



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

**FACULTAD DE CIENCIAS DE EDUCACIÓN FÍSICA,
DEPORTES Y RECREACIÓN**

**BAILOTERAPIA COMO ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS
MAYORES EN EL CENTRO GERONTÓLOGICO JACINTA
POLO DE ZAMBRANO DEL CANTÓN CHONE, DURANTE
EL PERIODO 2015-2016**

GESTORES

**DOCENTES Y ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD
ULEAM EXTENSIÓN CHONE**

AÑO 2015

GESTORES

Gestor:

Carera de cultura física

Coordinador:

Lic. (a). Margarita Ávila Rosales Mgs.

Tutores:

NOMBRES Y APELLIDOS	No. C.I.
Lic. Vicente Anderson Aguinda	1711561355
Abg. José Eugenio Zambrano	1304538240

Autor:

Lic. Vicente Anderson Aguinda

ESTUDIANTES:

NOMBRES Y APELLIDOS	No-C.I.
1 Ana Cecilia Endara Moreira	130997034-9
2 Romero Zambrano Gema Stefania	130883224-3
3 Macias Mendoza Dolores Elizabeth	131211226-9
4 Bravo Cedeño Syndy M.	131206968-3
5 Zambrano Ávila Pablo Enrique	131094937-3
6 Alcívar Vélez Elin Fernando	131202216-1
7 Zambrano Macias José Eduardo	131332439-2
8 Zambrano Zambrano Jhon Fabricio	131451701-8
9 Calderón Mera Wilmer Fernando	131262442-0
10 Cedeño Montes Silver Sheriff	131197789-2

BENEFICIARIOS		
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	C.I.
1	ALCIVAR ALAVA VIRGINIA HERCILIA	1304717331
2	ANDRADE ARTEAGA ROSA ESTERLINA	1301349724
3	ARTEAGA MESIAS BÁRBARA ESPERANZA	1308417433
4	BARBERAN CHAVEZ ÉLIDA MARÍA	1300593405
5	CEDEÑO CEDEÑO DÉLGICA VITALINA	1303724643
6	CEDEÑO INÉS ARGENTINA	1301347637
7	CEDEÑO LOOR FRANCISCA GERMA	1302695794
8	FERRIN SALAZAR SIXTA MARÍA	1304589805
9	GARCIA ZAMBRANO RAMONA DEL CARMEN	1303726093
10	OSTAIZA VERA TEÓFILA AMADA	1302164932
11	QUIIJE BASURTO LEIDA EVELINA	1308450673
12	SOLÒRZANO MENDOZA LILIA IRENE	1300597901
13	SOLÒRZANO MENDOZA ROSA LEONILA	1301552160
14	VARGAS ROMERO FRANCISCA MERCEDES	1303123101
15	ZAMBRANO MACIAS AIDEE DOLORES	1302869019
16	VELIZ CARMEN AMELIA	1307702769
17	VERA MUTIS DIVINA HERIBERTA	1301951003
18	VERGARA DUEÑAS RAMONA MARÍA	1301344725
19	ZAMBRANO BASURTO CARMEN LEONOR	1301341226
20	PINARGOTE MIGUEL ÁNGEL	1307015659
21	MESIAS MEDRANDA HABILIO BONIFACIO	1300936877
22	MONSERRATE MUÑOZ FULTON WHISTANLAY	0700468572
23	MOREIRA ZAMBRANO GENARO ANTONIO	1300406327
24	NAVARRETE CEDEÑO MELCHOR DE LA T	1301206833
25	PINARGOTE TALLEDO JOSE GABRIEL	1301564272
26	PALLAROSO AQUILINO ARCADIO	1302618424
27	REYES ZAMBRANO ÁNGEL ONOFRE	1300537956
28	VELEZ GARCIA ELOY ENRIQUE	1301986525
29	VERGARA QUIIJE SEGUNDO BENITO	1303727224

30	ZAMBRANO ALCÍVAR GIL ANTONIO	1301204903
31	ZAMBRANO EITEL PATRICIO	1300404280
32	ZAMBRANO LOOR CARLOS PLUTARCO	1300532692
33	FIGUEROA PLAZARTE ARNULFO VITALIANO	1300321237
34	FIGUEROA QUIIJE JOSÉ SEGUNDO	1303726978
35	GILER ZAMBRANO DELIO ELIAS	1305526343
36	HERRERA JOSÉ MANUEL	1303781551
37	MACIAS GOMEZ GALO EFRAÍN	1300497953
38	MANTILLA DALVO LEONEL	1300825641
39	MENDOZA BRIONES JOSÉ CLOTARIO	1301347363
40	ALCÍVAR LINO MANUEL ANTONIO	1300329776
41	ALCIVAR LOPEZ JACINTO ZENÓN	1301342851
42	CASTRO SOLORZANO RAMÓN MIGUEL	1300532510
43	ALCÍVAR ÁVILA JOSÉ SEBASTIÁN	1301262075
44	ZAMBRANO MENDOZA FRANCISCO ULISES	1301199491
45	ZAMBRANO ZAMBRANO CARLOS SEBASTIAN	1301334601

I N D I C E

	No. Págs.
DATOS DEL PROYECTO	7-8
1- NOMBRE DEL PROYECTO.....	9
2- UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN FINANCIERA (UDAF).....	9 - 10
2.1. Obligaciones de la extensión Chone	
2.2. Obligaciones del centro gerontológico (Jacinta Polo de Zambrano)	
2.3. Obligaciones de GAD	
3- LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA.....	11
3.1. Parroquia: Chone	
3.2. Cantón: Chone	
3.3. Provincia: Manabí	
4- ANALISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL (DIAGNÓSTICO).....	12 - 13
4.1. Problemas	
4.2. Causas	
4.3. Efectos.....	14
5- ANTECEDENTES.....	14 - 23
6- JUSTIFICACIÓN.....	24 - 29
7- BENEFICIARIOS.....	30- 31
7.1. Directo	
7.2. Indirecto	
7.3. Tutor	
7.4. Gestores	
8- PROYECTOS RELACIONADOS Y/O COMPLEMENTARIOS.....	31
9- OBJETIVOS.....	32
9.1. Objetivo de desarrollo	
9.2. Objetivo general	
9.3. Objetivos específicos	
10- METAS.....	32
11- ACTIVIDADES.....	33
12- INVERSIÓN TOTAL DEL PROYECTO.....	33-34
12.1. Presupuesto Fiscal por año	
13- CRONOGRAMA VALORADO POR COMPONENTES Y ACTIVIDADES.....	34 - 35
14- DURACIÓN DEL PROYECTO Y VIDA ÚTIL.....	36
15- INDICADORES DE RESULTADOS ALCANZADOS: CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS.....	37
16- IMPACTO AMBIENTAL.....	38
17- AUTOGESTIÓN Y SOSTENIBILIDAD.....	38

18- ANEXOS.....	39
ANEXOS	
18.1. Matriz del marco lógico.....	40 – 41
18.2. Matriz de evaluación.....	42
18.3. Desglose del presupuesto.....	43 - 45
18.4. Línea base.....	46 - 103
18.5. Anexos de tofos de respaldo.....	104 –107
Respaldo complementarios del proyecto	
Convenio marco	
Acta del consejo de extensión	
Designación del docente	
Designación de los estudiantes	
Informe de aceptabilidad y beneficiarios de parte de la comunidad.	

DATOS DEL PROYECTO

NOMBRE DEL PROYECTO:

Bailoterapia como actividad física en adultos mayores en el centro gerontológico Jacinta Polo de Zambrano del cantón Chone durante el año 2015-2016.

ENTIDAD EJECUTORA:

La entidad ejecutora es la Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” extensión Chone de Manabí, en coordinación con la con el GAD. Chone en el centro gerontológico Jacinta Polo de Zambrano en adultos mayores.

Obligaciones de la Universidad Laica “Eloy Alfaro de Manabí” extensión Chone

- Disponer del talento humano y profesional, técnico y logístico a su alcance, para el cabal cumplimiento de los objetivos del convenio firmado con el la Uleam y el centro gerontológico de la ciudad de Chone.
- Coordinar con los funcionarios del GAD Chone más las autoridades del centro gerontológico.
- Los docentes y/o estudiantes capacitadores de manera conjunta presentarán informes mensuales.
- Elaborar la planificación mensual de las capacitaciones así como de los contenidos didácticos.
- Remitir el listado de docentes y estudiantes que participarán de las actividades recreativas con juegos pequeños y grandes.

Obligaciones del GAD Chone:

- Dar todas las facilidades para que los estudiantes en formación y los docentes capacitadores de la ULEAM realicen las actividades en el centro gerontológico de Chone, propenso al logro de los objetivos planteados.
- Integrar al personal de servicio y administrativo que se encuentra inmerso en la Institución del centro Gerontológico.
- Tiene entre sus fines los cuidados a las personas más necesitadas
- Cuidado y mejoramiento de salud del adulto mayor
- Servicio y cuidado diario del adulto mayor
- Ofrecer a las personas adultas mayores un hogar acogedor, con atención prioritaria y especializada, convenientes a sus necesidades, con posibilidades de desarrollar sus facultades mediante terapias adecuadas.
- Integración humana y social sea lo más plena posible, cumpliendo con los estándares de calidad institucional.
- Promover excelente relaciones sociales y familiares entre las personas del centro del adulto mayor y sus familiares.

Obligaciones del Centro Gerontológico:

1. Este centro acreditado estará obligado al mantenimiento de las condiciones y requisitos de cumplimiento de las

siguientes obligaciones:

- a) Remitir anualmente la programación y memoria de actividades del centro gerontológico.
- b) Comunicar anualmente las variaciones en las plantillas de personal, en sus aspectos cuantitativos y cualitativos.
- c) Someterse al sistema de control de calidad fijado por la Administración.

2. Toda documentación se remitirá a la Dirección General del GAD.

3. El centro estará obligado a adoptar aquellos sistemas de información y gestión (programas informáticos, protocolos, otros).

4. La Administración debe tener un correcto funcionamiento del Sistema de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia.

ENTIDAD RESPONSABLE:

Carrera de Educación Física de la extensión Chone

Departamento de Vinculación con la Colectividad.

Universidad laica Eloy Alfaro extensión Chone de la carrera de cultura física, Deportes y Recreación.

SECTOR Y TIPO DEL PROYECTO

SECTOR: Actividad Física y Bienestar Social.

TIPO: Desarrollo y atención Social.

UPC: Seguridad y protección

DURACIÓN DEL PROYECTO: 1 AÑO.

BENEFICIARIOS:

Los adultos mayores, familiares y las Personas del Centro Gerontológico Jacinta Polo de Zambrano del cantón Chone, que se encuentran en la tercera etapa de sus vidas.

LOCALIZACIÓN: Provincia de Manabí.

Cantón Chone

OBJETIVO DE DESARROLLO: Contribuir la participación del adulto mayor, involucrados de manera directa en este proyecto de Bailoterapia, mediante la práctica sistemática de las actividades Físico-recreativas como medio del disfrute de gustos y preferencias.

1. NOMBRE DEL PROYECTO

Bailoterapia como actividad física en adultos mayores en el centro gerontológico Jacinta Polo de Zambrano del cantón Chone durante el año 2015 - 2016.

2. UNIDAD DE ADMINISTRACIÓN FINANCIERA – UDAF.

La carrera de Cultura Física de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, extensión Chone, en coordinación con el Centro Gerontológico “Jacinta Polo de Zambrano” y el GAD.

