PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE ENFERMERÍA

CARRERA DE TERAPIA FÍSICA

DISERTACIÓN DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN TERAPIA FÍSICA

EFECTOS DEL YOGA EN LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DE LA RESIDENCIA Y DIURNA NUESTRA SEÑORA DE LA PIEDAD, DESDE DICIEMBRE 2021 A FEBRERO 2022.

ELABORADO POR:

PAMELA ELIZABETH MAYA PAVÓN

QUITO, DICIEMBRE 2021

RESUMEN

El término de efectos del yoga en la calidad de vida, es poco mencionado en el grupo de adultos mayores. Sin embargo, la interpretación ha llevado a este estudio como la importancia para ofrecer como una alternativa para rehabilitación y adoptando un estilo de vida favorable. Fue un tipo de estudio descriptivo observacional de una población de 11 adultos mayores a 65 años que residen en la Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad, además es un grupo que presenta condiciones físicas y mentales que permiten la práctica del yoga.

Este estudio fue analizado con el cuestionario SF-36 modificado, permitió corroborar resultados positivos para reducción de estrés, aumento de flexibilidad, tono muscular, equilibrio mental y físico y mejora la respiración.

Concluyo mi revisión técnica que los efectos del yoga permiten conocer el movimiento del cuerpo, espacio, estabilidad y equilibrio. Además, que este efecto cotidiano disminuye el estrés, evita lesiones por falta de cuidado biomecánico, con el propósito de mejorar la salud del adulto mayor.

Palabras clave: yoga, calidad de vida, adulto mayor.

ABSTRACT

The yoga efects of the qualite life, is less teach about of older adults. However, the study interpretation like the importance give alternative for rehabilitation and adopt favorable lifestyle. It was a kind of study descriptive observational of 11 older tan 65 years who live in “Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad”. Furthermore, is a team with physical and mental conditions that allow the practice of yoga.

This study was analyzed with modified SF-36 questionnaire, allowed to know the positive results for stress reduction, increased flexibility, muscular tone, mental and physical balance and improves beathing.

In conclusión the effects of yoga allow to know the movement of the body, space, stability and balance. Also, the practice daily reduces stress, prevents injuries for biomechanical care with the purpose of improving the health of older adults.

Keywords: yoga, older adults, qualite life.

DEDICATORIA

Mi trabajo y esfuerzo durante todo el proceso estudiantil, es dedicado con mucho amor a mi familia, mi madre Ximena Pavón quien ha sabido tener la paciencia para acompañarme en mis días buenos y malos, que con su bendición me acompañado todo el camino de mi vida, a mi hermano Pedro Maya; que con su amor y cuidado ha sido mi soporte para conseguir uno de mis objetivos, él me ha sabido apoyar y guiar para ser valiente y prospera con lo que se ha venido en el camino y que con su ejemplo esto se ha llegado a cumplir.

A mis tíos Marco, Norma y Juan Carlos. Quienes admiro mucho y me han brindado su cariño y acompañado mi crecimiento, alentándome siempre a superarme a mí mismo y su apoyado de distintas maneras.

A mi padre Pedro Maya Sáenz, que un día creyó observarme lo valiente y exitosa que pueda llegar a ser su niña.

Este logro es mío y para ustedes con mucho amor.

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a Dios por escuchar mis oraciones cada vez que he sentido que me desvanecía y que con la fuerza y fe que tengo en él, he aprendido a entender que todo llega a su tiempo.

Agradezco a la vida por ser sabia y enseñarme de que no puedo saltarme ningún proceso, ni hay camino fácil para llegar al objetivo y estar en el momento indicado que siempre quise estar y que con ganas vivo para continuar y llegar a cada escalón de la vida.

A mis amigos y amigas que la vida me dio, y han sido parte de mi fuerza, festejando, empujando y ayudándome cuando me sentía cansada y siempre con sinceridad, amor, y sus buenas energías que me han colmado los tengo presente.

A mi cuñada Karina, le agradezco por su tiempo y ayuda que pudo brindarme cuando lo necesite y siempre recordándome que sea fuerte y constante para llegar a mí objetivo.

A mis docentes que con amor a la enseñanza han tenido la paciencia y esmero para guiarme a llegar a mi objetivo durante todo este proceso.

A mi querida Pontificia Universidad Católica del Ecuador, agradezco con amor por aceptarme como una estudiante más y descubrir un ambiente cálido y respetuoso para así conocer el amor a mi carrera.

Índice de Contenido

Contenido

CAPITULO I: ASPECTOS GENERALES 1

1.1 Planteamiento del problema 1

1.2 Justificación 1

1.3 Objetivos 2

1.4 Objetivo general 2

1.5 Objetivos específicos 2

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO 3

2. Yoga 4

2.1 Asanas 6

2.2 Ejercicios físicos en función al Yoga 7

2.3 Calidad de vida 7

2.4 Adulto mayor 8

2.5 Cuestionario modificado SF-36 9

2.6 Plan de aplicación para ejercicios de yoga 9

2.7 Yoga en silla 14

2.8 Hipótesis 17

2.9 Operacionalización de variables 17

3. Metodología 18

3.1Tipo de Estudio 18

3.2 Universo y muestra 18

3.3 Fuentes, técnicas e instrumentos 18

3.4 Criterios de inclusión 18

3.5 Criterios de exclusión: 19

CAPITULO III 20

4 Resultados 20

4.1. Análisis de resultados 20

5 Discusión: 39

6 Conclusiones: 40

7 Limitaciones: 40

8 Recomendaciones: 41

9 Referencias Bibliográficas. 43

10. Anexos 45

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipo de postura 11
Tabla 2. Posturas avanzadas para el progreso del yoga 13
Tabla 3. Yoga en silla 15
Tabla 4. 17
Tabla 5. Instrumentos 19
Tabla 6. Preguntas 3 y 4: Distribución de la población por edad y género 20
Tabla 7. Situación mecánica del cuerpo según el estado de salud 20
Tabla 8. P6: ¿Su salud actual comparada hace un año atrás es? 22
Tabla 9. P7: ¿Actualmente su estado de salud le limita realizar esfuerzos rápidos como recoger cosas pesadas, caminar? 22
Tabla 10. P8: ¿Actualmente se restringe usted a subir algunas escaleras? 22
Tabla 11. P9: ¿Actualmente se restringe usted en subir 1 piso? 23
Tabla 12. P10: ¿Actualmente se restringe en agacharse o arrodillarse? 24
Tabla 13. P11: ¿Actualmente se restringe en recorrer unos 100 a 200 metros? 24
Tabla 14. P12: ¿Actualmente se restringe por ducharse o cambiarse de ropa? 25
Tabla 15. P13: ¿En las cuatro últimas semanas previas redujo el tiempo ofrecido a las actividades de la vida diaria por su salud? 26
Tabla 16. P14: ¿En las cuatro previas semanas realizó menos actividades debido a su salud? 26
Tabla 17. P15: ¿En las cuatro previas semanas dejó de realizar tareas en su lugar habitual debido a su salud? 26
Tabla 18. P16: ¿En las cuatro previas semanas hubo problema en realizar sus labores o actividades por mucho dolor muscular en el cuerpo? 27
Tabla 19. P17: ¿Sintió alguna dolencia articular en alguna zona en las últimas cuatro semanas? .. 27
Tabla 20. P18: ¿En las cuatro últimas semanas alguna dolencia no le permitió realizar ninguna actividad en su lugar habitual? 27
Tabla 21. P19: ¿En las cuatro previas semanas, redujo su trabajo en tiempo por problemas emocionales? 28
Tabla 22. P20: ¿En las cuatro previas semanas no realizó sus actividades debido a problemas emocionales por tristeza o depresión? 30
Tabla 23. P21: ¿En las cuatro previas semanas su salud fue dificultada en actividades habituales con sus parientes, compañeros o alguien en particular? 30
Tabla 24. P22: ¿En las cuatro previas semanas hubo momentos que por su salud le impidió ver a sus amigos? 31
Tabla 25. P23: ¿Cree que el yoga es recomendable para los adultos mayores? 31
Tabla 26. P24: ¿Piensa que el yoga es solo para personas delgadas? 32
Tabla 27. P25: ¿Cree que se puede realizar yoga sin un instructor? 32
Tabla 28. P26: ¿Cree que el yoga mejora su calidad de vida? 32

Tabla 29. P27: ¿En las cuatro últimas semanas, cuanto periodo estuvo con mucha fuerza vital? .. 33
Tabla 30. P28: ¿En las cuatro previas semanas hubo un periodo de tiempo que se sintió nervioso? 33
Tabla 31. P29: ¿En las cuatro previas semanas hubo algunas veces que se sintió desganado y nada le reanimaba? 33
Tabla 32. P30: ¿En las cuatro previas semanas hubo alguna vez que se sintió relajado? 34
Tabla 33. P31: ¿En las cuatro previas semanas tuvo demasiada energía? 34
Tabla 34. P32: ¿En las cuatro previas semanas hubo momentos que se sentía débil? 35
Tabla 35. P33: ¿En las cuatro previas semanas hubo alguna vez que sintió felicidad? 35
Tabla 36. P34: ¿En las previas semanas, hubo algún momento que se sintió fatigoso? 36
Tabla 37. . P35: ¿Siente que está sano? 36
Tabla 38. P36: ¿Podría practicar yoga al menos dos veces por semana para sentirse con vigor? ... 36
Tabla 39. P37: ¿Cree que mejora su postura al practicar yoga? 36
Tabla 40. P38: ¿Siente que su estado de ánimo mejora después de las técnicas de respiración y postura del yoga? 37
Tabla 41. P39: ¿Piensa que se enferma con facilidad a comparación de otras personas? 38
Tabla 42. P40: ¿Cree que su salud es buena? 38
Tabla 43. P41: ¿Siente que su salud es buena? 38
Tabla 44. P42: ¿Piensa que el yoga le ayuda a relajar sus músculos y fortalecerlos? 38

INDICE DE ANEXOS

Anexo A. 45
Anexo B 46
Anexo C 48
Anexo D 50
Anexo E 57

CAPITULO I: ASPECTOS GENERALES

1.1 Planteamiento del problema

El presente proyecto se enfoca en generar evidencia para dar respuesta a la pregunta de si el yoga beneficia la calidad de vida de las personas adultos mayores de la Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad, a través de herramientas que son percibidas como provecho para el estado de sus capacidades y de tal manera comprobar esta implementación como un mejoramiento continuo.

El sedentarismo y el envejecimiento en el adulto mayor se muestra muchas veces con afecciones como por ejemplo patologías de tipo artrosis, osteoporosis, fracturas, sarcopenias, algias. Además de circunstancias de pobreza y extrema pobreza con el 45% de la población Ecuatoriana que no tiene acceso a direccionar una salud de calidad por profesionales calificados. Hogares de escasos recursos del 14,9% que viven solos. (Ministerio de Inclusión Económica y Social, 2020)

En Ecuador el reflejo de demanda para hospitalización en adultos mayores se determina de altos porcentajes para atención de pruebas, consultas y costos de farmacia a los que influyen el empobrecimiento con un promedio de USD 2.284,68 por año. Esto se ve reflejado que la calidad de vida del adulto mayor no es cuidada por falta de recursos. (Quishpe, Nina, Djibeyan, & Cepeda, 2021)

1.2 Justificación

Esta propuesta cuenta con un diseño de programa de salud al adulto mayor, de tal manera de generar conocimientos del yoga como alternativo para su implementación hacia beneficio a este grupo en la residencia y diurno “Nuestra Señora de la Piedad”.

Se mostró que el yoga benefició la calidad de vida del adulto mayor en la Residencia, y fue dirigido con un plan de ejercicios para mejorar su confianza, coordinación, concentración y entre otras.

Considerar que el yoga tiene que ser dirigido por personales de la salud para conocer distintas contraindicaciones que pueda existir en cada adulto mayor.

1.3 Objetivos

1.4 Objetivo general

Determinar los efectos del yoga en la calidad de vida en adultos mayores de la Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

1.5 Objetivos específicos

- Caracterizar a la población de estudio de adultos mayores.
- Evaluar la calidad de vida mediante la escala de SF-36 modificado en adultos mayores al inicio y final del estudio.
- Identificar un plan de ejercicios de yoga.

CAPITULO II: MARCO TEÓRICO

El Yoga forma parte de un instrumento de tratamiento en medicina alternativa, que permite a través de sus posturas dar movimiento y flexibilidad cuando estas son mantenidas y dolorosas para el adulto mayor.

Según *"The effects of chair yoga with spiritual intervention on the functional status of older adults"* Existe una creciente evidencia de que las intervenciones de yoga podrían aumentar las habilidades funcionales de los adultos mayores. Un estudio realizado mostró que el uso de una intervención de yoga en silla con adultos mayores de 80 años conduce a mejoras en el equilibrio y la velocidad al caminar. En otro estudio, se descubrió que el programa "Fit Chair Yoga" tiene consecuencias positivas para las capacidades físicas y mentales de los adultos mayores. Toda la evidencia apunta al impacto positivo del yoga en las habilidades funcionales de los adultos mayores (Nursasi, 2018).

" La OMS considera al envejecimiento activo como: El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. El envejecimiento exitoso es un estado donde una persona es capaz de invocar mecanismos adaptativos psicológicos y sociales para compensar limitaciones fisiológicas, y lograr una sensación de bienestar y alta autoevaluación de la calidad de vida con un sentido de realización personal, incluso en el contexto de la enfermedad y discapacidad" (Pinedo, 2016, pág. 1).

