



UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ

FACULTAD DE EDUCACION FISICA DEPORTES Y
RECREACION

PROGRAMA DE VINCULACIÓN CON LA COLECTIVIDAD
CALIDAD DE VIDA

"ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR
DEL CANTÓN MANTA"

Lic. Telmo Hidalgo Barreto, Mg.



DECANO

Dr. Orlando Barcia Fariás

MIEMBRO RESPONSABLE.

PERIODO 2015 - 2 016



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 2 de 125	

1. Datos generales:

DATOS GENERALES		
Nombre del Programa de Vinculación con la Sociedad: CALIDAD DE VIDA		
Nombre o Título del Proyecto: Actividades físicas y recreativas en el adulto mayor del cantón Manta		
Nombre de la Facultad o Unidad Académica Responsable: Educación Física, Deportes y Recreación	Carrera: Educación Física, Deporte y Recreación	Convenio: Fundación de la tercera edad de Manta (FUNTEMAM)
Área del conocimiento: Salud y servicios sociales	Sub área del conocimiento: 31 Educación Física, Deportes y Recreación	Sub área específica: Actividad física
Línea de Vinculación: Servicios Sociales	Tipo Proyecto: Vinculación	
Campo amplio:	Campo específico:	
Fecha Inicio 11 mayo 2015	Fecha de Fin Planeado 26 Febrero 2016	Fecha de fin Real Febrero 2019

1.1 Alcance Territorial

COBERTURA Y LOCALIZACIÓN		
Cobertura: Cantonal	Zona de Planificación: Zona 4: Manabí, Santo Domingo de los Tsáchilas.	
Provincia: Manabí	Cantón: Manta	Parroquia: Manta y Tarqui
Objetivos del Plan Nacional del Buen Vivir: 3. Mejorar la calidad de vida de la población.		

1. Instituciones involucradas en el proyecto.

INSTITUCIONES INVOLUCRADAS EN EL PROYECTO (DATOS DE LAS INSTITUCIONES EJECUTORAS)				
Institución Gestora:	Facultad Educación Física Deportes Recreación			
Dirección	Ciudad	Correo Electrónico	Pág. Web.	Teléfonos /Fax
Ciudadela Universitaria	Manta	Uleam@uleamedu.ec	www.uleam.edu.ec	052628188 ext. 17
Institución Beneficiaria:	FUNTEMAM	Director: René Mercado Quiñonez		0958865243






NOMBRE DEL DOCUMENTO: FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	Página 3 de 125	

		Iglesia del Divino Niño	Director: Luis Coronel Verdócia	
Dirección	Ciudad	Correo Electrónico	Pág. Web.	Teléfonos /Fax
1.-Av 24 entre calle 12 y 13 2.- Ciudadela el Palmar	Manta	fonteman@alisat.net		052623078
Monto				
Presupuesto aporte ULEAM	Presupuesto entidad auspiciante/beneficiaria.		Presupuesto Total	
US\$ 754,90			US\$ 754,90	
Plazo de ejecución				
Fecha de presentación	Fecha de inicio		Fecha de finalización	
09/04/2015	13/04/2015		26/02/2016	
Duración en meses:	Estado:			
12 meses	Nuevo: <input type="checkbox"/> En Ejecución <input checked="" type="checkbox"/> Continuación: <input type="checkbox"/>			



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 4 de 125	

2. Análisis de la Situación Actual

2.1 Diagnóstico- FUNTEMAN

La Fundación de la Tercera Edad de San Pablo de Manta, "FUNTEMAN", se creó hace 19 años. Inicialmente, sólo se recibía a adultos mayores pobres pero a partir del año 1993, se consiguió financiamiento para construir pabellones que sirvieran de pensionados, mismos que actualmente se alquilan, dependiendo de la condición económica de los adultos mayores, en precios que oscilan entre 250 a 350 dólares USA.. La fundación brinda servicio residencial para adultos mayores, con posibilidad de atención en calidad de: Pensionistas, Colaboradores y Gratuitos.

Edad mínima de admisión: 65 años. Pensión completa 350 dólares, la pensión no incluye medicamentos o visitas médicas. La Fundación ofrece asistencia también a personas de bajos recursos económicos, cuyos familiares colaboran con cuotas mensuales de 250 dólares para el mantenimiento del adulto mayor. También se ofrece asistencia completa y gratuita a los ancianos de probada insolvencia económica.¹

Por investigaciones e interrogatorios realizados, algunos de los adultos mayores de la fundación se han quedado solos, otros fueron obligados a estarlo e incluso hay quienes han buscado la fundación para estar solos y alejados de amigos/as y otros familiares, es decir, han preferido la soledad. Son cientos de historias y casos, que en muchos de las situaciones se repiten para muchas personas adultas mayores de la fundación.

Actualmente hay 40 personas atendidas en FUNTEMAN, con una edad cronológica promedio de 76.1 años de edad, de los cuales, el 19% son hombres y 21% son de mujeres, y donde sólo 10 adultos mayores son autónomos (personas que se movilizan solos, realizan sus necesidades biológicas sin ayuda de otros y que por lo general están sin problema significativos), existiendo 7 adultos mayores, que se desplazan con andadores o aparatos ortopédicos, resaltando que la gran mayoría se trasporta o moviliza en sillas de ruedas (han perdido la autonomía por diversos problemas de salud y por el envejecimiento progresivo y rápido).

DIAGNÓSTICO - IGLESIA DIVINO NIÑO.

En el año 1976 fue creada la primera capilla promotora de la religión católica en el sector de "Altamira". Durante este tiempo, fue muy poca la labor social que se realizaba en este lugar, pero con el pasar del tiempo se empezó a ganar notoriedad y empezó a tomar fuerza a principios del año 1994. En el año 1998, se logra convertir la humilde capilla, en la iglesia del "Divino Niño", fecha desde la cual, la devoción de los fieles y su asistencia a las actividades religiosas y sociales ha venido aumentando, así como la apertura de otras acciones, como la entrega de víveres (alimentos) a las personas más necesitadas del sector, es decir, empiezan a sobresalir acciones y/o labores sociales, mismas que se vienen efectuando de forma ordenada y planificada, durante los días martes y jueves, días aprovechados para ejecutar el presente proyecto comunitario con los asistentes a las tareas religiosas, sociales, culturales, promovidas por el párroco de la iglesia y respaldadas por los habitantes del sector.

