



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:

**“EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO
FÍSICO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL GRUPO
GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO EN TIEMPOS DE COVID”**

AUTOR: Oscar Gabriel Segura Ramírez

TUTOR: Mg. Alfredo Jiménez

Ambato – Ecuador

2020-2021

APROBACIÓN DEL TUTOR

Yo, Luis Alfredo Jiménez Ruiz,, con C.C 180339446-7 en calidad de Tutor del Trabajo de Graduación, sobre el Tema: “EJERCICIOS DE COORDINACION PARA MEJORAR EL ESTADO FISICO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO EN TIEMPOS DE COVID”, desarrollado por Oscar Gabriel 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.

.....
Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz
C.C 180339446-7

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Dejo constancia que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, con el tema: **“EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO EN TIEMPOS DE COVID “**, quién basada en la en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.

A handwritten signature in black ink, reading "Oscar Segura Ramirez". The signature is written in a cursive style with a large, looping flourish at the end. Below the signature, there are two horizontal lines, one solid and one dashed, indicating a signature line.

Oscar Gabriel Segura Ramirez

C.C. 180431779-8

AUTOR

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudio y calificación del informe del Trabajo de Titulación, sobre el tema: **“EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO EN TIEMPOS DE COVID”**, presentado por el señor **OSCAR GABRIEL SEGURA RAMIREZ**, estudiante de la carrera de Cultura Física. Una vez revisada la investigación se **APRUEBA**, en razón de que cumple con los principios básicos técnicos, científicos y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

COMISIÓN CALIFICADORA

Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla.
C.C. 1802723161
Miembro de comisión calificadora

PhD. Ángel Aníbal Sailema Torres
C.C. 1802017523
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Dedico este trabajo especialmente a mis queridos padres Angelito y Bachita quienes fueron ese pilar fundamental en mi vida diaria y educativa, a mis hermanos Alex, Emilio y Andrés personas de las cuales cada día me siento más orgulloso por todo lo que representan y siguen representando en mi vida.

A mi esposa Ma. Cristina por cada día estar impulsándome en todo momento y recordarme siempre que los sueños si se cumplen, al regalo más grande que me pudo dar la vida, mi hija Ma. Paula todo esto es por y para para ti mi amor.

Lo logre mi princesa!!

A mí querida Universidad por haberme regalado todos esos lindos momentos en mi vida como estudiante, y agradecerles por todos los conocimientos que me sirvieron para poder alcanzar este objetivo, me llevare siempre en mi mente y mi corazón que no existe ningún tipo de obstáculo ni tiempo para alcanzar un sueño.

Oscar Gabriel Segura Ramírez

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios primeramente ya que sin el no seríamos nada en este mundo, por formarme como ser humano, hijo, hermano, padre y ahora como PROFESIONAL, quien me levanto a diario dándome las fuerzas necesarias para superar este peldaño.

Agradecer a todos mis docentes y tutores quienes fueron ellos los que me enseñaron valores, así como conocimientos que fueron muy necesarios para mi formación personal y ahora profesional. A mi tutor Mg. Luis Alfredo Jiménez quien fue mi apoyo para la elaboración de este proyecto de investigación. A mi hermano Lcdo. Andrés Segura Ramírez quien fue mi guía y la persona que me apoyo arduamente para que yo no desistiera. Por último y no menos importante a mi esposa Ing. Ma. Cristina Cobo por ser mi fortaleza y la persona que siempre está alentándome en todo momento.

Además, quiero dar las gracias a mis PADRES, al brindarme parte de su tiempo, su vida y hacer lo posible para poder desarrollarme como profesional, ¡¡esto es para Uds. Papitos!!

Oscar Gabriel Segura Ramírez

INDICE

RESUMEN EJECUTIVO	10
CAPITULO I	12
MARCO TEÓRICO	12
Tema de investigación	12
Justificación	12
1.1 Antecedentes Investigativos	14
1.2 Fundamentación Científica	21
TERCERA EDAD	21
COORDINACION MOTRIZ	22
COORDINACION MOTRIZ	23
ACTIVIDAD FISICA.....	24
1.3 Objetivos	25
1.3.1. General.....	25
1.3.2. Específicos	25
1.4 Hipótesis.....	25
1.4.1. Señalamiento de Variables.....	25
CAPÍTULO II	26
METODOLOGÍA	26
2.1. Materiales	26
2.2. Metodología.....	27
2.2.1. Método	27
Método Científico	27
Método Inductivo	28
Tipos de Investigación.....	28
Investigación de Campo.....	28
Investigación Explicativa	29
Investigación Aplicada	29
Población y Muestra	30
CAPÍTULO III	31
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	31
3.1 Análisis y discusión de resultados.....	31
3.2 Verificación de Hipótesis.....	43

Regla de Decisión	43
Decisión final.....	43
Hipótesis.....	44
CAPÍTULO IV.....	44
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	44
4.1 Conclusiones	44
4.2 Recomendaciones.....	45
Bibliografía	46
• ENTREVISTA REALIZADA AL DIRECTOR/A DEL GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO.....	65
CONTENIDO.....	67

INDICE DE TABLAS, GRAFICO E ILUSTRACIONES

INDICE DE TABLAS Y FIGURAS	8
Tabla 1 Recursos Humanos	26
Tabla 2 Recursos Digitales.....	26
Tabla 3 Recursos Económicos	27
Tabla 4 Población y Muestra	30
Tabla 5 Muestra de la investigación	30
Tabla 6 Pregunta 1	33
Gráfico 1 Pregunta 1	33
Tabla 7 Pregunta 2	34
Gráfico 2 Pregunta 2	34
Tabla 8 Pregunta 3	35
Gráfico 3 Pregunta 3	35
Tabla 9 Pregunta 4	36
Gráfico 4 Pregunta 4	36
Tabla 10 Pregunta 5	37
Gráfico 5 Pregunta 5	37
Tabla 11 Pregunta 6	38
Gráfico 6 Pregunta 6	38
Tabla 12 Pregunta 7	39
Gráfico 7 Pregunta 7	39
Tabla 13 Pregunta 8	40
Gráfico 8 Pregunta 8	40
Tabla 14 Pregunta 9	41
Tabla 15 Pregunta 10	42
Gráfico 10 Pregunta 10	42
Tabla 16 Verificación de Hipótesis	43
Ilustración 1.....	52
Ilustración 2.....	53
Ilustración 3.....	54
Ilustración 4.....	55
Ilustración 5.....	56
Ilustración 6.....	57

Ilustración 7.....	58
Ilustración 8.....	60
Ilustración 9.....	61
Ilustración 10.....	62
Ilustración 11.....	63

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

TEMA: “EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO EN TIEMPOS DE COVID”.

Autor: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Tutor: Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

RESUMEN EJECUTIVO

El siguiente trabajo de investigación con el tema: “EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO EN TIEMPOS DE COVID”, este trabajo de investigación se lo realizo con el propósito de conocer algunos ejercicios que permitirán mejorar el estado físico de las personas de la tercera edad en tiempos de pandemia, acompañada de una guía de ejercicios de coordinación . Los instrumentos que nos ayudaron a evaluar la problemática fueron unas entrevistas aplicadas a miembros que trabajan en las instalaciones como son: las Instructores y Capacitadores, así como también al encargado del grupo Guaytambos (Director), el objetivo de este proyecto es el de proporcionar un instrumento que ayude a fomentar la importancia de la actividad física y ejercicios de coordinación 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 ejercicios de coordinación 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 o ejercicios que ayuden en su actividad física cotidiana. 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:

Estado Físico, Ejercicios Físicos, Coordinación, Tercera Edad

TECHNICAL UNIVERSITY OF AMBATO
FACULTY OF HUMAN SCIENCES AND EDUCATION
PHYSICAL CULTURE CAREER
FACE-TO-FACE MODALITY

THEME: “COORDINATION EXERCISES TO IMPROVE THE PHYSICAL CONDITION OF ELDERLY PEOPLE FROM THE GUAYTAMBOS GROUP IN THE CITY OF AMBATO IN TIMES OF COVID”.