2. Yoga

Para los adultos mayores, la práctica del Hatha Yoga al mejorar el equilibrio y aumento de la fuerza, reduce caídas frecuentes, dando bienestar emocional, potenciando la vitalidad y equilibrando todos los sistemas del cuerpo. (Rojas, 2019)

El impulso de la conciencia corporal proviene desde el inicio de una acción de control del tono muscular como la tensión-relajación, respiración, área para un desarrollo de equilibrio y coordinación, por lo que se ajusta a la persona en relación del cuerpo con el movimiento y el reposo, llamado como somatognosia.

El Yoga tiene sus raíces en el pensamiento hindú, pero su contenido es universal. Una de las ventajas de este método, es de lograr ser trabajado por las personas de sexo masculino, femeninos, y además niños como también adulto mayor, con una eficacia integral. Compone el justo y acertado método, como fortalece no únicamente los músculos y nervios, sino asimismo los distintos órganos y tejidos. A su vez, compone y allega la energía de reserva, inmoviliza los impulsos dañinos de la subsistencia y alarga la juventud, desarrolla la habilidad mental, desenvuelve el temperamento, tristeza, energía y el sentido. En sinopsis, el Yoga es un procedimiento de mejora en sentido general. (González & Martínez, 2018, pág. 1)

El yoga a través de sus posturas permite recuperarse efectivamente de enfermedades como además las previene. (Martinez, Guillén, & Rodriguez, 2010) “Afirman que la biomecánica como disciplina del cuerpo humano facilita los movimientos, por ejemplo, la flexión, es decir que el cuerpo vaya hacia delante o extensión que su cuerpo lo lleve atrás, rotaciones axiales o lateralización y así permite que la columna vertebral realice movimientos y sea desarrollado de manera que sus músculos hayan fortalecido y permitir tonificar. Este método es recomendable

realizarlo por un tiempo mínimo de quince minutos y lograr el beneficio necesario por cada persona”

“Mediante las asanas, la columna vertebral, el cuello, los hombros, los codos, las muñecas y los tobillos alcanzan un alto grado de flexibilidad y movimiento. Si las articulaciones se mueven libremente, sin dificultad, los tejidos que las rodean obtendrán la propia condición saludable. Los movimientos libres de la espina dorsal la previenen contra la contracción y el endurecimiento, evitan también la degeneración de las vértebras. Todo esto contribuye a que el cuerpo se mantenga en perfectas condiciones” (González & Martínez, 2018).

“El yoga además presenta un progreso del sistema cardiocirculatorio, el sufrimiento habitual, estrés, deterioro sentimental, angustia y el desperfecto cognitivo por lo que es insuperable el entrenamiento con instrumentos señalados en todos los métodos recomendable como mejor ejercicio físico, y además con el progreso en las medidas de lípidos, valores glucémicos, relación de la masa física, presión venosa y ritmo cardíaca” (Galiano, 2018, págs. 1-2).

“No existe un solo estilo de yoga. Este método contiene cambios de un requerimiento mecánico moderadamente como es el Hatha yoga y demás exigencias como también el conocido Ashtanga yoga que se diferencia por el ritmo en movimientos rápidos y posturas, comparables a un agudo ejercicio vascular, accediendo que sea posible a algún conjunto de edades, incluso adulto mayor” (Galiano, 2018, págs. 1-2).

El yoga no solo se conoce como un ejercicio físico y mental, se trata también del abordaje de toma de conciencia sobre el cuerpo humano, desarrollando técnicas de respiraciones conjuntas con ejercicios de conciencia corporal y ser conducida a

respiraciones mantenidas para ir en un proceso de desarrollo eficaz de relajación y agrandar un estado de calma. Se maneja diferentes posiciones corporales que logra participar en la espiración, por la cual prioriza la región del abdomen, región costal y también región clavicular, consiguiendo trabajar junto a la respiración en distintas regiones. (Zaragoza, 2016)

Para aumentar la capacidad respiratoria es ineludible la buena práctica, para así evitar ciertas patologías como se conoce; el asma, rinitis, bronquitis y consiguiente desarrollar una buena capacidad y el aumento de volumen de flujo que no solo beneficiará de tal manera a la relajación sino además mejorando el sistema digestivo, disminución de estrés consiguiendo una buena actitud mental y la confianza misma.

Como conclusión la salud mejora en todo aspecto del sistema nervioso y en general calmando la mente. (Zaragoza, 2016)

2.1 Asanas

Una asana es un tipo de postura estática que representa dos diferentes fases; por ejemplo, la fase dinámica y fase estática; es decir la que lleva a cierta posición y la que adopta. Para ejecutar cualquier asana se realiza una conciencia corporal que admita enviar ritmos suaves y determinados para apreciar el organismo, ser parte del lugar, con gran energía y siendo consciente, analizando las colocaciones que median en el asana y junto a todo esto la respiración, por la que cada posición de diferente asana permitirá trabajar la espiración como también la inspiración. Al comenzar a trabajar las asanas y también se tomará en cuenta otros aspectos como: la potenciación del cuerpo, ampliación respiratoria, movilización de energías bloqueadas, unificación de la mente y desarrollo de la concentración. (Zaragoza, 2016)

Las asanas se clasifican en distintos grupos como asanas de estiramiento, lateralización, extensión, flexión y cierre, asanas de rotación, fuerza, equilibrio, invertidas y meditación. Ver ANEXO 1

2.2 Ejercicios físicos en función al Yoga

"Los ejercicios físicos son uno de los potentes factores que contribuyen al aumento de las posibilidades de adaptación del organismo del hombre en proceso de envejecimiento. Por su parte el Hatha Yoga ejerce una función terapéutica y profiláctica, tonificando, mejorando la movilidad de las articulaciones, aumentando la concentración y el equilibrio emocional al realizar todos los movimientos lentos y graduales, acompañados de una respiración apropiada y de relajación, logrando el bienestar físico y mental de sus practicantes" (Rojas, 2019).

2.3 Calidad de vida

"La calidad de vida afín con la salud, se menciona que, a grupos de personas por las ausencias funcionales, valoraciones e interacciones que se encuentran atribuidas por los malestares en diferentes aspectos, conllevan a que cada uno se debe ser considerado mediante una encuesta o test para valorar el bienestar de cada persona en el transcurso de tiempo que puede haberse afectado" (Trujillo, Roman, Lombard, & Remior, 2014).

En este estudio escojo el cuestionario SF-36 modificado porque es el más pertinente y se acerca de manera adecuada al adulto mayor, debido que permite conocer según preguntas sociodemográficas, situación mecánica del cuerpo, adaptación mecánica, malestar físico, estado psicológico, situación en general, estado vital y fuerza.

El uso de este cuestionario modificado, permite obtener resultados según el procedimiento para la utilidad y aporte a este estudio, con el fin de contribuir a la salud y proyectar su beneficio.

Dentro de la calidad de vida existen varios instrumentos que además fueron parte de la institución como valoración geriátrica integral que completa conocimientos psicológicos, mentales y sociales para obtener un conocimiento amplio de cada persona.

2.4 Adulto mayor

El adulto mayor presenta etapas que exterioriza morbilidades específicas por consecuencia del sedentarismo, dependencia, invalidez y fallecimiento. Es habitual por presencia del sedentarismo que ocurran caídas durante la vejez, por lo que atribuye a eliminar actividades y así pierden las destrezas y llevándolos a la dependencia por miedo a caerse.

“Según datos de la OMS, las caídas son la segunda causa mundial de muerte por lesiones accidentales o no intencionales, de ahí la importancia de la prevención.

“Aproximadamente un treinta por ciento de las personas mayores de sesenta y cinco años y un cincuenta por ciento de las mayores de ochenta años que viven en comunidades se caen al menos una vez al año. Las mujeres tienen un mayor riesgo de caídas que los hombres, con un mayor porcentaje de fracturas de cadera y además una de las consecuencias más importantes de las caídas es la pérdida de autonomía y el denominado síndrome de temor a caerse, que implican el inicio de la discapacidad en el adulto mayor. La causa de las caídas es multifactorial; sin embargo, no hay ningún instrumento basado en la evidencia que permita identificar con precisión a los adultos mayores que tienen mayor riesgo de sufrir caídas. La edad y el antecedente

de una caída previa son los marcadores más utilizados. El riesgo de caídas aumenta con el número de enfermedades crónicas, la debilidad muscular y las alteraciones de la marcha y del equilibrio" (Balbás & Gómez, (s.f))

2.5 Cuestionario modificado SF-36

"Evaluación internacional de la calidad de vida" herramienta genéricamente nombrada: Encuesta de salud SF-36 (Short Form 36 Health Survey). Esta herramienta permite mostrar la eficacia y seguridad. (Trujillo, Roman, Lombard, & Remior, 2014)

El cuestionario modificado de salud SF-36, es desarrollado para evaluar la calidad de vida, y relacionar con la salud en la población, para el fin de corroborar distintas enfermedades existentes, detectar los beneficios por distintos tratamientos que forman parte de herramientas para evaluar individualmente el estado de salud.

Esta encuesta es desarrollada en USA, que muestra diferentes ítems para valorar la calidad de vida en el adulto mayor, me permití de modificar este cuestionario con 42 interrogaciones que presentan dimensiones como preguntas sociodemográficas, situación mecánica del cuerpo, malestar físico, estado psicológico, situación en general, estado vital y fuerza.

2.6 Plan de aplicación para ejercicios de yoga

El plan de ejercicios es un grupo de posturas que forman parte para el beneficio del adulto mayor y así conseguir un hábito como técnicas de ejercicios para mejorar la calidad de vida.

Para esta aplicación las posturas de asanas, son parte de un tratamiento que genera la activación muscular, evita posturas mantenidas que generan limitaciones articulares y afecciones nerviosas. Además de conseguir estiramientos y un juego de

movimientos de flexión, extensión, rotaciones, lateralizaciones que favorecen a los órganos internos como un masaje y también el trabajo del core y la reeducación de este.

Durante las dos primeras semanas se realizó un plan de ejercicios de acuerdo a cada condición de los participantes, como por ejemplo las posturas de estiramientos y lateralizaciones para armonizar los movimientos y conocer las distintas restricciones por cada adulto mayor que presente.

En la tercera y cuarta semana, se enfatiza los movimientos de flexión y extensión de manera gradual a los movimientos de lateralización y estiramientos, con el fin de que los movimientos sean progresivos para las posturas a realizar.

En la semana quinta a octava semana, se realizó todo el grupo de movimientos con una secuencia de todas las posturas ya aprendidas y son manejadas de mejor manera con la respiración y el movimiento.

Las posturas siguientes son (asanas) del Hatha Yoga que permite la adaptación a personas que presentan limitaciones en distintos movimientos o necesidades, la práctica del Yoga beneficia a todo humano. (YOGAES.com, 2006)

Las asanas practicadas con respiraciones conscientes y juegos de movimientos lentos y continuos, favorecen a masajes de órganos y tejidos internos liberando puntos energéticos y así produciendo ejercicios sanadores llamado como la Ayurveda. (YOGAES, 2006)

Las siguientes posturas son enfocadas a una sola persona del lugar, un adulto mayor que presenta una mejor independencia estado activo. Estas posturas han permitido liberar restricciones debido a la falta de movimiento y ejercicio. Una vez ya dominadas se puede proseguir a las técnicas terapéuticas subsiguientes.

Tabla 1. Tipo de postura

TIPO DE POSTURA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES
POSTURA DE PALOMA	Fortalece y activa músculos inferiores de espalda, previene lumbalgias por acortamiento muscular. Estiramiento de glúteos, isquiotibiales, psoas y gemelos. La flexibilidad de cadera, muslos y rodillas. Corrección postural. Se lo debe practicar por un tiempo estimado de 15 a 30 segundos alternando las piernas. (YOGAES, 2006)	Lesiones graves de región sacroiliaca, lesiones de tobillo o rodilla, presión arterial baja o alta debido a variaciones con la cabeza atrás, muslos o pelvis. (YOGAES, 2006)
DOBLE PALOMA	Favorece al estiramiento de las ingles, problemas de ciática, síndrome del piriforme; además previene las lesiones de sínfisis de pubis y esguinces de cadera, bursitis trocantérica. Músculos que se activan son el piriforme, gemelos, obturador externo e interno, cuadrado femoral, iliaco y psoas, disminuye el estrés. Se debe practicar por un tiempo estimado de 15 a 30 segundos. (YOGAES, 2006)	No realizar si presenta lesiones de rodillas. (YOGAES, 2006)
LA PINZA	Favorece al estiramiento de espalda, hombros y piernas. Activa los músculos erectores de columna, glúteo mayor, isquiotibiales, gastronemios. Mejora el flujo sanguíneo, favorece a las mujeres con menopausia, malestar menstrual, alivia la ansiedad, estrés, falta de sueño, depresiones. Se lo debe practicar por un tiempo estimado de 15 a 30 segundos. (YOGAES, 2006)	Evitar si presenta hernias discales (YOGAES, 2006)

TIPO DE POSTURA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES
FLEXIÓN DE CADERA: JATHARA	Favorece la flexibilidad de la columna vertebral, sacro y el nervio ciático, estimula la movilización de los órganos abdominales, sistema digestivo, alivia el estreñimiento y la acumulación de gases. Activa los músculos del psoas, tensor de la fascia lata, glúteos, cuádriceps. Se lo debe practicar por un tiempo estimado de 15 a 30 segundos. (YOGAES, 2006)	No realizar si presenta alguna lesión de espalda baja. (YOGAES, 2006)
TRIANGULO EXTENDIDO: UTTHITA TRIKONASANA	Mejora el equilibrio y la digestión, fortalece la columna, tronco, hombros, piernas, pies. Activa los músculos de extremidades superiores e inferiores como esternocleidomastoideo, bíceps, extensor largo del dedo gordo, pectoral mayor, serratos, dorsal ancho, psoas, glúteo menor, isquiotibiales, gemelos. Alivia el dolor de espalda. Se lo debe practicar por un tiempo estimado de 15 a 30 segundos alternando los brazos. (YOGAES, 2006)	Evitar si presenta dolores de cabeza, lesiones de cuello (no girar y mantener la cabeza enfrente). (YOGAES, 2006)
POSTURA DEL NIÑO EXTENDIDO: UTTHITA BALASANA	Permite flexionar y estirar la columna, hombros y brazos. Favorece a la circulación de sangre, ayuda a moderar y armonizar la energía, alivia el estrés. Activa los músculos extensores de columna, diafragma, cuádriceps, isquiotibiales, tibial anterior, peróneo largo y corto; además masajea órganos internos como riñones. Se lo debe practicar por	No realizar esta postura durante el embarazo. (YOGAES, 2006)

TIPO DE POSTURA	INDICACIONES	CONTRAINDICACIONES
	un tiempo estimado de 15 a 30 segundos. (YOGAES, 2006)	
RODILLAS AL PECHO: APANASANA	Permite estirar la columna vertebral, disminuye la tensión muscular, mejora la digestión masajeando los órganos internos. Activa los músculos de bíceps, cuadrado lumbar, glúteos mayores, cuádriceps. Se lo debe practicar por un tiempo estimado de 15 a 30 segundos. (YOGAES, 2006)	No presenta. (YOGAES, 2006)

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Tipo de postura, YOGAES, 2006.