¹ Área de enfermería de FUNTEMAN



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	Página 5 de 125	
	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD		

El presente proyecto, es de gran importancia e interés para los habitantes de este sector de la ciudad de Manta. Se debe señalar que este proyecto se viene ejecutando dentro de los predios (terrenos o espacios físicos) anexos a la iglesia del "Divino Niño", donde además existe un Centro de Rehabilitación Física (Fisioterapia), al cual asisten pocas personas, debido al costo económico que se debe efectuar para la utilización de los servicios de fisioterapia y rehabilitación física ofertados por este centro de especialidad fisioterapéutica, y donde solo unas pocas personas y/o adultos mayores son exonerados del costo de los servicios paramédicos, en especial aquellos/as que tienen una baja condición económica y que tengan más de 45 años, datos obtenidos de la aplicación de una investigación de campo a través de la entrega de una encuesta y/o cuestionarios, donde además se pudo obtener información general de los visitantes y asistentes a este lugar, tratando de poder determinar, quienes realmente deben o no ser exonerados del pago de estos servicios, así como empezar a establecer una base de datos, para programar y distribuir de manera justa y eficiente alimentos, servicios de rehabilitación física y fisioterapias, y en particular para los promotores de este proyecto, poder conocer a las personas en condiciones de ser parte del proyecto de actividades físicas y recreativas para adultos mayores de ambos géneros que asisten a la Iglesia del "Divino Niño".

Se debe destacar la valiosa ayuda, predisposición y colaboración del sacerdote: Luis Coronel, párroco de la mencionada iglesia, quien en la actualidad ha logrado mejorar las vías y los medios de comunicación entre feligreses, adultos mayores, párroco y recursos humanos de la ULEAM-FEFIDER, para una mejor ejecución del proyecto en mención.

3. Antecedentes

El abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares y/o por las instituciones establecidas para su protección en los ámbitos público o privado, en especial en el campo de inclusión social, según el Art. 38 de la Constitución de la República, será motivo de sanción por parte de la Ley, pero a pesar de esto, se viene dando, lo que viene provocando que una gran parte de esta vulnerable población, sufra y viva diariamente experiencias desagradables, mismas que a diario son referidas y escuchadas por parte de los protagonistas del presente proyecto, por ello, son innumerables las historias que existen sobre abandonos, desplazamientos, o alejamiento voluntario o por decisión de la familia, para evitar seguir causando "estorbo" a las actividades cotidianas de las familias, es decir, es algo así como estar desterrado del núcleo familiar en el que permaneció muchos años de sus vidas. Historias tristes, que describen la realidad de miles de adultos mayores.

Estos antecedentes personales y familiares, motivaron la elección del tema de este proyecto, con la intención de describir, analizar, reflexionar, sobre la importancia del mismo, donde sigue resaltando la figura del abandono familiar al adulto mayor, situación que nunca debería ocurrir, pero que se espera que con la ayuda de todos los actores sociales involucrados en el presente proyecto, exista la alternativa de solucionar o disminuir estos altos índices de abandono, porque no es nada agradable y placentero, pasar por esta etapa de degradación del ser humano, y peor aún, a veces ante la mirada cómplice y pasiva de la sociedad, de los gobernantes de turno, entre otros, que no hacen nada o muy poco para remediar esta lacerante situación, por lo que se busca, educar y



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	Página 6 de 125	
	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD		

orientar a la sociedad de Manta, Manabí y del Ecuador en general, para evitar este hecho doloroso, del que ninguno de nosotros podría estar exonerado, para esto, se citan fundamentos legales, sociales, biológicos, sociales, entre otros, para fundamentar de mejor manera el presente proyecto. Se solicita, revisar los siguientes artículos de las diversas leyes del Ecuador.

En la Sección primera: Adultas y adultos mayores, el Art. 36 de la Constitución del Ecuador manifiesta lo siguiente: Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.²

El Art. 38 de la misma Constitución dice: El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inquietudes de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas. Y el numeral 5 del mismo artículo: Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.³

El Art. 2 de la Ley del Anciano expresa: El objetivo fundamental de esta Ley es garantizar el derecho a un nivel de vida que asegure la salud corporal y psicológica, la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica, la atención geriátrica y gerontológica integral y los servicios sociales necesarios para una existencia útil y decorosa.⁴

La familia como grupo social tiene cambios y es mutable a la época que se vive, en donde se da más importancia a lo personal que a las relaciones que existen dentro de los componentes sociales, olvidándose de las personas que un día dieron la vida por sus hijos con trabajo y sacrificio.



Generalmente se subestima a los adultos mayores y/o ancianos. No todos están enfermos de la cabeza para que los traten y les hablen como si fueran unas guaguas y/o niños/as muy pequeños. Tener dificultades para desplazarse no significa que no puedan hacer pequeñas tareas que los hagan sentirse útiles. Así como también recordar lo manifestado por Barcia-Farias, Orlando "Los adultos mayores, no son niños en miniatura, son personas en proceso de degradación celular, producto del envejecimiento progresivo de tejidos, órganos, aparatos y sistemas, proceso que puede ser enlentecido a través de la práctica metódica y frecuente de actividades físicas y recreativas, con un estado de salud favorable, bajo la orientación especializada de profesionales en

² Constitución de la República del 2008

³ Ibidem (2)

⁴ Ley del Anciano



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 7 de 125	

educación física, médicos del deporte, geriatras y gerontólogos, cardiólogos, diabetólogos, clínicos, entre otros”⁵

El que disminuyan su capacidad auditiva no quiere decir que no puedan mantener una conversación interesante. El que tengan 80 o más años no quiere decir que dejaron de tener sueños.

Muchos adultos mayores y/o ancianos se desconectan del mundo porque están terriblemente solos, porque son marginados de toda actividad familiar, porque muchas personas que se creen jóvenes o adultos jóvenes, no les dan la suficiente cabida en sus agendas cotidianas. No existe el tiempo para caminar un poco más lento con ellos/as, ni para escuchar una frase mal articulada, porque esto genera risa y comentarios, que el adulto mayor al sentirlo o percibirlo, asume que en lo posterior, mejor se quedara callado y no intentara moverse por el temor de ser criticado.

A los adultos mayores y/o ancianos hay que escucharlos, con mucha paciencia. Ellos/as son los que han dejado como legado todo lo que alguna vez se le legara y/o dejara, a los que vienen después de cada una de los adultos mayores que están en este mundo. El deterioro sería menos penoso si cada uno de las personas que tiene un familiar, un amigo o un vecino adulto mayor y/o de la tercera edad (ancianos) comenzara por ponerle atención, por tratarlo como una persona igual a ellos/as y, que tiene cosas que decir, hacer, enseñar; por ello, se sugiere, que basta un simple saludo, una sonrisa, respetarlo, y jamás subestimarlos, para hacerlo feliz y motivarlo a que siga viviendo más años en la vida, sin provocarle situaciones desagradables, que lamentablemente provienen de la misma raza humana.