2.1. Obligaciones de la Uleam Extensión Chone:

- Disponer del talento humano y profesional, técnico y logístico a su alcance, para el cabal cumplimiento de los objetivos del convenio firmado con el la Uleam y el centro gerontológico de la ciudad de Chone.
- Coordinar con los funcionarios del GAD Chone más las autoridades del centro gerontológico.
- Los docentes y/o estudiantes capacitadores de manera conjunta presentarán informes mensuales.
- Elaborar la planificación mensual de las capacitaciones así como de los contenidos didácticos.
- Remitir el listado de docentes y estudiantes que participarán de las actividades recreativas con juegos pequeños y grandes.

2.2. Obligaciones del Centro Gerontológico “Jacinta Polo de Zambrano”

1. Este centro acreditado estará obligado al mantenimiento de las condiciones y requisitos de cumplimiento de las siguientes obligaciones:
 - Remitir anualmente la programación y memoria de actividades del centro gerontológico.

- Comunicar anualmente las variaciones en las plantillas de personal, en sus aspectos cuantitativos y cualitativos.
 - Someterse al sistema de control de calidad fijado por la Administración.
2. Toda documentación se remitirá a la Dirección General del GAD.
 3. El centro estará obligado a adoptar aquellos sistemas de información y gestión (programas informáticos, protocolos, otros).
 4. La Administración debe tener un correcto funcionamiento del Sistema de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia.

2.3. Obligaciones del GAD

- Dar todas las facilidades para que los estudiantes en formación y los docentes capacitadores de la ULEAM realicen las actividades en el centro gerontológico de Chone, propenso al logro de los objetivos planteados.
- Integrar al personal de servicio y administrativo que se encuentra inmerso en la Institución del centro Gerontológico.
- Tiene entre sus fines los cuidados a las personas más necesitadas
- Cuidado y mejoramiento de salud del adulto mayor
- Servicio y cuidado diario del adulto mayor
- Ofrecer a las personas adultas mayores un hogar acogedor, con atención prioritaria y especializada, convenientes a sus necesidades, con posibilidades de desarrollar sus facultades mediante terapias adecuadas.
- Brindar la alimentación, coordinación de administrativa financiera y salud.
- Integración humana y social sea lo más plena posible, cumpliendo con los estándares de calidad institucional.
- Promover excelente relaciones sociales y familiares entre las personas del centro del adulto mayor y sus familiares.

3. LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA

3.1. Parroquia: Chone

3.2. Cantón: Chone

3.3. Provincia: Manabí

La ciudad Chone es la cabecera cantonal del Cantón del mismo nombre, está ubicado al Nor-occidente de la provincia de Manabí. Al occidente de la República del Ecuador. Chone está ligada a través de carreteras a la Capital de la Provincia, Portoviejo (80 Km.), y a la Capital de la República, Quito (340 Km.). Sus coordenadas geográficas UTM N9'923.000 Y E 601.000, y constituye el cantón antiguo de la provincia, con cerca de 3.570 km² de extensión.

Políticamente el Cantón Chone se encuentra constituido por varias parroquias, Urbanas: Chone y Sta. Rita y Rurales: San Antonio, Ricaurte, Canuto, Convento, Eloy Alfaro, Boyacá y Chibunga. Según proyecciones del censo de 1.990, el Cantón Chone, tiene una población total de 117.634 hab. El 38.70% (0.00 hab.) Corresponde a la población urbana, y un 61.27% (0.00 hab.) a la población rural. Por los resultados, se destaca que la mitad de la población del Cantón reside en las áreas rurales del mismo.

Ubicación del centro gerontológico:

El Centro Gerontológico está ubicado en el Barrio Santa Martha, calle Mónica Alexandra, diagonal a la central de las oficinas del MIES. Chone.



Ubicación del UPC, perteneciente al circuito y el distrito de la policía nacional.

UPC: Calle Rocafuerte entre colon y Pichincha Seguridad y protección.

Ubicación del GAD. Las calles principales de ubicación son entre bolívar y colon esquina. Para la correcta coordinación, función y desarrollo de las actividades del GAD Chone, esta entidad cuenta con 9 concejales, de los cuales 5 son del área urbana y 4 del área rural, con sus respectivos suplentes. Quienes juntamente con el alcalde de Chone, Dr. Deyton Alcívar trabajan en las diversas áreas como: Educación, cultura, servicios públicos, urbanismo y cumplen la tarea legislativa para la aprobación de ordenanzas, resoluciones y acuerdos.

4. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL (DIAGNÓSTICO)

Las etapas de desarrollo en el ser humano son catalogadas como niñez, adolescencia, juventud, madurez y la adultez mayor, a partir de los 65, a lo largo de la vida y después de haber cumplido roles importantes para cada uno, dentro de la sociedad y la familia es necesario brindarle la posibilidad de seguir sintiéndose útil para él y los que le rodean, y así lo contempla el artículo 36 de la Constitución de la República del Ecuador que dice “Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los campos 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...”

En vista de que las personas en su adultez mayor necesitan atención y dedicación, la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí ha decidido brindar su apoyo con el proyecto de vinculación con la comunidad el mismo que ofrece bailo-terapia a las Personas que diariamente asisten al Centro Gerontológico Jacinta Polo De Zambrano para contribuir solidariamente a revalorizar el rol de las personas adultas mayores.

4.1 Problemas:

- Espacio físico, e infraestructura inadecuada para la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas. Por ejemplo este problema no se relaciona con la causa.
- Poca importancia de las instituciones del estado por realizar múltiples actividades deportivas.
- Débil supervisión permanente a las actividades físicas, recreativas y deportivas.
- Centros de atención integral de la población del adulto mayor, con poco acceso a programas de actividades físicas, recreativas y deportivas.
- Deficientes implementos básicos y sencillos para la actividad física. (equipo de audio).

4.2 Causas:

- Infraestructura en condiciones de deterioro; el local presenta deterioro mínimo en el techo, paredes, ventanas, así como filtraciones de aguas pluviales en temporadas de lluvia y el hecho de no realizar mantenimientos periódicos, empeora la situación.
- Baja importancia de niveles de cuidado y mantención deportiva por parte de las instituciones que rigen dentro del distrito local y zonal de la actividad física -recreativa, lo que no permite mejorar las expectativas de calidad de vida y equidad.
- Deficiente fiscalización y control, en la actividad física por parte de las entidades deportivas, como entes reguladoras del deporte amateur dentro de cada una de la provincia y Cantón.
- Se han realizado actividad física y acciones aisladas en muchos casos, discontinuados sin monitoreo de las actividades físicas recreativas y deportivas.
- Ha existido una mala calidad de implementos mínimos para la práctica correspondiente a las actividades físicas recreativas.

4.3 Efectos:

- Poca motivación para su vida saludable.
- Actitud pasiva e indiferente por la falta de motivación
- Baja capacidad creadora y direccionamiento físico recreativo
- Poca conocimiento teórico y práctico por partes de los instructores y el debido control y seguimiento
- Perdida del equilibrio emocional, debido a la apatía de los niveles del estrés por falta de implementación adecuada.

5. ANTECEDENTES

A medida que aumenta la edad del ser humano, pierde la oportunidad de ser económicamente activo porque las habilidades y capacidades son menores a cuando eran jóvenes, por lo que el brindar apoyo a los adultos mayores es un desafío para la sociedad, muchos de ellos viven solos y otros se encuentran relegados y solamente son atendidos en los aspectos más importantes como la alimentación y la higiene, sin embargo, el trabajo solidario y enfocado hacia sus otras necesidades asegurará la igualdad y la equidad que necesitan dentro de una colectividad.

El envejecimiento es un proceso que no sólo afecta a las personas, sino que también ocurre en las poblaciones, y es lo que se llama el envejecimiento demográfico. Se produce por el aumento en la importancia relativa del grupo de adultos mayores y la disminución en la importancia porcentual de los menores, como consecuencia de la caída de la natalidad. Este proceso de cambio en el balance entre generaciones está ocurriendo en América Latina y en Ecuador de una manera mucho más rápida que la ocurrida en países desarrollados. Latinoamérica debe enfrentar los retos de este proceso con menos recursos y más premura de la que tuvieron los países ricos.

Al ser el envejecimiento un proceso multidimensional que tiene incidencia en la persona, la familia y la comunidad, implica la puesta en marcha de acciones

integrales, solidarias, que contribuyan a revalorizar el rol de las personas adultas mayores en la sociedad. La acción a favor de las personas mayores es un desafío para el Estado en sus niveles nacional y local. Lo es también para el sector privado, las organizaciones sociales y los ciudadanos en general. El trabajo mancomunado asegura el logro de cambios a favor de la igualdad y equidad social a nivel del país.

El Ecuador se muestra como un país en plena fase de transición demográfica, este fenómeno demuestra que los adultos/as mayores al 2010 representan el 7% de la población del Ecuador y al 2050 representarán el 18% de la población. El envejecimiento poblacional es uno de los fenómenos de mayor impacto de nuestra época lo que ocasiona un aumento de personas de 65 y más años de edad y el aumento de los índices de enfermedades crónico degenerativas e incapacidades.

Se han invertido recursos para conocer, pensar y proponer acciones tendientes a preparar a la población para llegar a esta edad, incorporar a los adultos mayores a la sociedad y finalmente ofrecer posibilidades de una vejez digna, tranquila y saludable.

En la segunda mitad del siglo pasado, la población ecuatoriana mejoró su esperanza de vida, pues pasó de 48,3 años en 1950-55 a 75,6 años en 2010-15 (CEPAL, 2012). Esto permitió que muchos ecuatorianos aumentaran su calidad de vida y alcanzaran edades mayores.

El envejecer bien es el ideal de todos, pero una vejez positiva solamente puede ser el resultado de una vida enmarcada en los parámetros que encierra el bienestar social. El proceso de envejecimiento difiere de acuerdo a la condición social. Debido a ello es necesario continuar desarrollando propuestas con alternativas y espacios que permitan mejorar las condiciones de vida a través de planes, programas y proyectos donde las personas adultas mayores sean entes activos en un proceso de inclusión social con la familia y la sociedad.

Para el periodo 2012-2013 se generó la prioridad de construir la agenda de igualdad para Adultos Mayores, donde se presentan propuestas de estrategias que abarquen un mejoramiento de la calidad de vida en las personas adultas mayores. Todo esto, debido a que, como ya se mencionó antes, el envejecimiento es un proceso que no sólo afecta a las personas, sino también a la población en su conjunto. En su gran mayoría, las personas adultas mayores no conocen o tienen acceso limitado a programas del Estado, por lo que se promueve el desarrollo de nuevas estrategias para la atención de sus necesidades de salud, trabajo, cuidados, protección social y convivencia intergeneracional, entre otras.

A las dificultades socio-económicas de las personas mayores se suman, en muchos Casos, las inequidades de género y étnicas, que repercuten en el ejercicio de los derechos (de primera y segunda generación).

Para que la mayoría de las personas mayores de escasos recursos pueda superar estos obstáculos y contar con los insumos, ya identificados, que les permitan tener una vejez fructífera, sólo se requiere la voluntad política, dado el carácter sencillo y costo efectivo de las intervenciones preventivas requeridas. Al mismo tiempo, para mejorar simultáneamente la calidad de la atención a la minoría física y mentalmente dependiente, es preciso introducir ampliamente modalidades de costo-efectividad demostradas factibles.

- Cuidados a las personas más necesitadas y dotarles para que su vida esté acorde a exigencias de la sociedad con espíritu, crítico, creativo, autónomo, investigativo y paz espiritual
- Promoción de valores, pensamiento humanista, democrático y fortalecimiento del principio educativo para vivir en un ambiente de paz y dignidad. www.mies.gob.ec.

Considerando

Que, las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos públicos y privado, prestando especial protección a las personas en

condición de doble vulnerabilidad, en conformidad a lo dispuesto en el Art. 35 de la constitución de la República.

Que, las personas adultas mayores, esto es quienes han cumplido setenta y cinco años de edad, recibirán atención prioritaria y especializada, particularmente, en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia.