Tabla 2. Posturas avanzadas para el progreso del yoga

JANUSHIRSHÁSANA (POSTURA DE CABEZA EN RODILLA)
METODOLOGÍA: Partir de la postura Dandasana, recoja la pierna derecha, lleve el talón a la raíz del muslo izquierdo, inhale y al mismo tiempo eleve los brazos, al exhalar desplace su tronco hacia adelante, apoye las manos en la pierna extendida, mientras se acerca el rostro hacia la rodilla izquierda ayudado por los brazos. La respiración no debe ser forzada, para salir de la postura inhale y al exhalar suelte las manos de los talones e incorpórese lentamente, estire la pierna flexionada, rectifique su cuerpo y repítalo con la pierna izquierda. Variante: se sugiere utilizar una cinta, cinturón o silla para apoyarse durante la práctica. Esta postura practicarla por 15 a 20 segundos. (Martinez, Guillén, & Rodriguez, 2010)
INDICACIONES: Beneficia previene el lumbago, previene las molestias del nervio ciático, vigoriza la musculatura de las piernas.
CONTRAINDICACIONES: para las personas con sacrolumbalgia y glaucoma.
VAKRÁSANA (POSTURA DE LA TORSIÓN)
METODOLOGÍA: Partir de Dandásana, el tronco recto y las piernas extendidas, lleve su pie derecho por fuera de la pierna izquierda y póngalo en el piso a nivel de la rodilla izquierda, la mano derecha se desplaza hacia atrás a unos 20 cm de los glúteos, el codo izquierdo descansa en la rodilla derecha, la espalda se mantiene recta. Inhale y al exhalar, utilice el codo izquierdo como palanca, empuje suavemente, tuerza su cuerpo hacia la derecha, luego gire la cabeza en la misma dirección. La respiración es abdominal, al salir de la postura repita paso a paso todos los movimientos antes descritos de forma inversa. Variante: se debe apoyar la espalda en la pared. Practicar esta postura de 15 a 20 segundos y alternar. (Martinez, Guillén, & Rodriguez, 2010)
INDICACIONES: Beneficia el movimiento a los discos intervertebrales, activando los músculos de la espalda y el abdomen, Aumenta la circulación de la zona lumbar.

CONTRAINDICACIONES: No indicado en pacientes con sacro lumbalgia.

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Posturas avanzadas para la progresión del yoga, Martinez, Guillen, Rodriguez, 2010.

Las posturas propuestas fueron designadas como las más apropiados para mejorar su calidad de vida, además de esta idea existe ciertas posturas que designo como los cuatro mejores del yoga para adulto mayor con mejor independencia y capacidad como fue para esta persona. De las cuales menciono la postura de; postura de pinza, postura jathara, postura de árbol y postura de triángulo extendido.

Estas posturas consienten favorecer los movimientos corporales con mejor precisión para distintas articulaciones, como también el equilibrio que se encuentra pasivamente restringido muchas veces y así permitiendo su vitalidad sea prospera.

2.7 Yoga en silla

El adulto mayor por distintas causas debido al sedentarismo, comienza a presentar dificultades o restricciones para realizar actividades de la vida diaria, como antes se menciona, y por lo cual, para comenzar con las siguientes técnicas, es importante el momento de la escucha, para tener una concentración clara y poder dirigir a realizar los distintos movimientos.

Para las siguientes posturas fue escogido para todo el grupo que consiste en diez personas, que muestran ser aptas para el seguimiento al comenzar la actividad. Este grupo ha sido tomado en cuenta, por la facultad de una mejor percepción que los que fueron excluidos.

Estas posturas presentan cualidades para beneficio de una mejor calidad de vida y encontrar la armonía del movimiento, respetando los límites de cada adulto mayor y acoplándose a cada uno sin importar el peso o característica física.

Tabla 3. Yoga en silla

ESCUCHA
1. El adulto mayor se va a encontrar en una silla cómoda con apoyo o sin apoyo de brazos. Se le pedirá que se mantenga de manera erguida, cabeza con mirada hacia en frente y manos relajadas.
SENTADO A BIPEDESTACIÓN:
2. Esta posición sirve para identificar la agilidad y tono muscular, para verificar la propiocepción del AM.
FLEXIÓN DE CADERA:
3. En posición sedente, se le pide al AM que sus piernas se encuentren flexionadas y juntas a la silla, seguido de comenzar a flexionar el tronco junto con sus manos y flexionando su cabeza dejando el cuerpo hacia adelante.
EXTENSIÓN DE CADERA:
4. En esta posición vamos a pedir que se utilice una silla sin reposa brazos para que pueda girar el cuerpo. Luego va a girar sobre una sola pierna, es decir una pierna se encuentra sobre la silla mientras que la otra sale de su ubicación y se extiende como que estuviese sentado solo sobre una.
ADUCCIÓN DE CADERA:
5. En posición sedente, el AM va a llevar una pierna hacia dentro ascendiendo su talón pegado a la pierna hasta la rodilla y así repitiendo el mismo proceso con la pierna contraria.
ABDUCCIÓN DE CADERA:
6. En posición sedente va a llevar una pierna flexionada hacia afuera y el pie en eversión.
TONO DE CUÁDRICEPS
7. En posición sedente una pierna se encuentra en descanso mientras que la otra realiza una flexión de cadera y mantiene por unos segundos y luego con la pierna contraria.
ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES:
8. En posición sedente, una pierna se encuentra en descanso flexionada y junto a la silla mientras que la otra realiza un estiramiento y con el cuerpo flexionado y manos hacia adelante a tocar la punta de los pies.
MOVILIZACIÓN DE CADERA:
9. En posición sedente con las manos en la silla, cuerpo erguido, una pierna flexionada junta a la silla y la otra realiza una flexión de cadera y luego efectúa círculos. Este ejercicio puede también realizar con ayuda; el Fisioterapeuta se va a colocar en frente y le sostiene la pierna y luego va a realizar círculos con la pierna sujetándole con su mano de la parte posterior a nivel del tendón de Aquiles y la otra en el dorso del pie.
DESCANSO Y CONCENTRACIÓN CON LA RESPIRACIÓN:
10. En posición sedente, el A.M. de manera relajada va a cerrar sus ojos y juntara las palmas de las manos y va a seguir la voz del Fisioterapeuta para las técnicas de respiración.

MOVIMIENTOS DE CABEZA:

11. De forma sedente, realizar movimientos de rotaciones laterales de derecha a izquierda y de izquierda a derecha de forma suave.
    Además, va a realizar movimientos de extensión, de manera que su cabeza la lleva hacia atrás y luego flexión, regresando su cabeza a su posición neutra seguido de llevar el mentón hacia el pecho.

MOVIMIENTOS DE CINTURA ESCAPULAR:

12. En posición sedente, piernas relajadas juntas a la silla y tronco recto realizará una flexión de hombro de 90 grados y realizará un juego de movimiento con el tronco, es decir realizar una aducción y abducción girando con su tronco y la mirada todo el tiempo a su mano en acción. Repetir con el brazo contrario.
    - En posición sedente, piernas en descanso juntas a la silla, un brazo en reposo y el contrario realizar una flexión de hombro de 180 grados, seguido de una inclinación de tronco al lado contrario y repetimos el mismo procedimiento con el brazo contrario.
    - En posición sedente, piernas relajadas y juntas a la silla, elevación de los dos brazos a una flexión de 180 grados y cabeza con mirada hacia adelante va a realizar una flexión de tronco.
    - En posición sedente, piernas en descanso juntas a la silla, realizar una extensión de 60 grados, es decir llevarlos hacia atrás.

EXTENSIÓN Y FLEXIÓN LUMBAR:

13. En posición sedente, piernas en descanso juntas a la silla, brazos junto a los muslos y llevar la cabeza hacia atrás y la columna va a formar un arco y el pecho va a predominar hacia adelante.
    - En posición sedente, piernas en descanso juntas a la silla, manos junto a los muslos, cabeza y tronco erguido va a flexionarse hacia adelante y se hará un juego entre estos dos movimientos de forma pausada por cinco segundos y cambiar.

ESTIRAMIENTO DE COLUMNA:

14. En posición sedente, realizar deslizamiento de piernas hacia adelante junto a hombros en flexión de 180 grados y cabeza hacia atrás, permitiendo que el cuerpo realice un estiramiento en conjunto durante 10 segundos y regresar a su posición normal.

DESCANSO Y CONCENTRACIÓN CON LA RESPIRACIÓN:

15. En posición sedente, el A.M. de manera relajada va a cerrar sus ojos y juntara las palmas de las manos y va a seguir la voz del Fisioterapeuta para las técnicas de respiración. (Sivananda Yoga Centre, 2014)

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: adaptado de “Yoga en la tercera edad”, por Silvananda Yoga Centre, 2014, Yoga en silla, p. 22, 23,24.

Los siete ejercicios mencionados se realizaron como los mejores para mejorar la calidad de vida y el movimiento de las articulaciones, con el fin de evitar la restricción por falta de actividades físicas y de ocio: postura de aducción y abducción de cadera, estiramiento de columna, extensión y flexión lumbar, movimientos de cintura escapular, movilización de cadera, rotación de tobillos, y flexión plantar y dorsal.

2.8 Hipótesis

El yoga mejora la calidad de vida en los adultos mayores.

Variables

- Variable Independiente

  Adulto Mayor

- Variable Dependiente

  Calidad de vida

  Ejercicios de yoga

2.9 Operacionalización de variables

Tabla 4.

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición Operacional	Indicadores	Escala
Género	En términos biológicos, se refiere a la identidad sexual del ser vivo	Hombre Mujer	**Femenino** Se utiliza para asignar a la mujer. **Masculino** se utiliza para asignar al hombre.	Porcentaje de hombres y porcentaje de mujeres	Nominal
Edad	Años que tenga una persona, en este caso al adulto mayor.	A partir de los 65 años en adelante	Femenino masculino	Porcentaje obtenido pacientes a	nominal

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Definición Operacional	Indicadores	Escala
				partir de 65 años.	
Calidad de vida	Define al estado en distintas condiciones como en salud psicológica, física, condiciones sociales, c. económicas, etc .	A partir de los 65 años en adelante	Femenino Masculino	Excelente/ Muy buena/ Buena/ Regular/ Mala.	Nominal o cuantitativa

Elaborado por: Pamela Maya, 2021

3. Metodología

3.1 Tipo de Estudio

El presente estudio es descriptivo observacional, utiliza métodos cuantitativos y cualitativos, además es longitudinal porque se realiza en dos momentos.

3.2 Universo y muestra

Universo: población de adultos mayores de la Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad de la ciudad de Quito.

Muestra: 11 adultos mayores que habitan en la Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad, que cumplen con los criterios de inclusión y colaboraron con esta investigación.

3.3 Fuentes, técnicas e instrumentos

Este estudio incluye las siguientes fuentes de información:

Primaria: los datos logrados de 11 adultos mayores con el cuestionario modificado SF-36 que determina la calidad de vida en el adulto mayor.

Secundarias: constituyen la bibliografía y referencias que fueron conceptuadas.

3.4 Criterios de inclusión

- Personas que viven en la Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

- Personas de 65 años y más que residen en el lugar.
- Personas de género masculino y femenino.
- Personas con condiciones físicas y mentales que les permitan la práctica de ejercicios de yoga.

3.5 Criterios de exclusión:

- Personas con el nivel de conciencia baja.
- Personas que no permiten realizar los ejercicios.
- Personas con disfunciones que impiden realizar Yoga.
- Personas con cirugías en los últimos tres meses.
- Personas con presión arterial alta no modificada.
- Personas con contraindicaciones médicas para la realización de ejercicio físico.