Es indispensable y verídico, aceptar que todos/as algún día llegaremos al estado de adultos mayores y/o vejez, razón para aprender a convivir con este importante grupo social y elevar el nivel de conciencia para empezar a combatir las causas, razones o motivos que originan los principales problemas y efectos en los adultos mayores, propiciando una sociedad justa, equitativa, equilibrada, donde cada quien cumpla su rol de acuerdo a sus características morfo – fisiológicas, psicológicas, personalidad, experiencia, conocimientos, entre otros, en la búsqueda de mejores días, para satisfacción de este inmenso grupo social.

Nadie debe sentirse o vivir ajeno a esta realidad (en particular el abandono al adulto mayor), juntos se deben eliminar estas causas arraigadas en la sociedad y extirparla definitivamente, para que no siga propagándose y el día de mañana, afecte directamente a cualquiera de nosotros, o indirectamente a algún familiar, amigo o conocido.

Es lamentable y motivo de mucha crítica, el olvido que tiene la sociedad para con las personas adultas mayores y/o de la tercera edad, ellos/as son personas, con muchas historias que contar, y que además han adquirido conocimiento popular o científico, personas con mucha experiencia o conocimiento empírico o profesional (académico) que están en condiciones de entregar infinidad de sabiduría y cosas útiles, tanto para el desarrollo individual, colectivo o familiar y de la sociedad en general, con una misión y visión de fortalecimiento de la misma.

⁵ Barcia-Farías, Orlando (2014). Módulo de Medicina del Deporte. Ediciones ORBAFA. Quito - Ecuador.



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 8 de 125	

La sociedad necesita, pero también sus actores sociales deben entregar amor, ternura, comprensión, amabilidad, afecto, a los adultos mayores, por ello, se sugiere mejorar la educación extraescolar, partiendo de las enseñanzas que se deben iniciar desde el hogar, papa, mama y demás integrantes de la familia buscando fortalecer los vínculos

Indisolubles de la familia, a través de lo que cada integrante realice en el logro de los objetivos planteados.

A modo de sugerencia al gobierno de turno, así como a las instituciones públicas o privadas responsables de brindar atención integral a los adultos mayores, implementen técnicas y metodología apropiada, para la integración social y laboral de las personas de la tercera edad y/o adultas mayores.

Para propiciar el desarrollo o mantenimiento de la conducta humana, los especialistas deberían difundir criterios de tolerancia al adulto mayor y para ello se debe recurrir al apoyo de la psicología conductista, y otras corrientes más específicas, para promover y facilitar una mejor comunicación, donde haya respeto, amabilidad, tolerancia, entendimiento, dentro de un ambiente de sano esparcimiento, interacción, afectividad, buscando fortalecer los sentimientos y afectividades de los adultos mayores, para que de esta manera, sean tomados en cuenta y considerados, igual o tal vez mejor que a otros seres sociales, aspecto de relevancia en la vida de las sociedades modernas y en vías de desarrollo, que pregonan que lo primero y último de la sociedad es el ser humano social y no otros aspectos de menos o poca relevancia. El ser humano, por encima de todo.

4. Justificación

El presente proyecto se justifica entre otros por los siguientes motivos o razones: Profundizar el conocimiento teórico – práctico sobre las personas adultas mayores, reconociendo que la vejez o envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no solo de causas biológicas, sino también de las condiciones sociales de vida y de una serie de factores de carácter material y doméstico, el ambiente, entre otros.⁶



Se pretende comprobar, que la práctica regular o permanente de actividades físicas y recreativas, plantea un doble reto: la oportunidad de aprovechar al máximo unos años más de vida y una mayor necesidad de hacer frente y en mejores condiciones a las incapacidades que surgen en la tercera edad, propiciando vivir más años, no agregando días a los años, sino placer y confort hasta donde más se pueda⁷.

El envejecimiento biológico está supeditado a los estilos de vida observados durante la juventud, de tal forma que es posible encontrar personas de edad avanzada “bien conservada”, en tanto que otras, relativamente jóvenes se consumen con mayor rapidez, ante la existencia de ciertos padecimientos de inicio silencioso o deterioro funcional

⁶ A.LAPTEV.A.MINU. Higiene de la Cultura Física y el Deporte.Manual.ed.Ráduga, Moscú 1987,

⁷ MANLIJO SALOMÓN PINOARGOTE VELOZ. Tesis de Grado: “PROGRAMA DE EJERCICIOS FÍSICOS Y RECREATIVOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN EL ADULTO MAYOR DEL CANTÓN SANTA ELENA” 2013.



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	Página 9 de 125	
	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD		

anticipado, que en sus inicios cursan sin evidencia clínica, más cuando son exigidos a realizar un esfuerzo mayor del habitual, la deficiencia funcional se hace manifiesta, como resultado de un mal funcionamiento orgánico. Sin embargo esta situación puede ser frenada o revertida, a cualquier edad, si se modifican los estilos de vida negativos y se promueve la práctica del ejercicio físico programado acorde a las características morfo-funcionales del sujeto.⁸

La relevancia y la presencia de la actividad física recreativa y deportiva en los adultos mayores es actualmente uno de los fenómenos culturales más destacables en sociedades progresistas y en vías de desarrollo, ya que con la práctica regular de actividades físicas, recreativa o deportivas se pueden obtener beneficios que contribuyen al bienestar de las personas en los ámbitos físico, psíquico y social, además la persona se sentirá más seguro de sí y optará por verse y sentirse con mayor ánimo para vivir el día a día.

Se debe señalar que en la FUNTEMAN, se acogen a los adultos mayores, para su atención en problemas de salud, pero lamentablemente antes de la firma del convenio para la ejecución del presente proyecto, no se venía ofertando la realización de actividades físicas y recreativas, para ayudar a mantener o lograr una mejor condición o forma física, cualidad que es de mucha utilidad para poder efectuar con autonomía todas las actividades cotidianas.

El Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV), en su objetivo 3 dice lo siguiente. “Mejorar la calidad de vida de la población. Política 3.7 Fomentar el tiempo dedicado al ocio activo y el uso del tiempo libre en actividades físicas, deportivas y otras que contribuyan a mejorar las condiciones físicas, intelectuales y sociales de la población”.

En el mismo PNBV en la meta del numeral 5.3, del objetivo 5, estipula lo siguiente: Revertir la tendencia en la participación de la ciudadanía en actividades culturales, sociales, deportivas y comunitarias y superar el 13,0%.⁹

Por todas estas razones se justifica el presente proyecto, considerado de máxima importancia para la consecución de todo lo que se aspira alcanzar en beneficio de los adultos mayores del cantón Manta, para que disfruten de la vida, a través de la realización metódica y planificada de diversas actividades físicas y recreativas.



