



**UNIVERSIDAD TECNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CULTURA FISICA**  
**MODALIDAD: PRESENCIAL**

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN  
CULTURA FÍSICA

TEMA:

**“LA NUTRICIÓN EN EL SEDENTARISMO DE LAS PERSONAS DE LA  
TERCERA EDAD EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LOS CENTROS  
GERONTOLÓGICOS DE LA CIUDAD DE AMBATO”**

AUTOR: José Andrés segura Ramírez

TUTOR: Mg. Christian Sánchez

Ambato – Ecuador

2020-2021

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

Yo, Christian Mauricio Sánchez Cañizares, con C.C 18033787-2 en calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “LA NUTRICIÓN EN EL SEDENTARISMO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LOS CENTROS GERONTOLÓGICOS DE LA CIUDAD DE AMBATO”, desarrollado por José Andrés Segura Ramírez, egresado de la carrera de Cultura Física, considerando 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 designada por el H. Consejo Directivo.

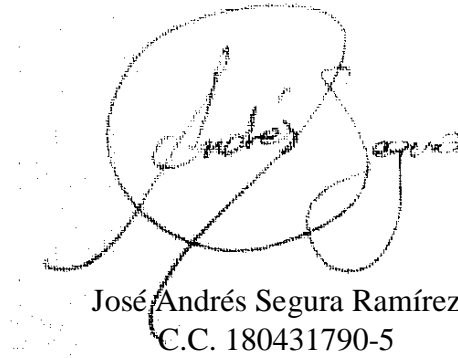


Firmado electrónicamente por:  
**CHRISTIAN MAURICIO  
SANCHEZ CANIZARES**

.....  
Mg. Christian Mauricio Sánchez Cañizares  
C.C 18033787-2

## **AUTORÍA**

Las opiniones, ideas, análisis, interpretación, comentarios e ideas aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“LA NUTRICIÓN EN EL SEDENTARISMO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LOS CENTROS GERONTOLÓGICOS DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, son de exclusividad responsabilidad del autor.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'José Andrés Segura Ramírez', is centered on the page. The signature is written in a cursive style with some loops and flourishes.

José Andrés Segura Ramírez

C.C. 180431790-5

**AUTOR**

## **APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO**

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

La comisión de estudios y calificación del informe de trabajo de Graduación o Titulación, sobre el Tema: **“LA NUTRICIÓN EN EL SEDENTARISMO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LOS CENTROS GERONTOLÓGICOS DE LA CIUDAD DE AMBATO”**, presentado por el Sr. José Andrés Segura Ramírez, egresado de la carrera de Cultura Física, promoción Octubre 2014, una vez revisado el trabajo de Graduación o Titulación, considera que tal informe reúne los requisitos básicos tanto Técnicos como Científicos y reglamentos establecidos.

Por tal razón, se autoriza la presentación ante el Organismo, para los trámites legales y pertinentes.



Firmado electrónicamente por:

**GABRIELA  
ALEXANDRA  
VILLALBA GARZON**

.....  
Mg. Gabriela Alexandra Villalba Garzón



Firmado electrónicamente por:

**JANETH DEL  
CARMEN BARRERA  
CUEVA**

.....  
Mg. Janeth Barrera Cueva

## **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo especialmente a mis padres Ángel y Hilda quienes fueron mi impulso diario para poder superar obstáculos, mis hermanos Alex, Emilio y Gabriel quienes sin ellos no sería la persona de la cual me siento orgulloso gracias por su apoyo siempre, los amo.

A mí querida Universidad por haberme tenido durante toda mi carrera estudiantil, y agradecerle por todos los conocimientos que me sirvieron para poder alcanzar mi objetivo, me llevare siempre que no existe ningún tipo de obstáculo ni tiempo para alcanzar un sueño.

**José Andrés Segura Ramírez**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios quién me dio la vida y la oportunidad de culminar un proceso tan importante que es formarme como PROFESIONAL, quien me levanto a diario dándome las fuerzas necesarias para superar este peldaño.

Agradecer a todos mis docentes quienes fueron ellos los que me enseñaron valores así como conocimientos que fueron muy necesarios para mi formación personal y profesional. A mi tutor Mg. Christian Sánchez quien fue mi apoyo para la elaboración de este proyecto de investigación. Y termino agradeciendo a mi primo Ing. Luis Miguel Suárez quien fue mi guía y la persona que me apoyo en este arduo camino.

Además quiero dar las gracias a mi MADRE, al permitirme tomar parte de su tiempo y vida para poder desarrollarme como profesional, esto es por ti.

**José Andrés Segura Ramírez**

## INDICE

INDICE DE TABLAS .....	IX
INDICE DE GRÁFICOS .....	X
INDICE DE ILUSTRACIONES.....	XI
RESUMEN EJECUTIVO .....	1
CONTENIDOS .....	3
Tema de investigación.....	3
Justificación.....	3
CAPÍTULO I.....	5
MARCO TEÓRICO.....	5
1.1 Antecedentes Investigativos .....	5
1.2 Fundamentación Científica.....	12
TERCERA EDAD.....	12
NUTRICIÓN .....	13
SEDENTARISMO .....	15
ACTIVIDAD FISICA .....	17
1.3 Objetivos .....	17
1.3.1. General .....	17
1.3.2. Específicos.....	18
1.4 Hipótesis.....	18
1.4.1. Señalamiento de Variables .....	18
CAPÍTULO II .....	18
METODOLOGÍA.....	18
2.1. Materiales .....	18
2.2. Metodología.....	19
2.2.1. Método.....	19
Población y Muestra .....	22
CAPÍTULO III.....	24
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	24
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	24
3.2 Verificación de Hipótesis .....	39
CAPÍTULO IV.....	41
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	41

4.1 Conclusiones.....	41
4.2 Recomendaciones.....	41
Bibliografía .....	42
ENTREVISTA REALIZADA AL DIRECTOR/A DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA CIUDAD DE AMBATO .....	64



## INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Recursos Humanos.....	18
Tabla 2 Recursos Digitales.....	19
Tabla 3 Recursos Económicos .....	19
Tabla 4 Población y Muestra.....	22
Tabla 5 Muestra de la investigación.....	23
Tabla 6 Pregunta 1 .....	25
Tabla 7 Pregunta 2 .....	27
Tabla 8 Pregunta 7 .....	28
Tabla 9 Pregunta 4 .....	30
Tabla 10 Pregunta 5 .....	31
Tabla 11 Pregunta 6 .....	33
Tabla 12 Pregunta 7 .....	34
Tabla 13 Pregunta 8 .....	36
Tabla 14 Pregunta 9 .....	37
Tabla 15 Pregunta 10 .....	38
Tabla 16 Verificación de Hipótesis.....	39

## INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Pregunta 1 .....	26
Gráfico 2 Pregunta 2 .....	27
Gráfico 3 Pregunta 3 .....	28
Gráfico 4 Pregunta 4 .....	30
Gráfico 5 Pregunta 5 .....	32
Gráfico 6 Pregunta 6 .....	33
Gráfico 7 Pregunta 7 .....	35
Gráfico 8 Pregunta 8 .....	36
Gráfico 9 Pregunta 9 .....	37
Gráfico 10 Pregunta 10 .....	38

## **INDICE DE ILUSTRACIONES**

Ilustración 1 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD .....	47
Ilustración 2 Elongación de músculos de la parte baja de la pierna.....	48
Ilustración 3 Elongación del tríceps.....	49
Ilustración 4 Rotación cabeza y cuello.....	50
Ilustración 5 EJERCICIOS DE EQUILIBRIO .....	51
Ilustración 6 Flexión de cadera .....	52
Ilustración 7 Levantamiento lateral de la pierna .....	53
Ilustración 8 EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FORTALECIMIENTO CARDIOVASCULAR .....	54
Ilustración 9 Levantarse de una silla.....	55
Ilustración 10 Ejercicio de Bíceps.....	57
Ilustración 11 Flexión plantar .....	58

## **RESUMEN EJECUTIVO**

El siguiente trabajo de investigación con el tema: “la nutrición en el sedentarismo de las personas de la tercera edad en tiempos de covid-19 en los centros gerontológicos de la ciudad de Ambato”, este trabajo de investigación se lo realizo con el propósito de conocer algunos ejercicios que permitirán ser desarrollados por personas de la tercera edad en tiempos de pandemia, acompañada de una guía de alimentación y nutrición. Los instrumentos que nos ayudaron a evaluar la problemática fueron unas entrevistas aplicadas a miembros que trabajan en las instalaciones como son: las Auxiliares de Enfermería así como también al encargado del centro gerontológico (Director), el objetivo de este proyecto es el de proporcionar un instrumento que ayude a fomentar la importancia de la actividad física y la buena nutrición en las personas de la tercera edad. Lo realizaremos por medio de una guía que será de mucha ayuda para ampliar conocimientos que permitirán crear conciencia, es muy importante mencionar que la actividad física y la nutrición son factores que pueden cambiar la vida de personas de la tercera edad. La investigación que se realizó en este estudio se basó a través del método científico, ya que nos permitió comprobar si la persona de la tercera edad realizaba algún tipo de actividad física y se alimentaba de una forma correcta. También se aplicó la investigación de campo que nos ayudó a obtener resultados por medio de la observación y encuesta presentada. La muestra fue de tipo no probabilística, ya que la población no fue muy alta. El cuestionario que se presentó obtuvo un resultado que justifica la propuesta de realizar una guía de actividad física y nutrición para personas de la tercera edad.

Descriptores:

Actividad Física, Ejercicios Físicos, Nutrición, Tercera Edad

## **DATOS INFORMATIVOS**

**MODALIDAD:** PRESENCIAL

**AUTOR:** JOSÉ ANDRÉS SEGURA RAMÍREZ

**CARRERA:** CULTURA FÍSICA

**ÁREA:** FORTALECIMIENTO SOCIAL DEMOCRATICO Y EDUCATIVO

**LÍNEA DE INVESTIGACION:** COMPORTAMIENTO SOCIAL Y EDUCATIVO

**PERÍODO:** ABRIL-SEPTIEMBRE 2020

**LUGAR Y FECHA DE PRESENTACIÓN:** AMBATO, 29 DE MAYO DEL 2020

## CONTENIDOS

### **Tema de investigación**

”LA NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS SEDENTARIAS DE LA TERCERA EDAD EN TIEMPOS DE COVID-19 EN LOS CENTROS GERONTOLÓGICOS DE LA CIUDAD DE AMBATO”

### **Justificación**

La presente investigación tiene como finalidad ayudar a los centros gerontológicos de la ciudad de Ambato, sabiendo que estas casas hogar acogen a las personas de la tercera edad. Es necesario conocer el tipo de nutrición que manejan estos lugares, así como también las actividades físicas que realizan. Todo esto enmarcado en la emergencia sanitaria que vive el mundo actualmente.

(Revelo , 2014) El envejecimiento involucra cambios que atacan al estado nutricional del adulto mayor, que en un tiempo determinado aparecerán complicaciones nutricionales que a lo largo de un régimen perturbarán el estado de salud que podría convertirse en un problema serio si no se toma las debidas precauciones.

En la sociedad la nutrición del adulto mayor es un tema un con muy poco interés. Lastimosamente no hay expertos en el Ecuador que manejen el cuidado necesario de las personas de la tercera edad. Con estudios realizados por el Federal Interagency Forum de 2006 analizo que el 2% de los hombres y mujeres de la tercera edad tenían un peso muy bajo, sin embargo existe un promedio menor en la población que no consigue tener el peso idóneo y tiene que ser tratado eficazmente.

(Servicio Nacional del Consumidor de Chile SERNAC, 2017)Nos insinúa que es una causa de riesgo un estado nutricional que sufre cambios, ya que este puede llamar a miles de enfermedades peligrosas que en un determinado tiempo sufrirá en su

patología. Existe una relación mutua entre la nutrición y las enfermedades; un ejemplo claro es cuando los adultos mayores tienen problemas con desnutrición se enfermarán más rápidamente.

(Girolami , 2016) Nos cuenta que los adultos mayores es un grupo que solo toma una cantidad mínima de kilocalorías que son muy bajas de lo normal y que necesitan al día, no tienen un conocimiento nutricional que facilite a sus necesidades, en muchos casos esta situación puede ponerse peor cuando el cuidado del adulto mayor se da por desconocidos o personas fuera de su familia, en donde habrá mucho estrés mental.

Finalmente cabe mencionar que la situación actual que vive el mundo por el covid-19 dificulta tanto los recursos económicos, actividades recreacionales y la salud de cada uno de los integrantes de estas casas hogares. Por ende, la finalidad de este trabajo de investigación es conocer la situación real, así como también ampliar un plan nutricional y actividades lúdicas para este sector vulnerable.