Author: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Tutor: Mg. Luis Alfredo Jiménez Ruiz

ABSTRACT

The following research work with the theme: "COORDINATION EXERCISES TO IMPROVE THE PHYSICAL CONDITION OF THE ELDERLY PEOPLE OF THE GUAYTAMBOS GROUP OF THE CITY OF AMBATO IN TIMES OF COVID", this research work was carried out with the purpose of Learn about some exercises that will improve the physical condition of the elderly in times of pandemic, accompanied by a guide to coordination exercises. The instruments that helped us to evaluate the problem were some interviews applied to members who work in the facilities such as: the Instructors and Trainers, as well as the person in charge of the Guaytambos group (Director), the objective of this project is to provide a instrument that helps promote the importance of physical activity and coordination exercises in the elderly. We will do it through a guide that will be very helpful to expand knowledge that will allow raising awareness, it is very important to mention that physical activity and coordination exercises are factors that can change the lives of elderly people. The research that was carried out in this study was based on the scientific method, since it allowed us to verify if the elderly person carried out some type of physical activity or exercises that help in their daily physical activity. Field research was also applied that helped

us obtain results through observation and the survey presented. The sample was non-probabilistic, since the population was not very high. The questionnaire that was presented obtained a result that justifies the proposal to carry out a physical activity and nutrition guide for the elderly.

Descriptors:

Physical state, Physical exercises, Coordination, Elderly.

CAPITULO I MARCO TEÓRICO

Tema de investigación

“EJERCICIOS DE COORDINACIÓN PARA MEJORAR EL ESTADO FÍSICO DE LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DEL GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO EN TIEMPOS DE COVID”

Justificación

El presente trabajo de investigación tiene como finalidad ayudar a las personas de la tercera edad del grupo GUAYTAMBOS de la ciudad de Ambato, conociendo que en estas personas de la tercera edad es necesario conocer distintos tipos de ejercicios de coordinación que ayudaran a mejorar y mantener un buen estado físico, así como también ayudaría a que su vida no pase a ser sedentaria por el poco uso de actividades en su vida diaria. Todo esto sustentado en la emergencia sanitaria que lastimosamente el país y el mundo vive.

Según (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. A esto sumamos innumerables consecuencias por la falta de actividad física o algún tipo de deporte que e s muy importante para que el adulto mayor se mantenga sano y salvo de sufrir algún riesgo por la aparición del sedentarismo.

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (Sánchez Carrera, 2016) el mejoramiento de las expectativas de vida están provocando que el número de personas de la tercera edad sea mayor en Ecuador, por ende advierte que en los próximos once años la población de adultos mayores en el país se duplicará, al pasar de los 940 mil personas que hay en la actualidad, a 1,8 millones personas sobre los 65 años. Por esta razón es importante pensar en la implementación de nuevas actividades que se encuentren en relación con la interacción del terapeuta físico y el adulto mayor que al mismo tiempo se pueda adquirir beneficios.

En la actualidad el adulto mayor es una de las personas con la de menor interés por la sociedad. En el Ecuador no hay expertos que ayuden a manejar el cuidado que necesitan las personas de la tercera edad. Y es por eso que son los más comunes en sufrir enfermedades como el sedentarismo que a lo largo puede ser mortal en la vida de estas personas.

El adulto mayor tiene demandas y necesidades funcionales específicas para conseguir independencia durante las actividades de la vida diaria, por lo que requiere de estímulo mediante la actividad física y aplicación de varias técnicas y métodos que permitan desarrollar las capacidades que poseen y darles una independencia para que logren tener un estilo de vida saludable y digna.

El docente de Educación Física tiene la obligación de conocer la fisiología del envejecimiento y se encuentra en la capacidad de diseñar programas relevantes y estimuladores que pueden provocar cambios óptimos en el proceso del envejecimiento, mejorando indudablemente la calidad de vida del adulto mayor, por ende es relevante determinar las técnicas o métodos que pueda servir de beneficio a los adultos mayores, con el fin de generar una interacción entre su cuerpo, conciencia y con la sociedad en general; de tal manera que puedan gozar de una vida saludable con una estabilidad tanto física como mental, en la cual ellos puedan realizar las actividades de la vida diaria por sí mismos.

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 que conforman este grupo de la tercera edad. 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.

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.

Según (Gómez Guayta, 2015) La recreación infantil en el desarrollo de la coordinación motriz de los niños de la escuela Tres de Noviembre del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua.

Resumen: El objetivo principal es analizar la coordinación motriz, en la educación física, 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 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 docentes y estudiantes, que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, que dio como resultado que se determinó que los docentes no implementan adecuadamente la recreación infantil, por lo que se debe realizar correctivos para garantizar el desarrollo de la coordinación motriz de los estudiantes, por lo cual direccionaron a elaborar la propuesta en una guía de actividades recreativas para el desarrollo de la coordinación motriz, de los niños de la Escuela “Tres de Noviembre”, del cantón Ambato, provincia de Tungurahua.

Según (Naranjo Morante, 2019) La coordinación motriz en el Dribbling de los jugadores de baloncesto.

Resumen: El presente trabajo tiene como objetivo contribuir con la coordinación motriz de los jugadores de baloncesto del GAD Pelileo, para ello se aplicaron dos test a todos los niños y niñas que permiten recoger información relevante para realizar la

comprobación de la hipótesis planteada, así como también contribuye para la elaboración de las conclusiones y las recomendaciones, con el fin de proponer una solución ante el problema identificado, que permitirá que las autoridades, instructores y deportistas tomen en cuenta las recomendaciones citadas, para así ayudar a desarrollar en los niños un dribbling perfecto tomando en cuenta la edad en la que se encuentran; teniendo en cuenta que con la práctica mejorarán la coordinación motriz así como también perfeccionarán el dribbling.

Según (Serrano Cabrera , 2015) La coordinación motriz y su incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico Superior “María Natalia Vaca” de la ciudad de Ambato.

Resumen: El trabajo realizado nos permite determinar que los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior “María Natalia Vaca” tienen un mal desarrollo de Las Capacidades Motrices, también se encontró facilidad para realizar el trabajo en la institución para alcanzar la calidad deseada. Considero que la problemática planteada que motivó esta investigación se transformará en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento y calidad. Descriptores: capacidades físicas, coordinación, movimientos naturales, motricidad, motricidad gruesa, capacidades motrices, coordinación motriz, movimientos sincronizados, capacidades coordinativas, movimientos coordinados.

Según (Robalino Coque, 2020) La coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles

Resumen: El objetivo primordial es analizar la Coordinación en la práctica de la Gimnasia Básica en los estudiantes de noveno y décimo año de educación general básica, por lo tanto, se observó y se tuvo conocimiento del problema a través de la investigación exploratoria, después se describe el desarrollo en el contexto por intermedio de la investigación descriptiva y finalmente ver como incide una variable sobre la otra. Se obtuvo información por medios de los diferentes instrumentos estructurados y establecidos como un test aplicado a los estudiantes que permitieron llegar a establecer conclusiones y recomendaciones, dando como resultado final que los docentes en la unidad educativa no tienen una guía de ejercicios sobre coordinación

motriz la cual puedan emplear en el desarrollo físico-motriz de los estudiantes, por lo que se debe realizar correctivos dentro de sus planificaciones para enfocarse más en la coordinación motriz y la gimnasia básica. Por lo tanto, se direcciona a elaborar una guía de ejercicios de coordinación motriz para que se aplique a los estudiantes de noveno y décimo año de educación general básica de la unidad educativa Cap. Giovanni Calles del cantón Pelileo, provincia de Tungurahua.

Según (Lema Villalba, 2017) El Fitness de combate en la condición física de los participantes de Skainos Gym de la ciudad de Ambato

Resumen: La presente investigación tiene un enfoque social, por qué se ha desarrollado con el fin de analizar, el fitness de combate y su incidencia en la condición física de los participantes de Skainos Gym de la ciudad de Ambato, el propósito fue desarrollar un estado físico saludable en todos sus participantes. Para ello se debió partir por el mejoramiento de la condición física, teniendo como base fundamental lograr un estilo de vida sano, jugando un papel importante en la prevención de enfermedades con la práctica deportiva, muestra la clave de esta investigación que la actividad física ayuda y proporciona un estado excelente físico. Concluyendo que el fitness de combate ayuda a mantener la salud de los beneficiarios de Skainos Gym de la ciudad de Ambato, mejorando su rendimiento y condición física.

Según (Moya Chiquito, 2015) Adaptación y validación de la escala de bienestar físico en los adultos mayores que acuden a la clínica del seguro social en la ciudad de Ambato

Resumen: En el presente trabajo de investigación se busca generar una propuesta de adaptación y validación de una escala que sirva para evaluar el estado de Bienestar Físico para los adultos mayores. Para realizar dicha investigación se utilizó la investigación de campo la misma que está relacionada directamente con el cumplimiento de los objetivos planteados. Se aplicó la metodología analítica donde participaron 150 adultos mayores, estos fueron evaluados con diferentes escalas de criterio como las escalas SF-36, SWLS, y la Escalas Visuales Analógicas del Dolor y de Salud. Según los datos obtenidos se demostró que la confiabilidad intra e interobservador de la Escala de Bienestar Físico es alta, mientras que su validez de

criterio concurrente y consistencia interna muestran un nivel aceptable y viable para su aplicación.