5. Proyectos relacionados y / o complementarios

La Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM), en su relación con la comunidad, está presente con otros proyectos de otras especialidades, a través del aporte teórico – práctico de docentes, supervisores, estudiantes de las carreras de: medicina, enfermería, fisioterapia, psicología, trabajo social, ciencias de la educación, entre otras, que vienen ejecutando proyectos afines a sus especialidades, de igual o mayor magnitud en cantidad y calidad, que el que está promoviendo la Comisión de Vinculación con la colectividad de la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación, en el Cantón Manta (FUNTEMAN e Iglesia del Divino Niño).

⁸ <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/DOCSAL7516.pdf>

⁹ Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	Página 10 de 125	
	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD		

6. Objetivos

6.1. Objetivo de desarrollo

Contribuir al mantenimiento de los componentes biopsicosociales en adultos mayores a través de la práctica frecuente de actividades físicas y recreativas, para propiciar estados de equilibrio, autonomía, autoestima y autoimagen en el día a día.

6.2. Objetivo General

Promover un estilo de vida activo y sano en los adultos mayores del cantón Manta.

6.3. Objetivos Específicos

- Generar autonomía y suficiencia física motora, para elevar su autoestima.
- Reducir niveles de sedentarismo para mejorar calidad de vida.
- Generar oportunidades a través de la actividad física y la recreación para desarrollar integración.

7. Metas



- Conseguir que el 50% de los adultos mayores del cantón Manta (FUNTEMAN e IGLESIA DIVINO NIÑO) realicen ejercicios, actividades físicas y recreativas, y que reduzcan los niveles de sedentarismo.
- Lograr que el 50% de los adultos mayores participen activamente de la actividad física y la recreación.
- Alcanzar que el 50% de los adultos mayores se integren en las actividades programadas y se vuelvan personas autónomas en su vida cotidiana.

8. Actividades

PRIMERA FASE: 25 %

- Elaboración y socialización del proyecto al nivel de la coordinación de vinculación de FEFIDER, y autoridades de la misma.
- Seminario-taller con la participación de miembros de vinculación, profesores-tutores y estudiantes, dando a conocer la ejecución del proyecto.
- Realizar diálogos entre autoridades de FEFIDER, miembros de vinculación, con directivos o representantes de la Fundación de la Tercera edad de Manta, de la Iglesia del Divino Niño y adultos mayores de ambos sectores.
- Actualización de firmas de convenio entre ULEAM y sectores favorecidos.
- Actividades de familiarización y socialización del proyecto con los adultos mayores.
- Realizar actividades artísticas, que incluyan bailes, cantos, cuentos, amorfinos, poesías, pintura, entre otras para facilitar el contacto y la comunicación entre vinculantes y adultos mayores.



	NOMBRE DEL DOCUMENTO: FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1 Página 11 de 125	

- Realizar simulacros de actividades de la vida diaria, para favorecer el movimiento y la estimulación de los órganos sensoriales, entre otros.



SEGUNDA FASE: 45 %

- Participar de actividades físicas y ejercicios relacionados al calentamiento o puesta en funcionamiento de los principales sistemas funcionales del organismo, para evitar lesiones y poner a punto fisiológicamente al adulto mayor que va a empezar a moverse.
- Ejecutar ejercicios y movimientos corporales de las principales articulaciones: hombros, codo, muñeca, dedos, caderas, rodillas, tobillos y pies, para facilitar la lubricación de los sectores articulares y favorecer el trabajo a nivel de músculos, tendones y ligamentos.
- Efectuar sesiones de movimientos y ejercicios físicos para mantener o mejorar las cualidades físicas coordinativas, como la coordinación, el equilibrio, la reacción, y la postura entre otros.
- Realizar actividades físicas psicomotoras o neuromusculares, para favorecer la motricidad fina y gruesa.
- En todas las clases deberán realizarse ejercicios/actividades aeróbicas que servirán para mantener las condiciones de los sistemas cardiovascular, respiratorio y metabólico.
- De acuerdo a respuestas fisiológicas individuales, se podrán incluir actividades de fuerza muscular con pesos bajos y pocas repeticiones, para evitar la disminución de la masa muscular y por ende detener el proceso del envejecimiento muscular.
- Participación en actividades recreativas para favorecer la integración grupal, entre estas se recomendarán las siguientes: paseos por la playa, por el campo, por sitios turísticos y culturales, entre otros.
- Realizar actividades culturales de arte, música y pintura
- Celebrar los onomásticos (santos y cumpleaños) de todos los participantes incluyendo a los responsables de vinculación (tutores, miembros y estudiantes)
- Celebrar el día del adulto mayor y otro de interés del sector.

FASE TRES: 30 %

- Ejecutar otras actividades físicas, deportivas y recreativas, según el estado de salud de cada adulto mayor
- Ofrecer charlas motivacionales relacionadas a varias temáticas de interés para los adultos mayores, entre estas las siguientes: beneficios del ejercicio y actividad física sobre el organismo de los adultos mayores; contraindicaciones y riesgos de la práctica de actividad física según la enfermedad existente en los adultos mayores; cuidados del medio ambiente en relación a la práctica de la actividad física, salud e higiene, entre otras.



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	Página 12 de 125	
	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD		

9. Cronograma valorado de actividades

ACTIVIDADES	Programación valorada (dólares)				TOTAL
	Periodo 1 (abril - junio)	Periodo 2 (Julio - septiembre)	Periodo 3 (Octubre - diciembre)	Periodo 4 (enero - marzo)	
<ul style="list-style-type: none"> Elaboración y socialización del proyecto al nivel de la coordinación de vinculación de FEEDER, y autoridades de la misma. Seminario taller con la participación de miembros de vinculación, profesores-tutores y estudiantes, dando a conocer la ejecución del proyecto. Realizar consensatorio con los directivos de FUNTIEMAN y Párcos Iglesia Divina Nueva. Actualización de firmas de convenio entre ULEAM y sectores favorecidos. Actividades de familiarización y socialización del proyecto con los niños mayores. Realizar actividades artísticas, que incluyan bailes, cantos, cuentos, marionetas, poesías, pintura, entre otros para facilitar el contacto y la comunicación entre vinculantes y niños mayores. Realizar simuladores de actividades de la vida diaria, para favorecer el movimiento y la estimulación de los órganos sensoriales, entre otros. 	150,00	241.40			391.40
<ul style="list-style-type: none"> Participar en actividades físicas y ejercicios relacionados al calentamiento o puesta en funcionamiento de los principales sistemas funcionales del organismo, para evitar lesiones y poner a punto fisiológicamente al sujeto inactivo que va a empezar a moverse. Ejercitar ejercicios y movimientos corporales de las principales articulaciones: hombros, codo, muñeca, dedos, caderas, rodillas, tobillos y pies, para facilitar la lubricación de los sectores articulares y favorecer el trabajo a nivel de músculos, tendones y ligamentos. Ejecutar sesiones de movimientos. Ejecutar sesiones de movimientos y ejercicios físicos para mantener o mejorar las cualidades físicas y coordinativas, como el equilibrio, la reacción, la postura, entre otros: reacción, la postura, entre otros. Realizar actividades físicas psicomotoras o neuromusculares, para favorecer la motricidad fina y gruesa. En todas las edades deberán realizar ejercicios/actividades aeróbicas que permitan mantener las condiciones de los sistemas 			227.00		227.00