## **CAPÍTULO I**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **1.1 Antecedentes Investigativos**

Luego de la revisión bibliográfica realizada se seleccionó los siguientes antecedentes de investigación, que servirán de guía para seguir con el presente trabajo investigativo.

- (Checa Ramírez, 2019) La nutrición en la tonificación muscular de los deportistas de físico culturismo del gimnasio de la Universidad Técnica de Ambato.

Resumen: La nutrición deportiva es una rama especializada de la nutrición aplicada a las personas que practican deporte de diversa intensidad. El objetivo de esta investigación se centra en relacionar la nutrición con el deporte cubriendo las etapas relacionadas a esta, incluyendo el entrenamiento, la competición la recuperación y el descanso. Para realizar esta investigación se realizará el paradigma cuali-cuantitativo.

Entre los factores que determinan el rendimiento deportivo, la nutrición es uno de los más relevantes, además de los factores genéticos del deportista, el tipo de entrenamiento y los factores culturales. La dieta de los deportistas se centra en tres pilares fundamentales: aportar energía apropiada, otorgar nutrientes para la mantención y reparación de los tejidos especialmente del tejido muscular, y regular el metabolismo corporal.

- (Díaz Núñez, 2019) El manejo de las emociones en la educación nutricional: caso de estudio en el sistema educativo.

Resumen: El punto clave de la investigación parte con una indagación de cada una de sus variables, para establecer de qué manera el manejo de las emociones influye en la educación nutricional, partiendo de los hábitos alimenticios que se han adquirido los adolescentes por lo tanto, se entiende que las emociones son respuestas neurofisiológicas, conductuales y cognitivas como reacción ante una situación, existen emociones negativas y positivas.



Mientras que la inteligencia emocional es la habilidad para procesar información a través de los sentidos lo cual se correlaciona con la alimentación, la misma que va más allá de la nutrición, puesto que los estados emocionales y de ánimo pueden influir en la conducta alimentaria y viceversa la alimentación puede modificar las emociones y los estados de ánimo, cabe recalcar que tener una buena educación nutricional conlleva a un estado de bienestar físico, psíquico y social.

Para explorar cada una de las variables de estudio se aplica una Investigación Experimental la cual permite evidenciar de qué manera las emociones tiene un efecto positivo, negativo o neutro en cuanto a la educación nutricional en la población educativa, la cual parte con una investigación de tipo Cuantitativa usando una técnica psicométrica para recopilar información sobre el manejo de las emociones.

Por último, acorde al análisis, se manifiesta que existe una relación directa entre el manejo de las emociones y la educación nutricional. Mediante el análisis de los resultados se maneja una guía nutricional con dietas nutritivas y balanceadas para trastornos alimenticios.

- (Rodríguez Minda, 2019) El estado nutricional en la resistencia aeróbica de los seleccionados de Fútbol Sala de la Unidad Educativa Tirso de Molina.

Resumen: Uno de los problemas que se visualiza durante la realización de un partido de futbol es, cómo influye el estado nutricional en la resistencia aeróbica de los seleccionados de fútbol sala de la Unidad Educativa Tirso de Molina, para ello esta investigación pretende cumplir con los objetivos trazados, como: evaluar el estado nutricional en los seleccionados de fútbol sala, determinar el nivel de resistencia y elaborar un nuevo paper del estado nutricional para la resistencia aeróbica en los seleccionados de fútbol sala.

Se determinó que el análisis de las técnicas e instrumentos utilizados que el estado nutricional incide en la resistencia aeróbica de los seleccionados de fútbol sala, por lo que es necesario que los entrenadores posean se debe ejecutar correctivos para alcanzar

este objetivo, es eficaz diseñar un papers sobre el estado nutricional en la resistencia aeróbica para los seleccionados de fútbol sala de la Unidad Educativa Tirso de Molina.

- (Curillo Martinez, 2018) La nutrición en el rendimiento físico de los estudiantes de la U. E. Pedro Vicente Maldonado del cantón Baños de Agua Santa.

Resumen: Se determinó como la nutrición influye en el rendimiento físico de los estudiantes del U.E. Pedro Vicente Maldonado de la ciudad de Baños de Agua Santa. Dentro de la metodología, se sustentó las variables de una forma teórica-científica, aplicando la Investigación Bibliográfica-Documental; la recopilación de la información se llevó a cabo en la institución a través de la aplicación de la encuesta a los padres de familia.

El objetivo de esta encuesta fue informar la importancia de la nutrición en su alimentación y los efectos negativos de los malos hábitos alimenticios y, comunicar que por medio de la elaboración de una guía de nutrición, aplicable en la institución; se podrá obtener el mejoramiento en el rendimiento físico deseado.

Para llevar a cabo dicha propuesta se manejó un sistema que ayuda a tomar datos reales para su comprobación y se trabajó con valores promedio y 60 estudiantes a los cuales se ejecutó una evaluación del Pre test, estos estudiantes no tenían conocimiento del tema y se evaluó su rendimiento físico mediante pruebas (abdominales, velocidad, y fuerza de brazos) en el cual se evidencio un bajo rendimiento.

Durante un mes se realizó un plan de control alimenticio y una evaluación del Post test mediante pruebas (abdominales, velocidad, y fuerza de brazos), que previamente fueron informados sobre la importancia de un adecuado método de control en sus alimentos y como estos influye en el mejoramiento del rendimiento físico; obteniendo excelentes resultados logrando el objetivo deseado.

- (Aimacaña Hinojosa, 2018) La nutrición en la tonificación muscular de los futbolistas de la UTC.

Resumen: La investigación tuvo como objetivo, cómo la nutrición adecuada contribuye a la mejora del tono muscular a través de un plan alimenticio que permite mejorar la calidad de vida llevando a cabo un conjunto de nutrientes planificados correctamente con su respectiva dosificación, evidenciado en un enfoque cuali-cuantitativo que permitió describir, analizar e interpretar los resultados obtenidos.

El estudio fue de campo pues se acudió al lugar del problema para llevar a cabo las diferentes encuestas, también fue bibliográfico documental, exploratorio, descriptivo y correlacional de variables. La población que formó parte del estudio fueron 23 futbolistas. Los resultados obtenidos demuestran que existe una relación directa entre las variables investigadas.

Se concluye que: La nutrición realizada correctamente influye de una manera positiva en el tono muscular de los futbolistas de la UTC. Se espera que los resultados que se encuentren en esta investigación sean relevantes en futuros programas de alimentación.

- (Peñañiel Lozada, 2017) La nutrición en la tonificación muscular de los físicos culturistas de la Universidad Técnica de Ambato.

Resumen: El escaso conocimiento de los deportistas sobre la nutrición en el desarrollo de la notificación muscular es un problema latente que atañe a los físicos culturistas, bajo esta premisa el presente trabajo tiene como objetivo investigar el conocimiento de una nutrición deportiva para la tonificación muscular de los fisicoculturistas de la Universidad Técnica de Ambato.

Para lo cual se trabajó bajo el paradigma crítico-propositivo y apoyándose en el enfoque metodológico cuali-cuantitativo, la población investigada corresponde a deportistas e instructores, a los cuales se les aplicó instrumentos planificados y sistémicos, los resultados que se alcanzaron fueron tabulados, analizados e

interpretados estadísticamente, con el afán de comprobar la hipótesis planteada; la idea que los deportistas conozcan sobre la nutrición para tonificación muscular.

- (Amancha Cando, 2016) La nutrición en la preparación física de natación de los deportistas de la Merced.

Resumen: La nutrición en los deportistas es muy indispensable debido que los alimentos constituyen la materia prima necesaria para producir calor, formar los tejidos corporales y mantenerlos. La dieta de los nadadores debe tener un balance adecuado de los nutrientes contenidos en los alimentos que son esenciales para alcanzar favorables rendimientos y un estado óptimo de salud.

La presente investigación se basa en un paradigma crítico-propositivo que se sustenta en una metodología cualitativa y cuantitativa. Mediante el marco teórico se sustentó las variables dependiente e independiente la población fue tomada de los deportistas que practican natación en el club la Merced, llegando a la conclusión que la nutrición tiene una influencia directa de los deportistas.

- (Sisa Chamba, 2016) Estado Nutricional y su Relación en el Desarrollo Integral de los Niños de 2 A 4 años de Cibv Uta de la ciudad de Ambato”

Resumen: Este Trabajo de Graduación tiene como interrogante relacionar el Estado nutricional con el desarrollo integral de los niños de 2 a 4 años de CIBV UTA de la ciudad de Ambato. Una vez detectado el problema gracias a la investigación exploratoria se procede a la construcción del Marco Teórico para fundamentar apropiadamente las variables de la investigación, en base a la información recopilada de libros, folletos, e Internet.

Una vez establecida la metodología de la investigación se elaboran los instrumentos adecuados para el procedimiento de la misma, que sirvan para hacer el análisis cuali-cuantitativo de las variables investigadas, procediéndose a analizar estadísticamente los datos obtenidos, estableciendo de esta manera la Discusión de Resultados, y las Conclusiones pertinentes.

Los hábitos alimentarios que se formen en la infancia los acompañaran a lo largo de su vida, por lo que es fundamental prestar atención y hacer un seguimiento continuo de los alimentos que los niños consumen. Hay que tener en cuenta que una alimentación saludable ayuda a prevenir carencias nutricionales o enfermedades infantiles.

En los primeros años de vida, tener una alimentación saludable y balanceada es de vital importancia para que los niños sean saludables, puedan crecer con normalidad y adquieran los nutrientes y vitaminas necesarias para poder desempeñarse en sus actividades cotidianas y académicas.

- (Redrobán Chamorro, 2016) La nutrición y su incidencia en el rendimiento académico de los niños de cuarto año paralelo "A" de la Unidad Educativa "Luis A. Martínez" del cantón Ambato, provincia Tungurahua.

Resumen: Se desarrolló al conocer que los niños no están bien alimentados y por consecuente su rendimiento académico será bajo. Estudiar la incidencia de la nutrición en el rendimiento académico de los niños, es decir tomar conciencia de que una adecuada alimentación ayudará a tener la energía necesaria para cumplir las diferentes actividades del aula.

Con la elaboración y aplicación de encuestas dirigidas a estudiantes y docentes se pudo realizar un análisis cualitativo y cuantitativo de los datos obtenidos, y formular conclusiones y recomendaciones. Después de haber analizado los resultados de las encuestas se procede a plantear la propuesta de solución; un manual sobre una adecuada alimentación para gozar de una buena salud.

- (Medrano Coloma, 2015) La alimentación, nutrición y dietética en el rendimiento físico de los estudiantes de bachillerato del Colegio Nacional "Antonio Samaniego", de la Parroquia Macuma, Cantón Taisha, Provincia de Morona Santiago.

Resumen: El objetivo de este trabajo fue establecer la relación de la alimentación, nutrición y dietética con el rendimiento físico. La investigación se desarrolla en base al paradigma crítico propositivo, porque diagnostica, analiza la situación actual del problema institucional para poner una solución al mismo.

Participaron de manera voluntaria 84 estudiantes de bachillerato y 3 docentes de educación física del Colegio Nacional “Antonio Samaniego” de la parroquia Macuma, provincia de Morona Santiago. Se les administró una encuesta en el mes de septiembre del año 2013 sobre sus hábitos alimentarios, de nutrición y dietética.

Los datos del estudio muestran una preocupante desinformación sobre alimentación, nutrición y dietética. Por lo que se ha observado una necesidad de promover un programa sobre hábitos alimentarios de nutrición y dieta, que servirá de apoyo para el proyecto educativo que implantará en esta institución.

- (Cañar Guananga , 2015) El sedentarismo en la preparación física de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, cantón Quito, provincia de Pichincha.

Resumen: El objetivo principal es analizar el sedentarismo en la preparación física, de los señores clases y policías del distrito Quitumbe, para lo cual se conoció el problema poco tratado a través de la investigación exploratoria, luego se describió el comportamiento en el contexto por medio de la investigación descriptiva, y finalmente ver la incidencia de la una variable con la otra.

Se recolecto la información por medio de instrumentos estructurados como la encuesta a los señores clases y policías, que dio como resultado determinar que los señores clases y policías no rinden adecuadamente las pruebas por lo que se debe realizar correctivos para combatir el sedentarismo en los policías, por lo cual direccionaron a elaborar la propuesta un manual de actividades.

- (Hurtado Puga, 2018) La natación paralímpica en las Personas con Discapacidad Física.

Resumen: Esta investigación tuvo la finalidad conocer el nivel del desarrollo de capacidades físicas, el sedentarismo y sus consecuencias, así como la poca práctica de la natación paralímpica de las personas con discapacidad física y evidenciar falencia en los beneficios de la natación.

