobar si la distribución se ajusta a la curva normal o no, mediante la técnica de Chi cuadrado, aplicaremos la siguiente fórmula.

$$x^2 = \frac{\sum(O - E)^2}{E}$$

**Dónde:**

$\chi^2$  = Chi cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O= Frecuencia observada

E= Frecuencia esperada

**CRITERIO:** Rechace la hipótesis nula si:  $\chi_c^2 \geq \chi_t^2 = 9.49$

Donde  $\chi_c^2$  es el valor del Chi cuadrado calculado y  $\chi_t^2$  es el Chi teórico de la tabla el mismo que se lo obtiene ingresando el grado de libertad y el nivel de significación (0,05)

GL = (Filas -1) (Columnas-1)

GL= Grados de libertad.

GL= (3-1) (3-1)

GL = (2) (2) = 4

**Donde él  $\chi_t^2$  es 9.49**

	Pregunta1 ¿Practica Ud., algún tipo de Ejercicio Físico?	Pregunta3 ¿Cree Ud. Qué la Práctica de Ejercicios Físicos ayuda al fortalecimiento corporal?	Pregunta6 ¿Cree que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejore la C.F. Condicionales, C.F: Coordinativas?	Total
<b>Siempre</b>	44	60	73	<b>177</b>
<b>Frecuente</b>	18	47	0	<b>65</b>
<b>Nunca</b>	45	0	34	<b>79</b>
<b>Total</b>	107	107	107	<b>321</b>

**Tabla N° 27**Frecuencias Observadas

**Fuente:** Encuestas

**Elaborado por:**Edgar Altamirano

$E = 177 * 107 / 321 = 59$   
 $E = 177 * 107 / 321 = 59$   
 $E = 177 * 107 / 321 = 59$   
 $E = 65 * 107 / 321 = 21.66$   
 $E = 65 * 107 / 321 = 21.66$   
 $E = 65 * 107 / 321 = 21.66$   
 $E = 79 * 107 / 321 = 26.33$   
 $E = 79 * 107 / 321 = 26.33$   
 $E = 79 * 107 / 321 = 26.33$

	Pregunta1	Pregunta3	Pregunta6	Total
	¿Practica Ud., algún tipo de Ejercicio Físico?	¿Cree Ud. Que la Práctica de Ejercicios Físicos ayuda al fortalecimiento corporal?	¿Cree que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejore la C.F. Condicionales, C.F: Coordinativas?	
<b>Siempre</b>	59	59	59	<b>177</b>
<b>Frecuente</b>	21,66	21,66	21,66	<b>65</b>
<b>Nunca</b>	26.33	26.33	26.33	<b>79</b>
<b>Total</b>	107	107	107	<b>321</b>

**Tabla N° 28** Frecuencias Esperadas

**Fuente:** Encuestas

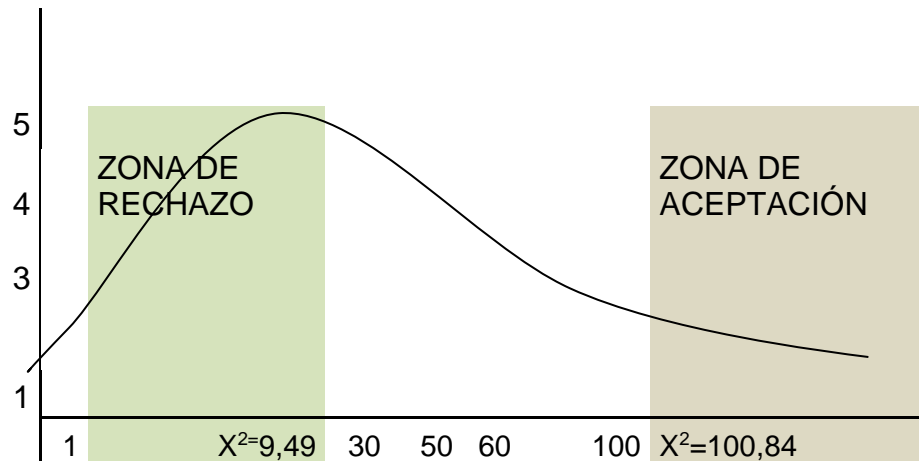
**Elaborado por:** Edgar Altamirano

<b>O</b>	<b>E</b>	<b>(O - E)<sup>2</sup>/E</b>
44	59	3.81
60	59	0.01
73	59	3.32
18	21.66	0.61
47	21.66	29.64
0	21.66	21.66
45	26.33	13.23
0	26.33	26.33
34	26.33	2.23
<b>TOTAL</b>		<b>100.84</b>

**Tabla N° 29** Frecuencias calculadas

**Fuente:** Encuestas

**Elaborado por:** Edgar Altamirano



**Gráfico N°32** Zona de aceptación del chi cuadrado

**Fuente:** Encuesta

**Elaborado por:**Edgar Altamirano

**Decisión:** Como el Chi cuadrado calculado (100.84) es mayor que el Chi cuadrado teórico (9.49) se acepta la hipótesis alternativa, es decir:

**H1(Hipótesis Alternativa):**Los Ejercicios de Hatha Yoga si mejoranla condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato.

Por lo tanto se tendrá que elaborar un manual de Ejercicios de Hatha Yoga para Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa de la ciudad de Ambato.

<b>Probabilidad de un valor superior - Alfa (<math>\alpha</math>)</b>				
<b>Grados libertad</b>	<b>0,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,025</b>	<b>0,01</b>
1	2,71	3,84	5,02	6,63
2	4,61	5,99	7,38	9,21
3	6,25	7,81	9,35	11,34
4	7,78	9,49	11,14	13,28
5	9,24	11,07	12,83	15,09
6	10,64	12,59	14,45	16,81
7	12,02	14,07	16,01	18,48
8	13,36	15,51	17,53	20,09
9	14,68	16,92	19,02	21,67
10	15,99	18,31	20,48	23,21
11	17,28	19,68	21,92	24,73
12	18,55	21,03	23,34	26,22
13	19,81	22,36	24,74	27,69
14	21,06	23,68	26,12	29,14
15	22,31	25,00	27,49	30,58
16	23,54	26,30	28,85	32,00
17	24,77	27,59	30,19	33,41
18	25,99	28,87	31,53	34,81
19	27,20	30,14	32,85	36,19
20	28,41	31,41	34,17	37,57

**Tabla N° 30** Verificación de Chi Cuadrado.

**Fuente:** [http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas\\_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n\\_chi-cuadrado](http://es.wikibooks.org/wiki/Tablas_estad%C3%ADsticas/Distribuci%C3%B3n_chi-cuadrado).

**Elaborado por:** Edgar Altamirano



## **CAPITULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 Conclusiones**

- Los Adultos Mayores no practican ningún tipo de ejercicio por falta de hábito y apoyo profesional por lo que no se conocen los beneficios e importancia de los Ejercicios de Hatha Yoga, aunque están de acuerdo en practicarlos.
- Las condiciones físicas de los Adultos Mayores no son las adecuadas estando los mismos conscientes del problema, por lo que están de acuerdo que al desarrollar cualquier tipo de actividad deportiva van a tener un adecuado fortalecimiento físico corporal, para de esta manera prevenir enfermedades lesiones y de este modo mejoran su calidad de vida.
- La investigación realizada demuestra que es necesario solucionar el problema mediante una práctica adecuada de los Ejercicios Físicos de Hatha Yoga, acordes al Adulto Mayor.