ACUERDA: EXPEDIR LA SIGUIENTE NORMA TÉCNICA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE CENTROS GERONTOLÓGICOS DEL DÍA PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.

Capítulo I generalidades

Art. 1. Objetivo.- la presente norma técnica, de obligatorio cumplimiento, tiene como objeto regular y normalizar el diseño, la instalación, y la operación y la prestación de servicios para la atención integral de la población adulta mayor, en lo relativo al funcionamiento de Centros Diurnos del Buen Vivir para las personas adultas mayores, de conformidad a lo dispuesto por la constitución de la República, en el plan del Buen Vivir y la Ley del Anciano.

CAPÍTULO II DE LA MODALIDAD DE ATENCIÓN, DENOMINACIÓN Y LA POBLACIÓN OBJETIVO

Art. 3. De los centros gerontológicos del día para las personas adultas mayores.- los centros gerontológicos son servicios de atención diurna a las personas, esto es quienes han cumplido setenta y cinco años de edad o más, diseñados como un complemento a la vida familiar, en donde se mantiene una estrecha relación entre las personas, la familia y la comunidad.

Los centros gerontológicos que prestan los servicios gerontológicos del día se podrán ejecutar a través de los siguientes tipos de prestaciones de servicios:

- a). de atención directa por parte del MIES;
- b). Gestionados mediante convenio por los Gobiernos Autónomos descentralizados (GAD). U otros organismos especializados en la atención gerontológica, en cuyo caso la contra partes del MIES, deberán asegurar infraestructura y equipamiento de calidad.
- c). Creados y gestionados por el sector privado, con o sin finalidad de lucro, con fondos nacionales o internacionales.

Norma de La constitución

Relación con el sujeto de derechos

- Los adultos mayores constituyen un grupo de atención prioritaria y especializada en ámbitos público y privado: atención gratuita de salud, jubilación universal, exenciones tributarias, rebajas en servicios de transporte, etc. (Arts. 35 y 36).

Art. Art. 35.- **Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas**, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes Adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención Prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención Prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia Doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado Prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

Art. 36.- **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.

- El Estado deberá adoptar políticas públicas que tiendan a protegerlos contra cualquier tipo de explotación o maltrato, a desarrollar programas que fomenten actividades recreativas y capacitación, etc.

Art. 38. Art. 38.- **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 inequidades de género, la étnia, 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 en particular, el Estado tomará medidas de:

1. Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y Cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.
2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.
3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.
4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.
5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

6. Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.

7. Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad. En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.

8. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y Mental, la ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección.

Ministerio de inclusión económica y social acuerdo ministerial No.000156.

Ley del anciano

La Ley del Anciano expedida en el año 1991, tiene como objetivo primordial 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; actualmente tiene un proyecto de que se encuentra en revisión por la Asamblea Constituyente, razón por la cual se la hace constar en el presente documento.

Art. 4 De la denominación de los centros gerontológicos del día para personas adultas mayores, los centros gerontológicos del día, administrados y gestionados directamente por el MIES. Con mediante convenio, se denominara como de manera genérica, como centro del día del buen vivir para personas adultas mayores.

Los centros gerontológicos del día de carácter privado, con o sin finalidad de lucro, cualquier sea la fuente de financiamiento se denominará, de manera genérica como centro del día para personas Adultas mayores.

Art.6. Componentes del centro diurno, la atención domiciliaria y espacios alternativos de recreación, socialización y encuentro.- Son componentes comunes del centro diurno, la atención domiciliaria y los espacios alternativos de recreación, socialización y encuentro, los siguientes.

a). actividades de integración familiar y social.- son aquellas que fomentan la participación proactiva de la familia la colaboración y programas sociales, culturales y las relaciones intergeneracionales que contribuyen a enriquecer experiencias afectivas y de saberes.

b). Recreación.- son actividades recreativas y ocupacionales, que cuentan con el apoyo profesional para el diseño de cada metodologías del trabajo, que permiten el desarrollo de actividades., tales como juego de salón, baile, música, cine, lectura entre otras.

Art. 10. Actividades que deben realizarse con los equipos multidisciplinarios.- el centro brinda un servicio sociosani-tario y de apoyo familiar que funciona durante el día y ofrece atención a las necesidades personales básicas, terapéuticas y socio-culturales de personas adultas y mayores y con énfasis especial en aquellas situaciones vulnerabilidad y pobreza entre otras se realizarán las siguientes:

a). **Actividades para el desarrollo psico-socioculturales.-** son todas las actividades planificadas a partir de una evaluación geriátrica – gerontológica en donde se establecen las condiciones sociales, nutricionales, cognitivas, físicas y ocupacionales, para mejorar calidad de vida de las personas adultas mayores. Las actividades se organizan considerando los horarios, características y necesidades individuales de cada persona adulta mayor y se clasifican:

- Actividades organizadas en las jornadas diarias, orientadas a la satisfacción de las necesidades principales de las personas adultas mayores y a la promoción de un estado emocional positivo, tanto en las condiciones que se generan en el centro, como en las del hogar e incorpora proceso de nutrición y autocuidado.
- las actividades para la estimulación y rehabilitación de las área afectivo-sociales, cognitivas, ocupacional y física.

b). **Actividades de integración a la familia y la comunidad.**- son las actividades que se realizan en coordinación con los miembros de la familia, comunidad, promoviendo las siguientes acciones:

- Reuniones, dialogo o talleres con la familia
- Dialogo con actores de la comunidad para la participación social y defensa de derecho
- Reunión con el personal de salud, justicia, cultura y defensoría del pueblo, para programar actividades e involucramiento en decisiones que pueden beneficiar a la comunidad.
- Acciones de coordinacio0n con representantes del nivel de gestión territorial.

Art. 11). **Actividades y planificación y gestión institucional.** El equipo de centros realiza las siguientes actividades regulares de planificación y gestión institucional

- Planificación mensual, trimestral anula de proceso:
- Reunión de equipo multidisciplinario para evaluar las actividades:
- Seguimiento permanente de los avances de las persona adulto mayor;
- Autoevaluación de la gestión administrativa y técnica de la participación de la familia y la comunidad:
- Generación de espacio y capacitación, circulo de estudio entre otros.

Art. 14). **Cumplimiento de los estándares de calidad,** el funcionamiento de los centros, estará sujeto a la observancia de los estándares de calidad que son parte de la política pública. Emitida por el ministerio de inclusión económica y social-

MIES, los mismos que son mínimos requeridos para el funcionamiento de un centro de día.

Art. 15). **Infraestructura.** El espacio del centro gerontológico tiene como objetivo acoger diariamente a las personas adultas mayores y a la persona, para favorecer su desarrollo integral. Se convierte en un ambiente de de inclusión y defensa de derechos, que genere calidez, familiaridad y bienestar a través de la organización de espacio libres de barreras físicas y arquitectónicas.se respetará las siguientes normas mínimas:

- a)- El diseño arquitectónico, mobiliarios, ambientación y funcionabilidad cumple estándares de seguridad y calidad, disponen de espacios con amplios pasamanos de apoyo especialmente de baño, corredores espacios verdes y patios;
- b). Tiene pertinencia cultural y ambiental, favoreciendo el respeto a la diversidad y la interculturalidad;
- c). Cuenta con las facilidades para la circulación en todos los espacios presentes, la misma que se realiza entre las dependencias, siempre por el interior del mismo, no debe permitir el permiso el espacio a otro servicio ajeno a la institución. Preferiblemente, los espacios deben ser de una sola planta y en caso de contar con solo planta y en caso de contar con más de poseer rampas, gradas seguras, medios mecánicos para el traslado.
- d). posibilidad de ingreso a las dependencia de vehículos; y,
- e). esta modalidad ofrece infraestructura creada para brindar una atención integral donde existen ambiente constituido por espacios es los cuales se desarrollan actividades recreativas, integración familiar y social, terapias y nutrición, atención domiciliaria.

La función de la geriatría en los adultos mayores

En el pasado gran parte de los pacientes de edad avanzada no sobrevivían mucho tiempo a un diagnóstico de cáncer. Incluso los pacientes mayores suficientemente saludables como para someterse al tratamiento estándar contra el cáncer solían

tener una esperanza de vida más corta que las personas más jóvenes con el mismo cáncer.

Sin embargo, a medida que mejoran los tratamientos oncológicos, muchos pacientes de edad avanzada optan por terapias más agresivas y sobreviven al cáncer en números sin precedentes. Para satisfacer las necesidades especiales de estos pacientes, algunos médicos han comenzado a centrar su práctica en ofrecer cuidado primario a pacientes mayores antes, durante y después del tratamiento oncológico.

La Dra. Holly Holmes, profesora adjunta en el Departamento de Medicina Interna General del Centro para el Cáncer MD Anderson de la Universidad de Texas, es una de las pocas geriatras que ejerce su práctica en importantes centros oncológicos del país y tiene mucho trabajo. Cerca de 7,000 nuevos pacientes de 70 años o más se presentan en el MD Anderson cada año.

Para que los pacientes mayores puedan recibir los tratamientos más eficaces posibles, los geriatras oncológicos se centran en las condiciones médicas típicamente asociadas con el envejecimiento, como enfermedades crónicas y demencia, y en los problemas de salud relacionados, como trastornos motores, polifarmacia, déficit nutricional y síndromes geriátricos. “Síndromes geriátricos” es un término utilizado para describir las condiciones clínicas que afectan a los pacientes de edad avanzada y que no se encuadran en categorías de enfermedades discretas, como fragilidad, caídas, debilidad, pérdida de memoria. “Los síndromes geriátricos no desaparecen porque una persona tenga cáncer”, dijo la Dra. Holmes. “Atiendo a pacientes que enfrentan un tratamiento oncológico, y trato de neutralizar o controlar las otras condiciones para que puedan sobrellevar mejor el tratamiento”. Por Kathryn L. Hale

6. JUSTIFICACIÓN

En este proyecto se pretende abarcar una población de adultos mayores, que están en el centro Gerontológico en las horas de la mañana y tarde, lugar que acoge a estas personas de género femenino y masculino en edades entre 65 y 89 años, quienes encuentran La Dra. Holmes y sus colegas de otras instituciones trabajan para llenar un vacío en el conocimiento de cómo el cáncer y su tratamiento afectan

a las personas mayores, tanto a corto como a largo plazo. A tal fin, participan en el Grupo de Investigación sobre el Cáncer y el Envejecimiento, que diseña y lleva a cabo ensayos centrados en los problemas clínicos que son más comunes en pacientes mayores con cáncer que en pacientes más jóvenes. La Dra. Holmes explicó la necesidad que motiva estos ensayos: “Antes, las personas mayores estaban sobre presentadas en los ensayos clínicos que establecían las normas para el tratamiento oncológico en este lugar atención cuidado y cariño, favoreciendo a la familia al convertirse en un apoyo para el cuidado del adulto mayor.

La Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí tiene disposición de brindar apoyo al Centro Gerontológico Jacinta Polo de Zambrano ya que su labor humanista lo inclina a cumplir con las políticas sociales urgentes como mejorar la calidad de vida de las personas que asisten a estos lugares brindando opciones de actividades como ejercicios de Bailoterapia los que benefician su permanencia en el Centro porque ayuda a desarrollar en ellos autonomía y seguridad en sus movimientos, y mejora el desarrollo de su motricidad, sus capacidades funcionales y también sociales.

Cabe señalar que el Art.27 de la Constitución expresa lo siguiente: “La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI) en su artículo 3 literal g) expresa lo siguiente: “La contribución al desarrollo integral, autónomo, sostenible e independiente de las personas para garantizar la plena realización individual, y la realización colectiva que permita en el marco del Buen Vivir o Sumak Kawsay”¹

¹ Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

La Ley del Deporte en su Art.90.- Obligaciones.- “Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo”.