Para lo cual se ha desarrollado la siguiente investigación con el tema “La natación paralímpica y el desarrollo integral de las personas con discapacidad física” que como objetivo era investigar la incidencia de la natación paralímpica en las personas con discapacidad física, con una fundamentación bibliográfica en la que se plasma una síntesis de contenidos sobre la discapacidad física, la actividad física, el deporte paralímpico.

La investigación tiene un enfoque cuantitativo y corresponde a la modalidad factible, clasificándola como no experimental y de carácter descriptivo, el universo de este estudio se desarrolló con todos los miembros de los clubes paralímpicos y docentes de UE Ambato aplicando la encuesta como técnica y como instrumento el cuestionario que luego fueron analizados y representados en tablas estadísticas con su respectivo gráfico.

Se usó una serie alternativas como clases metodológicas de enseñanza aprendizaje sobre la natación paralímpica dando como resultado que las personas con discapacidad física alcanzaron un verdadero desarrollo de capacidades físicas, sociales y fortaleciendo la salud evitando el sedentarismo y sus consecuencias colaterales. Con los resultados alcanzados se realizó una comparación y discusión, para lo cual se llegó a las conclusiones.

## **1.2 Fundamentación Científica**

### **TERCERA EDAD**

Conocido con el término antropeo –social que hace reseña a las últimas décadas de vida, en la que el ser humano se aproxima a la edad máxima que una persona pueda vivir. En esta etapa se presentan varios cambios físicos, cognitivos, emocionales y sociales que el ser humano va desarrollando en años de vida anteriores. Se considera que la población que tiene 65 años o más ya pertenecen a este grupo de vida.

Cuando hablamos de este grupo debemos tener en cuenta que las condiciones de vida para estas personas son realmente difíciles, ya que pierden rápidamente oportunidades como son: trabajo, actividad social, capacidad de socialización y muchas ocasiones son excluidos de la sociedad que los rodea.

## CLASIFICACION DE LAS PERSONAS MAYORES

- Persona mayor (sana o enferma) autónoma: incluye a las personas mayores de 55 años, sanas y afectadas de algún tipo de enfermedad.
- Persona mayor frágil o de alto riesgo de dependencia: este concepto indica situación de riesgo de dependencia (pero sin padecerla aún), siendo potencialmente reversible, o pudiendo mantener la autonomía mediante una intervención específica.
- Pacientes geriátricos: si cumplen tres o más de las siguientes condiciones:
  - ✓ Mayor de 75 años.
  - ✓ Pluripatología.
  - ✓ Deterioro mental.
  - ✓ Incapacidad funcional.
  - ✓ Problemática social en relación a su estado de salud.

El riesgo de enfermarse gravemente aumenta con la edad, lastimosamente en la actualidad el riesgo de contagiarse y sufrir una muerte por el Covid -19 las sufren este tipo de personas que pasan a formar parte de un grupo de riesgo, 8 de cada 10 muertes por Covid-19 fueron notificadas en los Estados Unidos correspondiente a adultos mayores que tenían una edad entre 65 años en adelante. Es por eso que es muy importante conocer los riesgos y factores con los cuales podríamos ayudar a este tipo de personas.

La geriatría estudia la prevención, curación y rehabilitación de enfermedades de la tercera edad, y la gerontología estudia los aspectos psicológicos, educativos, sociales, económicos y demográficos relacionados con los adultos mayores.

## NUTRICIÓN

Es el proceso en el cual el organismo escoge los nutrientes de los alimentos dado una serie de fenómenos involuntarios, como la digestión y absorción de nutrientes que son llevados a la sangre a través del conducto o tubo digestivo, donde son asimilados por las células del organismo. A este proceso lo conocemos con el nombre de nutrición, el cual toma toda la energía que necesita para poder llevarla al proceso de las funciones vitales, donde estos desempeñan actividades diarias.

Se dice que para tener una nutrición equilibrada es necesario consumir alimentos de los tres grupos alimenticios que son:

- Cereales y Tubérculos
- Frutas y Verduras
- Producto de Origen Animal y Leguminosas



Se cataloga que una buena nutrición es salud, ya que ayuda al sistema inmune, y evita contraer enfermedades.

(OMS, 2018) La Organización Mundial de la Salud nos dice que la mala nutrición es una de las causas principales en el mundo, consideradas como un factor de mortalidad, donde en los países menos desarrollados con un porcentaje elevado en su población sufren distintas enfermedades, donde el peor de los casos fallecen por una mala nutrición.

La nutrición tiene varias fases en las cuales destacamos las siguientes: Circulación. - Son todos los nutrientes absorbidos que son transportados a cada célula del cuerpo. Absorción. - Es cuando todos los componentes se transportan por una mucosa intestinal y los alientos transformados se incorporan al torrente sanguíneo.

Asimilación. - Cada una de las células se incorpora al organismo para cumplir con su función. Excreción. - La función de cada célula es depositar en la sangre desechos que ya no son utilizados y el organismo es el encargado de eliminarlos a través de los riñones, intestinos y pulmones.

La digestión es cuando el alimento se divide y pasa a hacer la transformación física de alimento para que esta luego se convierta en sustancias que son absorbidas por las células del organismo.

Reconocemos que la nutrición es algo muy importante en la vida de un ser humano y mucho más cuando se tratan de personas adultas mayores, ya que es de consideración la buena alimentación y hábitos para que estos no sufran ningún tipo de enfermedad o trastornos.

(OMS, 2018) Nos dice que la mala nutrición puede reducir la inmunidad y aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, reduce la productividad, altera el desarrollo físico y mental. La OMS nos cuenta que de cada cinco personas en el mundo el 85% viven en países pobres y alrededor de 17 millones mueren al año. La mayoría de ellos viven en Asia y el 26% en África, el 4% en América Latina y el Caribe.

En el Ecuador debido a la problemática de mala nutrición, se ha implementado varios programas de alimentación a través del Ministerio de Salud Pública, pero la mala alimentación y el manejo de estos programas siguen afectando a un gran porcentaje de personas en las diferentes ciudades y provincias.

## **SEDENTARISMO**

Es considerado como la carencia de ejercicio físico en la vida de una persona que por lo general puede causar que su organismo sea vulnerable para enfermedades, en especial las de índole cardíaca. Esta condición física se presenta en cualquier tipo de personas, chicas, grandes y hasta adultos lo que es preocupante ya que pone en riesgo y puede causar cualquier patología que en su momento podría ser preocupante.

Se dice que el sedentarismo y la falta de ejercicio hacen que disminuya la capacidad de adaptación en cualquier tipo de actividad y esto generaría un círculo vicioso y mal hábito.

El sedentarismo está constituido como el segundo factor con más riesgo de una mala salud, después del tabaquismo, así también es el causante de una serie de enfermedades como: diabetes tipo II, obesidad, posibilidad de sufrir hipertensión arterial, osteoporosis, entre otros.

La OMS nos dice que evitar el sedentarismo y tener una actividad física regular nos ayudaría a:

- Tener una muerte prematura.
- Disminuye las muertes por enfermedades cardíacas o accidentes.
- Reduce un 50% en padecer enfermedades cardiovasculares.
- Previene la hipertensión arterial.
- Previene la osteoporosis y disminuye el riesgo de sufrir una fractura de cadera.
- Reduce el riesgo de padecer dolores lumbares.
- Ayuda al bienestar psicológico.
- Tener un control del peso.
- Los huesos, músculos y articulaciones se mantienen sanos.

Nos preguntamos si la nutrición va de la mano o tiene que ver en algo con el sedentarismo y es algo muy obvio ya que la alimentación es algo fundamental en la vida de una persona, y es esta la que ayudara a tener mejores hábitos alimenticios y apoyara a que nuestro organismo sea un poco más ordenado a la hora de comer o ingerir alimentos.

“Somos lo que comemos versus lo que nos movemos”

En la actualidad la nutrición de una persona de la tercera edad es muy importante ya que son estas personas las que están con más probabilidades de que sufran algún tipo de enfermedad y en tiempos de esta terrible pandemia conocida como covid-19 los especialistas nos dicen que son estas personas las que probablemente sean más vulnerables a infectarse y desarrollar algún tipo de problema que puede ser peligroso e incluso mortal. Es por eso que el sedentarismo en este tipo de personas puede ser riesgoso y lo que se recomienda es que realicen algún tipo de actividad física y se alimenten de la mejor manera posible.

Podemos decir que el sedentarismo es un trastorno alimenticio peligroso y mucho más para personas de la tercera edad ya que los ataca directamente por su estado físico y funcional, se recomienda que estas personas deben tener una dieta controlada y un mínimo de actividades físicas.

El resultado es que la vida se ha tornado mucho más fácil y resulta muy complejo encontrar el tiempo y la motivación para mantener una buena condición física. Se calcula que más del 70% de la población en los países desarrollados no hacen suficiente actividad física de cualquier tipo como para mantener una buena salud y un peso corporal controlado.

Según una publicación que presenta la página [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) el sedentarismo a nivel mundial y representado en un mapa ocupa el 31.1% de la población del mundo. En Ecuador se observa que este fenómeno afecta a un número muy extenso en los habitantes entre el 40% y 49.9% es lo que indica que existe tanto en hombres como en mujeres en nuestro territorio.

## **ACTIVIDAD FISICA**

(OMS, 2018) Define como actividad física a cualquier tipo de movimiento producido por los músculos y esqueleto humano, con el objetivo de conseguir energía. Esta expresión no se debe confundir con ejercicio ya que esta es una subcategoría de actividad física, esta tiene como objetivo mejorar componentes del estado físico.

Es necesario mencionar algunos aspectos que la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos recomienda en personas de la tercera edad:

- Practicar 150 minutos semanales de actividad física.
- Actividades de fortalecimiento muscular 2 días a la semana.
- Personas con problemas de movilidad practicar actividades que mejoren su equilibrio.

La actividad física moderada como lo es caminar, manejar bicicleta o hacer algún tipo de deporte, es considerado beneficioso para la salud. La actividad física contrarresta posibles daños o accidentes provocados. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Ya que esto nos volverá más activos durante el día.

En el caso de las personas de la tercera edad reduce el riesgo de hipertensión o algún problema que afecte el corazón. Mejora su salud ósea y funcional, y ayuda con el gasto energético, por lo tanto es fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.

La inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, es una de las causas principales de los cánceres de mama y colon, como también casos de diabetes.

Las personas adultas mayores (65 años o más) en la actual pandemia COVID-19, son las que más dispuestas a contagiarse están, ya que el propio envejecimiento favorece a que esta enfermedad los ataque directamente.

### **1.3 Objetivos**

#### **1.3.1. General**

Delimitar la incidencia de la nutrición y sedentarismo de las personas de la tercera edad en tiempos de Covid-19 en los centros Gerontológicos de la ciudad de Ambato.

### 1.3.2. Específicos

- Caracterizar los fundamentos teóricos de la nutrición y sedentarismo que llevan las personas de la tercera edad en tiempos de Covid-19 en los centros Gerontológicos de la ciudad de Ambato.
- Evaluar el nivel de la nutrición y sedentarismo que llevan las personas de la tercera edad en tiempos de Covid-19 en el Centro gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”
- Realizar una guía de actividad física y alimentación para mejorar el sedentarismo de las personas de la tercera edad en tiempos de Covid-19 en el centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”

### 1.4 Hipótesis

Ho: La actividad física y la nutrición no influyen en las personas de la tercera edad en el Centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”

Hi: La actividad física y la nutrición influyen en las personas de la tercera edad en el Centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”

#### 1.4.1. Señalamiento de Variables

**Variable Independiente:** Nutrición

**Variable Dependiente:** Sedentarismo

## CAPÍTULO II

## METODOLOGÍA

### 2.1. Materiales

*Tabla 1 Recursos Humanos*

<b>RECURSOS HUMANOS</b>	
1	Directo/a centro gerontológico
2	Personal centro gerontológico

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Tabla 2 Recursos Digitales*

<b>RECURSOS DIGITALES</b>		
<b>NÚMERO</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR \$</b>
1	Teléfono móvil	500
1	Internet	50
1	Computadora	800
1	Cámara	200
1	Encuestas (copias y movilización)	40
1	Pen Drive	25

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Tabla 3 Recursos Económicos*

<b>RECURSOS ECONÓMICOS</b>	
<b>DESCRIPCIÓN</b>	<b>VALOR \$</b>
Recursos Digitales	1575
Recursos totales	1575

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

## **2.2. Metodología**

Se presentará el análisis de las diferentes técnicas aplicadas como: entrevistas al Director, encuestas realizada a las enfermeras y familiares del adulto mayor del Centro Gerontológico ‘‘Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús’’ de la ciudad de Ambato, donde se detallará los siguientes métodos y resultados de los datos trabajados.