## **5.2 Recomendaciones**

- Se recomienda adquirir espacios adecuados, e instructores profesionales en el tema, que den a conocer sobre los Ejercicios de Hatha Yogay ayuden al Buen Vivir.
- Se recomienda Fortalecer la condición física del Adulto Mayor mediante la práctica continua de Ejercicios acordes a ellos, para el mantenimiento de su salud.
- Es necesario elaborar un manual de Ejercicios Físicos de Hatha Yoga para el Adulto Mayor, contemplando la mejoría en el desarrollo de sus capacidades físicas.

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

**Título:**

“Manual de Ejercicios de Hatha Yoga para Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación” de la Parroquia Santa Rosa Ciudad de Ambato.

**6.1.-Datos Informativos:**

- **Institución ejecutora:**

Centro del Adulto Mayor “Nuestra Señora de La Elevación.

- **Ubicación sectorial:**

Parroquia Santa Rosa.

- **Calle:**

Carretera Vía a Guaranda junto al Mercado Central.

- **Beneficiarios:**

Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación.

- **Tiempo estimado para la ejecución de la propuesta:**

Inicio Abril

Finaliza Septiembre

## **6.2.- Antecedentes de la propuesta**

Uno de los álgidos problemas del Adulto Mayor es el sedentarismo por lo que aparecen problemas de tipo muscular, del sistema óseo, gástrico, de articulaciones y nerviosas. Por lo que este trabajo de investigación se orienta en los ejercicios de Hatha Yoga, para los Adultos Mayores con el afán de mejorar su sedentarismo y movilidad y desaparezcan las múltiples enfermedades propias de esa edad, para incrementar su conocimiento, las ventajas de la práctica de los diferentes tipos de ejercicios del Hatha Yoga. Esta práctica tiene como efecto natural de mejorar la condición física y salud global del individuo.

El Hatha Yoga es el conjunto de técnicas para aplicar una serie de movimientos, lentos y suaves, que se centra en simples posturas. Que persigue el objetivo de obtener una mejora sustentable de su salud del Adulto Mayor.

En el Hatha Yoga existen varios tipos de Ejercicios, que utiliza apoyos y ayudas para lograr el dominio del cuerpo físico, más el dominio mental para lograr el equilibrio del ser y lograr la paz interior.

En La actualidad cada vez se suman seguidores de las técnicas del Hatha Yoga como medida alternativa de mejorar su calidad de vida a pesar de estar en un mundo convulsionado en pos de busca de tranquilidad y no caer en el mundial problema que es el estrés. De da nivel mundial se está practicando esta técnica.

La enseñanza de la técnica del Hatha Yoga está ligada todos los movimientos del cuerpo es decir que abarca todos los movimientos de la práctica delos demás deportes.

La práctica del Hatha Yoga nos da la libertad de colaborar y adaptarse a los Adultos Mayores ya que por su estado no lo realizan como personas jóvenes.

Se debe tener claro que el propósito de ésta propuesta es de fomentar una correcta práctica de los ejercicios del Hatha Yoga, que no solo es realizar movimientos sino lograr conciencia de lo que es el cuerpo físico ya que se eleva la parte espiritual en los momentos de concentración y sosiego del Adulto Mayor para su desenvolvimiento dentro del ámbito social.

### 6.3 Justificación

El propósito de este manual es de tener una fuente de consulta fidedigna para trabajar con los Adultos Mayores en la actividad física mediante ejercicios de Hatha Yoga. Y constituir un manual de consulta para los profesionales de esta rama y ayudar al mejoramiento de su calidad de vida del Adulto Mayor.

Es **importante** esta propuesta ya que implica un alto contenido de respeto de lo que refleja los ejercicios del Hatha Yoga, bajo la influencia del Shaolin y Budismo, que se transmite en el Adulto Mayor una muestra total de respeto hacia todo lo que le rodea, a valorar incluso a las formas más insignificantes de vida aceptando y fluyendo armónicamente con las leyes de la naturaleza y el universo.

Es necesario que al practicar el Hatha yoga borraría el sedentarismo que son claves para el buen mantenimiento de la salud del Adulto Mayor, como componente fundamental de un estilo de vida saludable.

Además la práctica del Hatha Yoga constituye tener buena condición física, que es el camino más seguro de mantener una autonomía personal, asegura el incremento de las capacidades motrices y cognitivas, ayuda a una mejor adaptación al entorno familiar y social, además de potenciar la sociabilidad y educar el tiempo libre y transformarlo en un ambiente recreativo, para luego convertir en hábito que transmitirá a las personas de su entorno.

Mediante esta propuesta ayudaremos a la formación y al cambio de malos hábitos por buenos para el fortalecimiento corporal de los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación de la parroquia de Santa Rosa siendo ellos los **beneficiados será los Adultos Mayores** así como todo público que se interese, que conocerán y serán de mayor aporte a la comunidad.

## **6.4 Objetivos**

### **6.4.1 Objetivo General**

- Elaborar un manual de Ejercicios de Hatha Yoga para Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación” de la Parroquia Santa Rosa Ciudad de Ambato.

### **6.4.2 Objetivo Específico**

- Socializar el manual de Ejercicios de Hatha Yoga en los Adultos Mayores.
- Aplicar el contenido del manual de los ejercicios físicos de Hatha Yoga, para el Adulto Mayor.
- Evaluar el manual de los Ejercicios Físicos de Hatha Yoga para mejorar la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación.

## **6.5.- Análisis de factibilidad**

Este manual de ejercicios físicos de Hatha Yoga es factible elaborar, para la aplicación en el Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación.

Este manual se lo puede aplicar en diferentes lugares como: asilos, centros gerontológicos, que tiene la necesidad de incorporar dentro de sus actividades planificadas una serie de ejercicios lentos y suaves de acuerdo a su capacidad física, además es factible a todo tipo de personas de diferentes edades.

Es factible la aplicación de éste manual de ejercicios de Hatha Yoga que permitirá mejorar la condición física de los Adultos Mayores, los cuales deben estar motivados para cambiar su estilo de vida y conocer los beneficios de ésta actividad logrando beneficios positivos en los participantes.

### **Factibilidad Económica**

La propuesta tiene factibilidad económico financiero por cuanto el presupuesto necesario para su aplicación correrá por cuenta del investigador.

### **Factibilidad Técnica**

El Centro de Adulto Mayor Nuestra Señora de la Elevación cuenta con personal técnico-calificado y con todo el equipo necesario para poner en marcha con el proyecto.

### **Factibilidad Político**

La propuesta es factible políticamente por cuanto el Centro de Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación tiene como eje central Desarrollar diferentes Actividades permanentes con instructores capacitados y llevar adelante el proceso enseñanza-aprendizaje de los Adultos Mayores.