Tabla 5. Instrumentos

Nombre del instrumento:	Cuestionario modificado SF-36
Variable que evalúa:	Cuestionario modificado SF-36
Descripción del instrumento	Es una encuesta que consiste en preguntas que evalúa la calidad de vida en el adulto mayor.
Número de ítems	6 ítems
Calificación	Específicas para cada ítem, ver cuestionario. Anexo 4.

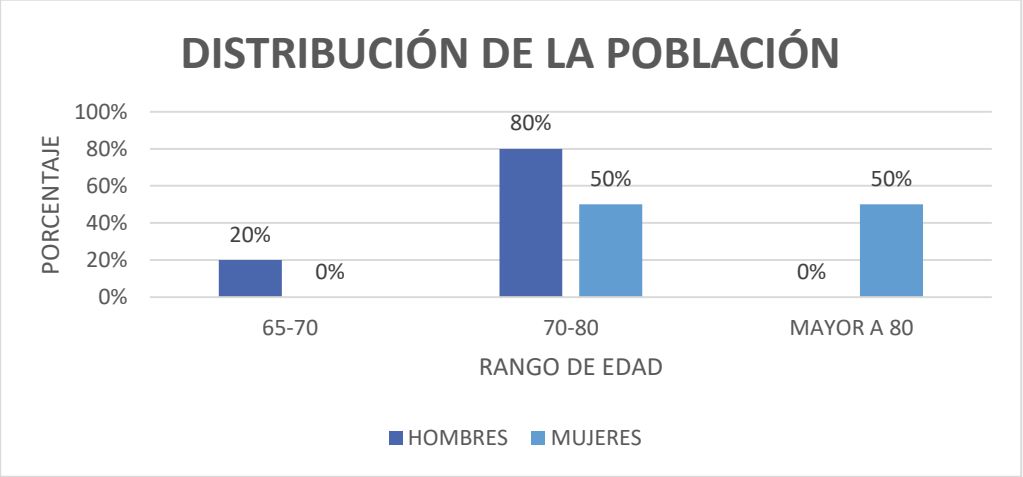
Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

CAPITULO III

4 Resultados

4.1. Análisis de resultados

Tabla 6. Preguntas 3 y 4: Distribución de la población por edad y género



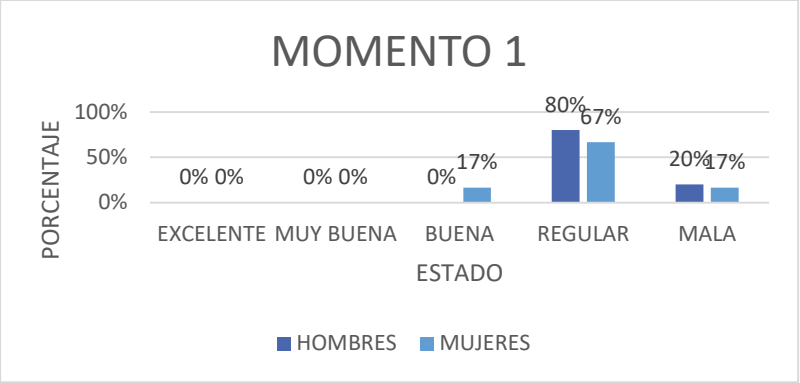
Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

De las 11 personas del estudio se puede identificar que el 45,45% corresponde al sexo masculino y el 54,54% al sexo femenino, por lo cual como se muestra en el gráfico Nro. 1 del total de hombres el 20% se encuentra en el rango de 65 a 70 años correspondiendo a 1 hombre, el 80% correspondiente a 4 hombres y no existe hombres mayores a 80 años dándonos un total de 4 hombres. Las mujeres el 50% de 70-80 años corresponde a tres mujeres y el 50% siguientes mayores a 80 correspondiendo a las restantes 3 mujeres.

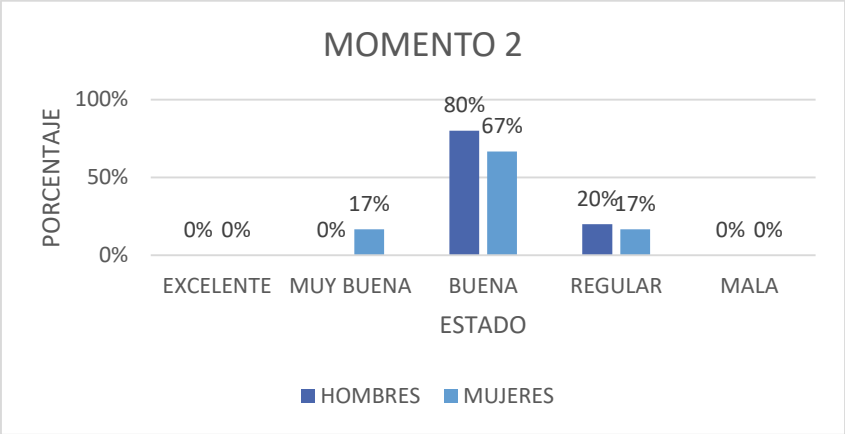
Tabla 7. Situación mecánica del cuerpo según el estado de salud.

Momento 1- Pregunta 5: ¿Habitualmente usted indicaría que su salud es?



Elaborado por: Pamela Maya, 2021

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

La gráfica representada se puede observar que en el momento 1 correspondiente al sexo masculino el estado de regular con el 80% y malo 20% fue favorecido en el momento 2 con 80% en buen estado y el 20% a un estado regular. El grupo del sexo femenino en el momento 1 con el 67% regular y 17% malo, en el 2 momento el 17% fue muy bueno, 67% bueno y 17% regular.

Estos porcentajes se puede manifestar en el estado de la situación mecánica del cuerpo favorecido ya que en el momento 1 existía muchas restricciones articulares con dolores y poca flexibilidad y con el avance de los ejercicios de yoga en el segundo

momento benefició en aumento del bienestar porque disminuyó dolores y se obtuvo mejora de flexibilidad y elasticidad con los dos grupos de sexo femenino y masculino.

Tabla 8. P6: ¿Su salud actual comparada hace un año atrás es?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
EXCELENTE	-	0%	-	0%
MUY BUENA	-	0%	-	0%
BUENA	-	0%	2	33%
REGULAR	3	60%	2	33%
MALA	2	40%	2	33%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
EXCELENTE	-	0%	-	0%
MUY BUENA	1	20%	1	17%
BUENA	2	40%	4	67%
REGULAR	2	40%	1	17%
MALA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 9. P7: ¿Actualmente su estado de salud le limita realizar esfuerzos rápidos como recoger cosas pesadas, caminar?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
EXCELENTE	-	0%	1	17%
MUY BUENA	1	20%	-	0%
BUENA	-	0%	1	17%
REGULAR	3	60%	4	67%
MALA	1	20%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

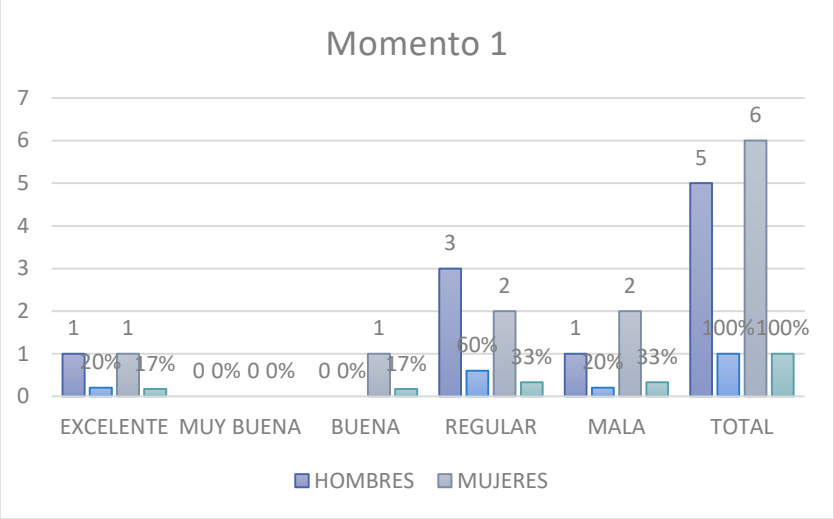
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
EXCELENTE	1	20%	1	17%
MUY BUENA	0	0%	-	0%
BUENA	2	40%	3	50%
REGULAR	2	40%	2	33%
MALA	0	0%	-	0%
TOTAL	5	100 %	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

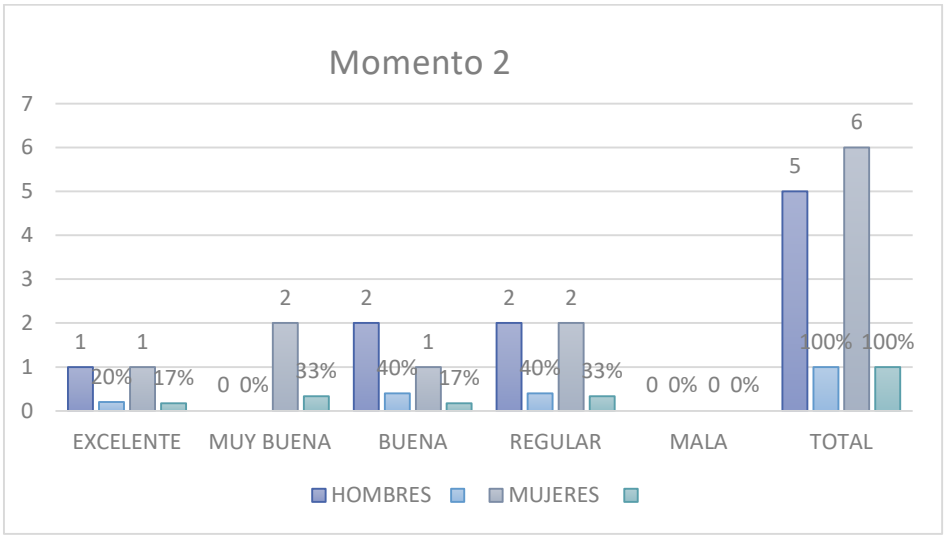
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 10. P8: ¿Actualmente se restringe usted a subir algunas escaleras?



Elaborado por: Pamela Maya, 2021

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 11. P9: ¿Actualmente se restringe usted en subir 1 piso?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SE RESTRINGE	1	20%	2	33%
SE RESTRINGE UN POCO	2	40%	3	50%
NO SE RESTRINGE	2	40%	1	17%
TOTAL	5	100 %	6	100 %

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SE RESTRINGE	-	0%	-	0%
SE RESTRINGE UN POCO	2	40%	2	33%
NO SE RESTRINGE	3	60%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 12. P10: ¿Actualmente se restringe en agacharse o arrodillarse?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SE RESTRINGE	3	60%	4	67%
SE RESTRINGE UN POCO	1	20%	2	33%
NO SE RESTRINGE	1	20%	-	0%
TOTAL	5	100 %	6	100 %

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

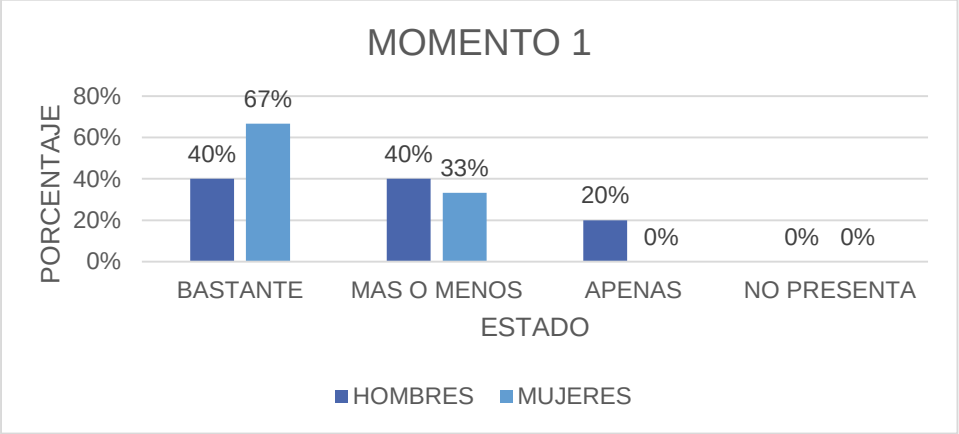
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SE RESTRINGE	3	60%	3	50%
SE RESTRINGE UN POCO	2	40%	2	33%
NO SE RESTRINGE	1	20%	1	17%
TOTAL	5	120 %	6	100 %

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

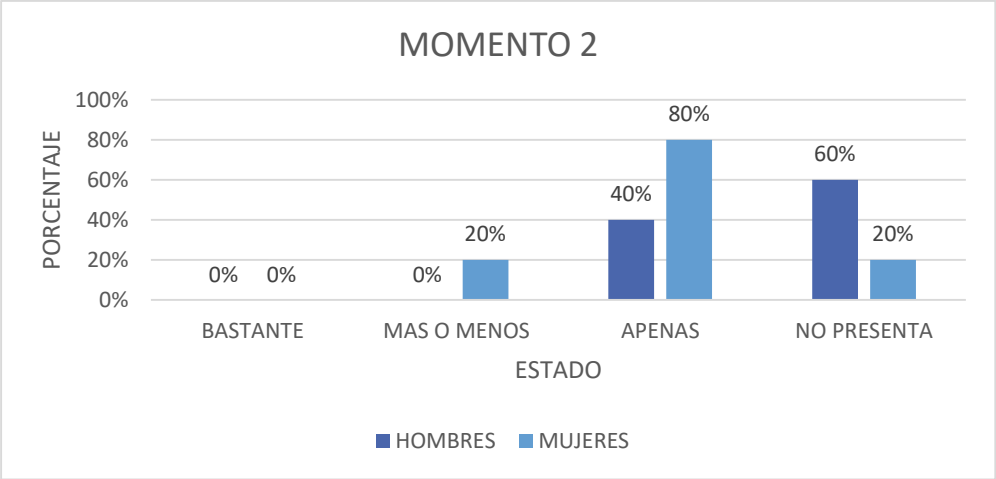
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 13. P11: ¿Actualmente se restringe en recorrer unos 100 a 200 metros?