### **2.2.1. Método**

Son las técnicas y procedimientos cuya intención es el de recolectar datos, experiencias e información que permitan medir experiencias que tengan que ver con la realidad, del cual pueda desarrollarse el conocimiento científico.

(Tamayo y Tamayo, 2012) ‘‘El marco metodológico es un ‘‘Proceso que procura obtener información para entender, verificar y corregir el conocimiento’’ este

método se basa en adquirir información relacionada con la hipótesis planteado ante un problema las cuales pueden ser confirmadas o descartadas por medios de investigaciones relacionadas. (pág. 37)

### **Método Científico**

Es la causa que se destina a explicar algún tipo de fenómeno, donde este establece una relación, indicando diversos fenómenos físicos, que estos permiten obtener conocimientos.

(Boungue, 1981) El método científico o conocimiento científico, “Donde no existe método científico no hay ciencia” (pág. 29). Son procesos sistemáticos basados en la observación y experimentación.

### **Método Inductivo**

Este método permitirá a la investigación tomar datos generales hasta particulares, donde podremos llegar a una solución del problema, en este caso hablaremos de la nutrición y alimentación de personas de la tercera edad en tiempos de covid-19.

(Charmaz, 2006) Este procedimiento inductivo genera conocimientos en la actualidad ya que se utiliza con frecuencia por las ciencias sociales como método de generar conocimientos desde cualquier tipo de terreno investigativo.

### **Tipos de Investigación**

Este proyecto presentara los siguientes tipos de Investigación: De campo, Explicativa y Aplicada.

## **Investigación de Campo**

Es un sistema donde nos facilita la recolección de datos, análisis, basados en un método, donde recogerá información necesaria para la investigación.

(Arias, 2012) La investigación de campo es aquella que realiza una recolección de datos de los sujetos a investigar, o del lugar donde ocurren los datos primarios, sin ningún tipo de manipulación a cualquier variable, es decir que el investigador obtiene los datos solicitados, pero no altera de ninguna manera las condiciones existentes. (pág.31)

Este tipo de investigación permite recolectar todos los datos del Centro Gerontológico ´Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús´ de la ciudad de Ambato, y así establecer diferentes parámetros como encuestas o test, para poder llegar a analizar el tipo de problema y tener una conclusión.

## **Investigación Explicativa**

Se caracteriza por tener una correlación casual, es decir no solo descubre el problema de estudio, si no que intenta averiguar las causas del mismo y busca una posible solución.

(Arias, 2012) Nos cuenta que la investigación explicativa es la encargada de buscar el porqué de los hechos mediante la relación causa-efecto. En este sentido los estudios explicativos pueden determinarse de las causas como de los efectos, mediante una hipótesis. (pág.26)

Esta investigación lo que busca es una respuesta de la conducta de las variables, las personas de la tercera edad y los cambios biológicos que afectan su salud. Se pudo dar una solución al problema, por medio de estudios y actividades adecuadas, además encontrar las causas y efectos que produce una mala nutrición.



## Investigación Aplicada

Se encarga de transformar el conocimiento puro en conocimiento útil. Busca en aplicar el conocimiento que se adquiere en la investigación y lo practica.

(Murillo, 2008) Conocida como "investigación práctica o empírica" ya que busca la aplicación o utilización de los conocimientos adquiridos, y a la vez adquieren otros, después de implementar la práctica basada en la investigación.

Este tipo de investigación permitió utilizar conocimientos ya adquiridos, y con ello trajo beneficios al Centro Gerontológico "Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús" de la ciudad de Ambato, con respecto a la nutrición y alimentación saludable en personas de la tercera edad.

## Población y Muestra

La investigación está conformada con un total de 16 participantes del cantón Ambato provincia de Tungurahua. Se ha tomado como referencia en este trabajo de investigación: Directo/a, enfermeras y familiares.

*Tabla 4 Población y Muestra*

ÍTEM	ESTRATO	POBLACIÓN
1	No. de centros gerontológicos del Ecuador	14
2	No. de centros gerontológicos de Tungurahua	02
	<b>Total</b>	16

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

La muestra es una parte de la población con la que se realizara el estudio, es importante que los elementos que se muestra sean representativos para que estos nos permitan hacer generalizaciones.

La muestra de esta investigación es de tipo no probabilística, porque su población es pequeña.

*Tabla 5 Muestra de la investigación*

<b>ÍTEM</b>	<b>ESTRATO</b>	<b>POBLACIÓN</b>
1	Director/a	01
2	Auxiliares	20
	<b>Total</b>	21

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

Para conocer el nivel de sedentarismo que presentan las personas de la tercera edad del centro gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús” se aplicara la entrevista ..... (ver anexo 2)

Procedimiento: Se realizó un análisis para la presentación de los resultados en porcentajes de tal manera que nos permite fortalecer una clara visión a la realidad del problema encontrado y la necesidad de fomentar un proceso de mejoramiento en la problemática que existe, a su vez manifestando conclusiones y recomendaciones.

Este estudio se evidencio a través de artículos científicos y material complementario que nos ayudó a entender sobre la importancia de la nutrición y el sedentarismo en las personas de la tercera edad, además realizamos una entrevista donde conocimos la situación actual de los adultos mayores. Culminando con la realización de una guía de actividades físicas y alimentación que ayudara a priorizar la información que se necesita saber, donde además incentivará a mejorar los hábitos de estas personas, así como de las autoridades para que puedan aplicar esta información.

## **CAPÍTULO III**

### **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

#### **3.1 Análisis y discusión de resultados**

Resultado de la Entrevista Realizada al Director/a del centro gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús” **Sor. Gloria Murillo**

##### **1 ¿Cree que realizan una buena actividad física las personas de la tercera edad en su centro gerontológico?**

Pienso que los adultos mayores que residen en nuestro centro si tienen una buena actividad física diaria, aunque considero que debería ser mejor planificado por el personal que nos colabora en nuestra institución.

##### **2 ¿Las personas de la tercera edad siguen algún tipo de dieta o guía alimenticia?**

Por supuesto, creo que es necesario que los pacientes tengan una dieta, ya que esto ayudara a que su salud se mantenga estable, además aprenderán a comer mucho más sano.

##### **3 ¿Cree que es importante la actividad física y nutrición para las personas de la Tercera edad?**

Me parecen que son temas muy importantes, ya que estos ayudarían a mantener un estado de salud mejorable en el adulto mayor, y esto ayudaría en estos tiempos de pandemia.

##### **4 ¿La actividad física y nutrición mejora la calidad de vida?**

Claro que sí, no solo en personas de la tercera edad pienso que desde niños debemos aprender a tener un hábito saludable como lo son: el hacer algún tipo

de actividad física o ejercicio y a su vez complementarlo con una correcta nutrición.

**5 ¿Considera que las personas necesitan conocer sobre la actividad física y nutrición?**

Pienso que es una gran iniciativa pues ayudaría a fomentar mejores hábitos, y esto ayudaría a que su salud mejore y su vida dorada sea más plena.

**6 ¿Conociendo la situación actual del país cuales serían las necesidades que existen en el centro gerontológico?**

Creo que la principal falencia en el tiempo actual es contar con el personal adecuado que pueda ayudar a solventar problemas como actividades físicas y planes de nutrición y alimentación para este tipo de personas.

Resultado de la Encuesta Realizada a las Auxiliares de Enfermería del centro gerontológico "Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús"

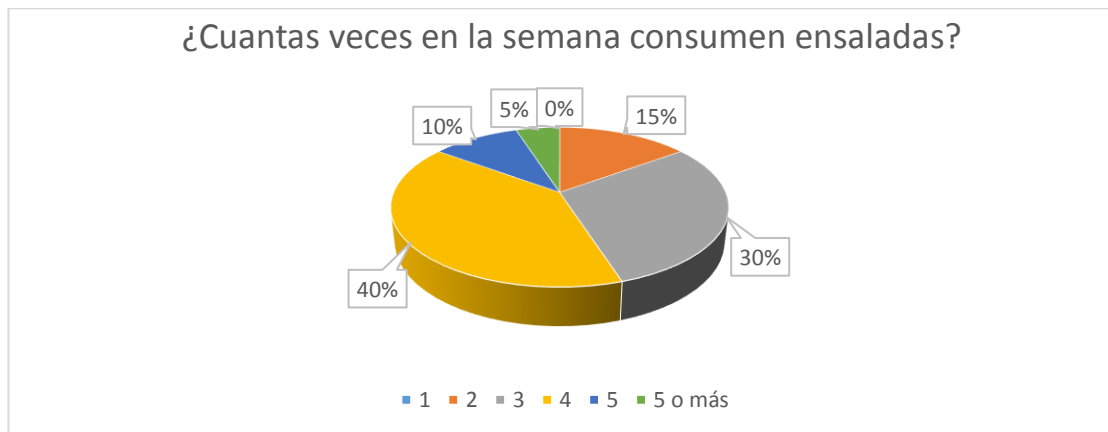
**Pregunta:** ¿Cuántas veces en la semana consumen ensaladas?

*Tabla 6 Pregunta 1*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>1</b>	0	0,00	0,00
<b>2</b>	3	15,00	15,00
<b>3</b>	6	30,00	45,00
<b>4</b>	8	40,00	85,00
<b>5</b>	2	10,00	95,00
<b>5 o más</b>	1	5,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

Gráfico 1 Pregunta 1



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** De acuerdo a las auxiliares de enfermería encuestadas del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, indican que las personas de la tercera edad consumen 4 veces a la semana ensalada siendo el 40%, mientras que el 30% de los adultos mayores consumen 3 veces a la semana ensaladas, también se menciona que el 15% de las personas de la tercera edad consumen 2 veces a la semana ensalada, por otro lado el 10% reflejo en las encuestas una contestación, que las personas de la tercera edad consumen ensalada 5 veces a la semana y por ultimo un 5% nos dijo que las personas de este centro gerontológico consumen 5 o más veces ensalada en la semana.

**Interpretación:** La mayoría de auxiliares de enfermería afirman que las personas de la tercera edad en este centro gerontológico consumen ensalada 4 días por semana, considerado un alimento que aporta diferentes nutrientes y es bueno para la salud.

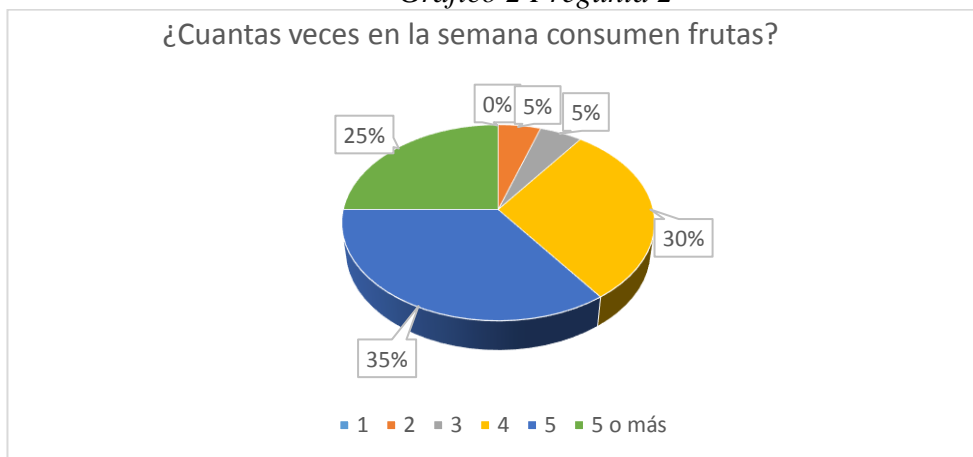
**Pregunta:** ¿Cuántas veces en la semana consumen frutas?

*Tabla 7 Pregunta 2*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>1</b>	0	0,00	0,00
<b>2</b>	1	5,00	5,00
<b>3</b>	1	5,00	10,00
<b>4</b>	6	30,00	40,00
<b>5</b>	7	35,00	75,00
<b>5 o más</b>	5	25,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Gráfico 2 Pregunta 2*



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** Según las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, mencionan que las personas de la tercera edad de este centro consumen frutas 5 veces a la semana siendo el 35%, mientras que el 30% de las auxiliares encuestadas menciona que los adultos mayores consumen 4 veces a la semana frutas, el 25% de las auxiliares explican que las personas de la tercera edad consumen 5 veces o más a la semana frutas, en cambio el 5% de las personas de la tercera edad consumen frutas 3 veces a la semana, dando por ultimo un resultado de 5% que nos mencionan que las

personas de la tercera edad de este centro gerontológico consumen 2 veces fruta en la semana.

**Interpretación:** La totalidad de auxiliares de enfermería llegan a afirmar que las personas de la tercera edad en este centro gerontológico consumen fruta 5 días por semana, es un factor que aporta muchas vitaminas y minerales que ayudan a la nutrición del adulto mayor.