### **Factibilidad Social**

La viabilidad social de la propuesta radica, que la colectividad en general demanda tener instructores profesionales cada vez más capacitados influyendo directamente en la sociedad. Difundiendo más sobre la correcta prácticas de Ejercicios de Hatha Yoga que antes eran poco conocidas y hoy en día la necesidad de mejorar la calidad de vida en los Adultos Mayores.

## **6.6.- Fundamentación Científica**

Este trabajo de investigación se ha fundamentado en una serie de análisis de documentos bibliográficos y de internet, que nos han permitido, seleccionar las propuestas más relevantes que fundamentan la propuesta y dan solución al problema.

**HATHA YOGA** Es una es un arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo por medio de una serie de movimientos y ejercicios específicos bastante lentos y suaves que se centra en simples posturas.

El Hatha Yoga es un tipo de Yoga, que nos sirve para principiantes e ideal para empezar o terminar un día pesado.

Hatha Yoga tiene varias definiciones, algunos lo traducen como “el yoga de la fuerza”, otros lo definen como “Ha” (sol) “tha” (luna), o lo que es lo mismo,

la integración de opuestos en una unión completa. El objetivo principal del **Hatha Yoga** es unir la mente, el cuerpo y el espíritu. Hatha Yoga es considerado como la base de muchos otros estilos de yoga, incluidos Ashtanga, Bikram y Kundalini. Actualmente, el Hatha Yoga, es de las prácticas más populares, ya que se refuerza la salud y la vitalidad, además de que es una excelente opción para ejercitar y estirar el cuerpo y disminuir el estrés.

### **Anatomía / Fisiología**

El Hatha Yoga, raja sobre la estructura física del cuerpo de cada persona, para obtener equilibrio en toda su magnitud.

Vas a obtener una comprensión funcional de las estructuras anatómicas clave en relación con Hatha Yoga. El conocimiento de estas estructuras se puede usar inmediatamente para optimizar la práctica, superar bloqueos, evitar lesiones y por supuesto, comunicarte con tus futuros estudiantes.

En la fisiología nos centraremos en el sistema nervioso autónomo, su estructura y función. El desequilibrio crónico de este sistema es directa o indirectamente responsable de muchas enfermedades relacionadas con el estrés. Entender la conexión entre el estrés y el sistema nervioso nos permite explorar las diversas técnicas yogui y técnicas relacionadas con las que se pueden restaurar el buen funcionamiento de la mente y el cuerpo.

**Según Ramiro Calle** en su obra el gran libro de Yoga, dice “El Hatha Yoga es el sistema más perfecto que se ha concebido de acción armonizante sobre el cuerpo, sus funciones y energías”.

**Según Estevez Cesar** “El mejoramiento de la sicomotricidad es importante del Adulto Mayor las funciones del cuerpo humano necesitan actividad muscular lo que conlleva a la movilidad articular, contracción cardíaca y movimiento peristáltico por lo que en la edad adulta no se debe descuidar el ejercicio”.

Estos dos autores especifican lo importante que significa la actividad de Ejercicios de Hatha Yoga en los Adultos Mayores.



Este trabajo de investigación servirá para los Adultos Mayores que asisten al Centro Nuestra Señora de la Elevación de la parroquia Santa Rosa del Cantón Ambato.

Este manual que es un trabajo de investigación del mencionado centro, que especifica una serie de ejercicios iniciales lentos y en forma secuencial iniciando desde la parte superior, hacia la parte inferior del cuerpo, además utilizando tiempos adecuados, de acuerdo a su capacidad y edad.

Posteriormente a la práctica de los pasos secuenciales del manual se obtendrán resultados efectivos y positivos que representen cambios emocionales, físicos y de salud.

**Nudos críticos:**

Para la elaboración de éste manual se nota que existe poca bibliografía o ninguna para detallar el Hatha Yoga lo que implica que se haya elaborado en un lapso de tiempo más de lo previsto.

- La falta de conocimiento con respecto a esta disciplina lo que ha impedido que se interprete cada uno de los términos usados en el Hatha Yoga.
- Poca o ningún tipo de profesionales o instructores de ésta disciplina para consultas de conocimientos científicos.
- Carencia de conocimientos en nuestra provincia de la práctica del Hatha Yoga, por tanto no se conoce su nombre.
- Falta de investigación sobre el Hatha Yoga en nuestra provincia y país, por tanto, las personas interesadas en el tema tienen muchas dificultades.

## 6.7.- Metodología modelo operativo

### Tema:

“Manual de Ejercicios de Hatha Yoga para Adultos Mayores del “Centro Nuestra Señora de la Elevación” de la Parroquia Santa Rosa, Ciudad de Ambato.

OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSO	RESPONSABLES	TIEMPO
Elaborar un Manual de Ejercicios de Hatha Yoga Como base fundamental para mejorar la condición física del Adulto Mayor del Centro Nuestra Señora de la Elevación.	<p>Metodologías</p> <p>El comienzo de la clase consistirá en una breve explicación que nos ayude a entender los conceptos teóricos del yoga.</p> <p>Ejercicios de conciencia corporal.</p> <p>Ejercicios de movilización y calentamiento articular.</p> <p>Práctica de Hatha yoga, concediendo especial atención al cuerpo físico y desarrollando asanas (posturas) que dan flexibilidad a la columna vertebral, tomando conciencia de las sensaciones del cuerpo.</p> <p>Enfoque y atención en la respiración: pranayama</p>	Aplicar una correcta metodología de enseñanza de los ejercicios de Hatha Yoga para fortalecer el aprendizaje del Adulto Mayor.	Se cuenta con el manual Técnico Metodológico de Hatha Yoga para Adultos Mayores	Investigador, Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación . Directivos del Centro Coordinador.	Se realizará de acuerdo al tiempo establecido por el coordinador y la planificación estructurada para cada una de las fases del contenido del manual.

**TABLA N° 31** Ejercicios de Hatha Yoga (Metodología Modelo Operativo)  
**Elaborado Por:** Edgar Altamirano  
*Centro Casa Asia - Madrid*

## Plan de acción

FASES	METAS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Concientización de los resultados de la investigación	Hasta el 2015 se socializará el 100% de la propuesta en el Centro del Adulto Mayor	Organizar el esquema de concientización. Reunir a todos los miembros de Centro y Coordinador para la explicación sobre el tema de la investigación	Computador Proyector Documentos de apoyo Circulares de convocatoria. Material didáctico	Se realizará de acuerdo al tiempo programado por la planificación en el Centro del Adulto Mayor.
Planificación de la propuesta	Hasta el 2015	Analizar los resultados. Construir la propuesta. Presentar el manual al coordinador del Centro.	Equipo de computación Material de oficina.	
Ejecución de la propuesta	En el año 2014 y 2015 se ejecutará la propuesta el 100%	Poner en marcha la propuesta de acuerdo a las fases programadas	Grabadora dora. Colchoneta Toallas Almohadillas.	
Evaluación de la propuesta	La propuesta será evaluada permanentemente	Capacitar a los directivos y colaboradores sobre el programa que se debe manejar en la parte metodológica de los ejercicios de Hatha Yoga.		