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001			
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1			
	PROCEDIMIENTO:	Página 13 de 125			
PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD					
<ul style="list-style-type: none"> cardiovascular, respiratorio y metabólico. De acuerdo a respuestas fisiológicas individuales, se podrán incluir actividades de fuerza muscular con pesos bajos y pocas repeticiones, para evitar la disminución de la masa muscular y por ende detener el proceso del envejecimiento muscular. Participación en actividades recreativas para favorecer la integración grupal, entre estas se recomendarán las siguientes: paseos por la playa, por el campo, por sitios turísticos y culturales, entre otros. Realizar actividades culturales, de arte, música y pintura. Celebrar los aniversarios (años y cumpleaños) de todos los participantes, incluyendo a los responsables de vinculación (tutores, miembros y estudiantes). Celebrar el día del adulto mayor y día de estado de sector. 					
<ul style="list-style-type: none"> Ejecutar otras actividades físicas, deportivas y recreativas, según el estado de salud de cada adulto mayor. Ofrecer charlas motivacionales relacionadas a varias temáticas de interés para los adultos mayores, entre estas las siguientes: beneficios del ejercicio y actividad física sobre el organismo de los adultos mayores; contradicciones y riesgos de la práctica de actividad física según la enfermedad existente en los adultos mayores; cuidados del medio ambiente en relación a la práctica de la actividad física; salud e higiene, entre otras. Realizar paseo a la playa. Clausurar el evento. 				136.50	136.50
TOTAL	150,00	250,00	250,00	200,00	\$ 754,90

10. Duración del proyecto y vida útil

El proyecto "Actividades físicas y recreativas en el adulto mayor en el cantón Manta", es a mediano y largo plazo, tendrá una duración de 4 años (en FUNTEMAN se lo viene ejecutando desde mayo del 2013 y en la Iglesia del Divino Niño desde el 2015), brindando entusiasmo y alegría a los adultos mayores de ambos sectores.



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 14 de 125	



11. Beneficiarios

D		I		Rol que desempeñan	Personas con discapacidad		Beneficio Esperado
F	M	F	M		F	M	
18	21			Permanen en el asilo	5	6	Mejorar su calidad de vida
12	28			Atención programada	0	0	

11.1 Equipo de Trabajo

PROYECTO DE VINCULACIÓN (CAMPO)	DOCENTES PARTICIPANTES			
	TITULARES		NO TITULARES	
	M	H	M	H
NOMBRE DEL PROYECTO: "ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS EN EL ADULTO MAYOR DEL CANTÓN MANTA". PERIODO 2016-2017"	2	1	2	0
TOTAL	2	1	2	0
NOMBRES DOCENTES TITULARES DE LA CARRERA CON PARTICIPACIÓN EN VINCULACIÓN	NOMBRES DOCENTES NO TITULARES DE LA CARRERA CON PARTICIPACIÓN EN VINCULACIÓN			
<ul style="list-style-type: none"> Orlando Barcia Fariás Telmo Hidalgo Barreto Isabel Zamora Intriago 	<ul style="list-style-type: none"> Rubén Castillejo Olan José Rivera Anchundia 			
NOMBRES DE ESTUDIANTES PARTICIPANTES	M	F	NIVEL EDUCATIVO	
1. Vera Loor Esperanza Katherin		x	8º docencia	
2. Martínez Omar Lino	x		8º docencia	
3. Laz Baque Jonathan José	x		8º docencia	
4. Mero Lucas Joe José	x		4º Entren. Deport.	
5. Palacios Loor Marcos Vinicio	x		4º Entren. Deport.	
6. Gómez Loor Dexy Marllyn		x	4º Entren. Deport.	
7. Vélez Pinargote José Fernando	x		4º Entren. Deport.	
8. Salvatierra Pinto Jazmin		x	7º docencia	
TOTAL ESTUDIANTES	5	3		



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	Página 15 de 125	
	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD		

12. Indicadores de resultados alcanzados: cualitativos y cuantitativos

INDICADORES		
CUANTITATIVOS (Esperados)	CUALITATIVOS	ALCANZADOS
Que el 50% de los adultos mayores realicen actividades físicas, ejercicios y recreación, para disminuir el estrés.	Adultos mayores alegres y divertidos cuando realizan actividades físicas, ejercicios y recreación.	El 50% de los adultos mayores en FUNTEMAN y Divino Niño realizaron actividades físicas, y ejercicios recreación, para disminuir niveles de estrés.
Que el 50% de los adultos mayores se sientan contentos cuando realizan actividades físicas, ejercicios y recreación	Adultos mayores se sienten muy contentos y felices, con las actividades físicas, ejercicios y recreación realizadas.	El 50% de los adultos mayores en FUNTEMAN, y Divino Niño se sienten contentos de haber realizado actividades físicas, ejercicios y recreación.
El 50% de los adultos mayores conviven y se relacionan con más alegría.	Adultos mayores se muestran alegres cuando están juntos.	El 50% de los adultos mayores en FUNTEMAN, y Divino Niño están contentos y agradecidos.

13. Impacto ambiental

Categoría 2. Proyectos que no afectan el medio ambiente, ni directa o indirectamente, y por tanto, no requieren un estudio de impacto ambiental.]



14. Autogestión y sostenibilidad

La autogestión de este proyecto es responsabilidad de la ULEAM - FEFIDER ante el trabajo de acondicionamiento físico a realizarse con adultos mayores de FUNTEMAN y de la Iglesia del Divino Niño.