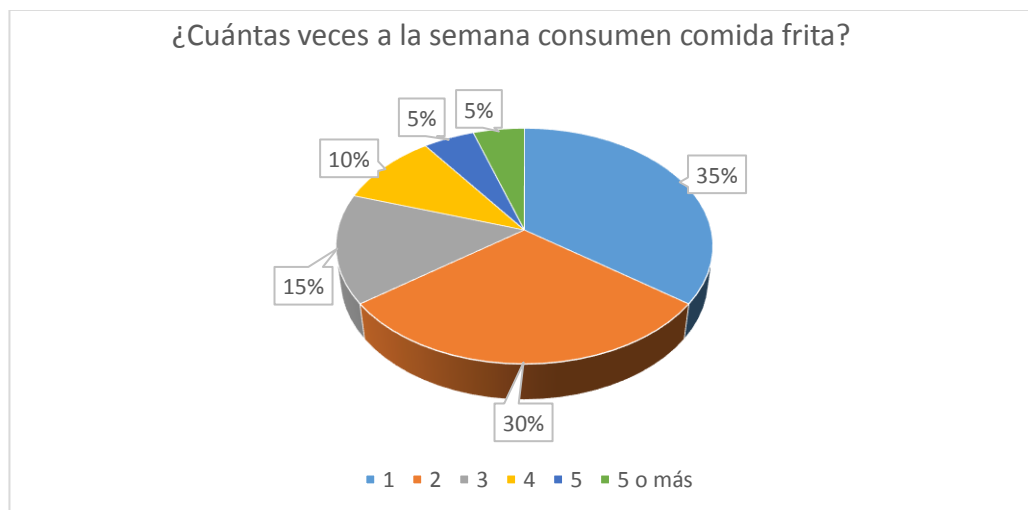
**Pregunta:** ¿Cuántas veces a la semana consumen comida frita?

*Tabla 8 Pregunta 7*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>1</b>	7	35,00	35,00
<b>2</b>	6	30,00	65,00
<b>3</b>	3	15,00	80,00
<b>4</b>	2	10,00	90,00
<b>5</b>	1	5,00	95,00
<b>5 o más</b>	1	5,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Gráfico 3 Pregunta 3*



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** Las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, mencionan que las personas de la tercera edad de este centro consumen comida frita 1 vez a la semana siendo el 35%, mientras que el 30% de los adultos mayores consumen 2 veces a la semana comida frita, al igual que el 15% de las personas de la tercera edad consumen 3 veces a la semana comida frita, como también el 10% de las personas de la tercera edad consumen comida frita 4 veces a la semana, en cambio el 5% de las personas de la tercera edad consumen 5 veces comida frita en la semana, por último que las personas de este centro gerontológico consumen 5 o más días comida frita a la semana, dando una relación del 5%.

**Interpretación:** Las auxiliares de enfermería concuerdan que las personas de la tercera edad en este centro gerontológico consumen comida frita 1 vez por semana, esto es algo muy bueno ya que la comida frita aporta mucho colesterol.



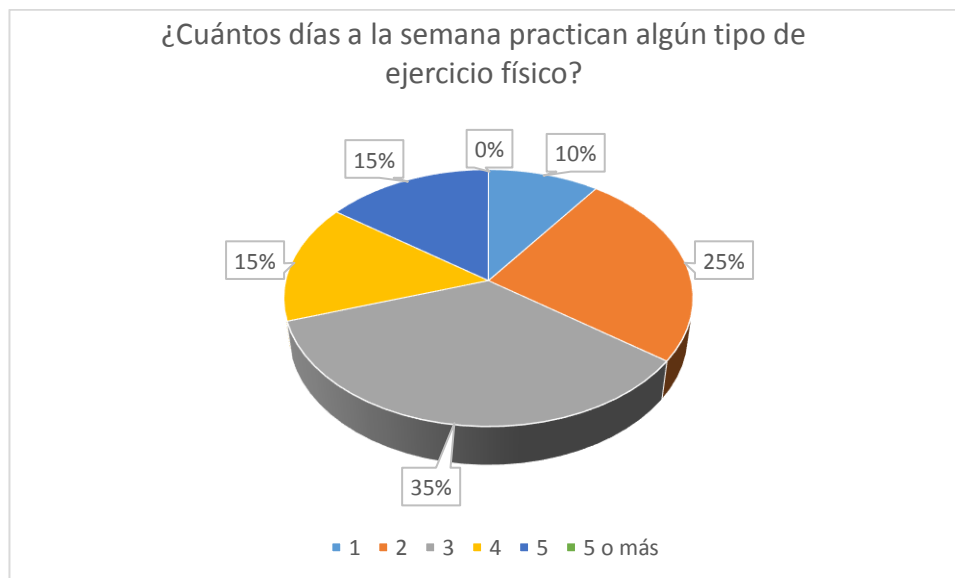
**Pregunta:** ¿Cuántos días a la semana practican algún tipo de ejercicio físico?

*Tabla 9 Pregunta 4*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>1</b>	2	10,00	10,00
<b>2</b>	5	25,00	35,00
<b>3</b>	7	35,00	70,00
<b>4</b>	3	15,00	85,00
<b>5</b>	3	15,00	100,00
<b>5 o más</b>	0	0,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Gráfico 4 Pregunta 4*



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** De acuerdo a las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, mencionan que las personas de la tercera edad de este centro practican algún tipo de ejercicio físico 3 veces a la semana siendo el 35%, en tanto el 25% de los adultos mayores practican 2 veces a la semana algún tipo de ejercicio físico, el 15% de las personas de la tercera edad

practican 4 veces a la semana algún tipo de ejercicio físico, como igual mencionan el 15% de las personas de la tercera edad realiza algún tipo de ejercicio físico 5 veces a la semana, por último el 10% mencionan que las personas de la tercera edad de este centro gerontológico realizan algún tipo de ejercicio físico 1 ves por semana.

**Interpretación:** Las auxiliares de enfermería afirman que las personas de la tercera edad en este centro gerontológico practican algún tipo de ejercicio físico 3 días por semana. Esto es de gran ayuda ya que evitan ser sedentarios.

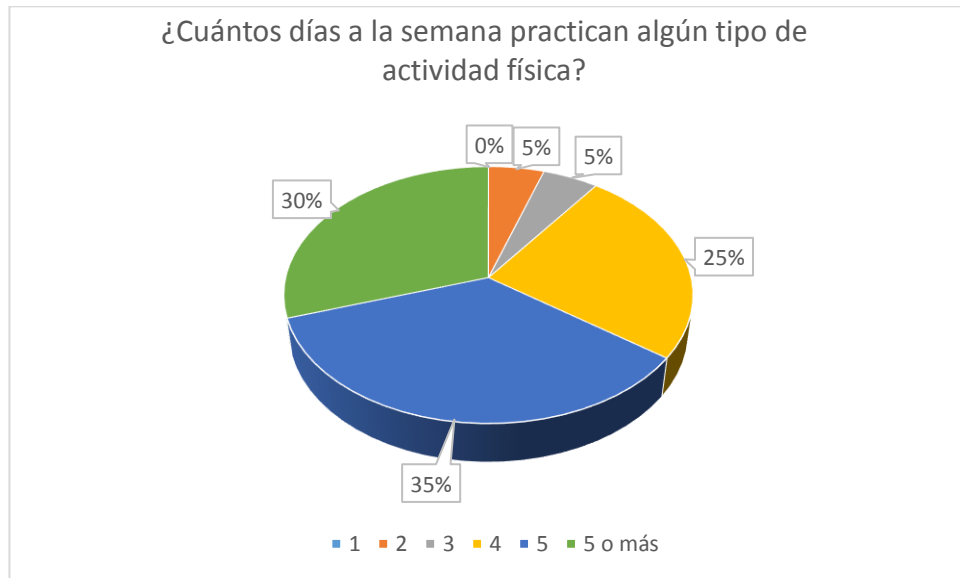
**Pregunta:** ¿Cuántos días a la semana practican algún tipo de actividad física?

*Tabla 10 Pregunta 5*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>1</b>	0	0,00	0,00
<b>2</b>	1	5,00	5,00
<b>3</b>	1	5,00	10,00
<b>4</b>	5	25,00	35,00
<b>5</b>	7	35,00	70,00
<b>5 o más</b>	6	30,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

Gráfico 5 Pregunta 5



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** Conforme a las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, mencionan que las personas de la tercera edad de este centro practican algún tipo de actividad física 5 veces a la semana siendo el 35%, mientras que el 30% dicen que los adultos mayores practican 5 veces o más a la semana algún tipo de actividad física, el 25% de las personas de la tercera edad practican 4 veces a la semana algún tipo de actividad física, como también mencionan que el 5% de las personas realiza algún tipo de actividad física 3 veces a la semana, por último mencionan que el 5% de las personas de la tercera edad de este centro gerontológico realizan algún tipo de actividad física 2 veces por semana.

**Interpretación:** La suma de auxiliares de enfermería afirma que las personas de la tercera edad en este centro gerontológico practican algún tipo de actividad física 5 días por semana, esto es algo muy bueno ya que la actividad física ayuda en su salud.

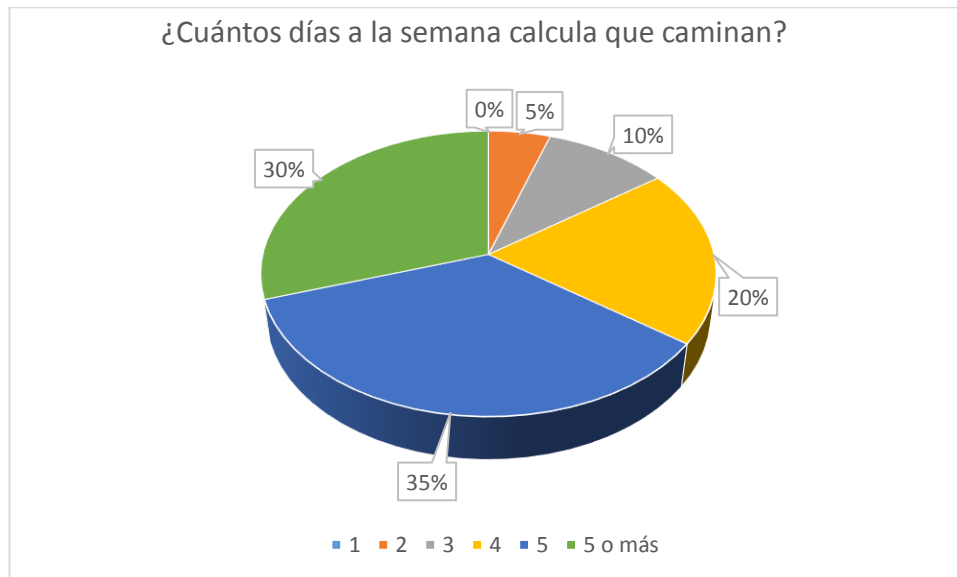
**Pregunta:** ¿Cuántos días a la semana calcula que caminan?

*Tabla 11 Pregunta 6*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>1</b>	0	0,00	0,00
<b>2</b>	1	5,00	5,00
<b>3</b>	2	10,00	15,00
<b>4</b>	4	20,00	35,00
<b>5</b>	7	35,00	70,00
<b>5 o más</b>	6	30,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Gráfico 6 Pregunta 6*



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** De acuerdo con las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, indican que las personas de la tercera edad de este centro caminan 5 veces a la semana siendo el 35%, mientras que el

30% de los adultos mayores caminan 5 veces o más a la semana, de forma que el 20% de las personas de la tercera edad caminan 4 veces a la semana, así mismo mencionan que el 10% de las personas caminan 2 veces a la semana, posteriormente mencionan que el 5% de las personas de la tercera edad de este centro gerontológico caminan 2 veces por semana.

**Interpretación:** En general las auxiliares de enfermería afirma que las personas de la tercera edad en este centro gerontológico caminan 5 días por semana, esto es muy bueno ya que el caminar se considera como actividad que ayuda a fortalecer su tren inferior.