En la misma ley el Art.92.- Regulación de actividades deportivas.- “El estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas.
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento, convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales.
- c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar el rendimiento físico y sensorial.
- d) Garantizar, promover y fomentar en la administración pública, la práctica de actividades deportivas, físicas y recreativas; y,
- e) Garantizar y promover el uso de parques, plazas y demás espacios públicos para la práctica de las actividades deportivas. (PNBV).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), a través de su Informe Anual sobre Enfermedades No Transmisibles 2013, advirtió que en el mundo “alrededor de 3,2 millones de muertes al año fueron atribuidas a causas relacionadas con actividad física insuficiente”.

Mae Moreno, maestra de Nutrición Deportiva en la Universidad San Francisco de Quito, aseveró que la escasez de tiempo, el cansancio, la violencia e inseguridad han sido los principales factores que conllevan al sedentarismo.

Se resaltó que el sedentarismo produce secuelas en el organismo, ya que el individuo cuando deja de moverse es proclive a sufrir otras enfermedades como obesidad, diabetes (niveles alto de azúcar) e hipertensión (tensión alta).

Además, Moreno reiteró que el ejercicio es la única clave para combatir este problema: “La actividad física es también una excelente medicina -no farmacológica- que ayuda a disminuir afecciones que están en aumento y evita el sobrepeso”.

De acuerdo a una lista de las 10 causas mortales en el Ecuador, elaborada en el 2010 por el Ministerio de Salud Pública (MSP), la obesidad se ubicó como la séptima causa de muerte. Solo en ese año se reportaron 32.758 decesos.

La provincia que mayores novedades registró fue Pichincha, con 9.541 fallecimientos; le siguió Guayas, con 8.340; Santa Elena, con 4.313. En cuarto lugar se situó Tungurahua (829), seguida por Cotopaxi (781) e Imbabura (453).

Manabí no tuvo casos de obesidad, pero sí reportó 17.003 casos de diabetes mellitus, afección ocasionada por el sobrepeso.

La investigación concluyó que el 93,2% de las mujeres y el 85,7% de hombres del Distrito Metropolitano sufren de sedentarismo. Mientras que entre 8 y 9 de cada 10 escolares puntúan a tener un modo de vida o comportamiento caracterizado por la carencia de agitación o movimiento.

Las iniciativas desde el Estado

Este problema ha sido un foco de atención del Ministerio de Salud Pública.

El departamento de Coordinación Nacional de Nutrición elaboró un manual denominado ‘Normas de nutrición para la prevención primaria y control del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes’.

El documento señala que la Ley del Deporte (en su artículo 90- Ley del Deporte aprobada en el 2010) indica que es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar e incentivar las prácticas deportivas y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

Incentivar la actividad física a través de varias normativas

Las normas ecuatorianas se enfocaron en incentivar la actividad física.

El artículo 359 de la Constitución dispone que el Sistema Nacional de la Salud comprenda las acciones y programas, políticas, acciones y actores en la salud. Además, garantizará la prevención, promoción, recuperación y rehabilitación en todos los niveles.

(La Ley del Deporte -de manera específica- no se refiere a combatir el sedentarismo, sino de planes y programas de las diferentes direcciones, las que técnicamente tratan de reducir el sedentarismo por medio de la ejecución de diferentes proyectos enmarcados hacia el Buen Vivir).

El artículo 83 de la misma Ley.- De la práctica de la Educación Física.- La educación física, se impartirá en forma obligatoria en todos los niveles y modalidades por profesionales y técnicos graduados en la especialidad, egresados de las universidades y centros de educación superior, reconocidos legalmente o por talento humano debidamente capacitado y aceptado por el Ministerio Sectorial.

El Art.85.- Capacitación.- El Ministerio sectorial, en coordinación con el Ministerio de Educación y la autoridad de educación superior correspondiente, deberán planificar cursos, talleres y seminarios para la capacitación del talento humano vinculado con esta área y además planificará, supervisará, evaluará y reajustará los planes, programas.

El Art. 89.- De la recreación.- La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial urbano y rural.

MATRIZ DE TENSIONES Y PROBLEMAS DE LA ZONA 4 (PNBV 2013-2017)		
CONTEXTO	EJE	TENSIONES Y PROBLEMAS PNBV ZONA 4
HÁBITAT SUSTENTABLE	SALUD	.- Fortalecimiento del modelo de atención preventiva.

Tabla 1: MATRIZ DE TENSIONES Y PROBLEMAS DE LA ZONA 4 (PNBV 2013-2017)

Elaboración: Autor del Proyecto

TABLA N.O 1 MATRIZ DE TENSIONES

Distribución Total y porcentual de la población de Chone por géneros.

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUJERES	63.208	49,97 %
HOMBRES	63.283	50, 03 %
TOTAL	126.491	100,00 %

Tabla 2.

Fuente: www.inec.gob.ec

Elaborado por: Autor del proyecto

Perfil de egreso y la pertinencia de la carrera mención docencia en Cultura Física

Cabe señalar, que el desarrollo del proyecto de vinculación tiene correlación directa con el perfil de egreso de la carrera que expresa. El profesional egresado en la carrera Licenciado en Educación. Mención: Educación Física Deporte y Recreación poseerá un conjunto de conocimientos, habilidades y destrezas que le permitan, Demostrar competencias en cuanto al dominio de conocimientos y aptitudes necesarias para ejercer una óptima función docente, además debe diseñar y participar en investigaciones sobre la realidad, transformar e innovar en su campo profesional y propiciar el espíritu de superación y actualización permanente en el campo de la educación física, deporte y recreación.

Este proyecto se justifica por todo lo antes expuesto y además va a aportar al Plan Nacional del Buen Vivir (PNBV), en su objetivo 3, “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 mejorarlas en el mismo

(PNBV) en la meta No5.3 del objetivo 5, estipula 5.2 Revertir la tendencia en la participación de la ciudadanía en actividades culturales, sociales, deportivas y comunitarias y superar el 13,0%. (PNBV).

7. BENEFICIARIOS

7.1 **Beneficiarios Directo** serán beneficiados los adultos mayores que se hospedan en este hogar acogedor de atención prioritaria y especializada, del centro gerontológico Jacinta Polo de Zambrano.

N. 0	Zona	Centro /ciudad	GENERO	FRECUENCIA	
				No.	%
1	4	Chone / Chone	Hombres	19	42
			Mujeres	26	58
			Total	45	100

Tabla 3.

Elaborado: el 14 de agosto con datos del centro gerontológico JACINTA POLO DE ZAMBRANO
Serán capacitados en tres fases progresivamente

Distribución porcentual de las condiciones físicas de los adultos mayores hospedados en el centro gerontológico Jacinta Polo de Zambrano.

N.O.	CONDICIONES FÍSICAS	FRECUENCIA	
		MASCULINO Y FEMENINO	
		No.	%
1	Caminando solo varones	16	36 %
	Caminando solo damas	19	42 %
2	Camina con andador con discapacidad física varones	7	16 %
3	Camina con andador con discapacidad física damas	1	2 %
4	Anda en silla de ruedas con discapacidad visual varones	2	4 %
	Anda en silla de ruedas con discapacidad visual damas.	-----	-----
	total	45	100

Tabla 4. Distribución porcentual de las condiciones físicas de los adultos mayores

Elaboración: Autor del Proyecto

7.2. Beneficiarios Indirecto

Los beneficiarios **indirectos** serán los familiares y el personal que labora en la institución más los familiares más cercanos de segundo y tercer grado de consanguinidad del árbol familiar.

7.3. Tutores

Lic. Vicente Anderson Aguinda Cajape Mgs. C.F.

Apoyo: Abg. José Eugenio Zambrano Mendieta Mgs. D.P.

7.4. Gestores

Docentes y estudiantes del séptimo semestre de cultura física

8. PROYECTOS RELACIONADOS Y / O COMPLEMENTARIOS

No se cuenta con otro proyecto adicional relacionado con la Bailoterapia, actualmente por lo tanto el tema, del proyecto en mención, permitirá mejorar su acondicionamiento de un mejor enviciamiento a las personas que se encuentran formando parte del centro gerontológico dentro del Cantón Chone ya que no existe, otra servicios especializado en el aporte y mejoramiento al adulto mayor para el centro gerontológico que cuenta el GAD. Chone.

Además dejo constancia que dentro del centro gerontológico, existen personas que colaboran de manera continua y también realizan determinadas actividades recreativas, con los adultos mayores de manera empírica discontinuamente de acurdo a sus condiciones de formación académica – profesional, estos son personal administrativo y de servicio.

9. OBJETIVOS

9.1 Objetivo de Desarrollo

Contribuir con las prácticas deportivas recreativas como un medio del disfrute para que el adulto mayor eleve su equilibrio psicosocial y emocional en el día a día.

9.2 Objetivo general

Promover un estilo de vida activo y sano en los adultos mayores a través de las actividades recreativas.

Objetivos específicos

- Reducir el estrés de los adultos mayores a través de la bailoterapia.
- Elevar la autoestima de los adultos mayores trabajando en su estado anímico por medio de la actividad física recreativa.
- Diseñar un manual de actividades físicas recreativas y bailoterapia para los adultos mayores.

10. METAS

- Incrementar en un 70 % de los adultos mayores elevan su equilibrio psicosocial y emocional a través de la práctica deportiva recreativa.
- Mejorar en un 70% de los adultos mayores adoptan un estilo vida activo a través de las prácticas de actividades recreativas.
- Determinar en un 80% de los adultos mayores realicen actividades recreativas para disminuir el estrés.
- Propiciar en un 60 % de los adultos mayores se sientan contentos cuando realizan la actividad física, elevando su autoestima.
- El 90% de los adultos mayores tienen la oportunidad de convivir más alegre con las demás personas.

- Manual de actividades físicas recreativas y bailoterapia para los adultos mayores diseñado y entregado a la institución y a los familiares de los adultos mayores.

11. ACTIVIDADES

A través de la ejecución del proyecto se estará brindando un servicio de salud mediante la actividad física en los centros gerontológicos del cantón Chone, buscando se de esta manera mejorar el bienestar mental y físico de los participantes.

Fase I 24 %

- Conversatorio con los directivos del GAD.
- Reuniones para establecer acuerdos con la coordinadora del centro gerontológico y la coordinación de vinculación de la extensión.
- Elaboración de firma del convenio entre las partes involucradas
- Socialización del proyecto
- Entrega de tarea a los estudiantes

Fase II 45 %

Taller: Diseño

- Elaborar fichas de los adultos mayores
- Tomar peso y talla, valoración de IMC (forma parte de la batería de pruebas)
- Realizar taller estilos de vida saludable
- Evaluar periódicamente
- Terapia de motivación antes y durante las actividades practicas
- Taller: sobre la prevención de riesgos de la falta de inmovilidad

.- Principales segmentos anatómicos que sufren por la falta de actividad física.

.- Principales desconocimientos de la práctica deportiva en determinadas edades.

.- Impulsar los tipos de actividades físicas en el adulto mayor

.- Aplicar los temas seleccionados de la actividad fisca de la Bailoterapia.