Según (Nuñez Aisabuche, 2020) El baile y el mantenimiento físico mental de las personas de la tercera edad de la Academia de Baile Chris Dance de la ciudad de Ambato

Resumen: La actividad física es importante para llevar una vida saludable y cuando se trata de personas de tercera edad adquiere más relevancia. Esto acontece en las personas que forman parte de ese grupo pues tienden a reducir sus capacidades físicas, en esta etapa de su vida no asumen la importancia de la realización de actividades físicas porque se sienten incapaces o no encuentran espacios donde ejercitarse, optando así por el sedentarismo e inactividad. El objetivo principal es el baile y el mantenimiento físico mental de las personas de la tercera edad, problema que se ha difundido notablemente en estos tiempos, pero no ha tenido una investigación ni una guía concreta adecuadas para sobrellevar esta actividad. Por lo cual este tema en proporción con el estado mental de las personas de la tercera edad se describió por medio de la investigación descriptiva, y en lo que concierne al acondicionamiento físico por medio de la investigación exploratoria. Se propuso para analizar los datos por medio de instrumentos estructurados como lo es los test de flexibilidad el cual permite verificar el estado físico y es el indicador principal que utilizan las pruebas físicas y otro para dar a conocer el estado de ánimo a los participantes de la Academia de Baile Chriss Dance estableciendo como resultados de la investigación una alternativa viable proponiendo ejercicios para el desarrollo de la coordinación, resistencia y flexibilidad en los alumnos de la academia los resultados obtenidos nos indican que el baile es una herramienta fundamental para el acondicionamiento físico.

Según (Mejia Medina, 2020) El método de musculación olivier lafay en el rendimiento físico de los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa Salcedo

Resumen: El presente trabajo está realizado en beneficio de estudiantes y deportistas que desean mantener un rendimiento y estado de salud optimo, y en especial para

aquellas personas que necesitan mejorar los músculos rezagados o menos desarrollados además de su rendimiento físico por medio de la práctica de ejercicios de musculación sin la utilización de aparatos para todo el cuerpo. Esta investigación se llevó a cabo ya que los estudiantes de bachillerato deberían y aún pueden aprender nuevas formas de entrenamiento por medio de una rutina de ejercicios sin mayor complejidad priorizando en lo muscular para no caer en deficiencias en el rendimiento físico, por medio de la siguiente investigación se llegó a la conclusión que los estudiantes y maestros carecen de información sobre métodos modernos de musculación, uso de ejercicios de prioridad, planificación de entrenamiento, etc. Son temas y conceptos que deben ir de la mano en una preparación física y más aun dentro del desarrollo integral del estudiante para saber cómo, porque, y para que, cada tipo de ejercicio, rutina de entrenamiento y así mejorar nuestro rendimiento físico.

Según (Molina Benavides, 2015) El ejercicio físico en las personas diabéticas del grupo vespertinos de gimnasia terapéutica de la tercera edad de la Federación Deportiva de Cotopaxi.

Resumen: El objetivo principal de la investigación sobre el tema: “EL EJERCICIO FÍSICO EN LAS PERSONAS DIABÉTICAS DEL GRUPO VESPERTINOS DE GIMNASIA TERAPÉUTICA DE LA TERCERA EDAD DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE COTOPAXI”, es dar a conocer la importancia de trabajar en el aspecto físico con personas adultas mayores que padecen de Diabetes, para lo cual se procedió a identificar las variables de estudio, para luego operacionalizar cada una de ellas, y elaborar los instrumentos de recolección de la información, y aplicar en la Federación, que permitirá llegar a las conclusiones y recomendaciones, las cuales permitirán proponer la propuesta de elaborar un manual de ejercicios físicos para adultos mayores de la Federación Deportiva de Cotopaxi, con la finalidad de que estas personas sobrelleven sus dolencias, pero sobre todo mejoren su calidad de vida.

Según (Cuasapaz Saquina, 2017) La bailoterapia en el mantenimiento de la motricidad gruesa de las personas de la tercera edad del Centro Gerontológico de Miñarica 2 del Cantón Ambato.

Resumen: El propósito fundamental que orientó la investigación fue incorporar la Bailoterapia en el mantenimiento de la Motricidad Gruesa de las personas de la Tercera Edad del Centro Gerontológico de Miñarica 2 del Cantón Ambato de la Provincia de Tungurahua, lo que proporciona información y ayuda para sensibilizar al adulto mayor. También, se pretendió fortalecer la actividad física para mejorar la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores. En razón a esto, se realizó una encuesta en la población descrita que se encuentra en la provincia de Tungurahua, específicamente en la Ciudad de Ambato, para obtener información acerca de la actividad física y su relación con el adulto mayor, para el efecto se aplicó un cuestionario de ocho ítems a un total de 70 personas con edades comprendidas entre 50 y 70 años. Entre los resultados obtenidos se pudo demostrar que los adultos mayores no realizan actividad física, desconocen qué tipo de actividad física deben realizar y que la actividad física ayuda a mantener y mejorar la salud mediante hábitos activos y saludables. En conclusión, es necesario elaborar planes para atender a esta población desde el punto de vista de la bailoterapia. Se sugiere, programas de bailoterapia que, sirvan de instrumentos para el mantenimiento de la motricidad gruesa a través de la planeación, ejecución y evaluación de acciones de promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud.

Según (Gavilanes Lascano, 2017) Actividades recreacionales en sitios de interés turístico del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua, y la calidad de vida de los adultos mayores.

Resumen: La investigación trata sobre las actividades recreacionales para ser realizadas, en los espacios turísticos que posee la ciudad de Ambato, en vista del valor histórico y natural de los distintos atractivos, que pueden ser acoplados en base de alternativas de esparcimiento cuya finalidad, es incluir en la sociedad al grupo vulnerable de los adultos mayores, como segmento de mercado para integrarse en las distintas opciones en el ámbito recreativo, por lo consiguiente poner a disposición la oferta de servicios turísticos, que se ajusten a las necesidades y preferencias por parte de los adultos mayores.

De esta manera, se ha tomado en cuenta a las personas de tercera edad para ser partícipes de dichas actividades recreativas, para lo cual tienen los mismos derechos y oportunidades, frente a otros grupos de turistas y mediante la satisfacción personal de los mismos se busca, adquirir experiencias y vivencias inolvidables a través, del uso

del tiempo libre en actividades que benefician la salud, física y emocional para mejorar la calidad de vida.

Además, para el desarrollo de la investigación se ha tomado en cuenta los distintos atractivos turísticos, de relevancia de la ciudad de Ambato a la vez se logró recolectar la información fidedigna de cada uno de los sitios de interés, para ser puestos a consideración de los adultos mayores para motivar a que visiten los espacios turísticos entre ellos mencionados; parques, museos, quintas, casas patrimoniales, etc.

También es importante, recalcar sobre la elaboración de un paquete turístico dirigido a los adultos mayores a través, de la oferta de actividades y servicios que van acorde con las preferencias para la participación de dichas alternativas, vinculados con los espacios turísticos y al uso de las instalaciones. Mediante la oferta de los atractivos turísticos, que cuenta el cantón Ambato anexados en un paquete turístico se lograra promover el turismo en la ciudad, en base de los servicios y actividades recreativas para personas de la tercera edad, para generar interés por visitar los sitios turísticos, lo que conlleva a la dinamización económica y progreso turístico del sector, por lo consiguiente la ciudad de Ambato también se elegida como una ciudad destino para jubilados

Según (Paredes Pérez, 2018) La actividad física y la autoestima del grupo adulto mayor de San Gregorio de la ciudad de Quito

Resumen: El objetivo de la presente investigación consistió en determinar la influencia de la actividad física en la autoestima del Grupo Adulto Mayor de San Gregorio de la ciudad de Quito, a través del análisis de la relación entre las dos variables de estudio: actividad física y autoestima. Por tal motivo en la investigación se aplicó una encuesta con el propósito de obtener información relevante que permita determinar si ha existido o no influencia de la actividad física en la autoestima de los adultos mayores que asisten al curso. Mediante el uso de la estadística descriptiva y la prueba chi-cuadrado se determinó que la actividad física si influye en la autoestima de los adultos mayores, concluyendo que al existir grupos para personas de la tercera edad donde se fomenten actividades físicas se estará contribuyendo en mejorar su bienestar.