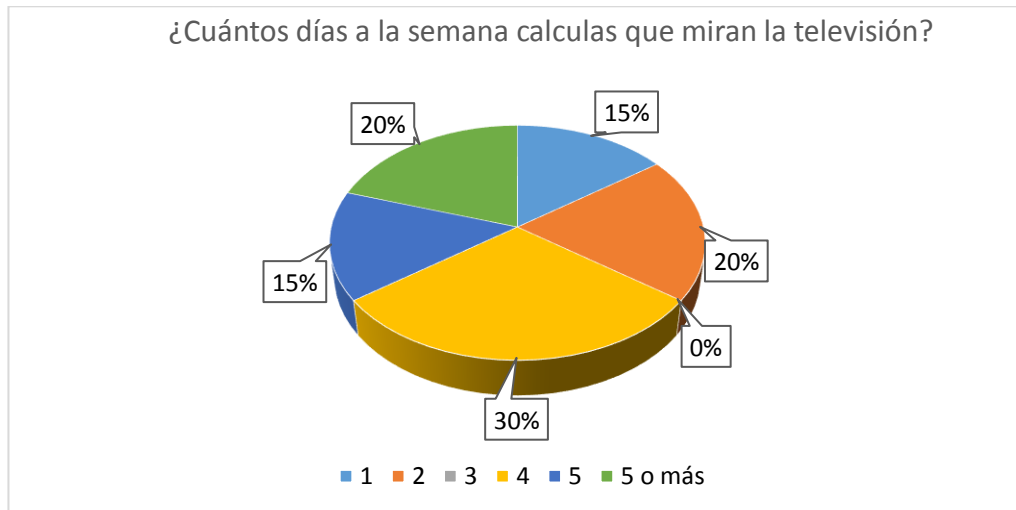
**Pregunta:** ¿Cuántos días a la semana calculas que miran la televisión?

*Tabla 12 Pregunta 7*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>1</b>	3	15,00	15,00
<b>2</b>	4	20,00	35,00
<b>3</b>	0	0,00	35,00
<b>4</b>	6	30,00	65,00
<b>5</b>	3	15,00	80,00
<b>5 o más</b>	4	20,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

Gráfico 7 Pregunta 7



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** A juzgar por las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, revelan que las personas de la tercera edad de este centro miran la televisión 4 veces a la semana siendo el 30%, en cambio el 20% de los adultos mayores miran televisión 5 veces o más a la semana, al igual que el 20% de las personas de la tercera edad miran televisión 2 veces por semana, igualmente mencionan que el 15% de las personas miran televisión 5 veces a la semana, como también el 15% de las personas de la tercera edad de este centro gerontológico miran televisión 1 vez por semana.

**Interpretación:** La totalidad de auxiliares de enfermería afirman que las personas de la tercera edad en este centro gerontológico miran televisión 4 días por semana, esto quiere decir que la mayoría no realiza alguna actividad física.

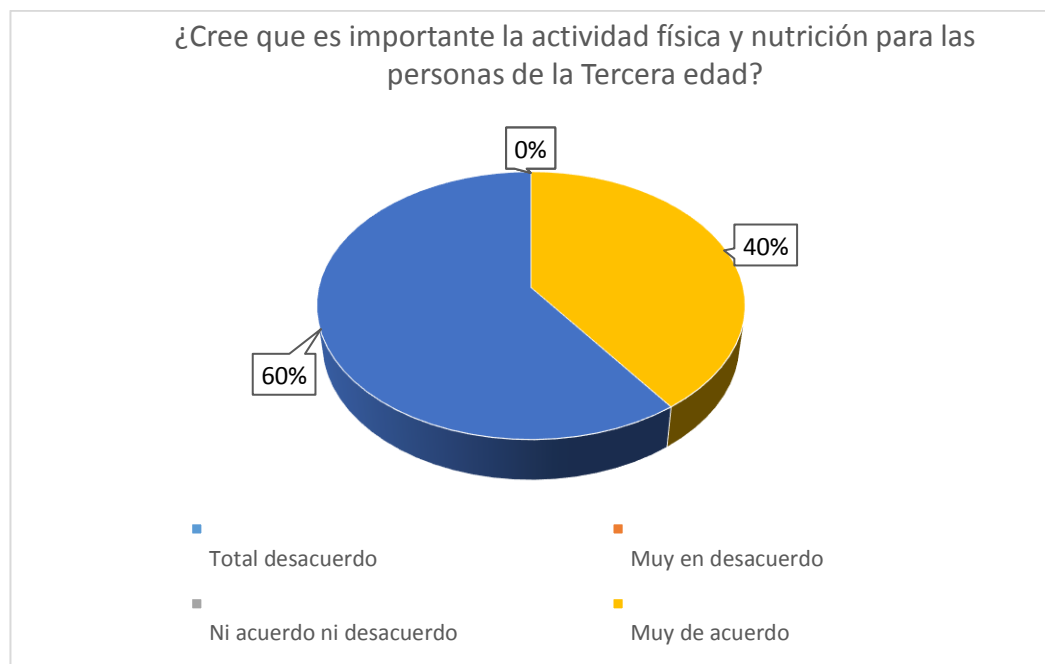
**Pregunta:** ¿Cree que es importante la actividad física y nutrición para las personas de la Tercera edad?

*Tabla 13 Pregunta 8*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>Total desacuerdo</b>	0	0,00	0,00
<b>Muy en desacuerdo</b>	0	0,00	0,00
<b>Ni acuerdo ni desacuerdo</b>	0	0,00	0,00
<b>Muy de acuerdo</b>	8	40,00	40,00
<b>Total acuerdo</b>	12	60,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Gráfico 8 Pregunta 8*



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** De acuerdo con las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, 12 de estas que equivalen a un 60%,

están en total acuerdo de que es importante la actividad física y nutrición para personas de la tercera edad, mientras las 8 personas que representan el 40%, mencionan que están muy de acuerdo a la pregunta presentada.

**Interpretación:** El conjunto de auxiliares de enfermería están en total acuerdo, que es importante la actividad física y nutrición para las personas de la tercera edad en este centro gerontológico, ya que esto ayudaría para su salud en un futuro.

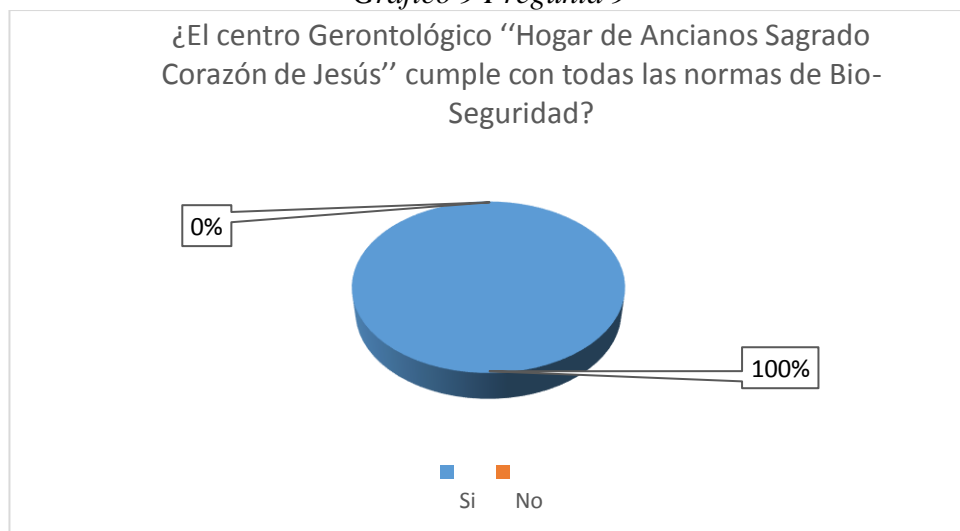
**Pregunta:** ¿El centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús” cumple con todas las normas de Bio-Seguridad?

*Tabla 14 Pregunta 9*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>Si</b>	20	100,00	100,00
<b>No</b>	0	0,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Gráfico 9 Pregunta 9*



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez



**Análisis:** Conforme a las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, las 20 personas que equivalen a un 100%, afirman que el centro gerontológico cumple con todas las normas de Bio-Seguridad.

**Interpretación:** En su generalidad las auxiliares de enfermería alegan que este centro gerontológico cumple con todas las normas de Bio-Seguridad.

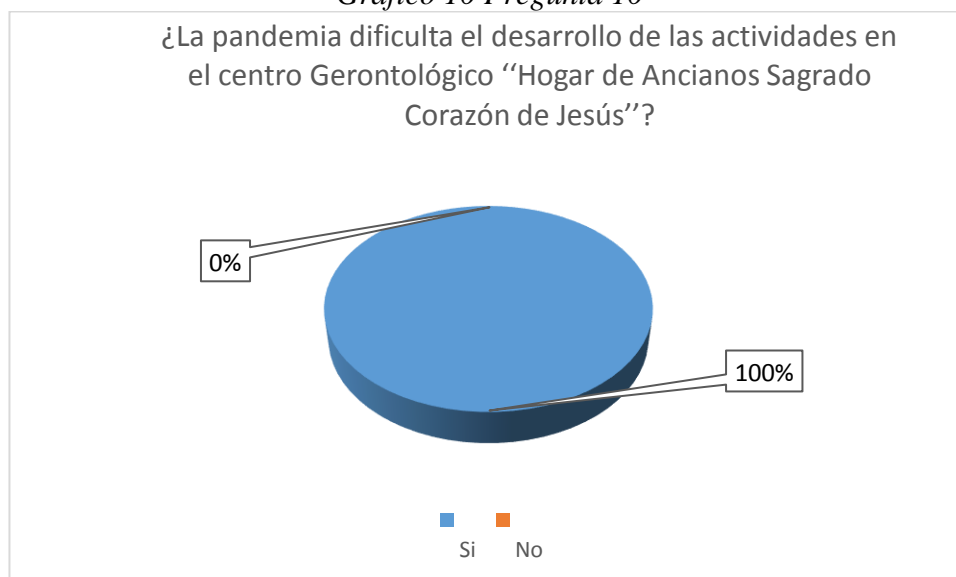
**Pregunta:** ¿La pandemia dificulta el desarrollo de las actividades en el centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”?

*Tabla 15 Pregunta 10*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Acumulado
<b>Si</b>	20	100,00	100,00
<b>No</b>	0	0,00	100,00
<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100,00</b>	

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

*Gráfico 10 Pregunta 10*



**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Análisis:** Según las 20 auxiliares de enfermería encuestados del Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús, las 20 personas que equivalen a un 100%, confirman que la pandemia dificulta el desarrollo de las actividades en el centro gerontológico.

**Interpretación:** En su totalidad las auxiliares de enfermería aportan que existe dificultad en este centro gerontológico, ya que se dificulta el desarrollo de las actividades durante la pandemia.

### 3.2 Verificación de Hipótesis

Una vez concluido con la codificación y tabulación de las encuestas obtenidas de las 20 auxiliares del Centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”, se procesó esta información en el Software SPSS para la correlación de resultados y verificación de la hipótesis a través de una prueba T de student de una muestra.

*Tabla 16 Verificación de Hipótesis*

<b>Prueba para una muestra</b>						
	Valor de prueba = 0					
	t	gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
¿Cree que es importante la actividad física y nutrición para las personas de la Tercera edad?	40,929	19	,000	4,600	4,36	4,84

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

## **Hipótesis**

Ho: La actividad física y la nutrición no influyen en las personas de la tercera edad en el Centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”

Hi: La actividad física y la nutrición influyen en las personas de la tercera edad en el Centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”

Al existir una significancia del 0,000 (valor de P) se acepta la hipótesis alternativa planteada Hi.

## **CAPÍTULO IV**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **4.1 Conclusiones**

- Se evidenció teóricamente a través de las fuentes de información como documentación impresa, electrónica, gráfica y audiovisual la importancia de la nutrición y sedentarismo, en especial en las personas de la tercera edad en los centros gerontológicos de la ciudad de Ambato.
- Se aplicó una investigación cuali-cuantitativa mediante una entrevista y una encuesta, la entrevista se empleó a la directora del centro gerontológico "Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús" con la finalidad de conocer su nivel de nutrición y sedentarismo de los adultos mayores, de igual manera se aplicó una encuesta a las auxiliares del mismo centro, revelando las diferentes funciones y actividades en cuanto a la nutrición y actividad física que realizan las personas de la tercera edad.
- Se realizó una guía de actividad física y alimentación para el centro gerontológico "Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús", en cual se detallan ejercicios de flexibilidad, ejercicios de equilibrio y ejercicios de resistencia y fortalecimiento cardiovascular, así como la nutrición los mismos que podrán ser utilizados en estos tiempos de pandemia, donde este servirá de una ayuda no solo para las personas que necesitan de estas actividades sino también para las autoridades y personas que conforman este tipo de instituciones geriátricas.

#### **4.2 Recomendaciones**

- Priorizar la información necesaria para que las autoridades y personal del centro gerontológico sepan la importancia sobre la actividad física y correcta nutrición adecuada ayudando así a prevenir problemas de salud en las personas de la tercera edad en estos centros gerontológicos.
- Con la ayuda de la guía de actividades físicas y nutrición se incentivará en mejorar hábitos donde evitaremos que las personas de la tercera edad caigan en el sedentarismo y promoveremos mejores costumbres de vida.