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

En las gráficas representadas por el malestar físico según el grupo de sexo masculino, en el momento 1 el 40% presentaba bastantes dolores físicos, el 40% más o menos dolores articulares, 20% apenas molestias del total. En 2 momento el 40% apenas presentaba dolores físicos, articulares, el 60% restante no presentaba malestares. El sexo femenino en el momento 1 presentó 67% malestares físicos como hombro doloroso, cervicales, rodillas, 33% más o menos malestares de cervicales o dorsales. En el momento 2 el grupo de sexo femenino el 20% presento más o menos malestares físicos de hombro doloroso, 80% dolores cervicales y 20% dolores de rodilla.

Por la cual se puede enfatizar que el malestar físico se redujo en porcentaje debido al trabajo constante y seguimiento a los adultos mayores con el fin de beneficiar el estilo de vida con el yoga y sus rutinas diarias.

Tabla 14. P12: ¿Actualmente se restringe por ducharse o cambiarse de ropa?

MOMENTO 1Y 2	HOMBRES		MUJERES	
SE RESTRINGE	-	0%	-	0%
SE RESTRINGE UN POCO	1	20%	1	17%
NO SE RESTRINGE	4	80%	5	83%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Malestar Físico.

Tabla 15. P13: ¿En las cuatro últimas semanas previas redujo el tiempo ofrecido a las actividades de la vida diaria por su salud?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	2	33%
NO	3	60%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	3	60%	4	67%
NO	2	40%	2	33%
TOTAL	5	100 %	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 16. P14: ¿En las cuatro previas semanas realizó menos actividades debido a su salud?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	1	20%	2	33%
NO	4	80%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	5	100%	6	100%
NO	1	20%	-	0%
TOTAL	5	120%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 17. P15: ¿En las cuatro previas semanas dejó de realizar tareas en su lugar habitual debido a su salud?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	-	0%	2	33%
NO	5	100%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	5	100%	6	100%
NO	1	20%	-	0%
TOTAL	5	120%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 18. P16: ¿En las cuatro previas semanas hubo problema en realizar sus labores o actividades por mucho dolor muscular en el cuerpo?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	3	50%
NO	3	60%	3	50%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	5	83%
NO	3	60%	1	17%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 19. P17: ¿Sintió alguna dolencia articular en alguna zona en las últimas cuatro semanas?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	3	50%
NO	3	60%	3	50%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

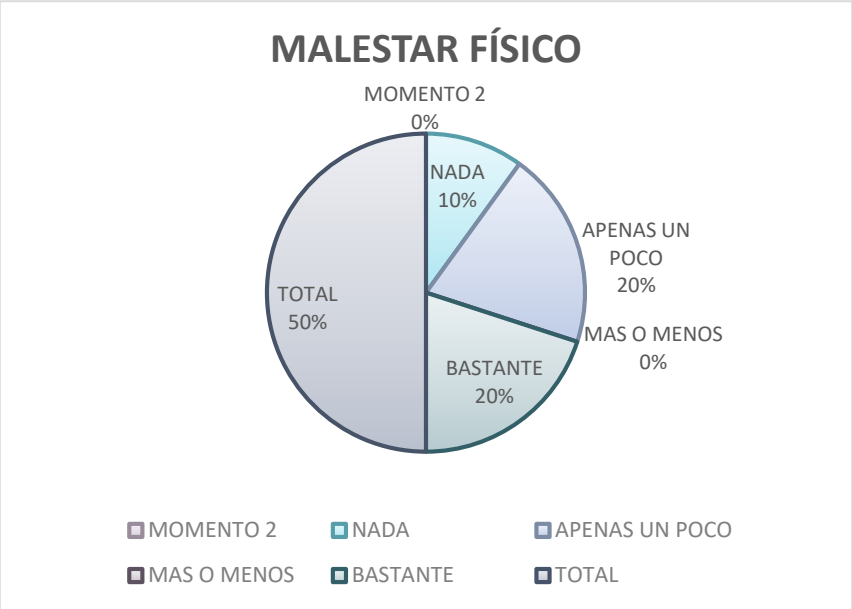
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	2	33%
NO	3	60%	4	67%
TOTAL	5	100 %	6	100 %

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

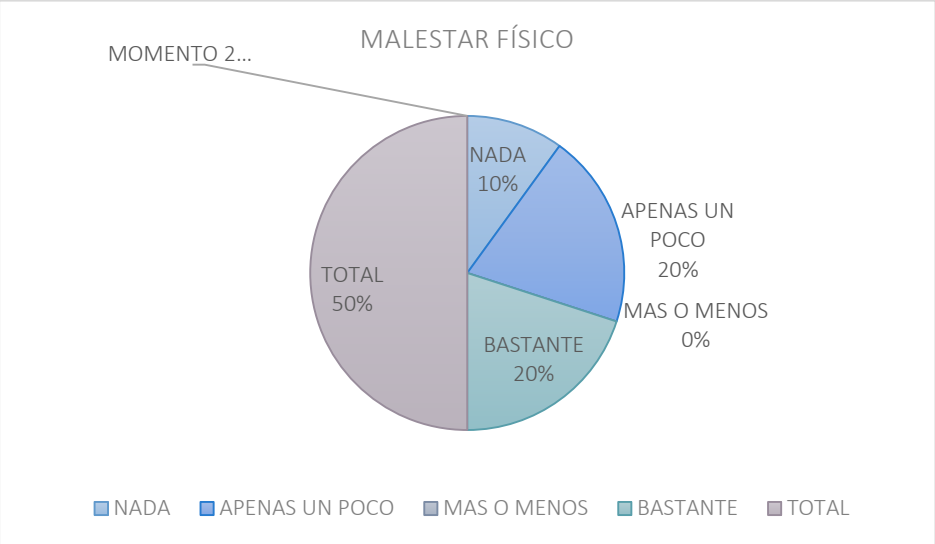
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 20. P18: ¿En las cuatro últimas semanas alguna dolencia no le permitió realizar ninguna actividad en su lugar habitual?



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

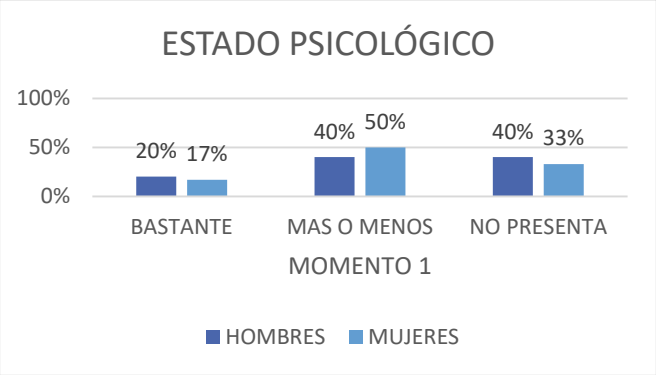


Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

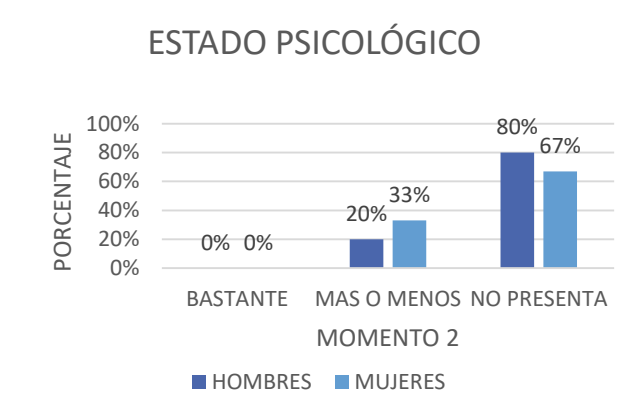
Estado psicológico.

Tabla 21. P19: ¿En las cuatro previas semanas, redujo su trabajo en tiempo por problemas emocionales?



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Según las tablas de porcentajes del estado psicológico en el momento 1 del grupo sexo masculino, el 20% presentó bastantes sentimientos de soledad, el 40% más o menos manifestaron de intranquilidad y ansiedad, 40% no presenta manifestaciones de desasosiego, En el momento 2, el 33% más o menos presentó temor a enfermedades y el 40% no presenta incertidumbres. En el grupo del sexo femenino presenta en el momento 1 bastante temor a la muerte con el 17%, el 50% más o menos sentimientos de soledad, 33% pérdida de roles sociales. En el momento 2 presentan el 33% sentimientos de soledad, 67% no presentan incertidumbres al futuro como roles sociales o temor a enfermedades. Por la cual puedo concluir que el

estado psicológico fue mejorando individualmente con las diferentes didácticas; como los factores sociales, factores biológicos, con un seguimiento a la actividad física y el yoga.

El estado de cada adulto mayor fue visible la mejoría, reduciendo los malestares físicos y la situación mecánica fue de la mano con el seguimiento psicológico enfocando a la calidad de vida.

Tabla 22. P20: ¿En las cuatro previas semanas no realizó sus actividades debido a problemas emocionales por tristeza o depresión?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI REALIZO	3	60%	4	67%
NO REALIZO	2	40%	2	33%
TOTAL	5	100 %	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI REALIZO	4	80%	5	83%
NO REALIZO	1	20%	1	17%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Situación en general.

Tabla 23. P21: ¿En las cuatro previas semanas su salud fue dificultada en actividades habituales con sus parientes, compañeros o alguien en particular?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
NADA	3	60%	4	67%
A VECES	2	40%	2	33%
FRECUENTE	-	0%	-	0%
SIEMPRE	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
NADA	4	80%	4	67%
A VECES	1	20%	2	33%
FRECUENTE	-	0%	-	0%
SIEMPRE	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 24. P22: ¿En las cuatro previas semanas hubo momentos que por su salud le impidió ver a sus amigos?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
BASTANTES VECES	0	0%	0	0%
POCAS VECES	-	0%	-	0%
NADA	5	100%	6	100%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

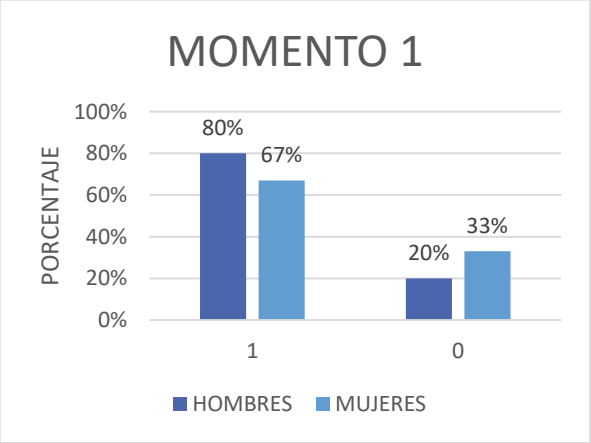
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
BASTANTES VECES	0	0%	2	33%
POCAS VECES	1	20%	-	0%
NADA	4	80%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

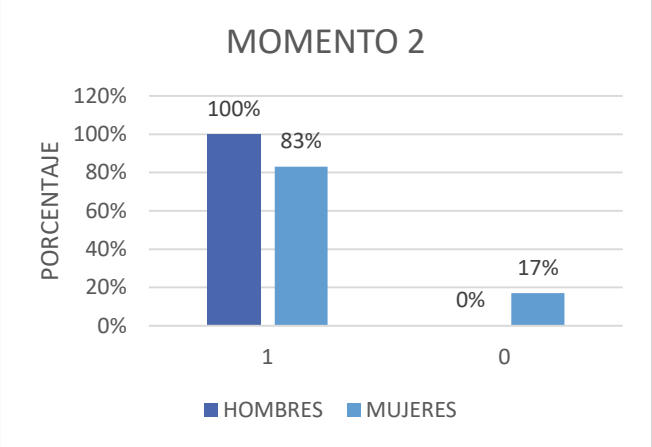
Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 25. P23: ¿Cree que el yoga es recomendable para los adultos mayores?



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Según en esta interrogación en el primer momento el grupo masculino con el 80% dijeron que verdadero y el 20% mencionaron falso, en el segundo momento el grupo masculino dijeron el 100% verdadero. En el grupo femenino en el primer

momento el 67% mencionaron verdadero y el 33% falso, en el segundo momento el 100% dijeron que el yoga es recomendable para el adulto mayor.

Tabla 26. P24: ¿Piensa que el yoga es solo para personas delgadas?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	-	0%	2	33%
FALSO	5	100%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	-	0%	-	0%
FALSO	5	100%	6	100%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 27. P25: ¿Cree que se puede realizar yoga sin un instructor?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	-	0%	-	0%
FALSO	5	100%	6	100%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	-	0%	-	0%
FALSO	5	100%	6	100%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 28. P26: ¿Cree que el yoga mejora su calidad de vida?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	1	20%	3	50%
FALSO	4	80%	3	50%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	4	80%	6	100%
FALSO	1	20%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Estado Vital.