1.2 Fundamentación Científica

TERCERA EDAD

Conocido con el término antropo –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.

El adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue después de la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. La tercera edad es una etapa evolutiva del ser humano que tiene varias dimensiones. Es un fenómeno biológico porque afecta la salud física y mental y también tiene una parte sociológica y económica porque se ha alargado la expectativa de vida y se debe mantener a esas personas. Y es también un fenómeno psicológico, ya que se producen cambios en el funcionamiento cognitivo y emocional.

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.

COORDINACION MOTRIZ

Se dice que la habilidad motriz es un instrumento que desarrolla cualidades motrices, mientras más habilidades se aprenda, mejor se van a ir desarrollando las cualidades; la coordinación motriz es una cualidad del movimiento que está relacionada con la maduración del Sistema Nervioso Central, el potencial genético para controlar ciertos movimientos y estímulos y finalmente las experiencias motoras adquiridas en las etapas anteriores de vida.

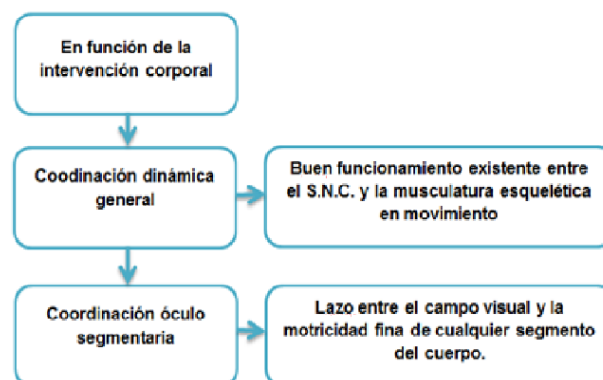
Según un estudio realizado en (SCIELO CUBA, 2017) para que las personas de la tercera edad mantengan un alto grado de independencia social y en particular familiar, es necesario promover más el estudio de los efectos del envejecimiento en la motricidad y coordinación. El análisis de la información obtenida durante el proceso de investigación la pérdida de la coordinación motriz y su impacto en la calidad de vida en personas de la tercera edad queda determinado que la pérdida de la coordinación motriz en el transcurso de los años afecta el desempeño motor cotidiano de las personas de la tercera edad y resulta un asunto no lo suficientemente estudiado. El objetivo trazado es proponer a partir de la experiencia personal en estudios sobre el asunto un conjunto de ejercicios, actividades y juegos que aporten al trabajo de los profesionales que trabajan con adultos mayores.

Según (Jimenez, 2018) la coordinación motriz es uno de los elementos cualitativos del movimiento que va a depender del grado del desarrollo del Sistema Nervioso Central.

“La coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y lo pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento” (Alvarez , 2017), fundamental en la etapa de la infancia, pues gracias a la coordinación se desarrollan las habilidades y destrezas para ejecutar los movimientos corporales conocidos como hábitos motores (Bonilla, et all, 2019).

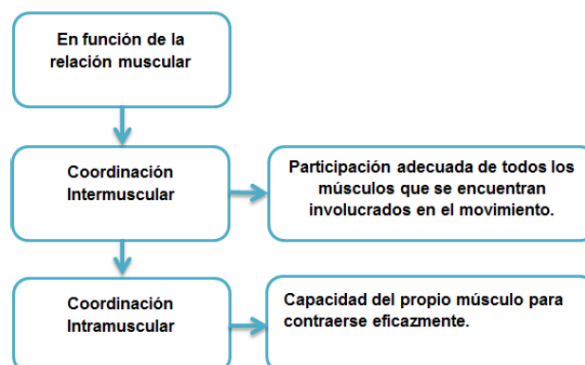
COORDINACION MOTRIZ

Esquema 1: Clasificación de la Coordinación Motriz en función de la intervención corporal.



Fuente: Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004) .
Elaborado por: Andrea Sarango P.

Esquema 2: Clasificación de la Coordinación Motriz en función de la relación muscular.



Fuente: Le Boulch (1997), Gutiérrez (1991), Contreras (1998), Escobar (2004).
Elaborado por: Andrea Sarango P.

ACTIVIDAD FISICA

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 actividad. 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, además en la última década se han podido identificar algunos problemas de trastornos alimentarios (Paredes, 2019), otra de las principales causas del aumento de peso es el sedentarismo y la inactividad física. El estilo de vida sedentario en la actualidad es considerado una "epidemia mortal" como uno de los cuatro factores de mayor riesgo para la salud integral (Mocha, 2018).

Según la (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.

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

Investigar la Actividad Física y los Ejercicios de coordinación y su incidencia en el estado físico de las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.

1.3.2. Específicos

- Comprobar si se realiza actividad física con las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.
- Determinar cómo es la Actividad Física y Ejercicios de Coordinación de las personas de la tercera edad del “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.
- Diseñar una guía de ejercicios para personas de la tercera edad que permita mejorar el estado físico de las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.

1.4 Hipótesis

Ho: La actividad física y los ejercicios de coordinación no influyen en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”

Hi: La actividad física y los ejercicios de coordinación si influyen en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”

1.4.1. Señalamiento de Variables

Variable Independiente: Ejercicios de Coordinación

Variable Dependiente: Estado Físico

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1. Materiales

Tabla 1 Recursos Humanos

RECURSOS HUMANOS	
1	Director/a grupo GUAYTAMBOS
2	Personal de Actividades

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Tabla 2 Recursos Digitales

RECURSOS DIGITALES		
NÚMERO	DESCRIPCIÓN	VALOR \$
1	Teléfono móvil	500
1	Internet	50
1	Computadora	800
1	Cámara	200
1	Encuestas	40
1	Pen Drive	25

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Tabla 3 Recursos Económicos

RECURSOS ECONÓMICOS	
DESCRIPCIÓN	VALOR \$
Recursos Digitales	1575
Recursos totales	1575

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

2.2. Metodología

Se presentará el análisis de las diferentes técnicas aplicadas como: entrevistas al Director, encuestas realizada al personal que está a cargo de las diferentes actividades en el adulto mayor del grupo “Guaytambos” de la ciudad de Ambato, donde se detallaran 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 o conocimiento científicos, “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 Grupo de la Tercera Edad "Guaytambos" 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 Administrativos	7
2	No. de Personas de la Tercera edad	40
	Total	47

Elaborado por: Oscar Gabriel 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.

Por ser la población pequeña, se procede a trabajar con su totalidad es decir con 7 administrativos y 40 adultos mayores, con un total de 47 personas.

Tabla 5 Muestra de la investigación

ÍTEM	ESTRATO	POBLACIÓN
1	Director/a	01

2	Personal de Actividades	06
	Total	07

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Para conocer el estado físico que presentan las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos” se aplicará la encuesta (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 actividad física y los ejercicios de coordinación 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 ejercicios que permita mejorar el estado físico de las personas de este grupo, además ayudará a priorizar la necesaria información que se necesita saber.

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” Lcdo. Darwin Oñate.

1 ¿Cree que realizan una buena actividad física y ejercicios de coordinación las personas de la tercera edad de su grupo cultural?

Pienso que los adultos mayores que intervienen en nuestro grupo cultural si tienen una buena actividad física, además de conocer algunos ejercicios de coordinación que son planificados por el personal que nos colabora en nuestra institución.

2 ¿Las personas de la tercera edad siguen algún tipo de planificación de las distintas actividades que reciben?

Por supuesto, creo que es necesario que las personas tengan un plan donde ya este coordinado las diferentes actividades a realizarse.

3 ¿Cree que es importante la actividad física y los ejercicios de coordinación para las personas de la Tercera edad?

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

4 ¿La actividad física y los ejercicios de coordinación mejoraría la calidad de vida de un adulto mayor?

Claro que sí, no solo en personas de la tercera edad pienso que desde niños debemos aprender a tener hábitos deportivos, el hacer algún tipo de actividad física mejoraría en un gran porcentaje su salud y vida diaria.

5 ¿Considera que las personas necesitan conocer sobre la actividad física y ejercicios de coordinación?

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 los diferentes grupos culturales?