- Fortalecer las practicas predeportivas con todos adultos mayores
- Evaluar y monitorear periódicamente

Fase III 31 %

- **Taller: Identificación de las personas adultas mayores con discapacidades.**
- Coordinación de todas las actividades a aplicar en el proyecto
- Aplicación de los contenidos de charlas motivacionales
- Aplicación de contenidos de los talleres planificados de Bailoterapia
- Aplicar los instrumentos de valoración a los adultos mayores
- Clausurar las actividades planificadas (anual)
- Aplicación de los instrumentos de valoración de impacto en los beneficiarios
- Socializar los resultados

12. INVERSIÓN TOTAL DEL PROYECTO

COMPONENTES/ RUBROS	FUENTES DE FINANCIAMIENTO (dólares)						TOTAL
	Externas		Internas				
	Crédito	Cooperación	Crédito	Fiscales	Autogestión	A. comunidad	
FASES							
FASE I COMPONENTE Reducir el estrés de los adultos mayores a través de la bailoterapia.				\$911,00			\$ 911,00
FASE II COMPONENTE Elevar la autoestima de los adultos mayores trabajando en su estado anímico por medio de la actividad física recreativa.				\$ 368,00			\$ 368,00
FASE III COMPONENTE Diseñar un manual de actividades físicas recreativas y bailoterapia para los adultos mayores.				\$ 670,00			\$ 670,00
TOTAL							\$ 1949,00

Tabla 5. De inversión total del proyecto
Elaboración: Autor del Proyecto

12.1. PRESUPUESTO FISCAL POR AÑO

PRESUPUESTO FISCAL AÑO 2015	PRESUPUESTO TOTAL DEL PROYECTO
\$ 1949.00	\$ 1949.00

Tabla 6: Presupuesto fiscal por año
Elaboración: Autor del Proyecto

13. CRONOGRAMA VALORADO POR COMPONENTES Y ACTIVIDADES

COMPONENTES/ RUBROS	Programación valorada (dólares)			
	Período 1 F. de inicio (05 de octubre) del 2015)	Período 2. (noviembre-Diciembre.) del 2015	Período 3 (Enero Febrero- y Finaliza el 27) del 2016	Total
FASE I.	24 %			
COMPONENTE Reducir el estrés de los adultos mayores a través de la bailoterapia.				
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conversatorio con los directivos del GAD. ➤ Reuniones para establecer acuerdos con la coordinadora del centro gerontológico y la coordinación de vinculación de la extensión. ➤ Elaboración de firma del convenio entre las partes involucradas ➤ Socialización del proyecto ➤ Entrega de tarea a los estudiantes 	\$ 911,00			\$ 911,00
FASE II	45 %			
COMPONENTE Elevar la autoestima de los adultos mayores trabajando en su estado anímico por medio de la actividad física recreativa.				
<p>Taller: Diseño</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Elaborar fichas de los adultos mayores ➤ Tomar peso y talla, valoración de IMC (forma parte de la batería de pruebas) ➤ Realizar taller estilos de vida saludable ➤ Evaluar periódicamente ➤ Terapia de motivación antes y durante las actividades practicas ➤ Taller: sobre la prevención de riesgos de la falta de inmovilidad - Principales segmentos anatómicos que sufren por la falta de actividad física. 		\$ 368,00		\$ 368,00

<ul style="list-style-type: none"> - Principales desconocimientos de la práctica deportiva en determinadas edades. - Impulsar los tipos de actividades físicas en el adulto mayor - Aplicar los temas seleccionados de la actividad física de la Bailoterapia. - Fortalecer las practicas predeportivas con todos adultos mayores - Evaluar y monitorear periódicamente. 				
FASE III	31 %			
COMPONENTE				
Diseñar un manual de actividades físicas recreativas y bailoterapia para los adultos mayores.				
Taller: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificación de las personas adultas mayores con discapacidades. ➤ Coordinación de todas las actividades a aplicar en el proyecto ➤ Aplicación de los contenidos de charlas motivacionales ➤ Aplicación de contenidos de los talleres planificados de Bailoterapia ➤ Aplicar los instrumentos de valoración a los adultos mayores ➤ Clausurar las actividades planificadas (anual) ➤ Aplicación de los instrumentos de valoración de impacto en los beneficiarios ➤ Socializar los resultados. 			\$ 670,00	\$ 670,00
TOTAL				\$ 1949.00

Tabla 7: cronograma valorado por componentes y actividades
Elaboración: Autor del Proyecto

14. DURACIÓN DEL PROYECTO Y VIDA ÚTIL

Este proyecto “Bailoterapia como actividad física en adultos mayores en el centro gerontológico Jacinta Polo de Zambrano”, abarca desde octubre del 2015 hasta febrero del 2016, con una duración de 5 meses con los estudiantes de la carrera de cultura física cumplirán con las actividades previstas en el proyecto.

Fecha de inicio lunes 05 de octubre del 2015

La fecha de clausura del proyecto será el 27 de febrero del 2016.

15. INDICADORES DE RESULTADOS ALCANZADOS: CUALITATIVOS Y CUANTITATIVOS:

INDICADORES		
CUANTITATIVOS (Esperados)	CUALITATIVOS	ALCANZADOS
Contribuir con El 80 % de los adultos mayores elevan su equilibrio psicosocial y emocional a través de la práctica deportiva recreativa, en el centro gerontológico del Cantón Chone.	Los adultos mayores que se encuentran en el centro gerontológico, interviene de manera directa que mediante las prácticas deportivas recreativas generaran, el bienestar y el disfrute por este proyecto.	Se llenara a medida que avance el proyecto.
Fortalecer el 80% de sus segmentos musculares y articulares de los adultos mayores adoptan un estilo vida activo a través de las prácticas de actividades recreativas.	Los beneficiarios directos adultos mayores que están dentro del centro gerontológico sean beneficiados con este proyecto de Bailoterapia.	
Incrementar en un 70 % de los adultos mayores realice actividades recreativas para disminuir el estrés.	Los adultos mayores que se encuentran dentro de este centro gerontológico, se muestran muy participativos activamente en el proyecto, y Tendrán la oportunidad de saber cuál fue logro adquirido.	
Mejorar el 70 % de desarrollo de actividades en los adultos mayores y que se sientan contentos cuando realizan la actividad física, elevando su nivel de autoestima.	Los adultos mayores que se encuentran en este centro gerontológico, tendrán una participación muy activa en este proyecto, que contempla varias actividades físicos recreativos.	
Determinar en un 80% de los adultos mayores tienen la oportunidad de convivir más alegre con las demás personas que se encuentran dentro del centro gerontológico.	Los adultos mayores pertenecientes a este centro gerontológico se integren muy motivados ya que son beneficiados directos de este proyecto de Bailoterapia.	
Proporcionar en un 60% el manual de actividades físicas recreativas y bailoterapia para los adultos mayores diseñado y entregado a la institución y a los familiares de los adultos mayores.	Los miembros de la familia se integraran de manera activa para realizar actividades en conjunto a sus familiares que se encuentran en este centro gerontológico.	

Tabla 8: indicadores de resultados alcanzados: cualitativos y cuantitativos
 Elaboración: Autor del Proyecto

16. IMPACTO AMBIENTAL

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

17. AUTOGESTIÓN Y SOSTENIBILIDAD

La autogestión en este proyecto es la responsabilidad del Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Chone, quien se encargara de la logística necesaria que se utilizara en este proyecto de y la difusión del mismo.

También se requiere de la partida presupuestaria de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí (ULEAM). Para solventar los gastos operacionales del proyecto, ya que es muy importante para la sostenibilidad del mismo, también se cuenta con la autorresponsabilidad de los habitantes que se encuentran en la zona periférica del Cantón, además se cuenta con el apoyo de los docentes a tiempo completo, los estudiante en formación con la finalidad de las personas adultos mayores, que se encuentran en este centro gerontológico, se prevenga varias enfermedades degenerativas propias de la edad.

Además Los familiares siempre deberán estar presto a apoyar a los adultos mayores para fortalecer y motivar la participación conjunta en el trabajo de vinculación, la actividad física, recreativa está dentro del plan del Buen Vivir.

En cuanto a la sostenibilidad del proyecto se tiene como finalidad que los habitantes de los barrios urbanos y barrios marginales que conozcan y tengan nociones básicas de este proyecto que a pesar de que concluya ellos tienen la responsabilidad de seguir buscando alternativas de esparcimiento de la actividad física recreativa, además el proyecto también contribuye a mejorar la calidad de vida; ya que todo lo actuado tiene un impacto positivo en la sociedad y muy en especial en el adulto mayor y la comunidad en general.

18. ANEXOS

ANEXOS

18.1. MATRIZ DE MARCO LÓGICO

Anexos 1

Matriz de Marco Lógico

RESUMEN NARRATIVO	INDICADORES VERIFICABLES OBJETIVAMENTE	MEDIOS DE VERIFICACIÓN	SUPUESTO
FIN	INDICADOR DEL FIN	MEDIOS DEL FIN	SUPUESTOS DEL FIN
Contribuir con las prácticas deportivas recreativas como un medio del disfrute para que el adulto mayor eleve su equilibrio psicosocial y emocional en el día a día.	.- Contribuir en un 80% en la actividad física, para una mayor prevención de problemas musculares y articulares en los adultos mayores del centro gerontológico del Cantón Chone.	.- Fotografías .-Lista de participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	.- Apoyo unánime de parte de del personal del centro gerontológico .- Colaboradores muy cercanos. .- Docentes de la Uleam extensión Chone.
Propósito	Indicador del propósito	Medios del propósito	Supuestos del propósito
Promover un estilo de vida activo y sano en los adultos mayores a través de las actividades recreativas	Impulsar en un 80% en los adultos mayores sobre la importancia de la práctica diaria de la actividad física recreativa, para reducir los problemas articulares, musculares y los estados anímicos.	.- Fotografías .-Lista de participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	Informe de evaluación realizada por centro gerontológico y el aporte desinteresado de parte de los docentes y personas cercanas a la institución y que su asistencias sea de manera puntual.
Componente I.	Indicadores verificadores objetivamente	Medios de verificación	Supuestos
Reducir el estrés de los adultos mayores a través de la bailoterapia.	Incrementar en un 70 % de los adultos mayores elevan su equilibrio psicosocial y emocional a través de la práctica deportiva recreativa.	.- Fotografías .-Lista de participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	Colaboración de los estudiantes de la carrera de cultura física mas profesores tutores como auxiliares involucrados en todas las actividades programadas.
Elevar la autoestima de los adultos mayores trabajando en su estado anímico por medio de la actividad física recreativa.	Mejorar en un 70% de los adultos mayores adoptan un estilo vida activo a través de las prácticas de actividades recreativas.	.- Fotografías .-Lista de participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	Interés de parte de los adultos mayores para poder contribuir de manera eficaz sobre la falta de movilidad en las articulaciones y los segmentos musculares más grandes.
Diseñar un manual de actividades físicas recreativas y bailoterapia para los adultos mayores.	Determinar en un 80% de los adultos mayores realicen actividades recreativas para disminuir el estrés. .-Propiciar en un 60 % de los adultos mayores se sientan contentos cuando realizan la actividad física, elevando su autoestima.	.- Fotografías .-Lista de participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	Interés de las autoridades, familiares y los habitantes más cercanos sobre la aplicación de este proyecto a otro grupo de habitantes.