Tabla 29. P27: ¿En las cuatro últimas semanas, cuanto periodo estuvo con mucha fuerza vital?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	2	33%
BASTANTES VECES	2	40%	3	50%
POCAS VECES	3	60%	1	17%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	2	40%	3	50%
BASTANTES VECES	3	60%	3	50%
POCAS VECES	-	0%	-	0%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 30. P28: ¿En las cuatro previas semanas hubo un periodo de tiempo que se sintió nervioso?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	2	40%	2	33%
LA MAYORÍA	1	20%	3	50%
POCAS VECES	2	40%	-	0%
NADA	-	0%	1	17%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	1	20%	2	33%
BASTANTES VECES	2	40%	1	17%
POCAS VECES	1	20%	1	17%
NADA	1	20%	2	33%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 31. P29: ¿En las cuatro previas semanas hubo algunas veces que se sintió desganado y nada le reanimaba?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	0	0%	0	0%
POCAS VECES	2	40%	2	33%
NADA	3	60%	4	67%
TOTAL	5	40%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	0	0%	0	0%
POCAS VECES	2	40%	3	50%
NADA	3	60%	3	50%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 32. P30: ¿En las cuatro previas semanas hubo alguna vez que se sintió relajado?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	2	40%	3	50%
LA MAYORÍA	3	60%	2	33%
POCAS VECES	-	0%	1	17%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	2	40%	2	33%
LA M AYORÍA	3	60%	4	67%
POCAS VECES	-	0%	-	0%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 33. P31: ¿En las cuatro previas semanas tuvo demasiada energía?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	2	40%	2	33%
LA MAYORÍA	3	60%	2	33%
POCAS VECES	-	0%	2	33%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	2	40%	2	33%
LA MAYORÍA	3	60%	4	67%
POCAS VECES	-	0%	-	0%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 34. P32: ¿En las cuatro previas semanas hubo momentos que se sentía débil?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	0	0%	0	0%
POCAS VECES	2	40%	2	33%
NADA	3	60%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	0	0%	0	0%
POCAS VECES	1	20%	1	17%
NADA	4	80%	5	83%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 35. P33: ¿En las cuatro previas semanas hubo alguna vez que sintió felicidad?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	2	40%	4	67%
POCAS VECES	3	60%	2	33%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	4	80%	5	83%
POCAS VECES	1	20%	1	17%
NADA	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 36. P34: ¿En las previas semanas, hubo algún momento que se sintió fatigoso?

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	0	0%	0	0%
POCAS VECES	3	60%	2	33%
NADA	2	40%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
TODO EL TIEMPO	0	0%	0	0%
LA MAYORÍA	0	0%	2	33%
POCAS VECES	4	80%	4	67%
NADA	1	20%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

.

Tabla 37. P35: ¿Siente que está sano?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	3	60%	3	50%
NO	2	40%	3	50%
TOTAL	5	100%	6	100 %

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	3	60%	4	67%
NO	1	20%	2	33%
TOTAL	4	80%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 38. P36: ¿Podría practicar yoga al menos dos veces por semana para sentirse con vigor?

MOMENTO 1 Y 2	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	5	100%	6	100%
FALSO	-	0%	-	0%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 39. P37: ¿Cree que mejora su postura al practicar yoga?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	3	60%	4	67%
FALSO	2	40%	2	33%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

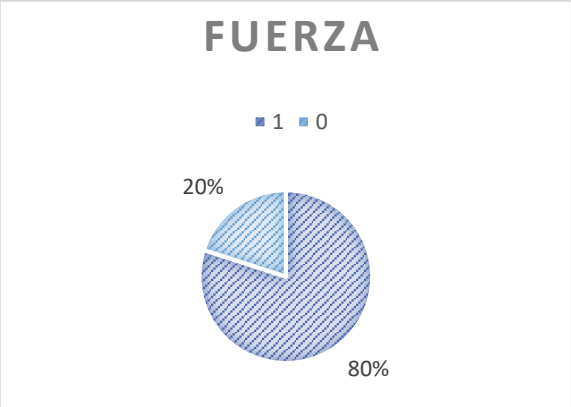
MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	4	80%	4	67%
FALSO	1	20%	2	33%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

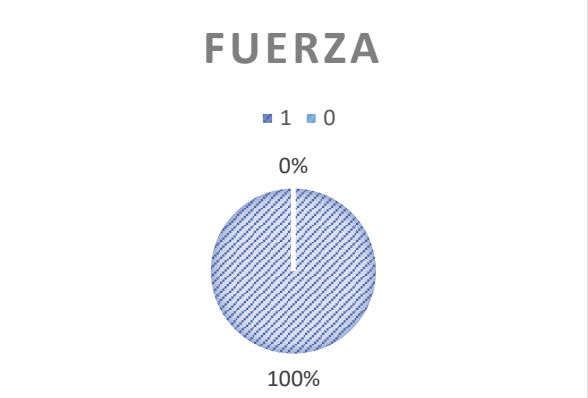
Fuerza

Tabla 40. P38: ¿Siente que su estado de ánimo mejora después de las técnicas de respiración y postura del yoga?



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.



Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

En los gráficos presentados en el momento 1 del grupo de hombres, presenta el 80% que mejora su estado de ánimo, mientras que el 20% menciona que no. En el momento 2 el 100% presenta que si mejora su estado de ánimo y además se sienten con m as energía y son más sociales. En el grupo de las mujeres en el primer momento presenta el gráfico con un 67% que mejora su estado de ánimo y el 33% dicen que no y son con mal humor. En el segundo momento el 83% muestran que se

sienten más relajadas y se nota que son más pacientes, el 17% presenta enojo y no quiere participar.

Tabla 41. P39: ¿Piensa que se enferma con facilidad a comparación de otras personas?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	2	33%
NO	3	60%	4	67%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	1	20%	1	17%
NO	4	80%	5	83%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 42. P40: ¿Cree que su salud es buena?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	3	60%	4	67%
NO	2	40%	2	33%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	4	80%	4	67%
NO	1	20%	2	33%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 43. P41: ¿Siente que su salud es buena?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	3	50%
NO	3	60%	3	50%
TOTAL	5	100%	6	100%

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
SI	2	40%	4	67%
NO	3	60%	2	33%
TOTAL	5	100 %	6	100 %

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

Tabla 44. P42: ¿Piensa que el yoga le ayuda a relajar sus músculos y fortalecerlos?

MOMENTO 1	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	3	60%	4	67%
FALSO	2	40%	2	33%
TOTAL	5	100%	6	100 %

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

MOMENTO 2	HOMBRES		MUJERES	
VERDADERO	4	80%	5	83%
FALSO	1	20%	1	17%
TOTAL	5	100%	6	100 %

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Residencia y Diurna Nuestra Señora de la Piedad.

5 Discusión:

Se categorizó este proyecto por dos grupos; sexo masculino y femenino para indicar como se presenta la calidad de vida del adulto mayor y presentando la situación mecánica, malestar físico, estado psicológico, situación en general y fuerza que lleva hasta el presente.

Se compara esta investigación por dos momentos. El primero es el inicio para asemejar el estado de salud, identificando los puntos anteriores y así tener una comparación para el momento 2 generando beneficios después del proceso.

En la investigación de (Galiano, 2018, pág. 2) , menciona que el yoga es parte de una herramienta de ejercicios que son adaptables a personas de todas las edades con distintas condiciones físicas y desiguales gustos en actividades físicas. Además, es claramente efectivo para las personas que muestran circunstancias crónicas como riesgos cardiovasculares, ansiedades, depresiones o patologías de columna crónicas. Durante el estudio fue evidenciado el estado anímico de los adultos mayores, mostraron mejor relación de comunicación, cariño, agradecimiento, como también días de bajo ánimo y dolores posturales que fueron afectados por somnolencia, depresión o agotamiento.

El proceso de cada uno es diferente y cada quien va a la velocidad de cómo surge la práctica y mejorando la postura de forma que su flexibilidad y elasticidad se ve en

constante avance y cada vez menos el riesgo de alguna lesión. (Galiano, 2018), había que tomar en cuenta las patologías de distintos adultos mayores y prever una sobrecarga de movimientos que no permitan el rango de movimiento.

6 Conclusiones:

- Puedo inferir que este proyecto se desarrolló con un enfoque disciplinario, el yoga terapéutico forma parte adicional para la higiene de la salud del adulto mayor, por la cual se determinó el grupo que fue beneficiado para esto.
- Se determinó el proceso de cada A.M. y tuvo un seguimiento terapéutico para las funciones y estructuras y así verificar si mejora la calidad de vida.
- Se comprueba que el cuestionario SF-36 de la calidad de vida del adulto mayor permite evidenciar que el yoga reanima a la conciencia, confianza, equilibrio y resistencia para realizar diferentes posturas y permitir canalizar el sufrimiento por dolores experimentados en distintas partes del cuerpo.
- Concluyo mi revisión técnica que es una terapia de bienestar y es percibido de forma natural al permitir trabajar el cuerpo y adentrarse en el movimiento haciendo énfasis en la postura, fuerza, coordinación, meditación, con el fin de tener una integración de desarrollo y progreso.

7 Limitaciones:

En primera estancia, este proyecto se realizó mientras se cursaba la Pandemia de COVID-19. Por la que el acceso fue muy riguroso por los tipos de cuidados que exigía el lugar, hubo días por los cuales se enfermaron de gripe, covid y neumonías que pausó el proyecto.

Las preguntas fueron adaptadas según las condiciones en las que viven los adultos mayores en el Centro de cuidados para la tercera edad residencial y diurna

“Nuestra señora de la Piedad”. Los adultos mayores presentaban limitaciones como problemas de hombro doloroso, falta de equilibrio, cervicalgias, lumbalgias, enfermedades cerebrovasculares, fracturas de cadera, neumonías.

8 Recomendaciones:

- Permitir que el grupo de adultos mayores se ilustren de los ejercicios y toda la metodología que se va a comenzar a realizar.
- Realizarlo junto con la supervisión de un profesional para llevar un seguimiento desde la primera semana para indagar si existen lesiones o cirugías que sean oportunas de conocer
- Conocer que cada uno tiene un proceso diferente para adaptarse y relacionarse con el profesional, por esto no forzar y guiar a cada proceso sea para su beneficio explicando siempre el por qué.
- Es importante que se pueda realizar ejercicios diferenciados debido a que cada uno tiene restricciones distintas de las cuales no lo permiten.
- Para comenzar, es preferible que se encuentre con el estómago o vejiga vacía antes de iniciar.
- Para su comodidad utilizar ropa cómoda o floja que permita hacer los movimientos.
- No utilizar cadenas, anillos, reloj o cualquier accesorio.
- Efectuar las posturas en un lugar cómodo como una silla amplia o mat de yoga o aislante para quien lo permita.
- Realizar la clase en un lugar amplio donde pueda moverse sin interrupciones, donde haya suficiente luz y un ambiente cálido.
- El lugar debe sentirse acogedor con el olor, el sonido para que sea un disfrute único.

- Las posturas no son de competición sino de beneficio individual. (YOGAES, 2006)
- Cada familia debe conocer cada procedimiento y sugerir que el yoga beneficia muchos aspectos de la vida.

9 Referencias Bibliográficas.

Alonso, M., Iturbe, A., Lesende, I., Baena, M., & Torres, J. (2018). Actividades preventivas en los mayores. *50*(S1). Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-actividades-preventivas-mayores-actualizacion-papps-S0212656718303652?referer=buscador

Carrasco, D. O. (2016). *EL CONSENTIMIENTO INFORMADO DEL PACIENTE EN LA ACTIVIDAD ASISTENCIAL MÉDICA.* La Paz. Obtenido de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-89582016000100010

CDC. (2020). *Tipos de perdida auditiva*. Obtenido de https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/hearingloss/types.html

Der, C. (2016). INDICACIÓN DE AUDÍFONOS. MEJORANDO EL PROCESO DESDE LA PERSPECTIVA DEL OTORRINOLARINGÓLOGO. *27*(6). Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864016301092?via%3Dihub

Díaz, C., Godoycoolea, M., & Cardemil, F. (2016). HIPOACUSIA: TRASCENDENCIA, INCIDENCIA Y PREVALENCIA. *Revista médica clínica condes, 27*(6), 731-739. Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-hipoacusia-trascendencia-incidencia-y-prevalencia-S0716864016301055?referer=buscador

Díaz, C., Goycoolea, M., & Cardemil, F. (2016). HIPOACUSIA: TRASCENDENCIA, INCIDENCIA Y PREVALENCIA. *27*(6). Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864016301055

Díaz, J., Bueno, A., Toraño, L., Félix, F., López, E., Rodriguez, F., & Lana, A. (2020). Limitación auditiva y fragilidad social en hombres y mujeres mayores. Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911120302041

Dominguez, A., & García, J. (2014). Valoración geriátrica integral. *atención familiar, 21*(1), 20-23. Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-valoracion-geriatrica-integral-S1405887116300062?referer=buscador

Domínguez, A., & García, J. (2014). Valoración geriátrica integral. *atención familiar, 21*(1). Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-valoracion-geriatrica-integral-S1405887116300062?referer=buscador

Domínguez, A., & García, J. (2014). Valoración geriátrica integral. *atención familiar, 21*(1), 20-23. Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-familiar-223-articulo-valoracion-geriatrica-integral-S1405887116300062?referer=buscador

Figueroa, M., Gallegos, R., Morales, A., Vega, G., & Juárez, A. (2016). Nivel de dependencia, autocuidado y calidad de vida del adulto mayor. *revista enfermería universitaria, 13*(3). Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-universitaria-400-articulo-nivel-dependencia-autocuidado-calidad-vida-S1665706316300197?referer=buscador

Font, C., Gimeno, E., Roig, J., Gomes da Silva, M., & Villarroel, R. (2020). Efectos de la actividad física de intensidad suave sobre las condiciones físicas de los adultos mayores: revisión sistemática. *55*(2). Obtenido de https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X19301969

Galiano, M. (2018). el yoga como alternativa al sedentarismo. *medicina familia, 44*(3). Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-el-yoga-como-alternativa-al-S1138359318300042?referer=buscador

González, M., & Martínez, O. (2018). LA PRÁCTICA DEL YOGA TERAPÉUTICO EN EL MEJORAMIENTO DE LA ARTROSIS EN EL ADULTO MAYOR. Obtenido de https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/476/1317

Herreria, C. (2015). *huffpost*. Obtenido de https://www.huffingtonpost.es/2015/06/21/posturas-basicas-yoga_n_7611068.html

Johnson, R. (2020). *Encuesta.* Obtenido de https://es.wikipedia.org/wiki/Encuesta#:~:text=Una%20encuesta%20es%20un%20procedimiento,de%20tr%C3%ADptico%2C%20gr%C3%A1fica%20o%20tabla.