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

Resultado de la Encuesta Realizada al personal que se encarga de las diferentes actividades del grupo “Guaytambos”

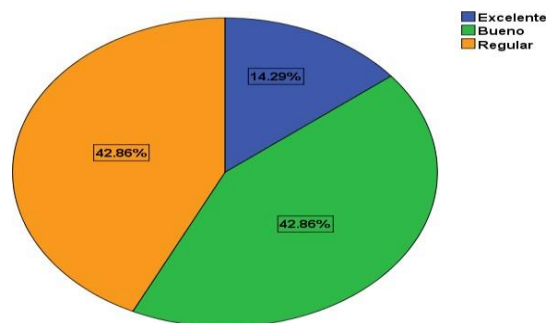
Pregunta: ¿Cómo es su conocimiento acerca de las actividades físicas para las personas de la tercera edad?

Tabla 6 Pregunta 1

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Excelente	1	14.3	14.3	14.3
Bueno	3	42.9	42.9	57.1
Regular	3	42.9	42.9	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 1 Pregunta 1



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los Administrativos encuestados 1 manifiesta excelente que representa al 14.3%, 3 indican bueno que es igual al 42.9%, 3 señalan regular que corresponde al 42.9%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que su conocimiento acerca de las actividades físicas para adultos mayores es regular, por lo que el desarrollo psicomotriz en los mismos se ha visto afectados por el desconocimiento de los administrativos de la institución.

Pregunta: ¿Las personas de la tercera edad tienen disposición de realizar actividades físicas?

Tabla 7 Pregunta 2

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	4	57.1	57.1	57.1
A veces	2	28.6	28.6	85.7
Nunca	1	14.3	14.3	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

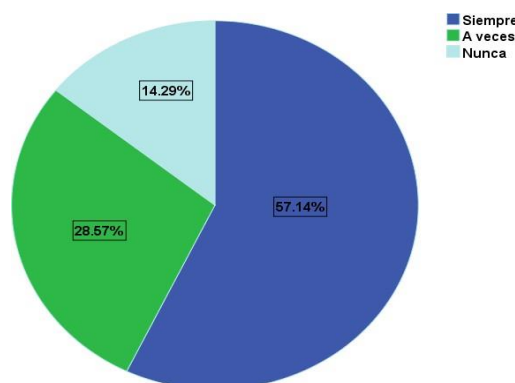


Gráfico 2 Pregunta 2

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los Administrativos encuestados 4 manifiestan siempre que representa al 57.1%, 2 indican a veces que es igual al 28.6%, 1 señalan nunca que corresponde al 14.3%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que

los adultos mayores siempre tienen disposición de realizar actividades físicas, por lo que se debería aprovechar su predisposición para realizar actividades que mejoren el estado psicomotriz de las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.

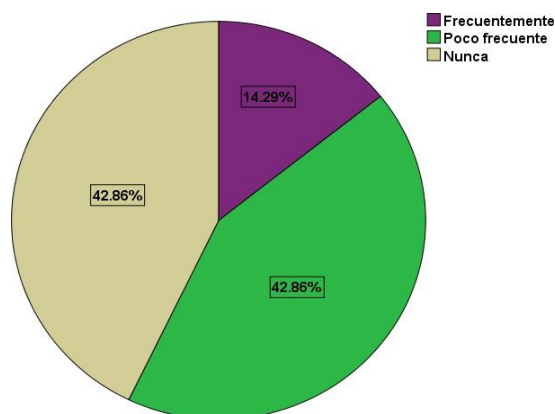
Pregunta: ¿Con que frecuencia aplica la actividad física en las personas de la tercera edad?

Tabla 8 Pregunta 3

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Frecuentemente	1	14.3	14.3	14.3
Poco frecuente	3	42.9	42.9	57.1
Nunca	3	42.9	42.9	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 3 Pregunta 3



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los administrativos encuestados 1 manifiestan frecuentemente que representa al 14.3%, 3 indican poco frecuente que es igual al 42.9%, 3 señalan nunca que corresponde al 42.9%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que con poca frecuencia realizan actividades físicas en los adultos mayores, por lo que el área psicomotriz de los mismos se ha visto afectada y se debería mejorarse mediante la práctica de las actividades físicas.

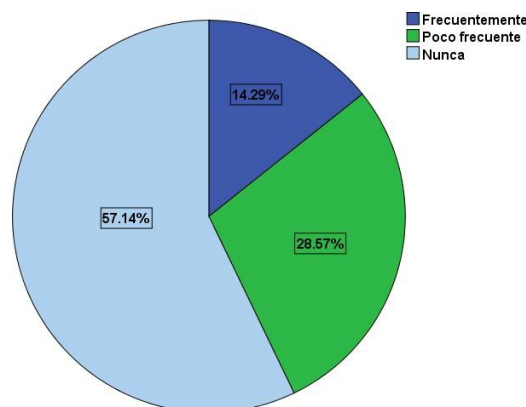
Pregunta: ¿Utiliza actividades recreativas que promueven la actividad física en adultos mayores?

Tabla 9 Pregunta 4

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Frecuentemente	1	14.3	14.3	14.3
Poco frecuente	2	28.6	28.6	42.9
Nunca	4	57.1	57.1	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 4 Pregunta 4



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los administrativos encuestados 1 manifiestan frecuentemente que representa al 14.3%, 2 indican poco frecuente que es igual al 28.6%, 3 señalan nunca que corresponde al 51.7%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que casi nunca utilizan actividades recreativas que promuevan la actividad física en los adultos mayores, por lo que el área psicomotriz de los mismos se ha visto afectada y se debería mejorar mediante la práctica de las actividades físicas.

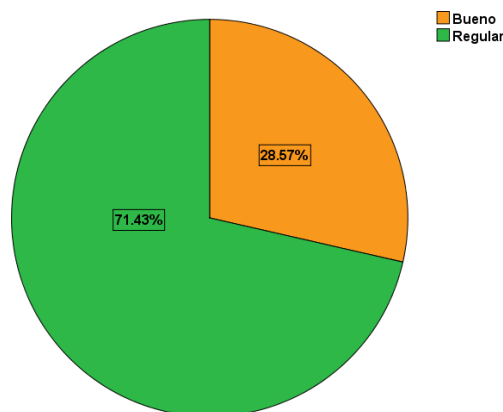
Pregunta: ¿Cómo considera usted que es la actividad física que realizan las personas de la tercera edad?

Tabla 10 Pregunta 5

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Bueno	2	28.6	28.6	28.6
Regular	5	71.4	71.4	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 5 Pregunta 5



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los Administrativos encuestados 2 manifiesta bueno que es igual al 28.6%, mientras que 5 señalan regular que corresponde al 71.4%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que la actividad física que realizan los adultos mayores es regular, por lo que se deberían implementar los correctivos necesarios que garanticen el desarrollo

psicomotriz en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.

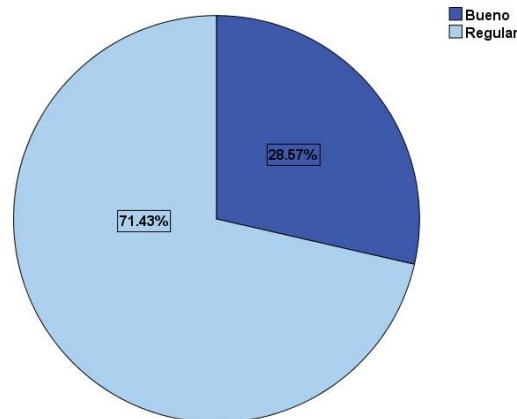
Pregunta: ¿Cómo considera que es la Psicomotricidad de los adultos mayores?

Tabla 11 Pregunta 6

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Bueno	2	28.6	28.6	28.6
Regular	5	71.4	71.4	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 6 Pregunta 6



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los Administrativos encuestados 2 manifiesta bueno que es igual al 28.6%, mientras que 5 señalan regular que corresponde al 71.4%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que la Psicomotricidad en los adultos mayores es regular, por lo que se deberían implementar actividades físicas que garanticen el desarrollo psicomotriz ya que es de vital importancia para mantenimiento físico y psicológico de manera que se garantice la calidad de vida en los adultos mayores.

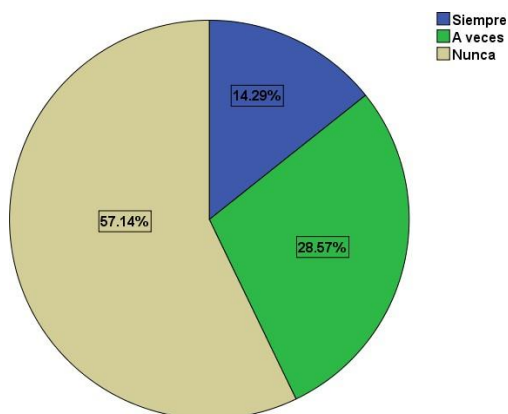
Pregunta: ¿Realiza actividades que promuevan la Psicomotricidad en los adultos mayores?