**TABLA N° 32**Ejercicios de Hatha Yoga (Plan de Acción)  
**Elaborado Por: Edgar Altamirano**

# MANUAL DE EJERCICIOS DE HATHA YOGA



en la  
**CONDICIÓN  
FÍSICA**  
del



## MAYOR

## ÍNDICE

Introducción.....	87
Terminología.....	88
<b>Fase I</b>	
<i>Ejercicios de respiración</i>	
Ejercicios N°01.....	90
Ejercicios N°02.....	91
<b>Fase II</b>	
<i>Ejercicios de Hatha Yoga</i>	
Postura de montaña.....	92
Postura de triangulo extendido.....	93
Postura de estiramiento lateral hacia delante.....	94
Postura del guerrero.....	95
Postura el árbol.....	96
Postura de media luna.....	97
Postura el Gato.....	98
Postura el Camello.....	99
<b>Fase III</b>	
<i>Ejercicios de relajación</i>	
Postura de muerto.....	100

## INTRODUCCIÓN

El Manual de ejercicios de Hatha Yoga para el Adulto Mayor constituye un instrumento de apoyo al proceso de práctica actividades físicas mediante ejercicios de Hatha Yoga que proporcionan información sobre la estructura orgánica del Adulto Mayor, reglas, ejercicios precisos, objetivos, funciones, ventajas, del Hatha Yoga.

Dentro de la estructura orgánica del Adulto Mayor y las precauciones que deben tener las personas de esa edad y sus dificultades para la realización de los ejercicios con facilidad de sus movimientos corporales.

Esta guía contiene lineamientos y aspectos metodológicos para facilitar procesos de práctica del Hatha Yoga.

Además contiene las técnicas apropiadas de respiración para cada uno de los ejercicios a practicar con los Adultos Mayores.

Este manual está estructurado con los métodos y técnicas actualizadas y fusionadas con la práctica de Hatha Yoga de la India, donde nos muestra la secuencia lenta de cada uno de los ejercicios para los Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación o cualquier otra organización de Adultos Mayores.

## Terminología

**Hatha Yoga.-** Es el arte de flexibilizar, desarrollar y fortalecer el cuerpo.

**Las asanas:** son posturas que se llevan a cabo al realizar los ejercicios del **Hatha Yoga**. En base a esto hay que emplear metodología acorde a la **práctica del Hatha** .-Yoga de forma especial con los adultos mayores.

**Hatha Yoga Físico.-** Es la práctica de ejercicios y posturas de acción armonizaste sobre el cuerpo por sus funciones y energías.

**Hatha Yoga de Relajación.-** Es la práctica de ejercicios y posturas fijación de la mente en un soporte con absoluta exclusión.

**Hatha Yoga Mental.-** Es la práctica de ejercicios, posturas acompañado de meditación.

**Hatha yoga de Meditación.-** Práctica de ejercicios y posturas para tomar conciencia de su cuerpo físico, inhibir los pensamientos y cultivar un espacio interior de absoluta quietud.

**Kirtan:** canto de mantras clásicos en sánscrito (sonidos meditativo)

**Motivación.-** El instructor del Hatha Yoga, elaborará una planificación de la motivación previa el diagnóstico. Esto le facilitara a buscar los métodos adecuados de acuerdo a los estudiantes que van a la práctica de esta disciplina,

**La metodología del Hatha Yoga** es la que utilizaron los maestros Yoguis de la India donde es originaria la práctica de los ejercicios del mismo.

a.- El modelo de la clase se realiza según el énfasis que se le asigne, pudiendo ser srithi (énfasis físico)

b.- sthiti (énfasis energético).

c.- antya (énfasis meditativo.).

Por otra parte, la intensidad de la clase puede variar por el horario en que se realice como la época del año en que se practique; estas variantes, junto con consideraciones específicas derivadas de las necesidades del grupo practicante, son fundamentales para el dominio del cuerpo.

**El lugar adecuado,** La naturaleza y valorarlo.

**Ejercicios grupales** con los Adultos Mayores

**Acompañar con música** de acuerdo a las actividades planificadas.

**Imitación de posturas** lentas suaves sin recibir órdenes.

**El instructor** ayudará a colocarse a los adultos mayores en las posturas adecuadas.


**Saludo.-** Para iniciar las posturas del Hatha Yoga es esencial realizar el saludo que es una secuencia de posturas que se ejecutan una tras otra en forma continuada.


**Respiración.-** El uso correcto de la respiración es de mucha importancia del Hatha Yoga. En el Hatha Yoga es importante que siga el camino bien definido de la respiración como: Cuerpo erguido, estado tranquilo, brazos abiertos hacia arriba inhalamos y exhalamos lentamente, sacando el aire desde los pulmones tratando de sentir que moviliza hasta la última gota de aire.



## FASE I


### Ejercicios de respiración

<b>EJERCICIO N°1</b>	<b>EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN</b>
<p><b>OBJETIVO:</b></p> <p>El objetivo de estos ejercicios y sus efectos fisiológicos son los siguientes.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Eliminar el exceso de gas carbónico acumulado en los pulmones</li><li>▪ Eliminar sustancias tóxicas procedentes del metabolismo celular</li><li>▪ Renovar el aire residual.</li></ul>	
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Posición Inicial, Cuerpo erguido, estado tranquilo, brazos abiertos hacia arriba inhalamos y exhalamos lentamente, sacando el aire desde los pulmones tratando de sentir que moviliza hasta la última gota de aire.</li></ul>	<p><b>Beneficio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Favorecer la relajación o sedación del sistema nervioso</li></ul>
<p><b>TIEMPO:</b> 4 segundos realizamos la inspiración 8 segundos la expiración <b>Tiempo total:</b> 3 minutos</p>	<p><b>EVALUACION:</b> Des pues de realizar el ejercicio respiración los participantes demostraron tranquilidad, serenidad con sí mismos, dando buenos resultados, gracias a una mejor oxigenación en el cerebro.</p>
<p><b>REPETICIONES:</b> De: 1 a 2 veces</p>	


<b>EJERCICIO N°2</b>	<b>EJERCICIO DE RESPIRACION</b>
<p><b>OBJETIVO:</b>  El objetivo de éste ejercicio son los siguientes:  Mejorar la oxigenación y circulación sanguínea  Relajación del organismo</p>	
<p><b>TÉCNICA:</b>  Posición inicial, Cuerpo erguido  bajamos los brazos suavemente, con exhalación profunda soltamos todo el aire de los pulmones.</p>	<p><b>Beneficios:</b>  Tonificar  Adquirir conciencia del cuerpo.</p>
<p><b>TIEMPO:</b>  4 segundos inspirar  4 segundos expirar  <b>Tiempo total:</b> 3 minuto.</p>	<p><b>EVALUACION:</b>  La mayor parte de los Adultos Mayores realizaron estos ejercicios sin ningún problema demostrando confianza en su desenvolvimiento.</p>
<p><b>REPETICIONES:</b> De: 2 a 3 veces</p>	