ACTIVIDADES	PRESUPUESTO	MEDIOS DE ACTIVIDADES	SUPUESTOS DE ACTIVIDADES
Componente I. Reducir el estrés de los adultos mayores a través de la bailoterapia.			
Fase I ✓ Conversatorio con los directivos del GAD. ✓ Reuniones para establecer acuerdos con la coordinadora del centro gerontológico y la coordinación de vinculación de la extensión. ✓ Elaboración de firma del convenio entre las partes involucradas ✓ Socialización del proyecto ✓ Entrega de tarea a los estudiantes	\$ 911,00	.- Fotografías .-Lista de participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	Existen los recursos financieros
Componente II. Elevar la autoestima de los adultos mayores trabajando en su estado anímico por medio de la actividad física recreativa.			
Fase II Taller: Diseño 45 % ✓ Terapia de motivación antes y durante las actividades practicas ✓ Taller: sobre la prevención de riesgos de la falta de inmovilidad .- Principales segmentos anatómicos que sufren por la falta de actividad física. .- Principales desconocimientos de la práctica deportiva en determinadas edades. .- Impulsar los tipos de actividades físicas en el adulto mayor .- Aplicar los temas seleccionados de la actividad fisca de la Bailoterapia. .-Fortalecer las practicas predeportivas con todos adultos mayores .- Evaluar y monitorear periódicamente	\$ 368,00	.- Fotografías .-Lista de participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	Existen los recursos financieros
Componente III. Diseñar un manual de actividades físicas recreativas y bailoterapia para los adultos mayores.			
Fase III 31 % Taller: Identificación de las personas	\$ 670,00	.- Fotografías .-Lista de	Existen los recursos financieros

adultas mayores con discapacidades. ✓ Coordinación de todas las actividades a aplicar en el proyecto ✓ Aplicación de los contenidos de charlas motivacionales ✓ Aplicación de contenidos de los talleres planificados de Bailoterapia ✓ Aplicar los instrumentos de valoración a los adultos mayores ✓ Clausurar las actividades planificadas (anual) ✓ Aplicación de los instrumentos de valoración de impacto en los beneficiarios ✓ Socializar los resultados		participantes. .- Nomina de todos los beneficiados de manera directa.	
TOTAL	\$ 1949,00		

Tabla 9: Matriz de marco lógico

Elaboración: Autor del Proyecto

18.2 MATRIZ DE EVALUACIÓN

Anexos 2

ACTIVIDADES	PERÍODO 1(SEPTIEMBRE- OCTUBRE)	PERÍODO 2(NOVIEMBRE- DICIEMBRE)	PERÍODO 3(ENERO.- FEBRERO.)	TOTAL %
Fase I Diagnosticar 26 % <ul style="list-style-type: none"> • Conversar con los directivos del GAD. • Reuniones para establecer acuerdos con la coordinadora del centro gerontológico y la coordinación de vinculación de la extensión. • Elaboración de firma del convenio entre las partes involucradas • Elaborar fichas de los adultos mayores • Tomar peso y talla, valoración de IMC (forma parte de la batería de pruebas) • Realizar taller estilos de vida saludable • Investigar a la comunidad Chonense si conocen sobre las 	x			Su comprobación serán por etapas de dos meses cada uno de las fase, y su valoración final será al final de la conclusión del proyecto de Bailoterapia.

<p>actividades que realiza la comisión de vinculación con la comunidad de la ULEAM. Extensión Chone.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar periódicamente 				
<p>Fase II diseño 45 %</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diseño del programa de aplicación de las actividades de Bailoterapia • Elaboración de materiales didácticos • Manejo de cámara filmadora • Manejo de la cámara fotográfica • Manejo de micrófono • Manejo de la equipo del parlante • Selección de música acorde a las personas adulto mayor • Bebidas hidratantes y energizantes • Bebidas hidratantes caseras • Aplicar los temas actividad fisca de Bailoterapia • Practicar deportes predeportivos con todos adultos mayores • Evaluar periódicamente • Realizar Taller con los adultos mayores • Conversar con los de familiares 		x		
<p>Fase III transformar 29 %</p> <ul style="list-style-type: none"> • Taller relacionado con la entrevista con los señores adultos mayores • Dominio de contenidos de charlas motivacionales • Técnica de la entrevista • Clausurar las actividades planificadas (anual) • Entrevista con las autoridades del centro gerontológico • Entrevista con las autoridades de la universidad ULEAM • Coordinación de todas las actividades a aplicar en la parte final del proyecto. • Aplicar los instrumentos de valoración a los adultos mayores 			x	
<ul style="list-style-type: none"> • Realizar paseo a la playa. • Clausurar el evento. 			x	
TOTAL				

Tabla 10 matriz de evaluación
Elaboración: Autor del Proyecto

18.3. DESGLOSE DEL PRESUPUESTO

Anexos 3

EQUIPOS INFORMÁTICOS ANEXO A

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	P. UNITARIO	P. TOTAL
EQUIPOS AUDIO CON AMPLIFICADOS INCORPORADO	1	\$ 250,00	\$ 250,00
DISCO EXTRAÍBLE DE EXTERNO DE 1 TERABAY	1	\$ 70,00	\$ 70,00
GRABACION DE LA MUSICA	1	\$ 20,00	\$ 20,00
		TOTAL	\$ 340,00

MATERIALES SENCILLO DE TRABAJO COMPLEMENTARIO ANEXO B

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	P. UNITARIO	P. TOTAL
MANCUERNAS DE 5.KG.	12 U/D	\$ 8,00	\$ 96,00
CONOS MEDIANOS	5 U/D	\$ 9,00	\$ 54,00
PELOTAS DE VOLEIBOL	3U/D	\$ 30,00	\$ 90,00
CUERDAS SENCILLAS	6 U/D	\$ 5,00	\$ 30,00
		TOTAL	\$ 270,00

MATERIALES DE OFICINA ANEXO C

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	P. UNITARIO	P. TOTAL
RESMA DE PAPEL	1 U/D	\$ 4,00	\$ 4,00
LAPICEROS	12 U/D	\$ 025,00	\$ 3,00 CTV.
TABLERO DE APUNTES	3U/D	\$ 4,00	\$ 12,00
MARCADORES ACRÍLICOS	12 U/D	\$ 1,50 CTV.	\$ 18,00
PIZARRA ACRÍLICA	1 U/D	\$ 60,00	\$ 60,00
		TOTAL	\$ 97,00 ctv.

BEBIDAS DE HIDRATACIÓN ANEXO D

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	P. UNITARIO	P. TOTAL
GATORADE	12 DISPLAY	\$ 1,00	\$ 144,00
BIDÓN DE AGUA	60 BIDON	\$ 1,00	\$ 60,00
		TOTAL	\$ 204,00

FRUTAS DE FÁCIL DIGESTIÓN ANEXO E

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	P. UNITARIO	P. TOTAL
BANANO	15 RACIMAS	\$ 3,00	\$ 45,00
MANDARINA	6 SACOS	\$ 6,00	\$ 36,00
NARANJA	6 SACOS	\$ 6,00	\$ 36,00

TORONJA	6 SACOS	\$ 6,00	\$ 36,00
SANDIA	12 U/D	\$ 5,00	\$ 60,00
MELÓN	30 U/D	\$ 0,50 CTV.	\$ 15,00
PAPAYA	20 U/D	\$ 3,00	\$ 60,00
PIÑA	30 U/D	\$ 1,00	\$ 30,00
MANZANA	200 U/D	\$ 0,25 CTV.	\$ 50,00
		TOTAL	\$ 368,00

OTROS GASTOS ANEXO F

DENOMINACIÓN	CANTIDAD	P. UNITARIO	P. TOTAL
TRANSPORTE INTERNO	4 VESES	\$ 100,00	\$ 400,00
TRANSPORTE EXTERNO	30 VESES	\$ 4,00	\$ 120,00
SERVICIOS MÉDICOS	3 VESES	\$ 50,00	\$ 150,00
		TOTAL	\$ 670,00
TOTAL DE LOS GASTOS DETALLADOS EN ESTE CUADRO DE SUMAN UN TOTAL DE \$ 1949,00			

Tabla 11 desglose del presupuesto
Elaboración: autor del proyecto

Anexo 4.

18.4. LÍNEA BASE DE INVESTIGACIÓN

LA NECESIDADES DEL HOMBRE POR LA ACTIVIDAD FÍSICA DEL ADULTO MAYOR DEL CANTÓN CHONE.

BAILOTERAPIA COMO ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS MAYORES EN EL CENTRO GERONTOLÓGICOJACINTA POLO DE ZAMBRANO DEL CANTON CHONE DURANTE EL AÑO 2015 – 2016.

Lic. (a). MARGARITA ÁVILA ROSALES Mgs.

COORDINADORA DEL ÁREA DE SOCIALES

RESPONSABLE:

Lic. ANDERSON AGUINDA CAJAPE Mgs.C.F.

DEL AREA VINCULACIÓN CON LA COMUNIDAD

CHONE-MANABÍ-ECUADOR 2015 – 2016

Interventores del trabajo de censo realizado:

Carrera de cultura física:

- ✓ ALCIVAR VELEZ ELIN FERNANDO
- ✓ BRAVO CEDEÑO SINDY MARIBEL
- ✓ CALDERÓN MERA WILMER FERNANDO
- ✓ CEDEÑO MONTES SILVER SHERIFF
- ✓ MACIAS MENDOZA DOLORES ELIZABETH
- ✓ ROMERO ZAMBRANO GEMA STEFANIA
- ✓ ENDARA MOREIRA ANA CECILIA
- ✓ ZAMBRANO ÁVILA PABLO ENRIQUE
- ✓ ZAMBRANO MACIAS JOSE EDUARDO
- ✓ ZAMBRANO ZAMBRANO JOHN FABRICIO

ÍNDICE

RESUMEN	4
1. INTRODUCCIÓN	5
2. Objetivos	7
2.1. Objetivo general	7
2.2. Objetivo específico	8
2.3. Visión	8
2.4. Filosofía	8
2.5. Como nace la idea	9
2.7. Logotipo	9
3. ANTECEDENTE	11
3.1. Fortalezas	13
3.2. Oportunidades	13
3.3. Debilidades	13
3.4. Amenazas	14
3.5. Presupuesto económico	14
3.6. Alcances	14
4. RESULTADOS EN ESPERA	15
4.1. Descripción de la comunidad cho nense.	15
4.2. Descripción situación actual del sector, problema región pertinente al programa (diagnostico). Del centro gerontológico Jacinta polo de Zambrano.	17
4.3. Matriz de tensión	19
4.4. Perfil del egresado	20
5. INDICADOR	21
5.1. Organigrama	21
6. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN	22
7. CONCLUSIONES	23
8. RECOMENDACIONES	33
9. ANEXOS Y EVIDENCIAS	34

RESUMEN

JERARQUÍA DE OBJETIVOS	CONDICIÓN O ATRIBUTO DE INTERÉS	RESULTADOS DE LA LÍNEA BASE
<p>PROPÓSITO: mejorar las condiciones de salud de los adultos mayores del centro gerontológico influencia directa del proyecto.</p> <p>Resultado 1</p>	<p>Prevalencia si las personas si conocen el centro gerontológico de los dos géneros que existen dentro del centro.</p>	<p>Por el sí 60 %</p> <p>Por el no 40 %</p>
<p>Resultado 2. Se esperaba determinar cuántas personas tienen conocimiento a quienes de una u otra manera por su estado de longevidad están muy cercanos.</p>	<p>En cuanto si conocen o no personas cercanas que asisten al centro gerontológico predomino el no en un gran nivel del porcentaje</p>	<p>Por el sí 30 %</p> <p>Por el no 70 %</p>
<p>Resultado 3.</p>	<p>En cuanto a los beneficios que proporciona el centro gerontológico la mayoría de personas escuetas no sabían cuánto aporta este centro a las personas en etapa de la edad avanzada.</p>	<p>Por el sí 20</p> <p>Por el no 80 %</p>
<p>Resultado 4</p>	<p>En cuanto a las personas que están dentro del centro gerontológico están muy bien capacitadas en un gran porcentaje fue el no que predomino dicha pregunta.</p>	<p>Por el sí 16 %</p> <p>Por el no 84 %</p>
<p>Resultado 5</p>	<p>En cuanto a si conocen o no sabré los beneficios de la actividad física, existió un empate de un cincuenta Por ciento que sí y otros que no.</p>	<p>Por el sí el 50 %</p> <p>Por el no 50 %</p>
<p>Resultado 6</p>	<p>En cuanto a los proyectos que aporta la extensión Chone a la colectividad, fue mayoritario el porcentaje que desconocían cuanto aporta esta noble institución a la colectividad.</p>	<p>Por el sí 14 %</p> <p>Por el no 86 %</p>

Resultado 7	En cuanto a las personas que se encuentran en la etapa del adulto mayor la extensión Chone aporta de muy buen amañera a la colectividad.	Por el sí 24 % Por el no 76 %
Resultado 8	En cuanto a si tienen conocimiento o no de la Bailoterapia fue mayoritario el porcentaje que no tenían conocimiento.	Por el sí 46 % Por el no 54 %
Resultado 9	En cuanto a han practicado alguna disciplina deportiva el sí predomino mayoritaria mente sobre la encuesta realizada.	Por el sí 74 % Por el no 26 %
Resultado 10	En cuanto a que se imparta clases todos los días a los adultos mayores el sí estuvo por encima de no lo que hace que no está muy bien definida una cultura la actividad física dentro del entorno social.	Por el si el 44 % Por el no 56

1. INTRODUCCION

Si bien la vejez ha existido siempre, en tiempos pasados era menos común y se daba en una minoría actualmente es más posible llegar a viejo, el envejecimiento de la población constituye un reto al que hay que enfrentar. En la actualidad, la vejez es un tema relevante para la sociedad en general; es por ello conveniente que nos adaptemos a esta realidad y que propongamos o ideemos soluciones.