Tabla 12 Pregunta 7

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	1	14.3	14.3	14.3
A veces	2	28.6	28.6	42.9
Nunca	4	57.1	57.1	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 7 Pregunta 7



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los Administrativos encuestados 1 manifiestan siempre que representa al 14.3%, 2 indican a veces que es igual al 28.6%, 4 señalan nunca que corresponde al 57.1%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que nunca realizan actividades que promuevan la Psicomotricidad en los adultos mayores, por lo que se debería planificar actividades físicas y recreativas que

mejoren su salud psicomotriz y psicológica en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.

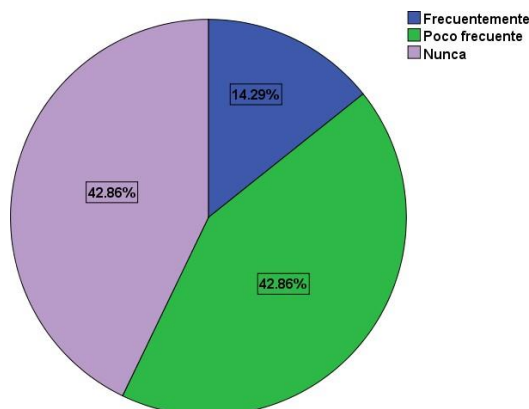
Pregunta: ¿Las personas de la tercera edad ponen en práctica el desarrollo psicomotriz en los pasatiempos y actividades del grupo?

Tabla 13 Pregunta 8

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Frecuentemente	1	14.3	14.3	14.3
Poco frecuente	3	42.9	42.9	57.1
Nunca	3	42.9	42.9	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 8 Pregunta 8



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los administrativos encuestados 1 manifiestan frecuentemente que representa al 14.3%, 3 indican poco frecuente que es igual al 42.9%, 3 señalan nunca que corresponde al 42.9%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que los adultos mayores casi nunca ponen en práctica el desarrollo psicomotriz en los pasatiempos y actividades del asilo, por lo que se debería planificar las actividades adecuadas a realizar en los adultos mayores de la institución.

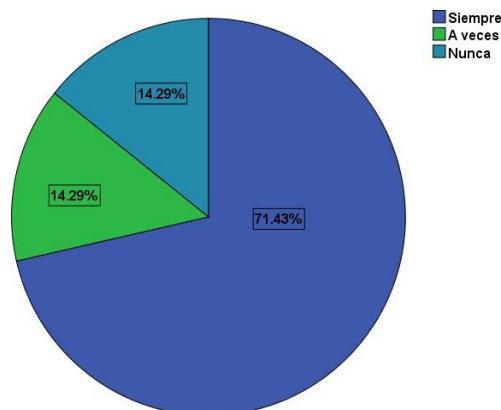
Pregunta: ¿Cree que la ejecución de las actividades físicas se desarrolla la Psicomotricidad en los adultos mayores?

Tabla 14 Pregunta 9

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Siempre	5	71.4	71.4	71.4
A veces	1	14.3	14.3	85.7
Nunca	1	14.3	14.3	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 9 Pregunta 9



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los Administrativos encuestados 5 manifiestan siempre que representa al 71.4%, 1 indica a veces que es igual al 14.3%, 1 señala que nunca lo que corresponde al 14.3%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que con la ejecución de las actividades físicas siempre se desarrolla la Psicomotricidad en las personas de la tercera edad, por lo que se debería planificar de manera primordial las actividades físicas y recreativas que beneficien el área psicomotriz de los adultos mayores del grupo.

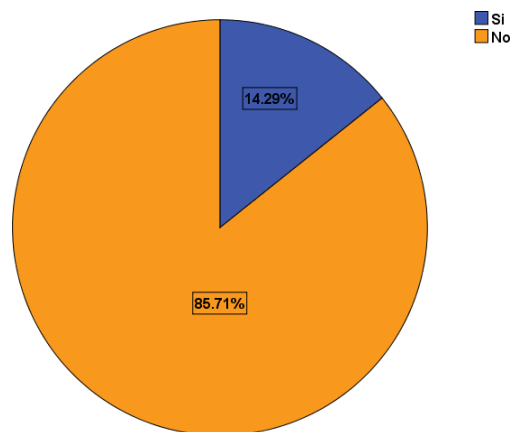
Pregunta: ¿Se encuentra capacitado y actualizado para aplicar actividades físicas que promuevan el desarrollo psicomotriz en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”?

Tabla 15 Pregunta 10

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje Valido	Porcentaje Acumulado
Valido Si	1	14.3	14.3	14.3
No	6	85.7	85.7	100.0
Total	7	100.0	100.0	

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Gráfico 10 Pregunta 10



Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Análisis: De los Administrativos encuestados 1 manifiestan sí que representa al 14.3%, 6 indican no que es igual al 85.7%.

Interpretación: La mayoría de los administrativos encuestados establecen que no se encuentran capacitados y actualizados para aplicar actividades físicas que promuevan el desarrollo psicomotriz en los adultos mayores, por lo que es de vital importancia realizar correctivos a esta falencia institucional desarrollando una guía de ejercicios que mejoren la Psicomotricidad en los adultos mayores.

3.2 Verificación de Hipótesis

La prueba o comprobación de las hipótesis se refiere a la representación de los resultados de una investigación, los cuales se realizan al total de la población investigada, para lo cual se aplica el método chi cuadrado que es una prueba estadística que permite relacionar datos observados y esperados.

Tabla 16 Verificación de Hipótesis

	Probabilidad de un valor superior - Alfa (α)				
Grados libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	17,53	20,09	21,95
9	14,68	16,92	19,02	21,67	23,59

Elaborado por: José Andrés Segura Ramírez

Regla de Decisión

Como $\chi^2_t = 12,59$ es menor a $\chi^2_c = 16,67$, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa es decir que la Actividad Física incide positivamente en los ejercicios de coordinación y Psicomotricidad de las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato.

Decisión final

La actividad física y los ejercicios de coordinación si influyen en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos” de la ciudad de Ambato.

Hipótesis

Ho: La actividad física y los ejercicios de coordinación no influyen en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos” de la ciudad de Ambato.

Hi: La actividad física y los ejercicios de coordinación si influyen en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos” de la ciudad de Ambato.

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Se pudo comprobar que no se realizan adecuadamente actividades físicas en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato. Por cuanto al no tratar con importancia este aspecto los adultos mayores perjudican su salud al no caminar, bailar ó realizar otras actividades ya que al no mantenerse físicamente activos se pueden ver afectados órganos como los pulmones y el corazón. Además del aspecto psicosocial en las relaciones interpersonales e intrapersonales de los adultos mayores en la institución.
- Se determinó que el estado Psicomotriz es regular en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato. Por cuanto esta falencia tiende a perjudicar el dominio de los movimientos corporales, coordinación, manipulación de objetos, desequilibrio, propiciando la pérdida de movilidad en las extremidades de los adultos mayores, así como frustración y baja autoestima.
- Es necesario que se desarrolle una guía de ejercicios para adultos mayores que permita mejorar la Psicomotricidad de las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”. Puesto que al no poseer una guía de ejercicios no se mantendrá una adecuada Psicomotricidad, por lo que los adultos mayores irán perdiendo el control de los movimientos de las extremidades superiores e inferiores, y por su avanzada edad perderán la orientación y manipulación de varios objetos de utilización diaria. Además, las dolencias serán más frecuentes y su calidad de vida ira decreciendo paulatinamente.