## FASE II


### Ejercicios de Hatha Yoga en la Condición Física aplicados al Adulto Mayor

EJERCICIO N°1	POSTURA. LA MONTAÑA
<p>En esta postura el cuerpo está recto como una montaña y los pies firmes contra el suelo. La postura es más serena que rígida.</p>	
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocarse de pie con los dedos gordos de los pies tocándose, manteniendo el equilibrio del cuerpo</li> <li>• Brazos a los lados del cuerpo, con la parte interna del codo hacia adelante y los hombros atrás.</li> <li>• Mantener la mirada al frente.</li> </ul>	
<p><b>TIEMPO:</b> De 30 segundos a 1 minuto <b>Tiempo total:</b> 2 minutos</p>	
<p><b>REPETICIONES :</b> De: 2 a 3 veces</p>	
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombra y colchoneta</p>	
	<p><b>BENEFICIOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece y tonifica los músculos del abdomen, piernas, rodillas, tobillos y reduce los pies planos.</li> <li>• Mejora la postura, el equilibrio.</li> <li>• Previene y alivia el dolor de espalda y cuello.</li> </ul> <p><b>EVALUACION:</b></p> <p>Como se puede observar, los Adultos Mayores, no sufrieron ningún tipo de esfuerzo para la realización de estos ejercicios que al contrario los destreza.</p>

<b>EJERCICIO N°2</b>	<b>POSTURA. TRIÁNGULO EXTENDIDO</b>
<p>Es una postura que pretende estirar el lado del cuerpo. Las caderas deben estar alineadas hacia delante.</p>	
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Colocarse de pie, separar las piernas y poner los brazos en cruz con las palmas de las manos hacia abajo.</li> <li>• Sitúa todo el cuerpo en el mismo plano. Flexiona el tronco, desde la ingle.</li> <li>• Deja la mano sobre la pierna o en el suelo y lleva el cóxis hacia el talón de la pierna trasera.</li> <li>• Mantén estirados los brazos y gira la cabeza para mirar al techo.</li> </ul>	
<p><b>TIEMPO:</b> De 50 segundos a 1 minuto a cada lado.</p> <p><b>Tiempo total:</b> 3 minutos</p>	
<p><b>REPETICIONES :</b> De: 2 a 3 veces</p>	<p><b>EVALUACION:</b> Los Adultos Mayores no tuvieron inconveniente alguno al realizar esta postura.</p>
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombraó colchoneta.</p>	


<b>EJERCICIO N°3</b>	<b>POSTURA. ESTIRAMIENTO LATERAL HACIA ADELANTE</b>
<p>El pecho se expande al echarse los hombros hacia atrás con la posición de las manos. Corrige los hombros caídos y aumenta la conciencia de la postura.</p>	
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuerpo erguido, separar las piernas y gira el pie de la pierna adelantada a 45° o 60°.</li> <li>• Fija los pies y desde el suelo da firmeza a los músculos tensando los muslos.</li> <li>• Colocar los brazos a la espalda. Gira el torso desde la cadera enfrente de la pierna a lo que del cuerpo y estirando los brazos hacia arriba.</li> </ul>	<p><b>BENEFICIOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexibiliza y mejora el riego sanguíneo a las piernas y los tobillos.</li> <li>• Estira la columna, caderas, hombros, muñecas.</li> <li>• Mejora la postura, el equilibrio y la resistencia.</li> <li>• Estimula órganos abdominales y mejora la digestión.</li> <li>• Calma el cerebro.</li> </ul>
<p><b>TIEMPO :</b> De 15 a 20 segundos.</p> <p><b>Tiempo Total:</b> 3 minutos</p>	<p><b>EVALUACION:</b> Todo los Adultos Mayores realizaron sin ningún problema sintiéndose complacidos y ágiles en sus actividades.</p>
<p><b>REPETICIONES:</b> De: 2 a 3 veces</p>	
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombra o colchoneta.</p>	


<b>EJERCICIO N°4</b>	
<p>Es un potente estiramiento que aumenta la confianza, favorece la autoestima, y combate el nerviosismo y la fatiga.</p>	<b>POSTURA. DEL GUERRERO</b>
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PI. Pararse colocando la pierna izquierda hacia adelante y doblar sin forzarla</li> <li>• La pierna derecha estirar hacia atrás con el pie plano en el piso.</li> <li>• Lleve los brazos hacia arriba con las palmas juntas, o entrelace todos los dedos excepto los dedos índices que están apuntando el cielo.</li> <li>• Mantenga la posición con respiración larga y profunda. Luego cambie de lado.</li> </ul>	 <p><b>BENEFICIOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece las piernas.</li> <li>• Estira las pantorrillas y los muslos.</li> <li>• Mejora la digestión.</li> <li>• Desarrolla la concentración y el enfoque.</li> <li>• Esta pose estira el pecho, los pulmones, los hombros, el cuello, el estómago y la ingle. También fortalece los hombros, los brazos y los músculos de la espalda.</li> </ul>
<p><b>TIEMPO :</b></p> <p style="padding-left: 40px;">De 20 a 30 segundos a cada lado.</p> <p><b>Tiempo total:</b> 2 minutos</p>	
<p><b>REPETICIONES:</b> De: 1 a 2 veces</p>	
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombra o colchoneta</p>	<p><b>EVALUACION:</b></p> <p>En esta postura al principio sí tuvieron un poco de dificultad para realizar los movimientos respectivos, ya que por su edad y el estado físico pierden un poco el equilibrio. Pero durante las siguientes clases mejoraron pudiendo realizar con más facilidad.</p>

<b>EJERCICIO N°5</b>	<b>POSTURA. EL ÁRBOL</b>
<p>Es una postura de equilibrio. El pie apoyado en el suelo es como la raíz de un árbol y los brazos estirados como sus ramas.</p>	
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PI.De pie, mirar hacia delante, fijar la vista en un punto.</li> <li>• Respira profundamente y centra la mente.</li> <li>• Levantar el pie derecho y utiliza las manos para colocar el pie sobre el muslo izquierdo. Junta las palmas de las manos en posición de oración, frente al pecho.</li> <li>• Alcanzado el equilibrio, levanta las palmas por encima de la cabeza. Mantén el pie derecho sobre el muslo izquierdo. Estira los brazos rectos con las palmas juntas.</li> <li>• Elija la variación que le sea más apropiada.</li> </ul>	
<p><b>TIEMPO :</b> De 10 a 20 segundos</p> <p><b>Tiempo total:</b> 2 minutos</p>	<p><b>EVALUACION:</b></p> <p>En este Ejercicio podemos observar que unos lograron realizar y otros tuvieron un poco de dificultad pero llegando a un propio objetivo de mejorar la condición física adquirieron mejoría.</p>
<p><b>REPETICIONES:</b> De 1 a 2 veces a cada lado.</p>	
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombra</p>	