- Impulsar a las autoridades como a los adultos mayores a que se informen de mejor manera sobre los riesgos de la mala nutrición y el no realizar ningún tipo de actividad donde esto puede causar algún tipo de riesgo en su salud en un futuro cercano, aplicando esta guía que ayudará con información necesaria.

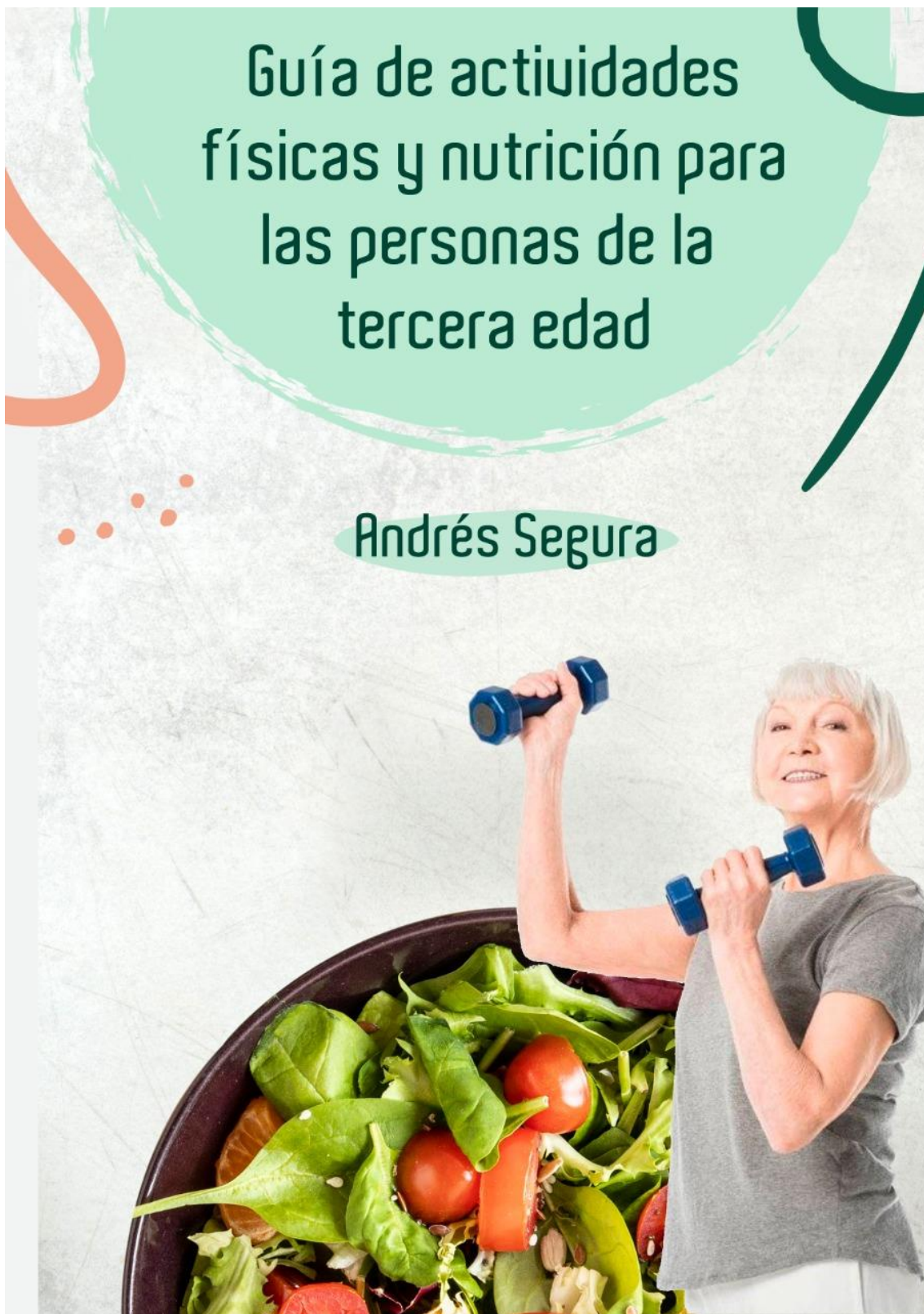
## **Bibliografía**

- Aimacaña Hinojosa, J. (01 de Octubre de 2018). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de [repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec):  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/28632>
- Amancha Cando, R. (01 de Octubre de 2016). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de [repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec):  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/24267>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica*. Caracas: Epistee.
- Boungue, L. (1981). *Instituto Aragones de Ciencias de la Salud*. Obtenido de <http://www.ics-aragon.com/cursos/salud-publica/2014/pdf/M2T00.pdf>
- Cañar Guananga , L. (01 de Diciembre de 2015). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de [repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec):  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/14843>
- Charmaz. (2006). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/206/20652069006.pdf>
- Checa Ramírez, J. (01 de Septiembre de 2019). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de [repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec):  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30331>
- Curillo Martinez, M. (01 de Enero de 2018). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de [repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec):  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27010>
- Díaz Núñez, K. (01 de Septiembre de 2019). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de [repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec):  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/30202>
- Girolami , D. (2016). *docsalud.com*. Obtenido de Factores asociados a la mal nutrición del Adulto: <http://www.docsalud.com/articulo/2093/consecuencias-de-la-malnutrici%C3%B3n-en-el-adulto-mayor>
- Hurtado Puga, Á. (01 de Febrero de 2018). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de [repositorio.uta.edu.ec](https://repositorio.uta.edu.ec):  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27273>

- Medrano Coloma, J. (08 de Abril de 2015). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/8794>
- Murillo, W. (2008). *La investigación científica*.
- OMS. (2018).
- Peñañiel Lozada, M. (01 de Mayo de 2017). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/25498>
- Redrobán Chamorro, G. (01 de Enero de 2016). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/17827>
- Revelo , L. (20 de 10 de 2014). *Un envejecimiento saludable*. Obtenido de Contigo Salud: <http://www.contigosalud.com/adulto-mayor-un-envejecimiento-saludable>
- Rodríguez Minda, D. (Mayo de 2019). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/29623>
- Servicio Nacional del Consumidor de Chile SERNAC. (20 de 10 de 2017). *fiapam.org*. Obtenido de Nutrición y Cuidados del Adulto Mayor: <http://fiapam.org/wp-content/uploads/2012/10/Nutricion-y-Cuidados-del-Adulto-Mayor.pdf>
- Sisa Chamba, L. (01 de Enero de 2016). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de repositorio.uta.edu.ec:  
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/19757>
- Tamayo y Tamayo. (2012). *El Proceso de la Investigación Científica*. México: LImusa Noriega .

# Guía de actividades físicas y nutrición para las personas de la tercera edad

Andrés Segura



## **INTRODUCCIÓN**

La actividad física es el método más eficaz para mantener el cuerpo del ser humano en óptimas condiciones, ya que las mismas aseguran el correcto desarrollo de sus capacidades motrices y ayudan a tener un buen desempeño en nuestra vida cotidiana.

Para cumplir el proceso de envejecimiento es necesario tener un nivel funcional de nuestro cuerpo, ya que este se convertiría en un compromiso activo con la vida. Estar físicamente activos ayuda a que nuestra vejez sea un poco más saludable y plena.

El movimiento es tan necesario para nuestro cuerpo, ya que la misma ayuda a tener mejores hábitos y más control al realizar distintos tipos de decisiones que afectaran nuestro organismo. Los mismos pueden ser tener una dieta balanceada y contar con una serie de actividades que nos ayuden a evitar caer en el sedentarismo.

Lo que se desea conseguir es informar a las personas de la tercera edad que existen distintos factores donde la actividad física y la nutrición pueden llegar a lograr cambios físicos y psíquicos que puede presentar una persona sedentaria.

La vida sedentaria que desarrollan las personas en la actualidad va a determinar el apareamiento de un sin número de enfermedades que puede afectar la salud y el estado motriz de una persona.

La finalidad de esta investigación es dar a conocer una guía donde les permita desarrollar de una mejor manera ciertas actividades físicas y puntos clave en manejo de nutrición y alimentación en personas de la tercera edad.

Así garantizaremos un mejor desarrollo en la satisfacción de las personas adultas mayores, para que los mismos disfruten de su vejez.

Es importante mencionar que una adecuada alimentación asegura una vida más sana, ya que se establece hábitos saludables no solo en la vida de una persona adulta sino desde tempranas edades es por eso que es muy importante conocer y saber de qué se trata una buena nutrición y alimentación.

La presente guía tiene como objetivo el brindar información útil y explícita, ya que esta evitara posibles problemas de malnutrición y problemas con el sedentarismo que puede presentarse, siendo esta herramienta un elemento para mejorar la salud y el rendimiento de una persona de la tercera edad.



## **OBJETIVOS**

### **Objetivo General:**

Contribuir a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad de los centros gerontológicos, mediante la actividad física y la alimentación, controlada por una buena nutrición, herramientas que ayudaran a mantener una buena salud y evitara la aparición de enfermedades.

### **Objetivo Específicos:**

- Investigar la importancia de la actividad física y una buena nutrición en las personas de la tercera edad de los centros gerontológicos.
- Evaluar el nivel de sedentarismo antes de aplicar la propuesta de una guía de actividad física y nutrición en las personas de la tercera edad de los centros gerontológicos.
- Fundamentar y desarrollar una guía de actividades físicas y nutrición en las personas de la tercera edad de los centros gerontológicos.
- Contribuir a que las personas de la tercera edad adopten la actividad física y nutrición dentro de su estilo de vida, ya que esto ayudara a prevenir el desarrollo de algún tipo de problema o enfermedad.

El objetivo del siguiente trabajo es promover la actividad física y ejercicios físicos donde el propósito es lograr que las personas **ADULTAS MAYORES** tengan una mejor destreza en su movilidad.

### **PROGRAMA DE EJERCICIOS**

- Ejercicios de Flexibilidad
- Ejercicios de Equilibrio
- Ejercicios de Resistencia y Fortalecimiento Cardiovascular

## **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**

Son ejercicios de estiramiento donde las actividades mejoran la flexibilidad y ayudan a estirar y doblar el cuerpo.

### **BENEFICIOS**

- Movilidad en las articulaciones
- Previenen lesiones
- Relajación en el cuerpo
- Elasticidad y Flexibilidad
- Actividad muscular
- Conocimiento de nuestro propio cuerpo
- Mejoras en la circulación



*Ilustración 1 EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

### **Elongación de músculos de la parte baja de la pierna.**

1. Pararse con las manos contra la pared con los brazos extendidos
2. Lleve una pierna atrás apoyando talón completo
3. Mantenga esa posición durante 3 segundos
4. Repita con la otra pierna.



*Ilustración 2 Elongación de músculos de la parte baja de la pierna*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

### **Elongación del tríceps.**

1. Sostenga la toalla con su mano derecha
2. Levante y doble su brazo derecho de manera de deslizar la toalla por la espalda
3. Tome el extremo de la toalla con la mano izquierda
4. Cambie de posiciones



*Ilustración 3 Elongación del tríceps.*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

#### **Elongación de muñecas.**

1. Junte las manos como en posición de orar
2. Levante los codos de manera que los brazos queden paralelos al suelo manteniendo las manos una contra la otra
3. Mantenga esta posición de 10 a 30 segundos
4. Repita 3 veces



*Ilustración 4 Rotación cabeza y cuello*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

### **Rotación cabeza y cuello.**

1. Acostado (a) de espalda o sentado en una silla gire la cabeza lentamente de un lado a otro.
2. Mantenga la posición a la izquierda 1 segundo y cambie a la derecha

## **EJERCICIOS DE EQUILIBRIO**

Los ejercicios de equilibrio ayudan a una adecuada postura, previenen caídas que son causa principales de discapacidades en las personas adultas mayores.

### **BENEFICIOS**

- Mejora la coordinación
- Fortalece sistema neuromuscular
- Estabilidad en el cuerpo



*Ilustración 5 EJERCICIOS DE EQUILIBRIO*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Flexión de cadera.**

1. Párese derecho, sujetándose de una mesa o silla.
2. Lentamente doble una rodilla hacia el pecho, sin doblar la cintura o caderas.
3. Manténgase en esa posición.
4. Lentamente baje la pierna hasta tocar el suelo.
5. Repita con la otra pierna.
6. Agregue las modificaciones en la medida que progrese.



*Ilustración 6 Flexión de cadera*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Extensión de cadera.**

Mismas instrucciones generales anteriores.

1. Párese a 30 -45 cm. de la mesa o silla.
2. Inclínese a la altura de las caderas; sujétese de la mesa o silla.
3. Lentamente levante una pierna hacia atrás.
4. Manténgase en esa posición.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna
7. Agregue las modificaciones en la medida que progrese.