4.2 Recomendaciones

- El director del grupo “Guaytambos”, de la ciudad de Ambato. Con las personas de la tercera edad deben utilizar adecuadamente las actividades físicas puesto que al tratar con importancia este aspecto los adultos mayores beneficiaran su salud al caminar, bailar ó realizar otras actividades ya que al mantenerse físicamente activos se puede prevenir enfermedades en órganos como los pulmones y el corazón. Además, mejora el aspecto psicosocial en las relaciones interpersonales e intrapersonales de los adultos mayores en la institución.
- Con la ayuda de la guía de actividades físicas y ejercicios de coordinación 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 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/jspui/handle/123456789/28632>
- Alvarez , C. (26 de Agosto de 2017). <http://www.cocmed.sld.cu/no92/n92ori1.htm>. Obtenido de <http://www.cocmed.sld.cu/no92/n92ori1.htm>.
- Amancha Cando, R. (01 de Octubre de 2016). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de 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.
- Boungé, L. (1981). *Instituto Aragones de Ciencias de la Salud*. Obtenido de <http://www.ics-aragon.com/cursos/salud-publica/2014/pdf/M2T00.pdf>
- Bonilla, J. A. M., Ortiz, P. G. O., Zapata, E. G., & Zúñiga, A. V. C. (2018). Efectos de un programa de intervención en la motricidad gruesa: estudio con niños de 5 a 7 años. *Ciencia Digital*, 2(2), 64-78.
- Cañar Guananga , L. (01 de Diciembre de 2015). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de 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/jspui/handle/123456789/30331>
- Cuasapaz Saquina, W. (01 de Abril de 2017). La bailoterapia en el mantenimiento de la motricidad gruesa de las personas de la tercera edad del Centro Gerontológico de Miñarica 2 del Cantón Ambato. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Curillo Martínez, M. (01 de Enero de 2018). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de 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/jspui/handle/123456789/30202>
- Gavilanes Lascano, J. (01 de Febrero de 2017). Actividades recreacionales en sitios de interés turístico del Cantón Ambato, provincia de Tungurahua, y la calidad de vida de los adultos mayores. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- 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>

- Gómez Guayta, W. (2015). La recreación infantil en el desarrollo de la coordinación motriz de los niños de la escuela Tres de Noviembre del Cantón Ambato Provincia de Tungurahua. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación Carrera de Cultura Física.
- Hurtado Puga, Á. (01 de Febrero de 2018). *repositorio.uta.edu.ec*. Obtenido de *repositorio.uta.edu.ec*:
<https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/27273>
- Jimenez, P. (18 de Noviembre de 2018). <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>. Obtenido de <http://deportes.pucp.edu.pe/tips/el-equilibrio-y-su-importancia-en-la-actividad-fisica/>.
- Lema Villalba, K. (01 de Abril de 2017). El Fitness de combate en la condición física de los participantes de Skainos Gym de la ciudad de Ambato. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.
- 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>
- Mejía Medina, J. (01 de Marzo de 2020). El método de musculación olivier lafay en el rendimiento físico de los estudiantes de 3ro de bachillerato de la Unidad Educativa Salcedo. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.
- Molina Benavides, A. (05 de Mayo de 2015). El ejercicio físico en las personas diabéticas del grupo vespertinos de gimnasia terapéutica de la tercera edad de la Federación Deportiva de Cotopaxi. Ambato, Tungurahua, Ecuador.
- Moya Chiquito, G. (01 de Julio de 2015). Adaptación y validación de la escala de bienestar físico en los adultos mayores que acuden a la clínica del seguro social en la ciudad de Ambato. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias de la Salud-Carrera Terapia Física.
- Mocha-Bonilla Julio, A., Alava, D. J. H., Muñoz, J. M. V., & Castro, N. J. V. (2018). OBESITY AND SEDENTARISM LEVELS ANALYSIS: A CASE STUDY UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO ING. HURCO CAMPUS. *International Journal of Sciences and Research*, 74(5/1).
- Murillo, W. (2008). *La investigación científica*.
- Naranjo Morante, K. (01 de Septiembre de 2019). La coordinación motriz en el Dribbling de los jugadores de baloncesto. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.
- Núñez Aisabuche, C. (01 de Febrero de 2020). El baile y el mantenimiento físico mental de las personas de la tercera edad de la Academia de Baile Chris Dance de la ciudad de Ambato. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Cultura Física.

OMS. (2018).

Paredes, S. V. M., Bonilla, J. A. M., Reino, M. T. N., & Tuarez, A. F. L. (2019). *Eating disorders that impact sports performance. Ciencia Digital, 3(2.5), 46-58.*

Paredes Pérez, L. (01 de Octubre de 2018). La actividad física y la autoestima del grupo adulto mayor de San Gregorio de la ciudad de Quito. Ambato, Tungurahua, Ecuador.

Peñafiel 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>

Robalino Coque, E. (01 de Abril de 2020). La coordinación motriz en la práctica de la gimnasia básica en estudiantes de noveno y décimo años de E.G.B. paralelos A y B de la U.E. Capitán Giovanni Calles. Ambato, Tungurahua, Ecuador: Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física.

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>

Sánchez Carrera, D. (2016). *Bachelor's thesis, Quito: UCE*. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/968>

SCIELO CUBA. (30 de Agosto de 2017). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252009000400007&script=sci_arttext. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21252009000400007&script=sci_arttext.

Serrano Cabrera , E. (09 de Abril de 2015). La coordinación motriz y su incidencia en el desarrollo de la motricidad gruesa de los estudiantes del décimo año de educación básica del Instituto Tecnológico Superior “María Natalia Vaca” de la ciudad de Ambato. Ambato, Tungurahua, Ecuador.

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: Llmusa Noriega .

GUIA

INTRODUCCIÓN

Resulta complicado establecer cuando comienza realmente el período de desarrollo humano que llamamos tercera edad, los expertos en evolución del hombre no se ponen de acuerdo respecto al momento en que comienza la vejez, puesto que esto dependerá de múltiples factores como la alimentación, la profesión ejercida, las vivencias, la forma de afrontar la vida.

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.

La OMS distingue la edad media entre los 45 y los 59 años, ancianos entre 60 y 74 años y muy ancianos entre 75 y 90 años. Estas definiciones son más bien teóricas pues el envejecimiento es individual y afecta de diferente forma a cada persona.

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.

La vejez es un problema crucial de la modificación profunda del esquema corporal, como sistema y función. Pero la vejez más que un problema de edad y que un cuerpo que envejece, es un problema filosófico de la condición humana.

Como consecuencia de una serie de rupturas sucesivas.

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.

La forma de envejecer depende de múltiples factores como la herencia, la forma de vida, el estrés, entre otros. Según pasan los años el cuerpo experimenta cambios en la persona, el cuerpo se transforma y aparece una nueva imagen: arrugas, pelo canoso, etc., disminuyen facultades como olvidos, cansancio.

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.

Un mensaje importante a transmitir a una persona mayor es la importancia de mantenerse activo en su vida cotidiana, se debe mantener un estado saludable tanto en el cuerpo como en la mente para favorecer de esta forma un envejecimiento saludable.

La finalidad de esta investigación es dar a conocer una guía donde les permita desarrollar de una mejor manera ciertas actividades físicas y ejercicios de coordinación que permitan un mejor manejo de las personas de la tercera edad.

OBJETIVOS

Objetivo General:

Cooperar a mejorar la calidad de vida de las personas de la tercera edad, mediante la actividad física y ejercicios, controlada por actividades y planes desarrollados que ayudaran a mantener una buena salud y evitara el inicio de enfermedades.

Objetivo Específicos:

- Investigar la importancia de la actividad física y aumentar el autoconocimiento en las personas de la tercera.
- Adaptar las necesidades y aplicar la propuesta de una guía de actividad física y ejercicios de coordinación en las personas de la tercera edad.
- Promover y desarrollar una guía de actividades físicas y ejercicios de coordinación en las personas de la tercera edad.
- Aportar a que las personas de la tercera edad adopten la actividad física y ejercicios dentro de su estilo de vida.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

- Ejercicios de Pie
- Ejercicios de Sentado
- Ejercicios de Acostado

EJERCICIOS DE PIE

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

RECURSOS

- Silla
- Palo de escoba
- Silbato
- Cronometro
- Espacio adecuado

TIEMPO

Realizar la actividad en 4 series de 10 repeticiones.

Realizar la actividad en 4 series de 8 repeticiones



Ilustración 1

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Elongación y flexión de rodillas con ayuda.

1. Colocar en un espacio una silla donde se pueda trabajar
2. Pararse al frente de la silla
3. A la altura de los hombros vamos a abrir las piernas
4. Con nuestra espalda recta vamos a sentarnos colocando nuestra espalda en el espaldar de la silla
5. Hacemos varias repeticiones



Ilustración 2

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Elongación de cadera.

1. Sostenemos nuestro instrumento (palo de escoba) con las 2 manos a la altura del pecho
2. Sin doblar nuestras rodillas intentamos bajar nuestra espalda con dirección hacia adelante
3. Regresamos a nuestra posición inicial
4. Repetimos



Ilustración 3

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Elongación de muñecas y brazos.

1. Junte las manos cruzando nuestros dedos entre si
2. Los brazos deben estirarse lo mas que se pueda
3. Iniciamos estirando nuestros brazos encima de nuestra cabeza y bajamos a la posición inicial
4. Nos vamos con dirección de la derecha y después izquierda
5. Repetimos



Ilustración 4

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Flexión Rodillas.