Leis, M. G. (2018). *El yoga como alteernativa al sedentarismo.* España. Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-el-yoga-como-alternativa-al-S1138359318300042?referer=buscador

Nursasi, A. Y. (2018). *The effects of chair yoga with spiritual intervention on the functional status of older adults.* Indonesia. Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-enfermeria-clinica-35-articulo-the-effects-chair-yoga-with-S1130862118300408?referer=buscador

OMS. (2010). Obtenido de https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/factsheet_recommendations/es/

OMS. (2018). Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/envejecimiento-y-salud

Pinedo, L. (2016). Salud y calidad de vida en el adulto mayor. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública, 33*(2), 1-5. Obtenido de https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2016.v33n2/199-201/es/#

Rojas, L. H. (2019). *PROGRAMA DE HATHA YOGA PARA EL ADULTO MAYOR DE LOS CÍRCULOS DE ABUELOS.* Cuba. Obtenido de https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/564/1528

Salech, F., Thumala, D., Arnold, M., Arenas, A., Pizzi, M., Hodgson, N., & Gajardo, J. (2020). UNA VISIÓN TRANSDISCIPLINARIA DEL ENVEJECIMIENTO. *31*(1). Obtenido de https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-una-vision-transdisciplinaria-del-envejecimiento-S071686401930118X?referer=buscador

Verdugo, M., Gómez, L., & Arias, B. (2009). *Evaluación de la calidad de vida.* Obtenido de http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/verdugo-evaluacion-01.pdf

Zaragoza, e. y. (2016). *El yoga, las técnicas y sus beneficios*. Obtenido de https://www.escuelayogazaragoza.com/el-yoga-las-tecnicas-y-sus-beneficios/

10. Anexos

Anexo A.

CLASIFICACIÓN DE ASANAS EN DISTINTOS GRUPOS:

CLASIFICACIÓN DE ÁSANAS EN DISTINTOS GRUPOS:
ÁSANAS DE ESTIRAMIENTO:
se refiere al posicionamiento de la columna vertebral, reeducando la labor de partes vitales y progreso de respiración. De esta manera, la derechura o verticalidad es un instintivo de nosotros en una esperanza psíquica y la conciencia de un educado resultado en nuestras existencias. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS DE LATERALIZACIÓN:
conjunción de vitales funciones, impulso desarrollado respiraciones, igualmente facilita un uniforme sentido de expresión emocional. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS DE EXTENSIÓN:
Enfoques de comienzo de flexibilidad y tono para espalda Aceleración energética. Condescienden el progreso del sentimentalismo. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS DE FLEXIÓN Y CIERRE:
estiramientos y flexibilidad de espalda. Incitan a la concentración y enfoque. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS DE ROTACIÓN:
Nivela el sistema nervioso. Alivia el sistema digestivo, desbloquea la columna vertebral y equilibra energías, beneficia la cualidad con los demás y paz con nuestro ser. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS DE FUERZA:
Fortalecen la musculatura, aumenta la respiración, inicia la energía para un desarrollo vigoroso. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS DE EQUILIBRIO:
Equilibrio del sistema nervioso, disminuye tensiones y angustias, mejora la atención y concentración para facilitar un equilibrio mayor y psíquico. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS INVERTIDAS:
Favorece el riego cerebral, para beneficio vital y fortaleza mental. Depreciación de desconfianzas, recelos, incertidumbres. (Zaragoza, 2016)
ÁSANAS DE MEDITACIÓN:
Tranquilizan el sistema nervioso, equilibrio de las funciones, acrecentamiento de la concentración. Es la máxima habilidad postural del yoga. (Zaragoza, 2016)

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Adaptado de “Clasificación de Asanas de distintos grupos”, por Zaragoza, 2016.

Anexo B

RESPUESTAS A EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL A.M. INDEPENDIENTE EN MOMENTO 1 Y 2:

RESPUESTAS MOMENTO 1 Y 2	
POSTURA DE PALOMA	
M1. momento 1 al inicio del proceso fue un poco dificultoso para el adulto mayor, debido a la atención y enfoque en los movimientos, además falta de elasticidad y su postura era poca favorable, también presentaba por momentos espasmos musculares.	M2. Momento 2 con el avance de los días se observó que el A.M. fue mejorando su flexibilidad y su postura aún mejor, aunque le costaba por momentos mantener estática la columna y con equilibrio, los espasmos musculares disminuyeron.
DOBLE PALOMA:	
M1. Al parecer se muestra fácil esta postura, pero en realidad fue un reto, ya que los músculos del A.M. estaban acortados y necesitaba mantenerse arrimado a una pared, además notó su ansiedad al darse cuenta que esta postura al parecer que se mostraba tan sencilla fue un desafío.	M2. Fue un progreso bastante notorio, aunque se requiere aún más práctica para tener la confianza y su flexibilidad mejore aún más. Tiene mejora en su enfoque, controla su respiración y medita su progreso con calma.
LA PINZA:	
M1. Esta postura no es tan sencilla como parece. Es un reto lograr alcanzar con las manos a los pies; además que ayuda a la flexibilidad que aún se encuentra restringida, el A.M. mostraba interés con avanzar.	M2. Fue notable que avanzó su trabajo, pero se sentía ansioso con intentar cada vez más. Logró tocar con sus manos la punta de los pies, pero aún no abrazar con las manos las plantas de los pies.
FLEXIÓN DE CADERA JATHARA:	
M1. Es la mejor postura para la torsión de la cadera, y fue un buen ejercicio que no tuvo dificultad para realizarlo.	M2. Mostró que le agradaba esta postura y que sentía vitalidad después de realizarla, su flexibilidad fue notoria en este ejercicio.
TRIÁNGULO EXTENDIDO UTTHITA TRIKONASANA:	
M1. En un comienzo esta postura el A.M. no tenía confianza ni resistencia para realizarla, además presentaba dolor en la zona de los isquiotibiales y le costaba girar la cabeza siguiendo su mano hacia arriba.	M2. Mejoró su concentración y atención de esta postura pero no puede realizarla solo por falta de equilibrio. Ayuda a mejorar la circulación y mejora su flexibilidad.
POSTURA DEL NIÑO EXTENDIDO UTTHITA BALASANA:	
M1. Es una de las mejores posturas para realizar, aunque presenta bastante acortamiento y poca flexibilidad	M2. Esta postura ayuda notablemente para la meditación y permite extender los brazos. Se obtuvo un progreso bueno porque también disminuye los dolores lumbares.
RODILLAS AL PECHO APANASANA:	
M1. Se muestra sencilla, pero cuando existe acortamiento de isquiotibiales no se ve tan fácil acercar las rodillas al pecho y apenas las manos pueden entrecruzarse. Una manera para ayudar a mejorar es alternar una pierna a otra.	M2. Ayudo bastante a los dolores lumbares y dar movimiento a la columna. Siempre es aconsejable seguir estos ejercicios con la respiración para que mejore su meditación y el estrés disminuya. También la estabilidad emocional y la conexión con el yo interno comienza a trabajar.
VAKRÁSANA POSTURA DE LA TORSIÓN:	
M1. Esta postura es excelente para dar movimiento a la columna vertebral dando torsión, cuesta tener equilibrio y concentración	M2. Mejoró la atención, fluidez al realizar y además la postura fue mejorando ya que en cada pausa su postura incrementaba equilibrio.

porque se debe realizar alternando las piernas y brazos.	
JANUSHIRSHÁSANA POSTURA DE CABEZA EN RODILLA:	
M1. Es un reto para este A.M. porque presenta acortamiento de isquiotibiales y su equilibrio es medio. Además, le cuesta tomar con sus manos los pies.	M2. Mejoró, pero aún existe un poco de acortamiento de isquiotibiales, este ejercicio es aconsejable practicarlo con frecuencia para que mejore su flexibilidad y evitar acortamiento de músculos. Su estabilidad emocional, resistencia, y concentración fueron de la mano todo el tiempo. Respetó su proceso y su meditación junto a la respiración fue notable su progreso.

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Respuestas a ejercicios específicos del A.M. independiente en 2 momentos.

Anexo C

RESULTADOS DE YOGA EN SILLA.

ESCUCHA:	
Momento 1. Se analiza cómo se encuentra la estabilidad emocional, mediante preguntas de los A.M. autorreconocimiento para comprender cada función de lo próximo a aprender.	Momento 2. La meditación ha ayudado bastante y acatan órdenes para realizar todo lo aprendido.
SENTADO A BIPEDESTACIÓN:	
M1. Se observa que existe poca fuerza, algunos A.M. no acatan lo explicado y muchos se les dificulta levantarse solos.	M2. No pueden realizar esta actividad solos y la mayoría necesita ayuda.
FLEXIÓN DE CADERA:	
M1. En este ejercicio a muchos A.M. les costaba hacer levantamiento de piernas por debilidad muscular, resistencia.	M2. Tras varias semanas mejoró la actividad a realizar el ejercicio, algunos presentaban a veces dolores en rodillas o no prestaban atención o seguimiento de la actividad grupal.
EXTENSIÓN DE CADERA:	
M1. Este ejercicio a muchos dificultó por que debían ponerse de pie o girar con su cuerpo en la silla.	M2. Este ejercicio no fue muy adecuado para ellos debido que muchos les costaba realizarlos solos.
ABDUCCIÓN DE CADERA:	
M1. Al comienzo faltó comprensión y enfoque al imitar lo que se muestra.	M2. Mejoró la flexibilidad, resistencia de la mayoría de los A.M.
ADUCCIÓN DE CADERA:	
M1. Este ejercicio fue fácil para la mayoría de A.M. y comprendieron rápido, la concentración ha mejorado con el progreso de los anteriores ejercicios.	M2. Mayor resistencia y enfoque. Además, ayudado para la mejora de la circulación.
TONO DE CUÁDRICEPS:	
M1. Es un ejercicio que no es difícil de seguir, aunque a muchos les cuesta debido a su baja resistencia y la postura ha declinado.	M2. Mejorado la resistencia y flexibilidad, mejora el movimiento y también beneficia para la circulación sanguínea.
ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES:	
M1. Esta postura al principio por su manera de adecuación a la silla fue poco agradable para los A.M. y presentaban fatiga muscular y poca resistencia.	M2. Mejoró en muchas personas la resistencia y flexibilidad.
MOVILIZACIÓN DE CADERA:	
M1. Este ejercicio es con la ayuda de un profesional por la que se encuentra en frente y sosteniendo la pierna y alternando. Mientras se realiza este ejercicio el A.M. siente curiosidad de lo que practica y se inicia un vínculo conociéndose.	M2. Ha mejorado el vínculo con el profesional y el A.M., inicia un desarrollo integral mostrando sus debilidades y fortalezas tanto emocionales como físicas.
DESCANSO Y CONCENTRACIÓN CON LA RESPIRACIÓN:	
M1. Se le enseña al A.M. la manera de como respirar consciente.	M2. Llevan de mejor manera las pautas de como respirar y combinar el ejercicio con la respiración consciente mediante pausas.
MOVIMIENTO CABEZA:	
M1. Se dirige como realizar movimientos y en un principio lo realizaban d e manera rápida y sin combinar la respiración.	M2. Mejoró la postura y ya hubo respiración consiente mediante los movimientos de cabeza ayudando a la meditación y concentración.
MOVIMIENTO DE CINTURA ESCAPULAR:	

M1. Movimientos sencillos que no fueron difíciles de acatar.	M2. Mejoró el ejercicio con el juego de la respiración consiente de manera pausada siguió el proceso y benefició a la postura, tono muscular y concentración.
EXTENSIÓN Y FLEXIÓN LUMBAR:	
M1. Fue una postura fácil de acatar.	M2. Mejoró la postura con la respiración consiente, la flexibilidad, la resistencia y el enfoque al ejercicio.
ESTIRAMIENTO DE COLUMNA:	
M1. Una postura agradable para la mayoría.	M2. Notablemente fue sencillo de realizar y mejor aun cuando combinaban con la respiración consiente, la resistencia, fuerza y autor reconocimiento.
DESCANSO Y CONCENTRACIÓN CON LA RESPIRACIÓN:	
M1. Fue fácil conectar.	M2. Mejoró la meditación, ha disminuido el estrés, ayudado al equilibrio mental, espiritual, físico y la armonía es notoria.