<b>EJERCICIO N°6</b>	<b>POSTURA. LA MEDIA LUNA</b>
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <p>Párese con los pies juntos levantando ambos brazos y entrelazando los dedos, excepto los dedos índice que están mirando hacia el cielo. Inhale doblándose hacia la derecha mientras lleva las caderas hacia la izquierda. Mantenga la posición y respire largo y profundo por la nariz. Luego cambie de lado.</p>	
<p><b>TIEMPO :</b></p> <p>De 6 a 8 segundos.</p> <p><b>Tiempo total</b> 3 minutos</p>	<p><b>BENEFICIOS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortalece los músculos abdominales laterales, los tobillos, muslos, glúteos y espina, y estira la ingle, músculos, pantorrillas, hombros, pecho y espina.</li> <li>• Desarrolla la flexibilidad en las caderas.</li> <li>• Estira y fortalece la espalda.</li> <li>• Se alivia el dolor de espalda, osteoporosis, ciática, fatiga, constipación, gastritis, indigestión y dolor menstrual.</li> <li>• Desarrolla la coordinación, el balance y la digestión y libera stress.</li> </ul>
<p><b>REPETICIONES:</b> De 1 a 2 veces</p>	<p><b>EVALUACION:</b></p> <p>Esta postura la realizaron sin ningún problema puesto que fue de su completo agrado para los participantes</p>
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombra y colchoneta</p>	




<b>EJERCICIO N°7</b>	<b>POSTURA. EL GATO</b>
<p>En esta postura se imitan los movimientos del gato. Es un estiramiento relajante que fomenta la respiración profunda.</p>	
<p><b>TÉCNICA:</b>          Tiéndete boca abajo y coloca las palmas de las manos sobre la esterilla, con los dedos estirados a la altura de los hombros.          Estira los brazos y arquea la espalda hacia atrás despegando las caderas y las piernas del suelo.          Mantén los muslos firmes y girados hacia adentro y los brazos firmes de forma que la parte delantera del codo mire adelante. Lleva el cóxis hacia los talones.          Tiende a juntar los omóplatos, de forma que el esternón suba y vaya hacia delante, manteniendo la caja torácica atrás, para no endurecer la zona lumbar.</p>	
<p><b>TIEMPO:</b>          De 30 segundos a 1 minuto   <b>Tiempo completo 2 minutos</b></p>	<p><b>CONCENTRACIÓN:</b>          Imagina una cuerda atada a la frente, que tira suavemente del cuerpo hacia arriba</p>
<p><b>REPETICIONES:</b>          Entre 15 y 20 segundos y descansa</p>	<p><b>BENEFICIOS:</b>          La posición el Gato ayuda a limpiar la carga emocional y restablece el balance.          Es un excelente ejercicio para liberar la tensión de la espala baja, media y alta, y el cuello. También funciona en los brazos y hombros, el sistema digestivo, el nervio óptico y ojos, y la glándula tiroides.</p>
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombra</p>	<p><b>EVALUACION:</b>          Este ejercicio fue un poco difícil pero con ayuda y apoyo por parte del instructor se logró el objetivo deseado.</p>

<b>EJERCICIO N°8</b>	<b>POSTURA. EL CAMELLO</b>	
<p>Se estira todo el cuerpo y se expande el pecho al echar atrás brazos y hombros. Mantenga la posición y luego relaje.</p>		
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <p>En posición arrodillada, con las rodillas separadas a distancia de caderas y los glúteos perpendiculares al suelo. Colocar las manos en la parte superior de los glúteos con los dedos apuntando hacia arriba. Lentamente comience a reclinarse hacia atrás, manteniendo los glúteos perpendiculares al suelo, hasta que las manos toquen los pies con las palmas presionando firmemente en contra de la planta de los pies, con los dedos de las manos apuntando hacia los dedos de los pies. El cuello puede permanecer neutral o puede dejar caer la cabeza hacia atrás.</p>		<p><b>CONCENTRACIÓN:</b></p> <p>Concentrarse en adelantar las caderas y en aumentar el arco de la columna mientras mantienes verticales los muslos</p> <p><b>BENEFICIOS:</b></p> <p>Fortalece y flexibiliza los músculos de la espalda, tobillos, muslos, ingle y cadera. Revitaliza la parte frontal del cuerpo; el abdomen, el pecho y la garganta. Mejora la postura. Masajea órganos abdominales y cuello.</p>
<p><b>TIEMPO:</b> De 30 segundos a 1 minuto</p> <p><b>Tiempo total</b> 1 minuto</p>		<p><b>EVALUACION:</b></p> <p>Este Ejercicio resulto un poco complicado por la estabilidad que se necesita en los adultos mayores pero con la práctica continua se mejoró el desarrollo del Ejercicio.</p>
<p><b>REPETICIONES:</b></p> <p>De: 2 a 3 veces</p>		
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombra</p>		

## FASE III

### Ejercicios de relajación.

<p><b>EJERCICIO N°1</b></p>	<p><b>POSTURA DEL MUERTO</b></p>
<p>El cuerpo permanece quieto, con los músculos completamente relajados. La actividad mental se reduce al mínimo y se profundiza la respiración. Los sentidos corporales se aíslan del entorno</p>	
<p><b>TÉCNICA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>P.I.</b>, El cuerpo acostado en el piso para asegurar que la cabeza está centrada y la columna alineada.</li> <li>• Los brazos están ligeramente separados del cuerpo y las piernas levemente abiertas.</li> <li>• Las palmas miran hacia arriba y los dedos se curvan al relajarse la tensión.</li> <li>• Cierra los ojos y céntrate en la respiración.</li> <li>• Con cada espiración, libera la tensión y la rigidez muscular. Deja que el aire entre y salga sin esfuerzo.</li> </ul>	<p><b>CONCENTRACION:</b></p> <p>Durante la ejecución de la postura dirigir la atención mental a la región lumbar o a la respiración.</p>
<p><b>TIEMPO:</b> De 2 a 3 minutos. <b>Tiempo total</b> 6 minutos</p>	<p><b>BENEFICIOS:</b></p> <p>Revitaliza músculos y nervios de todo el cuerpo. Reduce el Stress Ayuda a la Relajación. Reduce dolores de cabeza, fatiga e insomnio. Reduce la presión sanguínea.</p>
<p><b>REPETICIONES:</b> De: 2 a 3 veces</p>	<p><b>EVALUACION:</b></p> <p>Concluimos con un Ejercicio de relajación alcanzando el objetivo deseado por todos los participantes</p>
<p><b>MATERIALES:</b> Alfombras, Colchonetas, música</p>	

## 6.8 Administración de la propuesta

<b>ORGANISMO</b>	<b>RESPONSABLES</b>	<b>FASES DE RESPONSABILIDAD</b>
Coordinador de la Carrera de Cultura Física de la UTA Docentes Equipo de trabajo: Adultos Mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación.	Docente Investigador. Sr. Edgar Altamirano	Organización del proceso de investigación. Diagnostico situacional. Discusión y aprobación. Programación operativa. Ejecución del proyecto.