Se requiere la aplicación oportuna de la partida presupuestaria de la ULEAM para solventar gastos operacionales del proyecto, ya que es muy importante para la sostenibilidad del mismo, también se cuenta con la responsabilidad de funcionarios de FUNTEMAN, del párroco de la Iglesia del Divino Niño y de sus colaboradores, y particular de los adultos mayores de ambos lugares. Quienes de manera alegre, entusiasta y divertida asisten a cada una de las sesiones de actividades físicas y recreativas diseñadas en el proyecto; además los directivos deberán brindar el apoyo necesario para que las actividades se ejecuten con normalidad, de igual manera se cuenta con el apoyo de la ULEAM, de FEFIDER, autoridades de vinculación, decano, supervisores de vinculación, docentes a tiempo completo, estudiantes en formación, lo cual constituye un verdadero equipo de trabajo interdisciplinario, que actúa con el objetivo de fortalecer y motivar la participación de los adultos mayores.

Para dar continuidad al proyecto, evitando que éste no se detenga y que por el contrario siga adelante con lo establecido en el convenio y en el proyecto, se espera que las partes



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 16 de 125

comprometidas cumplan con sus obligaciones y tareas encomendadas. Este proyecto se espera que tenga muchos años de vida, es decir, que sea duradero, de manera que se vaya a mantener en el tiempo proyectado y establecido, porque se lo considera como la siembra de una buena semilla, esperando cosechar en un futuro muy cercano, cuando se vean a los adultos mayores con una mayor predisposición a insertarse en este tipo de proyectos, así como aumentar ese porcentaje del 10% a un 40 o 50% de beneficiarios directos.

Si por alguna situación, el convenio finaliza, hay la seguridad de que el personal de la fundación y colaboradores de la Iglesia del divino niño, y en especial los adultos mayores, seguirán realizando actividades físicas, ejercicios y recreación, porque estarán conscientes de que la realización de estas actividades ayuda en el buen vivir cotidiano.

Además el proyecto contribuye a la adopción de nuevos estilos de vida, por ello, se espera que tanto FUNTEMAN como el párroco y colaboradores de la Iglesia del divino niño, firmen convenios alternativos con el Distrito de Educación Manta, Montecristi y Jaramijó, aplicando el Capítulo IV de la Ley de Educación Art.17: "En el programa de estudios de los niveles primario y medio se incluirán temas relacionados con la población de la tercera edad".

15. Marco institucional

Este proyecto se vinculará al programa "Calidad de vida", que en la actualidad tiene la Carrera de Educación Física, Deportes y Recreación de la ULEAM, que se ejecutará en una fundación y la Iglesia del Divino Niño de Manta, por medio del presente proyecto se contribuirá mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de estas instituciones, a través de la actividad física y recreativa, orientada a dar una mejor independencia de las personas involucradas en el proyecto, De parte de la Universidad Laica "Eloy Alfaro" de Manabí se compromete a:

- a.) Facilitar la presencia de estudiantes de los niveles 4 – 9, los mismos que deben cumplir un total de 160 horas, durante su proceso de formación profesional-
- b.) Garantizar la presencia de los estudiantes, los mismos que observarán puntualidad, disposición de trabajo, presencia y ética personal.
- c.) Disponer que los estudiantes se sometan a las condiciones sociales de la Comunidad.
- d.) Presentar sus informes trabajo, acorde a los objetivos del convenio.
- e.) Coordinar toda acción con la Coordinación de Vinculación con la Sociedad de la FEFIDER.

Por su parte como contraparte del convenio, estaría el FUNTEMAN DE MANTA y la IGLESIA DIVINO NIÑO; quienes se comprometen a:

- a.) Dar todas las facilidades para que los estudiantes y los docentes que participan de este proyecto de la ULEAM realicen las actividades programadas en el proyecto.
- b.) Dar a conocer a los directores de las instituciones de las parroquias a intervenir sobre el proyecto de Vinculación con la Sociedad.

	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO: PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 17 de 125	

- c.) Comunicar a la Coordinación del Área de Vinculación con la Colectividad de la Facultad de FEFIDER cualquier situación que desliga de la práctica profesional de él o los estudiantes y docentes que están asignados.

Entidad responsable:

Departamento de Vinculación con la Sociedad
 Facultad de Educación física, Deportes y Recreación de la ULEAM
 Fundación FUNTEMAN DE MANTA e IGLESIA DIVINO NIÑO |

16. Financiamiento del proyecto
APORTE NACIONAL

COMPONENTE	INVERSIÓN			
	2 013	2014	2015	TOTAL
Diseño del proyecto				
Implementos deportivos				
Material Didáctico			510.60	510.60
Material de oficina			244.30	244.30
TOTAL			\$ 754.90	\$ 754.90

17. Logros, Resultados o Productos esperados

- Diagnóstico del grado de independencia motriz de los adultos mayores.
- Sistematización de actividades motoras en relación de su grado de dependencia - independencia.
- Participación mayoritaria en prácticas de actividades artísticas y manuales (desarrollo de motricidad gruesa y fina).
- Informe de resultados del grado de participación y satisfacción de las actividades programadas a los directores de las fundaciones.
- Diseño de ejercicios físicos para que la fundación los dirija a los adultos mayores.
- Análisis y elaboración del informe parcial y final |

Anexos:

Cuadro 1

Proyecto/ Fase de Vinculación "actividades físicas y recreativas en el adulto mayor del cantón Manta". Período 2016- 2017" / FASE II	FUENTES DE FINANCIAMIENTO						TOTAL
	Externas			Internas			
	Crédito	Cooperación	Crédito	Fiscales x	Auto Gestión	Actividad Comunitaria	
							754.90
NOMBRE DEL PROYECTO / FASE							
Total							\$ 754.90

Cuadro 2
APORTE NACIONAL



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001		
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1		
	PROCEDIMIENTO:	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	Página 19 de 125	
Generar oportunidades a través de la actividad física y la recreación para desarrollar integración	físicas, culturales y recreativas, estableciendo relaciones constructivas,	actividades físicas, artísticas y culturales propiciando integralidad entre los grupos.	Fichas, Evaluaciones, Informe de estudiantes y tutores	con la participación de los adultos mayores en actividades físicas, recreativas y artísticas.