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Respuestas del yoga en 2 momentos.

Anexo D

CUESTIONARIO MODIFICADO SF-36

BENEFICIOS DEL YOGA PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN ADULTO MAYOR EN LA RESIDENCIA Y DIURNA NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO.

Puntee una sola respuesta:

Preguntas sociodemográficas:

1. Cuál es su nombre

……..

2. ¿Cuál es su estado civil?
   a- Soltero b- casado 4- divorciado 5- viudo
3. ¿Cuál es su edad?
   a- 65 a 70 años b- 70 a 80 años c- mayor a 80
   Se analiza si tiene consciencia de su edad.
4. ¿cuál es su género?
   a- Femenino b- masculino c- prefiere no contestar d- otro
   Se reconoce como se considera según el género.

Situación mecánica del cuerpo

5. Habitualmente, usted indicaría que su salud es:
   a- Excelente; b- Muy buena; c- Buena; d- Regular: e- Mala

a	b	c	D	E
100%	75%	50%	25%	0%

Mediante esta interrogación se analiza el estado integral, siendo el adulto mayor consiente de cómo se encuentra su estado físico, emocional en la que vive.

6. ¿Su salud actual, comparada hace un año atrás es?

a- excelente b- muy buena c- buena d-regular e- mala.

a	b	c	D	E
100%	75%	50%	25%	0%

En esta interrogación se puede precisar el estado emocional y autorreconocimiento del contacto con el yo mismo y las habilidades físicas y funciones mentales.

7. ¿Actualmente su estado de salud le limita realizar esfuerzos rápidos como recoger cosas pesadas, caminar?

a- Se restringe; b- se restringe un poco c- no se restringe a nada.

a	b	c
100%	50%	0%

En esta interrogación se analiza cómo se encuentra la resistencia, fuerza, postura, flexibilidad, concentración para ver su estado de atención.

Adaptación mecánica del cuerpo

8. ¿Actualmente se restringe usted en subir algunas escaleras?

   a- Se restringe; b- se restringe un poco c- no se restringe a nada.

a	b	C
100%	50%	0%

Aquí se puede analizar la flexibilidad, fuerza, postura.

9. ¿Actualmente se restringe usted en subir 1piso?

a- Se restringe; b- se restringe un poco c- no se restringe a nada.

a	b	C
100%	50%	0%

En esta interrogación se analiza la flexibilidad, fuerza, postura.

10. ¿Actualmente se restringe en agacharse o arrodillarse?
    a-Se restringe; b- se restringe un poco c- no se restringe a nada.

a	b	C
100%	50%	0%

En esta interrogación se analiza la flexibilidad, fuerza, postura.

11. ¿Actualmente se restringe en recorrer unos cien o doscientos metros?
    a- Se restringe; b- se restringe un poco c- no se restringe a nada.

a	b	C
100%	50%	0%

En esta interrogación se analiza la fuerza, postura, coordinación, resistencia y además puede beneficiar para la mejora de la circulación.

12. ¿Actualmente se restringe para ducharse o cambiar de ropa solo?
    a-Se restringe; b- se restringe un poco c- no se restringe a nada.

a	b	C
100%	50%	0%

En esta pregunta se analiza la fuerza, postura y atención.

Malestar físico.

13. En las cuatro semanas previas, ¿redujo el tiempo ofrecido a las actividades de la vida diaria por su salud?
    a- Si b- No

a	B
100%	0%

Esta interrogación se analiza el desarrollo integral tanto emocional como físico.

14. En las cuatro previas semanas, ¿realizó menos actividades debido a su salud?
    a- Si b- No

Esta interrogación se analiza el desarrollo integral tanto emocional como físico.

a	B
100%	0%

15. En las cuatro previas semanas, ¿dejó de realizar tareas en su lugar habitual debido a su salud?
    a- Si b- No

a	B
100%	0%

En esta pregunta el adulto mayor puede mostrar su estado de estabilidad emocional y físico como un todo en estado integral.

16. En las cuatro previas semanas, ¿hubo problema en realizar sus labores o actividades del día por mucho dolor en el cuerpo?
    a- Si b- No

a	B
100%	0%

Se puede analizar en esta pregunta cómo está la fuerza, concentración, autorreconocimiento de habilidades y tareas.

17. ¿Sintió alguna dolencia en alguna zona articular en las últimas cuatro semanas?
    a- Nada; b- apenas un poco; c- más o menos; d- si e- bastante

a	b	c	D	E
0%	25%	50%	75%	100%

Esta interrogación se analiza el estado físico y emocional como un estado integral.

18. En las cuatro últimas semanas, ¿alguna dolencia no le permitió realizar ninguna actividad en su lugar habitual?
    a- Nada; b- apenas un poco; c- más o menos; d- bastante

a	b	c	D
0%	50%	75%	100%

Esta interrogación se analiza el estado físico y emocional como un estado integral.

Estado psicológico

19. En las cuatro previas semanas, ¿redujo su trabajo en tiempo por problemas emocionales?
    a- bastante b-más o menos c- no presenta.

a	B	C
100%	50%	0%

Esta interrogación muestra analizar cómo se encuentra el estado emocional.

20. En las cuatro previas semanas, ¿no realizó sus actividades debido a problemas emocionales por tristeza o depresión?
    a- Si b- No

a	B
100%	0%

Esta interrogación muestra analizar cómo se encuentra el estado emocional.

Situación general

21. En las cuatro previas semanas, ¿su salud fue dificultada en actividades habituales con sus parientes, compañeros o alguien en particular?
    a- Nada; b- a veces; c- frecuente; d- siempre

a	B	c	D
0%	50%	75%	100%

En esta interrogación se analiza las relaciones sociales como desarrollo integral conociendo si hay armonía.

22. En las cuatro previas semanas, ¿hubo momentos que por su salud le impidió ver a sus amigos, parientes?

    a- Todo el tiempo; b- bastantes veces; c- pocas veces; d- nada

a	b	c	D
100%	50%	25%	0%

En esta interrogación se analiza la estabilidad emocional y seguimiento físico.

23. ¿Cree que el yoga es recomendable para adultos mayores?
    a- Verdadero b- falso

a	b
100%	0%

Aquí se analiza la integración del adulto mayor con el día a día.

24. ¿Piensa que el yoga es solo para personas delgadas?

a	b
100%	0%

a- Verdadero b- falso

En esta interrogación se analiza la integración del día a día.

25. ¿Cree que se puede realizar yoga sin un instructor?

a	b
100%	0%

a-verdadero b- falso

En esta interrogación se analiza el control del lugar que presta sus servicios de cuidado al adulto mayor.

26. ¿Cree que el yoga mejora su calidad de vida?

a- verdadero b- falso

A	b
100%	0%

Se analiza en esta interrogación el autorreconocimiento de la persona para ver si es consciente de su salud física y su estado emocional.

Estado vital

27. En las cuatro últimas semanas; ¿Cuánto período estuvo con mucha fuerza vital?

a- Todo el tiempo; b- bastantes veces; c- pocas veces; d- nada

a	b	c	D
100%	50%	25%	0%

Aquí se analiza el estado vital como la armonía que exista, la conciencia para beneficio espiritual y progreso de mente y cuerpo.

28. En las cuatro previas semanas, ¿hubo un período de tiempo que se sintió nerviosa/o?

a- Todo el tiempo; b- la mayoría c- pocas veces; e- nada

a	b	c	D
100%	75%	50%	0%

Si analiza en esta interrogación fuerza de actitud y el progreso de la meditación en poder manejar la respiración y concentración para un avance.

29. En las cuatro previas semanas, ¿hubo algunas veces que se sintió desganado y nada le reanimaba?

a- Todo el tiempo; b- la mayoría c- pocas veces; d- nada

a	b	c	D
100%	75%	50%	0%

Aquí se puede observar como es el avance psicológico y la aportación del profesional con el trabajo en cada visita y el desarrollo continuo que el adulto mayor pueda mostrar sus ganas para progresar.

30. En las cuatro previas semanas, ¿hubo alguna vez que se siente relajado?

a- Todo el tiempo; b- la mayoría c- pocas veces; d- nada

a	b	c	D
100%	75%	50%	0%

Aquí se puede observar el estado de ánimo progresivamente.

31. En las cuatro previas semanas, ¿tuvo demasiada energía?

a- Todo el tiempo; b- la mayoría c- pocas veces; d- nada

a	b	c	D
100%	75%	50%	0%

Se puede ver si el adulto mayor se siente con mayor fuerza, energía para su progreso de sus ejercicios.

32. En las cuatro previas semanas, ¿hubo momentos que se sentía débil?
    a- Todo el tiempo; b- la mayoría c- pocas veces; d- nada

a	b	c	d
100%	75%	50%	0%

El estado de ánimo del adulto mayor es impredecible debido a la atención o salud.

33. En las cuatro previas semanas, ¿hubo alguna vez que sintió felicidad?
    a- Todo el tiempo; b- la mayoría c- pocas veces; d- nada

a	b	c	D
100%	75%	50%	0%

Es importante que el adulto mayor tenga un seguimiento para así poder analizar el área cognitiva y su desarrollo integral a la fuerza física.

34. En las cuatro previas semanas, ¿hubo un momento que se sintió fatigoso?
    a- Todo el tiempo; b- la mayoría c- pocas veces; d- nada

a	b	c	D
100%	75%	50%	0%

En esta interrogación se analiza el estado cognitivo y posibles resistencias.

35. ¿Siente que está sano?
    a-Sí; b- No

a	B
100%	0%

Se analiza el estado de ánimo.

36. ¿Podría practicar yoga al menos dos veces por semana para sentirse con vigor? a- Verdadero b- falso

a	b
100%	0%

Se puede ver la fuerza y el ánimo.

37. ¿Cree que mejora su postura al practicar yoga? a- verdadero b- falso

a	b
100%	0%

Analizar la concentración y enfoque.

Fuerza

38. ¿Siente que su estado de ánimo mejora después de las técnicas de respiración y posturas del yoga?

a	B
100%	0%

a- verdadero b- falso Se visualiza la integración y enfoque.

39. ¿Piensa que se enferma con facilidad a comparación de otras personas? a- Sí; b- No

a	B
100%	0%

Se puede ver la estabilidad emocional.

40. ¿Cree que su salud va a ser perjudicial?
    a- Sí; b- No

a	B
100%	0%

Se puede ver las ganas de tener un progreso.

41. ¿Siente que su salud es buena?
    a- Sí; b- No

a	B
100%	0%

Se analiza la aptitud y autorreconocimiento.

42. ¿Piensa que el yoga le ayuda a relajar sus músculos y fortalecerlos?

a- verdadero b- falso

A	B
V	F

(Trujillo, Roman, Lombard, & Remior, 2014)

A través de esta interrogación se analiza el autorreconocimiento para corroborar las habilidades a través de la observación. También la integración de conexión mental, y física para entrar en un estado de meditación.

Elaborado por: Pamela Maya, 2021.

Fuente: Cuestionario Modificado SF-36, Trujillo, Roman, Lombard, Remior, 2014.

Anexo E

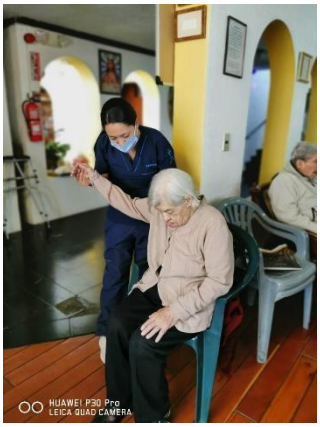
FOTOGRAFÍAS:














HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA

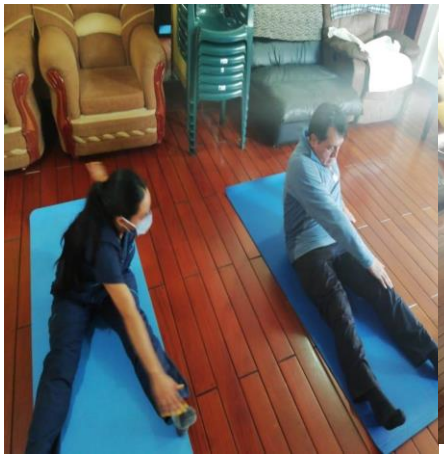

HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA

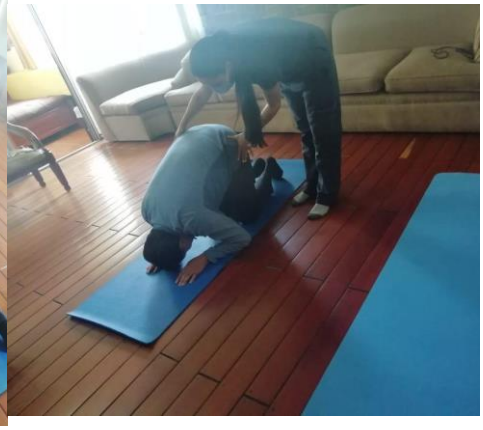





HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA








HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA






HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA


HUAWEI P30 Pro
LEICA QUAD CAMERA