**TABLA N° 33** Ejercicios de Hatha Yoga (Plan de Acción)

**Elaborado Por: Edgar Altamirano**

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>No</b>
Adultos mayores del Centro Nuestra Señora de la Elevación	<b>146</b>
Coordinador del Centro Nuestra Señora de la Elevación. Lic. Hernan Castro Sr. Alberto Silva Sr. Luis Altamirano Sra. Aída Freire	<b>4</b>
<b>INVESTIGADOR. SR.EDGAR ALTAMIRANO</b>	<b>1</b>
<b>RECURSOS ECONÓMICOS.</b> Todos los gastos requeridos para el desarrollo del presente trabajo investigativo a cargo del investigador.	

**Cuadro N° 34** Recursos Humanos

**Elaborado por:**Sr. Edgar Altamirano.

## 6.9.- Previsión de la evaluación

<b>PREGUNTAS BÁSICAS</b>	<b>EXPLICACIÓN</b>
¿Quiénes solicitan evaluar?	<b>Interesados en la evaluación.</b> Equipo de gestión Equipo de proyecto(micro proyecto)
¿Por qué evaluar?	<b>Razones que justifican la evaluación.</b> Conocer el desarrollo de la práctica de los ejercicios de Hatha Yoga.
¿Para qué evaluar?	<b>Objetivos del plan de acción.</b> Para mejorar la condición física del Adulto Mayor.
¿Qué evaluar?	<b>Aspectos a ser evaluados.</b> El adecuado aprendizaje adaptado a los Adultos Mayores.
¿Quién evalúa?	<b>Personal encargado de evaluar.</b> MIES. Coordinador del Centro.
¿Cuándo evaluar?	<b>En periodos determinados de la propuesta.</b> Al inicio del proceso de una planificación y al final del período de su planificación.
¿Cómo evaluar?	<b>Proceso metodológico.</b> Mediante observación directa. Cuestionarios.
¿Con que evaluar?	<b>Recursos</b> Fichas, registro, cuestionarios.

**TABLA N° 35** Ejercicios de Hatha Yoga (Plan de Acción)

**Elaborado Por: Edgar Altamirano**

## **BIBLIOGRAFÍA**

### **Bibliografías documentales:**

**ARTERO, P.** ( 2003 ) Respiración Yoga – Tai-Chi, Tai-Chi-Chuan,

**CALLE, R.** ( 2003)“ EL GRAN LIBRO DEL YOGA”, Urano , Puresa S.A ,  
Barcelona España.

**CONSTITUCIÓN POLITA DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR ( 2008 )**

Quito, Ecuador.

**CAMIÑA, F. L; CANCELA , J.Mª. & PÉREZ, V.** (2001). La  
prescripción del ejercicio físico para personas mayores. Valores normativos de la  
Condición física. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad  
Física y el Deporte vol. 1 (2) p. 136-154

**POTRZEBOWSKI, E.DOZAL, J.,** ( 1990 )El Metodólogo y su Función en el  
Deporte Moderno, Documento de la Dirección de Alto Rendimiento, Comisión  
Nacional del Deporte, México.

**GINARTE, M. P., & MOLINA, R. S** ( 2012 ) Importancia del Ejercicio Físico  
en el Adulto Mayor, La Habana, Cuba.

**MEDINA, A. J. L., GUERRERO, G. F. & TANDAZO, T. S. R.**  
(2013).*Actividad Física y Recreativas para el Adulto Mayor entre 66 a 75 años en  
el Centro “Gerontológico San Ignacio” del cantón Huaquillas en el año 2011.*  
(Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica de Machala, Machala, Ecuador.  
Recuperado de <http://repositorio.utmachala.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/1322/1/T-UTMACH-FCS-790.pdf>

**TARTABULL, J. T., GARCÍA, M. G.** (2003).*Estudio diagnóstico para la aplicación de ejercicios físicos de Yoga en la participación del Adulto Mayor del Consejo Popular Tulipán en el municipio Cienfuegos*. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. (Nº58).

**CABALLERO RIERA, L. O., ROMERO DESPAIGNE, M., MARTÍNEZ NARIÑO, ZULINMA., LEÓN LÓPEZ-TRIGO, M. A.**(2011).*Aplicación de ejercicios del yoga para mantener o mejorar las capacidades coordinativas y de flexibilidad y prevenir enfermedades articulares crónicas en el Adulto Mayor del círculo de abuelos ‘hermanos de san Benito’*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 159,

**ZAMORA RODRÍGUEZ, J. A.**,(2011).*Ejercicios de Hatha Yoga para mejorar el bienestar físico de los Adultos Mayores de la comunidad de Banco el Jobo, municipio Pedraza, Estado Barinas*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 16 - N° 158.

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD; GUÍA PARA REGIONAL PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO.(2002)

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD; GUÍA PARA REGIONAL PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO.(2002) citado por Gro Harlem Brundtland, Directora General, Organización Mundial de la Salud (Asamblea Mundial de la Salud, 2002).Recuperado de

<http://www.facso.uchile.cl/observa/promover.pdf>

SEGÚN GUÍA PARA REGIONAL PARA PROMOVER LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN ENVEJECIMIENTO Activo.(2002)

**HUENCHAN. S, PIÑERO L. R.**, (2010)*Empecimiento y derechos humanos: Situación y perspectiva de protección, Documento de proyecto, BID: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)* Recuperado de [www.inpea.net/imagenes/envejecimiento-y-derechos-humanos.pdf](http://www.inpea.net/imagenes/envejecimiento-y-derechos-humanos.pdf).

## **ELECTRÓNICAS:**

Plan Nacional de Desarrollo 2007 - 2010: Resumen Adultos Mayores, Secretaría de Planificación y Desarrollo Quito, agosto 2007

<http://www.alimentatubienestar.es/posturas-de-yoga-para-principiantes-para-hacer-en-casa/>

<http://www.yogaes.com/asanas/basicas.php?id=7&muestra=5>

<http://www.yogateca.com/postura/vrksasana-postura-del-arbol/>

<http://yogaparaprincipiantesonline.com/ejercicios-de-respiracion-de-yoga-para-principiantes/>

<http://www.theseecretsofyoga.com/spanish/Hatha-Yoga/tree-vrkasana.html>

<http://www.efdeportes.com/efd158/ejercicios-de-hatha-yoga-para-los-adultos-mayores.htm>

[http://www.inpea.net/images/envejecimiento\\_y\\_derechos\\_humanos.pdf](http://www.inpea.net/images/envejecimiento_y_derechos_humanos.pdf)

[http://enciclopedia.us.es/index.php/Ejercicio\\_f%C3%ADsico](http://enciclopedia.us.es/index.php/Ejercicio_f%C3%ADsico)

[http://enciclopedia.us.es/index.php/Actividad\\_f%C3%ADsica](http://enciclopedia.us.es/index.php/Actividad_f%C3%ADsica)

<http://www.facso.uchile.cl/observa/promover.pdf>

<http://www.facso.uchile.cl/observa/promover.pdf>

Tomado de la Guía Regional para la promoción de la Actividad Física, ACTIVIDAD FÍSICA PARA UN ENVEJECIMIENTO ACTIVO. Pg12.(2002), Washington, D.C: <http://www.facso.uchile.cl/observa/promover.pdf>