ACTIVIDADES	PRESUPUESTO	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTOS
<p>C1.</p> <ul style="list-style-type: none"> Elaboración y socialización del proyecto al nivel de la comunidad de vinculación de PEFUDER, y autoridades de la misma. Seminario-taller con la participación de miembros de vinculación, profesores tutores y estudiantes, dando a conocer la ejecución del proyecto. Realizar conversatorio con los directivos de TUNTMAN y Páramo Iglesia Divino Niño. Actualización de firmas de convenio entre ULEAM y sistemas favorecidos. Actividades de familiarización y socialización del proyecto con los adultos mayores. Realizar actividades artísticas, que incluyen bailes, cantos, cuentos, amorfinos, poesías, pinturas, entre otras para facilitar el contacto y la comunicación entre vinculantes y adultos mayores. Realizar simulacros de actividades de la vida diaria, para favorecer el movimiento y la estimulación de los órganos sensoriales, entre otros. 	\$ 391.40		
<p>C2.</p> <ul style="list-style-type: none"> Participar en actividades físicas y ejercicios relacionados al calentamiento o puesta en funcionamiento de los principales sistemas funcionales del organismo, para evitar lesiones y poner a punto fisiológicamente al adulto mayor que va a empezar a moverse. Ejecutar ejercicios y movimientos cargados de las principales articulaciones: hombros, codo, muñeca, dedos, caderas, rodillas, tobillos y pies, para facilitar la lubricación de los sockets articulares y favorecer el trabajo a nivel de músculos, tendones y ligamentos. Efectuar sesiones de movimientos. Efectuar sesiones de movimientos y ejercicios físicos para mantener o mejorar las cualidades físicas y conductivas, como el equilibrio, la reacción, la postura, entre otros: reacción, la postura, entre otros. Realizar actividades físicas psicomotoras o neuromotrices, para favorecer la motricidad fina y gruesa. En todas las edades deberán realizarse ejercicios/actividades aeróbicas que servirán para mantener las condiciones de los sistemas cardiovascular, respiratorio y metabólico. De acuerdo a respuestas fisiológicas individuales, se podrán incluir actividades de fuerza muscular con pesos bajos y pocas repeticiones, para evitar la disminución de la masa muscular y por ende detener el proceso del envejecimiento muscular. Participación en actividades recreativas para favorecer la integración grupal, entre estas se recomendarán las siguientes: paseos por la playa, por el campo, por sitios turísticos y culturales, entre otros. Realizar actividades culturales: de arte, música y pintura. Celebrar los cumpleaños (antes y cumpleaños) de todos los participantes, incluyendo a los responsables de 	\$ 227.00	Planificación y cronograma del proyecto Informes de resultados	Presupuesto asignado para el desarrollo de prácticas innovadoras.



	NOMBRE DEL DOCUMENTO:	CÓDIGO: PVV-01-F-001	
	FORMATO DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD	REVISIÓN: 1	
	PROCEDIMIENTO:	Página 20 de 125	
	PLANIFICACIÓN DE PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD		
vinculación (doctores, miembros y estudiantes).			
<ul style="list-style-type: none"> Celebrar el día del adulto mayor y día de interés del sector. 			
CS. <ul style="list-style-type: none"> Ejecutar otras actividades físicas, deportivas y recreativas, según el estado de salud de cada adulto mayor Ofrecer charlas motivacionales relacionadas a varias temáticas de interés para los adultos mayores, entre estas las siguientes: beneficios del ejercicio y actividad física sobre el organismo de los adultos mayores; contraindicaciones y riesgos de la práctica de actividad física según la enfermedad existente en los adultos mayores; cuidados del medio ambiente en relación a la práctica de la actividad física: salud e higiene, entre otras. Realizar paseo a la playa. Clausurar el evento. 	\$ 136.50		
TOTAL	\$ 754.90		



1. Detalles de la Inversión total del proyecto:

Propósito	Componente	Actividad	Acciones	Producto	Detalle de gastos por ítem	Cantidad	Costo/ unitario	Costo total	
OBJETIVO GENERAL Promover un estilo de vida activo y sano en los adultos mayores del cantón Manta	OBJETIVO ESPECIFICO 1 Generar autonomía y suficiencia física motora, para elevar su autoestima	ACTIVIDADES *Elaboración y socialización del proyecto al nivel de la coordinación de vinculación de FEPEDEP, y autoridades de la misma. *Seminario taller con la participación de miembros de vinculación, profesores-tutores y estudiantes, dando a conocer la ejecución del proyecto. *Realizar conversatorio con los directivos de PUNTEMAN y Páramo Iglesia Divina Niño *Actualización de firmas de convenio entre ULEAM y sectores favorecidos. *Actividades de familiarización y socialización del proyecto con los adultos mayores *Realizar actividades artísticas, que incluyan bailes, cantos, cuencos, amorfinos, poemas, pintura, entre otros para facilitar el contacto y la comunicación entre vinculantes y adultos mayores *Realizar simulacros de actividades de la vida diaria, para favorecer el movimiento y la estimulación de los órganos sensoriales, entre otros.	A1.1 Reunión de miembros del departamento, Docentes y estudiantes, para la reestructuración y elaboración del proyecto. A1.2. Reunión con los participantes en el proyecto, dando a conocer los mecanismos de ejecución. A.1.3. Conversatorio con los directivos de las fundaciones	Acta de sesión de trabajo. Certificaciones a directores de fundaciones y docentes tutores Registro de asistencia	Materiales de oficina 1. Resmas de papel A4 2. Folders 3. Carpadora 4. Carpetas 5. Perforadora 6. Sobre A4 7. Lápices 8. Caja de Cd Material Didáctico 9. Pelotas anti estrés 10. Funda de globos #9 11. Pinceles 12. Tijeras 13. Pega escolar 14. Escarcha 15. Lápiz colores (caja) 16. Silicón transparente 17. Foamy 18. Balones	4 4 1 10 1 1 caja 2 1 60 2 12 10 2 8 8 5 10 10	\$ 4.00 \$ 6.00 \$ 10.00 \$ 0.50 \$ 7.00 \$ 4.00 \$ 10.00 \$ 0.50 \$ 5.00 \$ 1.50 \$ 2.30 \$ 2.50 \$ 0.50 \$ 7.50 0.70 2.00 \$ 15.00	\$ 16.00 \$ 24.00 \$ 10.00 \$ 5.00 \$ 7.00 \$ 4.00 \$ 20.00 \$ 15.00 \$ 10.00 \$ 19.60 \$ 25.00 \$ 10.40 \$ 4.00 \$ 30.00 \$ 7.00 \$ 20.00 \$ 15.00 \$ 150.00	
									\$ 391.40
		OBJETIVO ESPECIFICO 2	A.1 ACTIVIDADES DEL OBJETIVO 2 *Participar en actividades físicas y ejercicios relacionados al	A.2.1 Ejecución de las actividades programadas en el	Fichas, diagnóstico morfo funcional Hojas de ruta o	Equipos de oficina 1. Resma de papel 2. Esferográficos 3. Caja de clips	4 1 caja 1	\$ 4.00 \$ 7.00 \$ 1.50	\$ 16.00 \$ 7.00 \$ 1.50





UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ

Creada Ley No. 10 Reg. Of. 313 noviembre 13 de 1985
Café. Universitaria Vía San Mateo - fono 2623740 ext. 249 Casilla 13-05-2732
DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD



Reducir niveles de sedentarismo para mejorar calidad de vida.	calentamiento o puesta en funcionamiento de los principales sistemas funcionales del organismo, para evitar lesiones y poner a punto fisiológicamente al sujeto mayor que va a empezar a moverse. *Ejecutar ejercicios y movimientos corporales de las principales articulaciones: hombros, codo, muñecas, dedos, caderas, rodillas, tobillos y pies, para facilitar la lubricación de los sistemas articulares y favorecer el trabajo a nivel de músculos, tendones y ligamentos. *Ejecutar sesiones de estiramientos. *Ejecutar sesiones de movimientos y ejercicios físicos para mantener o mejorar las cualidades físicas y coordinativas, como el equilibrio, la flexibilidad, la postura, entre otras. * Realizar actividades físicas psicoanalíticas o neuromusculares, para favorecer la motricidad fina y gruesa. *En todas las edades debemos realizar ejercicios/actividades aeróbicas que servirá para mejorar las condiciones de los sistemas cardiovascular, respiratorio y metabólico. *De acuerdo a respuestas fisiológicas individuales, se podrán incluir actividades de fuerza moderada con pesos bajos y pocas repeticiones, para evitar la disminución de la masa muscular y por ende detener el proceso del envejecimiento muscular. *Participación en actividades recreativas para favorecer la integración grupal, entre estas se recomiendan las siguientes: paseos por la playa, por el campo, por sitios turísticos y culturales, entre otros. *Realizar actividades culturales, de arte, música y pintura. *Celebrar los cumpleaños (santos y complejos) de todos los	proyecto	planificaciones, registro de asistencia	4.Folders 5.Caja de grapas 6.Tinta Material didáctico 7. Balones	2 1 1 negro, rojo y azul 10	\$ 6.00 \$ 1.50 \$ 13.00 \$ 15.00	\$ 12.00 \$ 1.50 \$ 39.00 \$ 150.00
		TOTAL				\$ 237.00	





UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ
 Creada Ley No. 10 Reg. Of. 313 noviembre 13 de 1985
 Cda. Universitaria Vía San Mateo - fono 2623740 ext. 249 Casilla 13-05-2732
DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD



		participantes, invitando a los responsables de vinculación (interos, miembros y estuantes). Celebrar el día del adulto mayor y otro de interés del sector.						
OBJETIVO ESPECÍFICO 3	A.1 ACTIVIDADES DEL OBJETIVO 3	A.3.1 Eventos culturales y recreativos	Evaluación tutor a estudiante y director a estudiante	Equipos de oficina				
Generar oportunidades a través de la actividad física y la recreación para desarrollar integración.	*Ejecutar otras actividades físicas, deportivas y recreativas, según el estado de salud de cada adulto mayor *Ofrecer charlas motivacionales relacionadas a varias temáticas de interés para los adultos mayores, entre estas las siguientes: beneficios del ejercicio y actividad física sobre el organismo de los adultos mayores, coexistencias y riesgos de la práctica de actividad física según la enfermedad existente en los adultos mayores; cambios del medio ambiente en relación a la práctica de la actividad física, salud e higiene, entre otras. *Realizar pasco a la playa Clausurar el evento.		Informe de grado de satisfacción e independencia de los involucrados.	8. Resma de papel 9. Esferográficos 10. Caja de clips 11. Folders 12. Tinta	2 1 caja 1 4 1 Azul y amarillo	\$ 4.00 \$ 7.00 \$ 1.50 \$ 6.00 \$ 13.00	\$ 8.00 \$ 7.00 \$ 1.50 \$ 24.00 \$ 26.00	
				Material didáctico				
				13. Agua 14. aros	4 cajas 5 20	\$ 4.00 \$ 2.70	\$ 16.00 \$ 54.00	
				TOTAL				\$ 136.50
				PRESUPUESTO TOTAL				\$ 754.90





Objetivos /Resultados	ACTIVIDAD	ACCIONES	PRODUCTOS/EVIDENCIAS	RESPONSABLE	ORIGEN DEL PRESUPUESTO			PRESUPUESTO	CRONOGRAMA						
					FISCAL	AUTO-GESTIÓN	COMUNIDAD		ABRIL - JUNIO 2015	JULIO - SEPTIEMBRE 2015	OCTUBRE - DICIEMBRE 2015	ENERO - MARZO 2016			
Docentes y estudiantes participan del Desarrollo de prácticas innovadoras para la integración y autonomía del adulto mayor a través de actividades físicas y recreativas	Conformación de equipo de trabajo para la continuación del proyecto.	Reunión de miembros del departamento . Docentes y estudiantes, para la restructuración y continuación en ejecución.	Acta de sesión de trabajo. Oficios a Decanato y Comisión de Vinculación con la colectividad	5 Docentes 8 estudiantes		0	0	391,40							
		Reunión con el equipo de participantes para socializar el proyecto y definir líneas de acción.	Acta de sesión de trabajo. Certificaciones a directores de escuelas y docentes tutores. Registro de asistencia		391,40	0	0								
		Distribución de participantes del proyecto en las instituciones educativas	Informes de actividades de docentes tutores			0	0								
Ejecución y desarrollo de las actividades físicas y recreativas	Aplicación de programa de actividades físicas y recreativas.	Elaboración de fichas para el diagnóstico de posibilidades morfo funcionales	Fichas, resultados de diagnóstico.		227,00			227,00							





UNIVERSIDAD LAICA "ELOY ALFARO" DE MANABÍ

Creada Ley No. 10 Reg. Cr. 313 noviembre 15 de 1985
C/da. Universitaria vía San Mateo - fono 2823740 ext. 248 Casilla 13-05-2732



DEPARTAMENTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD

planificados, para el adulto mayor.		Ejecución de las actividades programadas en el proyecto	Hojas de ruta o planificaciones, registro de asistencia			0	0														
Información ampliada de los resultados de los adultos mayores y su grado de satisfacción e independencia de su vida cotidiana.	Exhibición de actividades artísticas, culturales y recreativas. Informe final del ciclo	Eventos físicos, culturales y deportivos	Evaluación tutor a estudiante y director a estudiante. Informe de ...	136,50			136,50														
TOTAL				754,90			754,90														

Responsable: Orlando García Farías

MEMBRO VINCULACIÓN SOCIEDAD DE LA FETIDER

APROBADO POR:

Telmo Hidalgo Barreto

DECANO

CERTIFICADO POR: Mariana Izor de Nava

Mariana Izor de Nava

SECRETARIA