El que envejece como a la colectividad y a los profesionales relacionados con ella, para dar soluciones y proporcionar ayuda y apoyos al fenómeno del envejecimiento, se promueve las necesidades del hombre por la actividad física, del adulto mayor.

Actualmente en la mentalidad popular se considera que en el pasado muchos de los viejos contaban con el respeto de la comunidad y se les atribuía un cierto prestigio, conocimientos y experiencia; sin embargo también existen ejemplos de viejos despreciados, ridiculizados y tratados con dureza frecuentemente por sus hijos, lamentablemente son una de nuestras realidades de nuestra sociedad, no sin antes mencionar que ellos lo dieron todo a sus en su momento por sus vástagos, y al final del camino donde la vida vuelve a convertir al hombre, a ser dependiente del cuidado de sus vástagos en muchos si en otros no es así se convierten en un problema para sus hijos y sociedad.

Los censos de población se definen como “un conjunto de operaciones que consiste en reunir, elaborar y publicar datos demográficos y también económicos y sociales, Correspondientes a todos los habitantes de un país o territorio definido y referido a un Momento determinado o a ciertos periodos de tiempo dados” (Naciones Unidas, 1978). Los censos tienen las características de ser secreto estadístico, tener auspicio oficial, realizarse en un territorio definido y tener universalidad y unidad de investigación. Internacionalmente existen tres recomendaciones para el levantamiento de los censos: que se levanten simultáneamente en todos los países y en los años terminados en cero, que tengan una periodicidad constante y que se ejecuten constantemente el censo de población con el de vivienda (CELADE, 1997).

Los censos de población y vivienda tradicionalmente han constituido la fuente básica de suministro de información de los principales aspectos demográficos y sociales de la población, la principal ventaja del censo es su universalidad, pues cubre todo el país e incluye a todas las personas que estén presentes o que residan en el territorio, de acuerdo con el tipo de censo (de hecho o de derecho). Las desventajas de este proceso, residen principalmente en los altos recursos demandados, tanto monetarios como humanos.

Un censo de población y vivienda requiere movilizar una gran cantidad de personas, destinar espacios físicos exclusivos y asignar una capacidad técnica adecuada para la ejecución del mismo. En un proceso censal además es necesario un trabajo conjunto con otras instituciones, lo cual hace del mismo un proyecto dependiente de factores externos y dependiente también de imprevistos como desastres naturales, huelgas, entre otros. La periodicidad con la que se ejecuta es otra desventaja, pues ésta información se actualiza cada diez años y al tener que procesar un gran volumen de información la difusión de los resultados del mismo demora algunos meses a partir del día de la ejecución del censo.

RESEÑA HISTÓRICA. Cómo nació la idea de la fundación? En el año 1983 el Ab. Winer Hidalgo tuvo la idea de entrar a trabajar al servicio de voluntariado, enfocándose así en la clase más desprotegida por el estado y la sociedad, entonces pensó en una fundación y en el nombre de su abuela Jacinta Polo de Zambrano, puesto que se trataba de una fundación familiar y de amigos, decidió ponerle ese nombre por ser su madre de crianza.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Indagar a la ciudadanía Chonense si conoce de los servicios que brinda el centro Gerontológico Jacinta Polo de Zambrano, el mismo que tiene su origen en la concepción de ayuda social a las personas que se encuentran en la etapa del adulto

mayor, y que a través de un proyecto de Bailoterapia que ejecuta la ULEAM. Extensión Chone, ayudara al mejoramiento de sus condiciones físicas durante el año 2015 – 2016.

2.2. Objetivos específicos

- Conocer la situación actual de la fundación y en qué puede aportar a la ciudadanía.
- Determinar la importancia del proyecto de Bailoterapia de vinculación extensión Chone, a ejecutarse en beneficio actividades diarias de los Adultos Mayores.



- Identificar la afinidad que existe entre la ciudadanía con el centro gerontológico de la localidad.

2.3. Visión

Visión histórica dentro, de este cantón se encuentra el centro gerontológico Jacinta polo de Zambrano, el mismo que tiene su origen en la concepción de ayuda social a las personas de la tercera edad, dotándoles de un lugar que los mismos se sientan como en su hogar e integrarlos con respecto a la cultura y su diversidad, la ideología y el trabajo para construir sociedades justas y coherentes con sus propios postulados

2.4. Filosofía

Filosofía la filosofía del instituto centro gerontológico es la siguiente, Cuidados a las personas más necesitadas y dotarles para que su vida esté acorde a exigencias de la

Sociedad con espíritu, crítico, creativo, autónomo, investigativo y paz espiritual

.Promoción de valores, pensamiento humanista, democrático y fortalecimiento del principio educativo para vivir en un ambiente de paz y dignidad., desarrollo de las competencias para forjar proyectos de vida y trabajo productivo.

2.5. Como nace la idea

Como nace la idea de la fundación, Cuándo nace la Fundación? La fundación nace el 9 de septiembre de 1990, año en que murió su patrona.

2.6.Cuál es su lema

Cuál es su lema? El lema es trabajar por aquellos que ayer dieron mucho por nosotros.

2.7. Logotipo

Logotipo: Es símbolo de respeto y reverencia de la fundación.

Interpretación: Contiene una mariposa estilizada en aptitud de vuelo, recibiendo el beneficio de la energía y el néctar de la vida, a través de una ventana abierta de esperanza. Se tomó la mariposa como símbolo, por ser una especie de la naturaleza a la que admiramos, protegemos ya apreciamos; una especie en los que nunca se advierte su vejez y siempre permanece bella y hermosa como quisiéramos que sea con todos nuestros mayores.

DIRECTIVA DE LA FUNDACIÓN JACINTA POLO DE ZAMBRANO

PRESIDENTA	SARA MARIA AGUIRRE CHARBET
VICE-PRESIDENTA	AMIRA RIVERA ZAMBRANO
SECRETARIA	ZAIDA HERNANDEZ QUIÑONEZ
TESORERA	ROSA ANANIA MUÑOZ ALCIVAR
PRO-SECRETARIA	GLENDA VILLAVICENCIO LOOR
COORDINADORA LOCAL	IRMA HIDALGO ZAMBRANO
PRIMER VOCAL PRINCIPAL	BEATRIZ MONTESDEOCA CANTOS
SEGUNDO VOCAL PRINCIPAL	NANCY ZAMBRANO

	CEVALLOS
TERCER VOCAL PRINCIPAL	OSCAR ZAMBRANO BARRETO
CUARTO VOCAL PRINCIPAL	CARLOS ALVAREZ MOSQUERA
QUINTO VOCAL PRINCIPAL	GINA RODRIGUEZ BARBERAN
PRIMER VOCAL SUPLENTE	RICHARD RODRIGUEZ RODRIGUEZ
SEGUNDO VOCAL SUPLENTE	RITA VELEZ VERA
TERCER VOCAL SUPLENTE	ROSA MINAYA GOROZABEL
CUARTO VOCAL SUPLENTE	AMANCIA CEDEÑO MUÑOZ
QUINTO VOCAL SUPLENTE	REBECA RENDON GOMEZ

3. ANTECEDENTE

➤ El adulto mayor en el Ecuador pertenece a uno de los grupos etarios más necesitados de la práctica de actividad física, teniendo en cuenta que el envejecimiento es un fenómeno normal e irreversible de la vida que incluye cambios estructurales y funcionales y anatómicos, el ejercicio físico se convierte en una necesidad común y de alto beneficio en todas las especies, un estudio de los hábitos deportivos de la población en adultos mayores reflejan algunas insuficiencias como:

- ✓ Nivel de preparación física y motivación para la práctica sistemática de la actividad física en el adulto mayor.
- ✓ Apatía a la participación en los programas que se ofertan.

Lo anterior nos permite identificar el siguiente problema Científico: ¿cómo estimular la práctica de la actividad física en el adulto mayor? el objetivo propone la elaboración de un programa de gimnasia aeróbica de bajo impacto que estimule la práctica de actividad física en el adulto mayor se realiza un programa sustentado en la modalidad de gimnasia aeróbica de bajo impacto, donde se integra bailes, charlas y juegos recreativos – educativo.

El programa será de mucho beneficio ya que se puede aportar a la salud de este grupo así como los cambios desde el punto de vista psicosocial. También aporta elementos

que contribuyen a ampliar los conocimientos de los conceptos de cultura física comunitaria, estilos de vida saludable y actividades físicas.

En el artículo 350 de la constitución dice: el sistema de educación superior tiene como finalidad la formación académica y profesional con visión científica y humanística; la investigación científica y tecnológica; la innovación, promoción, desarrollo y difusión de los saberes y las culturas; la construcción de soluciones para los problemas del país, en relación con los objetivos del régimen de desarrollo.

En su artículo 125 dispone "las instituciones del sistema de educación superior realizara programas y cursos de vinculación con la sociedad guiados por el personal académico. Para ser estudiante de los mismos no hará falta cumplir los requisitos del estudiante regular".

El artículo 127 dispone; " las universidades y escuelas politécnicas podrán realizar en el marco de la vinculación con la colectividad, cursos de educación continua y expedir los correspondientes certificados.

Los estudios que se realicen en esos programas no podrán ser tomados en cuenta para las titulaciones oficiales de grado y posgrado que se regulan en los artículos procedentes".

3.1. Fortalezas

La fortaleza del centro gerontológico es la siguiente:

- ✓ Posicionamiento en la región norte de Manabí
- ✓ Empoderamiento de la formación de las personas del centro
- ✓ Servicio permanente a la educación
- ✓ Ubicación estratégica de la ciudad de Chone.

3.2. Oportunidades

- ✓ Apoyo del gobierno nacional a instituciones que acogen a los grupos prioritarios.

- ✓ Presencia del consejo cantonal de protección integral de los derechos de atención de los grupos prioritarios de Chone.
- ✓ Instituciones del cantón apoyan la labor, incentivan y participan desinteresadamente con la institución.

3.3. Debilidades

- Espacio reducido para poder aumentar la cobertura de adultos mayores.

3.4. Amenazas

- ✓ Cambios en las políticas gubernamentales.

3.5. Presupuesto económico estable.

- ✓ Cuenta con el apoyo permanente del GAD Chone y el MIES.
- ✓ Los servicios que ofrece para los adultos mayores no tienen costo alguno.
- ✓ Las instalaciones están ubicadas en un lugar estratégico y de fácil acceso para los adultos mayores.
- ✓ Cuenta con instalaciones apropiadas para el servicio que ofrece.
- ✓ El personal que labora en la institución está capacitado.
- ✓ Grupo de personas comprometidas con la labor que realizan en la institución.