<http://www.bupasalud.com/salud-bienestar/vida-bupa/tipos-de-ejercicio>

<http://yogallimite.com/hathayoga.html>

<http://www.yogalotorojo.com/formacion/1/certificacion-como-maestro-de-hatha-yoga>

<http://www.mallorcaweb.net/edufiscalvia/Castella/Contenidos/Arxiu%20pdf/Cont212e%20Cualidades%20físicas%202B.pdf>



BARBANY, BIENIARZ, CARRANZA, FUSTER y otros. 1986

<http://www.juntadeandalucia.es/averroes/emilioprados/EF/confis.htm>

<http://pame2512.blogspot.com/2011/01/concepto-de-preparacion-fisica-general.html>

[http://web.educastur.princast.es/ies/astures/archivos/E\\_FISICA/EF\\_1%BAESO/TEMA%202.%20CF-CFB.pdf](http://web.educastur.princast.es/ies/astures/archivos/E_FISICA/EF_1%BAESO/TEMA%202.%20CF-CFB.pdf)

<http://www.elciudadano.gob.ec/el-proyecto-de-ley-para-la-proteccion-del-adulto-mayor-se-analiza-en-la-asamblea/>

<http://www.imserso.es/InterPresent2/groups/imserso/documents/binario/vacafun.pdf>

Fuente:<http://es.shvoong.com/medicine-and-health/1915637-cambios-f%C3%ADsicos-en-el-adulto/#ixzz2s0PcGihs> (Publicado el: 22 julio, 2009 )

<http://educacionfisicauno.blogspot.com/2010/03/capacidades-fisicas.html>

<http://www.elciudadano.gob.ec/el-proyecto-de-ley-para-la-proteccion-del-adulto-mayor-se-analiza-en-la-asamblea/>

La descripción de dichas pruebas las podeis ver en el apartado de evaluación de la condición física saludable y dentro de esta, en VACAFUN.

# **ANEXOS**

## ANEXO N°1

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO** **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**



**OBJETIVO:** Encuesta dirigida al **Adulto Mayor** del “Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa”, para obtener una mejor concepción sobre los Ejercicios de Hatha Yoga y la Condición Física

**TEMA: EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA ELEVACIÓN**

**INSTRUCTIVO:** lea con atención cada una de las preguntas y conteste con una (x) la respuesta que usted considere conveniente.

1. **¿Practica Ud, algún tipo de Ejercicio Físico?**  
Siempre ( ) frecuente ( ) Nunca ( )
2. **¿Conoce Ud. Sobre los beneficios de los Ejercicios de HathaYoga.?**  
Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )
3. **¿Cree Ud. Qué la Práctica de Ejercicios Físicos ayuda al fortalecimiento corporal?**  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Nunca ( )
4. **¿Cree Ud. Que la Coordinación el equilibrio se desarrolla mediante la práctica de Ejercicios de Hatha Yoga?**  
Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )
5. **¿Cree Ud. que la práctica adecuada de las posturas o movimientos ayuda a des arrollar sus capacidades físicas?**  
Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )
6. **¿Cree que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejore la C.F.Condicionales, C.F: Coordinativas?**  
Siempre ( ) Frecuentemente ( ) Nunca ( )
7. **¿Cree que al desarrollar algún tipo de actividad deportiva mejorara el Condición física del Adulto Mayor?**  
Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )
8. **¿Piensa usted que una buena condición física previene enfermedades, lesiones. Y mejoraría el bienestar físico en Adulto Mayor?**  
Mucho ( ) Poco ( ) Nada ( )
9. **¿Piensa Ud. que una correcta respiración en el Adulto Mayor evita la fatiga y el desgaste de energía?**  
Siempre ( ) Frecuente ( ) Nunca ( )
10. **¿Le gustaría practicar los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud?**  
Siempre ( ) Frecuente ( ) Nunca ( )

## ANEXO N°2

### **UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO** **FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION**



**OBJETIVO:** Encuesta dirigida al **Personal administrativo** del “Centro Nuestra Señora de la Elevación de la Parroquia Santa Rosa”, para obtener una mejor concepción sobre los Ejercicios de Hatha Yoga y la Condición Física

**TEMA: EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA ELEVACIÓN**

**INSTRUCTIVO:** lea con atención cada una de las preguntas y conteste con una (x) la respuesta que usted considere conveniente.

1. **¿Practican los Adultos Mayores, algún tipo de Ejercicio Físico?**  
si ( ) no ( )
2. **¿Conoce los Adultos Mayores, sobre los beneficios de los Ejercicios de HathaYoga.?**  
si ( ) no ( )
3. **¿Cree Ud. Qué la Práctica de Ejercicios Físicos ayuda al fortalecimiento corporal de los Adultos Mayores?**  
si ( ) no ( )
4. **¿Cree Ud. Que la práctica de los tipos de Ejercicio de Hatha Yoga mejoraría los movimientos en los Adulto Mayor?**  
si ( ) no ( )
5. **¿Cree Ud Que la práctica adecuada de las posturas o movimientos en los Adultos Mayores ayuda a desarrollar sus capacidades físicas?**  
si ( ) no ( )
6. **¿Cree Ud Que el desarrollo de las cualidades física en el Adulto Mayor mejora las Capacidades Físicas Condicionales y Coordinativas?**  
si ( ) no ( )
7. **¿Cree Ud. Que al desarrollar algún tipo de actividad deportiva con los Adultos Mayoresmejorara el fortalecimiento físico-corporal sin fatiga?**  
si ( ) no ( )
8. **¿Piensa Ud. Que una buena condición física previene enfermedades, lesiones. Y mejoraría el bienestar físico en el Adulto Mayor?**  
si ( ) no ( )
9. **¿Piensa Ud. Que el Adulto Mayor que disfruta de una buena salud física disfruta de más años de vida?**  
si ( ) no ( )
10. **¿Le gustaría que los Adultos Mayores practiquen los Ejercicios de Hatha Yoga y gozar de buena salud?**  
si ( ) no ( )

ANEXO N° 3



RED DE ADULTOS MAYORES "NUESTRA SEÑORA DE LA  
ELEVACION" PARROQUIA SANTA ROSA- AMBATO.  
Fundado el 17 de Octubre del 2012



Santa Rosa 28 de Abril del 2015

Señor: Edgar Altamirano

Presente:

De mi consideración.

Visto su oficio S/N de fecha 28/04/2015 en el que solicita certificar la realización del proyecto de tesis con el tema "EJERCICIOS DE HATHA YOGA EN LA CONDICIÓN FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CENTRO NUESTRA SEÑORA DE LA ELEVACIÓN DE LA PARROQUIA SANTA ROSA CANTÓN AMBATO " tengo a bien informar que dicha petición es aceptada y autorizada.

Por la atención y deferencia que se sirva dar a la presente me suscribo de usted no sin antes expresarle mi agradecimiento.

Atentamente

  
Alberto Silva  
Coordinador



ANEXO N° 4