*Ilustración 7 Levantamiento lateral de la pierna*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

### **Levantamiento lateral de la pierna.**

Mismas instrucciones generales anteriores.

1. Párese derecho, directamente detrás de la mesa o silla, los pies ligeramente separados.
2. Sujétese de la mesa o silla para equilibrarse.
3. Lentamente levante una pierna hacia el lado
4. Manténgase en la posición.
5. Lentamente baje la pierna.
6. Repita con la otra pierna



## EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FORTALECIMIENTO CARDIOVASCULAR

Son los ejercicios que aumentan la frecuencia cardiaca por periodos prolongados. Además, estos ejercicios desarrollan los músculos y fortalecen los huesos.

### BENEFICIOS

- Mejora la salud del corazón
- Mejora el funcionamiento de los aparatos y sistemas del cuerpo
- Previene enfermedades crónicas degenerativas



*Ilustración 8 EJERCICIOS DE RESISTENCIA Y FORTALECIMIENTO  
CARDIOVASCULAR*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

### **Levantar los brazos.**

1. Siéntese en una silla
2. Ponga los pies apoyados en el suelo, los pies paralelos a los hombros
3. Los brazos derechos a ambos lados, las palmas hacia adentro

4. Levante los brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros
5. Mantenga esa posición
6. Lentamente baje los brazos.



*Ilustración 9 Levantarse de una silla*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

### **Levantarse de una silla.**

1. Ponga las almohadas contra el respaldo de la silla.
2. Siéntese en el medio o hacia la punta de la silla, las rodillas dobladas, los pies contra el suelo.
3. Reclínesse sobre la almohada, en posición semi- reclinada, la espalda y hombros derechos
4. Levante la parte superior del cuerpo hasta que quede sentado derecho, usando las manos lo menos posible.
5. Lentamente póngase de pie, usando las manos lo menos posible
6. Lentamente vuelva a sentarse.
7. Mantenga derechos los hombros y la espalda durante todo el ejercicio





*Ilustración 10 Ejercicio de Bíceps*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

### **Ejercicio de Bíceps.**

Siéntese en una silla sin brazos, con la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

1. Los pies apoyados en el suelo y paralelos a los hombros.
2. Sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, brazos derechos y, palmas hacia adentro.
3. Lentamente doble un codo, levantando el peso hacia el pecho. (Rote la palma de la mano hasta enfrentar el hombro mientras levanta la pesa).
4. Mantenga la posición.
5. Lentamente baje el brazo hasta la posición inicial.
6. Repita con el otro brazo.



*Ilustración 11 Flexión plantar*

**Elaborado por:** José Andrés Segura Ramírez

**Flexión plantar.**

1. Párese derecho, apoyándose en el borde de una mesa o respaldo de una silla para equilibrarse.
2. Lentamente párese en punta de pie, lo más alto posible
3. Mantenga la posición.
4. Lentamente baje los talones hasta apoyar todo el pie en el suelo.

**VARIANTES**

- El peso que ocupamos puede ser remplazado por una botella de plástico con arena o tierra

**NUTRICIÓN**

**Alimentación correcta**

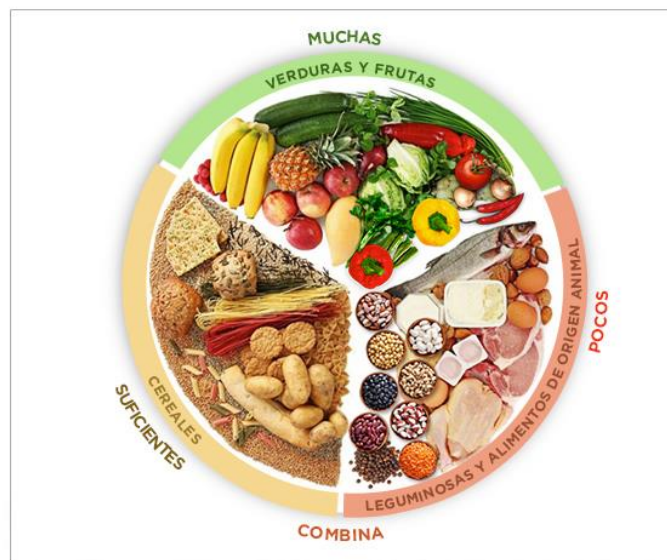
La alimentación y la actividad física son factores muy importantes que ayudan a tener una buena salud.

Es necesario mencionar que cuando comemos de una manera errónea el organismo puede maltratarse y pueden aparecer enfermedades como desnutrición, obesidad, diabetes, osteoporosis, infartos, etc. Por eso la correcta alimentación y nutrición es muy importante para mantenerse sano y activo.

Los adultos mayores pueden tener deficiencia de algunas sustancias nutritivas como el calcio, hierro, ácido fólico, vitaminas entre otras, ya sea causado por una incorrecta alimentación o enfermedades que afectan el envejecimiento, por lo que es necesario asegurar el consumo de los grupos alimenticios en las comidas principales del día.

### **Plato del Bien Comer**

El Plato del Bien Comer es una forma gráfica de representar los grupos de alimentos que deben formar parte de una alimentación correcta.



**FUENTE:** <https://www.saludymedicinas.com.mx/sites/default/files/legacy/Plato-Bien-Comer-Esquema.jpg>

**Consta de tres grupos de alimentos:**

**Verduras y frutas:** Principal fuente de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra.

**Cereales:** Principal fuente de hidratos de carbono.

**Leguminosas y Alimentos de Origen Animal:** Principal fuente de proteína.

Las grasas, azúcares y sal no forman parte de este **PLATO DE BIEN COMER**, debido a que su uso es perjudicial para la salud.

Recomendaciones para una Alimentación Correcta:

- Realizar las tres comidas completas al día en horarios regulares.
- Consumir un alimento de cada grupo en cada una de las comidas del día.
- Seleccione alimentos naturales.
- Comer verduras y frutas.
- Consumir de manera moderada alimentos de origen animal.
- Ingerir leche descremada o deslactosada en caso de intolerancia a la lactosa.
- Evitar el consumo de comida rápida o snacks, así como también azúcares y golosinas por el elevado contenido en grasas y calorías.

**Grupos de alimentos y ejemplos de equivalencia por ración**

Grupo de alimento	Ejemplos	Equivalente a una ración
Verduras	Lechuga o germen de alfalfa	3 tazas
	Espinaca o acelga cruda	2 tazas
	Berros, col, flor de calabaza o nopal	1 taza
	Brócoli, calabaza, chayote o zanahoria	½ taza
	Alcachofa, jitomate bola o pimiento	1 pieza
	Jugo natural de verdura	½ taza
Frutas	Frambuesa, melón, papaya, sandía o uva	1 taza
	Ciruela, durazno prisco, guayaba o lima	3 piezas
	Durazno amarillo, higo, naranja o tuna	2 piezas
	Mandarina reina, mango manila o manzana	1 pieza
	Mango petacón, plátano tabasco o pera	½ pieza
	Jugo natural de fruta	½ taza
Cereales	Palomitas naturales sin grasa	2 ½ tazas
	Arroz cocido o avena cruda	1/3 taza
	Amaranto tostado	1/4 taza
	Sopa de pasta, elote o cereal sin azúcar	½ taza
	Pan dulce o pan blanco	1/3 pieza
	Papa o tortilla de harina	½ pieza
	Tortillas de maíz o pan de caja	1 pieza
	Galletas Marías	5 piezas
Leguminosas	Frijol, haba, lenteja, alubia o garbanzo	½ taza
Leche	Entera, semidescremada o descremada	1 taza de 240 ml
	Yogurt natural o leche de soya	1 taza
	Yogurt bajo en grasa	¾ taza
Alimentos de origen animal	Pescado, pollo, pulpa de res o queso	30 gramos
	Clara de huevo	2 piezas
	Huevo entero	1 pieza
	Jamón de pechuga de pavo	2 rebanadas delgadas
Grasas	Aceites en general, mantequilla o crema	1 cucharada cafetera
Azúcares	Azúcar, miel, piloncillo, mermelada o cajeta	1 cucharada sopera

**FUENTE:** *Sistema Mexicano de Equivalentes. 3ª edición, 2008*

Es aconsejable incluir alimentos altos en calcio para fortalecer los huesos, hierro y ácido fólico para prevenir anemia y vitamina C para mejorar las defensas.



Calcio	Ácido fólico	Hierro	Vitamina C
Charal seco	Garbanzo	*Hígado	Guayaba
Leche	Lentejas	Pulpa de res	Chile poblano
Yogurt	Haba	Lentejas	Kiwi
*Queso fresco	Frijol	Alubias	Fresa
Sardina	Alubia	Acelgas	Mandarina
*Camarón seco	Frijol de soya	Soya	Toronja
Amaranto	Espinaca	Frijol	Naranja
Tortilla de maíz nixtamalizado	Chayote	Sardina	Brócoli
Almendras	Quelites	Avena	Limón
Germinado de soya	Acelgas	*Yema de huevo	Piña

**FUENTE:** *Sistema Mexicano de Equivalentes. 3ª edición, 2008*

El sobrepeso es un factor de riesgo que puede desarrollar enfermedades a lo largo del tiempo y estas pueden ser muy peligrosas.

La correcta alimentación y el consumo de agua con ayuda de la actividad física son la clave para una buena prevención y control.

### **Alientos Permitidos**

- Verduras y frutas
- Cereales y derivados integrales
- Granos (frejol, haba, lenteja, etc.)
- Pescado (atún, sardina, salmón)
- Carnes (pollo, pavo sin piel, pulpa de res, cerdo o ternera)
- Clara de huevo
- Leche descremada o yogurt natural
- Ensaladas aderezadas con limón o vinagre
- Caldos y consomés



**FUENTE:** *Instituto Mexicano del Seguro Social*

### ***Alientos Restringidos***

*Carne de res o cerdo con grasa*

*Empanizados*

*Frituras*

*Lácteos enteros (leche, helado)*

*Calamar, cangrejo, ostión, camarón y langosta*

*Manteca vegetal*

*Pasteles, pan de dulce, donas, pizza, hot-dogs, hamburguesa, chocolate*



**FUENTE:** *Instituto Mexicano del Seguro Social*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**• ENTREVISTA REALIZADA AL DIRECTOR/A DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA CIUDAD DE AMBATO**

**Indicaciones:**

- Responda según su opinión.

Ítems	Respuesta
<b>1 ¿Cree que realizan una buena actividad física las personas de la tercera edad en su centro gerontológico?</b>	..... ..... ..... .....
<b>2 ¿Las personas de la tercera edad siguen algún tipo de dieta o guía alimenticia?</b>	..... ..... ..... .....
<b>3 ¿Cree que es importante la actividad física y nutrición para las personas de la Tercera edad?</b>	..... ..... ..... .....
<b>4 ¿La actividad física y nutrición mejora la calidad de vida?</b>	..... ..... ..... .....
<b>5 ¿Considera que las personas necesitan conocer sobre la actividad física y nutrición?</b>	..... ..... ..... .....

**6 ¿Conociendo la situación actual del país cuales serían las necesidades que existen en el centro gerontológico?**

.....

.....

.....

.....



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**



**Encuesta a Enfermeras del Centro Gerontológico ‘‘Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús’’ de la ciudad de Ambato.**

**Objetivo:** Comprender el criterio de opinión de las enfermeras sobre la nutrición y alimentación en el adulto mayor.

**Instrucciones:** Contestar con una X las siguientes preguntas expuestas, de acuerdo a su criterio.

Ítem	Pregunta	Respuesta					
		1	2	3	4	5	Más de 5
1	¿Cuántas veces en la semana consumen ensaladas?						
2	¿Cuántas veces en la semana consumen frutas?						
3	¿Cuántas veces a la semana consumen comida frita?						

<b>4</b>	¿Cuántos días a la semana practican algún tipo de ejercicio físico?						
<b>5</b>	¿Cuántos días a la semana practican algún tipo de actividad física?						
<b>6</b>	¿Cuántos días a la semana calcula que caminan?						
<b>7</b>	¿Cuántos días a la semana calcula que miran la televisión?						
		Total desacuerdo	Muy en desacuerdo	Ni acuerdo ni desacuerdo	Muy de acuerdo	Total acuerdo	
<b>8</b>	<b>¿Cree que es importante la actividad física y nutrición para las personas de la Tercera edad?</b>						
		SI		NO			
<b>9</b>	<b>¿El centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús” cumple con todas las normas de Bio-Seguridad?</b>						
<b>10</b>	<b>¿La pandemia dificulta el desarrollo de las actividades en el centro Gerontológico “Hogar de Ancianos Sagrado Corazón de Jesús”?</b>						