1. Parados con nuestros pies a la altura de los hombros vamos a colocar nuestras manos en las rodillas
2. Flexionamos nuestras rodillas dando posición a que nuestra cintura baje
3. Aguantamos 3 segundos y regresamos a nuestra posición inicial
4. Repetimos

EJERCICIOS SENTADO

Estos ejercicios ayudaran a una adecuada postura en las personas adultas mayores.

RECURSOS

- Espacio adecuado
- Silbato
- Silla
- Cronometro

TIEMPO

Realizar la actividad en 4 series de 8 repeticiones.

Realizar la actividad en 4 series de 8 repeticiones



Ilustración 5

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Flexión y extensión de piernas.

1. Con ayuda de nuestra silla apoyamos y sujetamos nuestras manos a los costados de nuestras piernas haciendo un poco de presión al momento de sostenernos
2. Levantamos suavemente nuestros miembros inferiores con dirección ascendente y sostenemos por 2 segundos
3. Regresamos a nuestra posición inicial
4. Repetimos



Ilustración 6

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Extensión de cadera.

1. Con la ayuda de nuestra silla nos sentamos con nuestras piernas abiertas
2. A continuación, con nuestros brazos bajamos hacia adelante y tratamos de topar el piso con nuestras yemas de los dedos
3. Aguantamos 3 segundos y regresamos a nuestra posición inicial
4. Repetimos



Ilustración 7

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Caminata y extensión.

1. Con la ayuda de la silla apoyamos nuestras manos para tener un agarra la posición de nuestras manos es a los costados
2. Apoyando nuestro peso en las manos y brazos tratamos de caminar hacia adelante hasta poder estirar nuestras piernas
3. Regresamos a nuestra posición inicial
4. Repetimos

EJERCICIOS ACOSTADO

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

RECURSOS

Silbato

Cronometro

Espacio adecuado

TIEMPO

Realizar la actividad en 4 series de 8 repeticiones.

Realizar la actividad en 4 series de 8 repeticiones.



Ilustración 8

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Levantamiento de rodillas.

1. En un espacio libre vamos a acostarnos con posición firmes
2. Tratamos de levantar nuestras rodillas con dirección a nuestro pecho
3. Mantenemos por 4 segundos y regresamos a la posición inicial
4. Repetimos



Ilustración 9

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Levantamiento de piernas sin apoyo.

1. En la misma posición del ejercicio anterior levantamos una de nuestras piernas y sostenemos la otra debe estar abajo
2. Repetimos lo mismo con la otra pierna
3. Hacemos varias repeticiones con las dos piernas



Ilustración 10

Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Levantamiento de piernas juntas sin apoyo.

1. Con la misma base del ejercicio anterior nos ubicamos en el piso y tratamos de levantar nuestras piernas juntas del piso sin doblar nuestras rodillas
2. Bajamos sin tocar el suelo y levantamos nuevamente
3. Repetimos



Ilustración 11

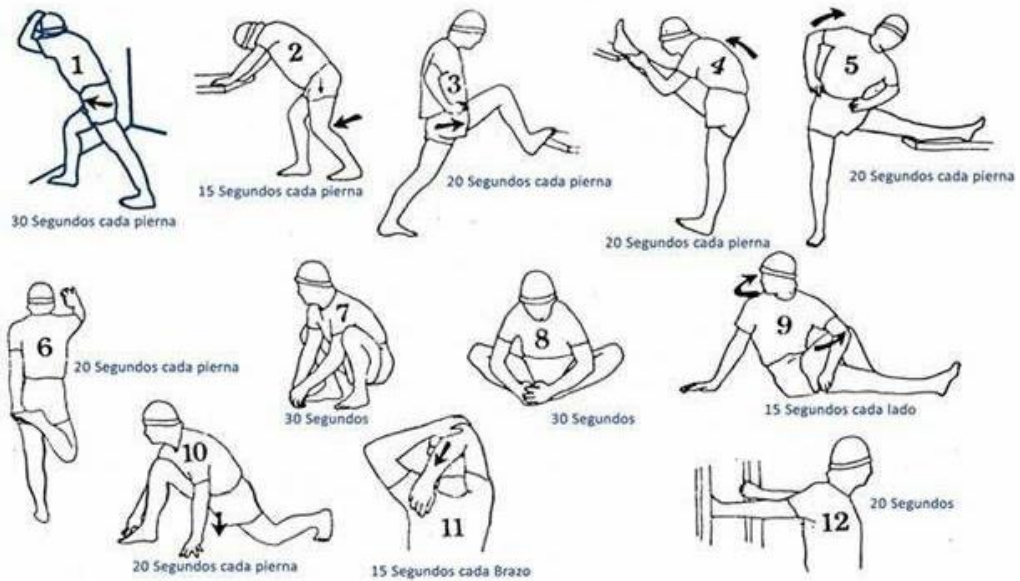
Elaborado por: Oscar Gabriel Segura Ramírez

Extensión de cadera.

1. Cruzamos nuestra pierna con dirección contraria frente hacia nosotros y espiramos nuestra punta del pie hasta llegar a topar el suelo
2. Nuestra espalda debe estar pegada al suelo es necesario decir que lo que trabaja son solo nuestras piernas y cadera
3. Lo hacemos con la otra pierna
4. Hacemos repeticiones

ESTIRAMIENTO

El calentamiento/estiramiento ayuda a aumentar la temperatura del cuerpo, lubrica las articulaciones y hace que llegue más sangre a los músculos, lo que aumenta el rango de movimiento y su rendimiento. Es importante realizar los ejercicios de calentamiento en aquellas zonas que posteriormente van a estar implicadas en el esfuerzo físico.



FUENTE: SALUD Y DEPORTE

Un buen calentamiento nunca debe dejarte cansado antes de realizar el entrenamiento. Debe ser de intensidad moderada, rápido y fácil. Dependiendo del tipo de entrenamiento que se vaya a realizar a continuación, los ejercicios deben centrarse más en unas zonas u otras, pero, como norma general, lo mejor es realizar ejercicios dinámicos que abarquen la totalidad de las articulaciones.

HIDRATACIÓN

Es muy importante mencionar que la hidratación es clave ya sea en personas de la tercera edad o cualquier otro tipo de personas recordemos que nuestro cuerpo necesita de este líquido vital.



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 GRUPO GUAYTAMBOS DE LA CIUDAD DE AMBATO**

Indicaciones:

- Responda según su opinión.

Ítems	Respuesta
1 ¿Cree que realizan una buena actividad física y ejercicios de coordinación las personas de la tercera edad de su grupo cultural?
7 ¿Las personas de la tercera edad siguen algún tipo de planificación de las distintas actividades que reciben?
8 ¿Cree que es importante la actividad física y los ejercicios de coordinación para las personas de la Tercera edad?
9 ¿La actividad física y los ejercicios de coordinación

<p>mejoraría la calidad de vida de un adulto mayor?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>5 ¿Considera que las personas necesitan conocer sobre la actividad física y ejercicios de coordinación?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>6 ¿Conociendo la situación actual del país cuales serían las necesidades que existen en los diferentes grupos culturales?</p>	<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN



CARRERA DE PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

Encuesta dirigida a los Administradores del grupo “Guaytambos” de la ciudad de Ambato.

Objetivo: Recabar información sobre la actividad física y su incidencia en la Coordinación y Psicomotricidad.

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

CONTENIDO

1. ¿Cómo es su conocimiento acerca de las actividades físicas para las personas de la tercera edad?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

2. ¿Las personas de la tercera edad tienen disposición de realizar actividades físicas?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

3. ¿Con que frecuencia aplica la actividad física en las personas de la tercera edad?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

4. ¿Utiliza actividades recreativas que promueven la actividad física en adultos mayores?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

5. ¿Cómo considera usted que es la actividad física que realizan las personas de la tercera edad?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

6. ¿Cómo considera que es la Psicomotricidad de los adultos mayores?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

7. ¿Realiza actividades que promuevan la Psicomotricidad en los adultos mayores ?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

8. ¿Las personas de la tercera edad ponen en práctica el desarrollo psicomotriz en los pasatiempos y actividades del grupo ?

Valido Excelente ()
Bueno ()
Regular ()

9. ¿Cree que la ejecución de las actividades físicas se desarrolla la psicomotricidad en los adultos mayores ?

Valido Excelente ()

Bueno ()

Regular ()

10. ¿Se encuentra capacitado y actualizado para aplicar actividades físicas que promuevan el desarrollo psicomotriz en las personas de la tercera edad del grupo “Guaytambos”?

Si ()

No ()