3.6. Alcances

- ✓ Es así que el Centro Gerontológico, que a lo largo de estos años ha servido a las personas más necesitadas y que ha venido gestionando a diversas instituciones ayuda para ir mejorando su infraestructura y de esta manera hacer una transformación física acorde a las necesidades que requiere y necesita el Centro y por ende dar una mejor atención a la comunidad a través de sus habitantes y se ha visto la necesidad de llevar adelante la elaboración de varios proyectos que están bajo su jurisdicción, con la finalidad de fortalecer la infraestructura de servicio existente y poder brindar una eficiente asistencia a la mancomunidad del cantón.
- ✓ Partiendo de este análisis el Centro Gerontológico se encuentra gestionando varios proyectos entre éstos el salón de fisioterapia, salón de uso múltiple entre otras, con la finalidad de reestructurar toda su infraestructura física y dotar a este

Centro que por largos años ha servido a la comunidad Chonense y Manabita, obras que además dotarán a este Cantón el mejoramiento sustancial del ornato dando un buen servicio tanto a propios y extraños, y con este tipo de proyectos engrandecerán a este Cantón.

4. RESULTADOS EN ESPERA

4.1. Descripción de la comunidad chonense

El Cantón "Chone lleva su nombre por su nombre por su vocablo indígena, que según cuenta la historia cuando en el lugar se acercaron los Chonanas y Ñausas, lo denominaron como Chone que en su lengua significa "Casa Ardiente". La historia de Chone es rica, aquí también se ha encontrado vestigios de culturas. Los Chonanas eran excelentes navegantes, Vivian de la pesca y la agricultura".1 La población de Chone según el censo del 2010 esta distribuida de la siguiente manera:

-
1. <http://unidadprimero.com/cantones/chone/>

Tabla No. 1

Distribución Total y porcentual de la población de Chone por géneros.

TABLA N.O 1 MATRIZ DE TENSIONES

ESCALA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUJERES	63.208	49,97 %
HOMBRES	63.283	50,03 %
TOTAL	126.491	100,00 %

Fuente: www.inec.gob.ec

Elaborado por: Autor del proyecto.

Grafico No. 1

Porcentaje de habitantes porcentual de la población de Chone por géneros

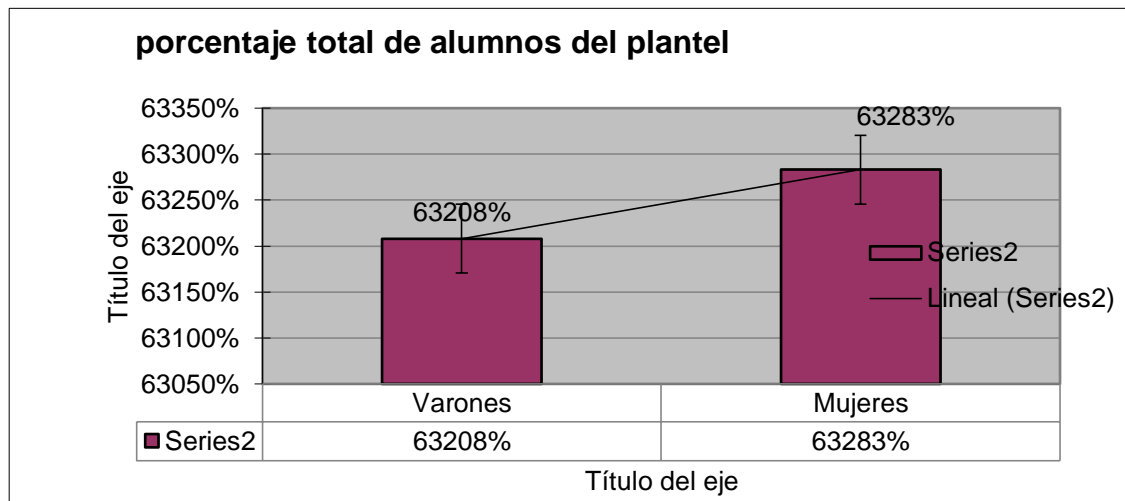
Cuadro n° 1

Alumnos	N° de alumnos	Porcentaje
Varones	63.208	49,97 %
Mujeres	63.283	50, 03 %
Total	841	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 1



Fuente: www.inec.gob.ec

Elaborado por: Autor del proyecto.

4.2. Descripción situación actual del sector, problema región pertinente al programa (diagnostico). Del centro gerontológico Jacinta polo de Zambrano.

Empresa: Fundación Gerontológica Jacinta Polo de Zambrano

Ubicación de la empresa: Chone, Barrio Santa Martha, Calle Mónica Alexandra diagonal al MIES.

- ✓ La ciudad Chone es la cabecera cantonal del Cantón del mismo nombre, está ubicado al nor-occidente de la provincia de Manabí. Al occidente de la República del Ecuador. Chone está ligada a través de carreteras a la Capital de la Provincia, Portoviejo (80 Km.), y a la Capital de la República, Quito (340 Km.). Sus coordenadas geográficas UTM N9°923.000 Y E 601.000, y constituye el cantón antiguo de la provincia, con cerca de 3.570 km² de extensión.
- ✓ Políticamente el Cantón Chone se encuentra constituido por varias parroquias, Urbanas: Chone y Sta. Rita y Rurales: San Antonio, Ricaurte, Canuto, Convento, Eloy Alfaro, Boyacá y Chibunga. Según proyecciones del censo de 1.990, el Cantón Chone, tiene una población total de 117.634 hab. El 38.70% (0.00 hab.) Corresponde a la población urbana, y un 61.27% (0.00 hab.) a la población rural. Por los resultados, se destaca que la mitad de la población del Cantón reside en las áreas rurales del mismo.
- ✓ La Fundación Jacinta Polo de Zambrano, es una institución pública sin fines de lucro que acoge a hombres y mujeres mayores de 65 años que por diversas circunstancias están solos, para darles atención integral y digna a sus necesidades dentro de un marco de espíritu de familia.
- ✓ Para cumplir este objetivo brinda los servicios de alimentación, atención médica, rehabilitación física, recreación y fortalecimiento espiritual y de convivencia; lo hace gracias a que cuenta con la infraestructura, recursos materiales, talento humano y el aporte económico proveniente del GAD Chone que lo regenta. El Ministerio de Inclusión Económica y Social también participa con su asistencia económica y monitorea el funcionamiento de la institución.
- ✓ La Fundación Jacinta Polo de Zambrano inicia sus actividades con la política de atender única y exclusivamente a Adultos Mayores carentes de familia y que se encuentren en un quintil 1 (uno).

Objetivo del buen vivir

- Fortalecer las capacidades y potencialidades de la ciudadanía

- Mejora la calidad de vida de la población

4.3. Matriz de tensión

MATRIZ DE TENSIONES Y PROBLEMA DE LA ZONA 4 (PNBV2013-2017)		
CONTEXTO	EJES	TENSIONES Y PROBLEMAS PNBV
HABITAT SUSTENTABLE Fuente: agenda zonal 2013-2017. Visión preliminar	SALUD	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fortalecimiento del modelo de atención preventiva. ➤ Reducción de enfermedades infectocontagiosas

4.4. Perfil del egresado.

El Licenciado en ciencias de la educación mención educación física deporte y recreación tendrá:

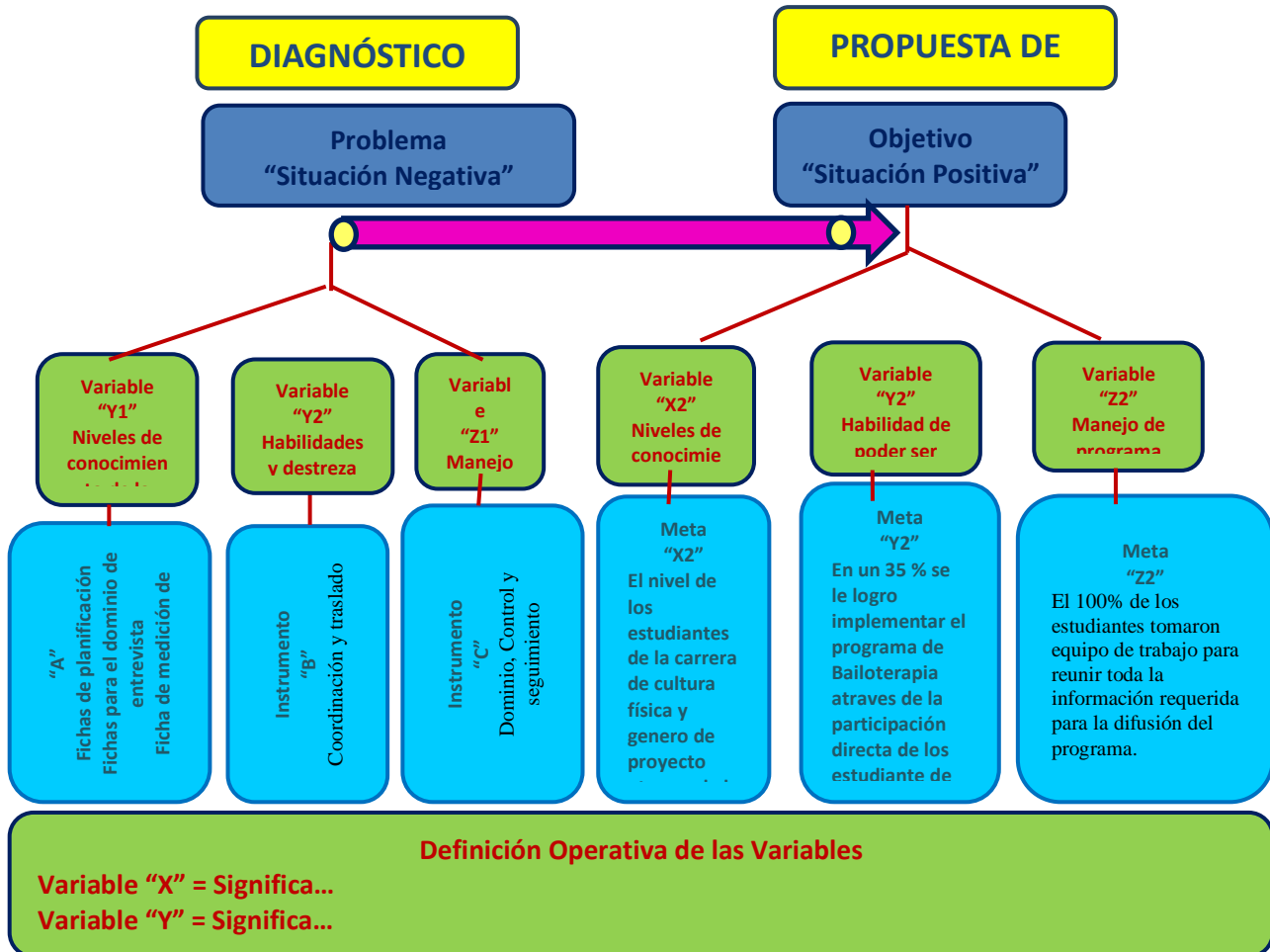
Competencias genéricas como su capacidad de comunicación oral y escrita, capacidad y atracción, análisis, y síntesis, habilidades. Para buscar procesar y analizar información procedente de fuentes diversas, habilidad en el uso de las tecnologías, de la información y la actividad física, su capacidad de trabajo en equipo, responsabilidad social y compromiso ciudadano, capacidad de aprendizaje y actualización permanente y compromiso ético.

Competencias específicas para conocer el ordenamiento e

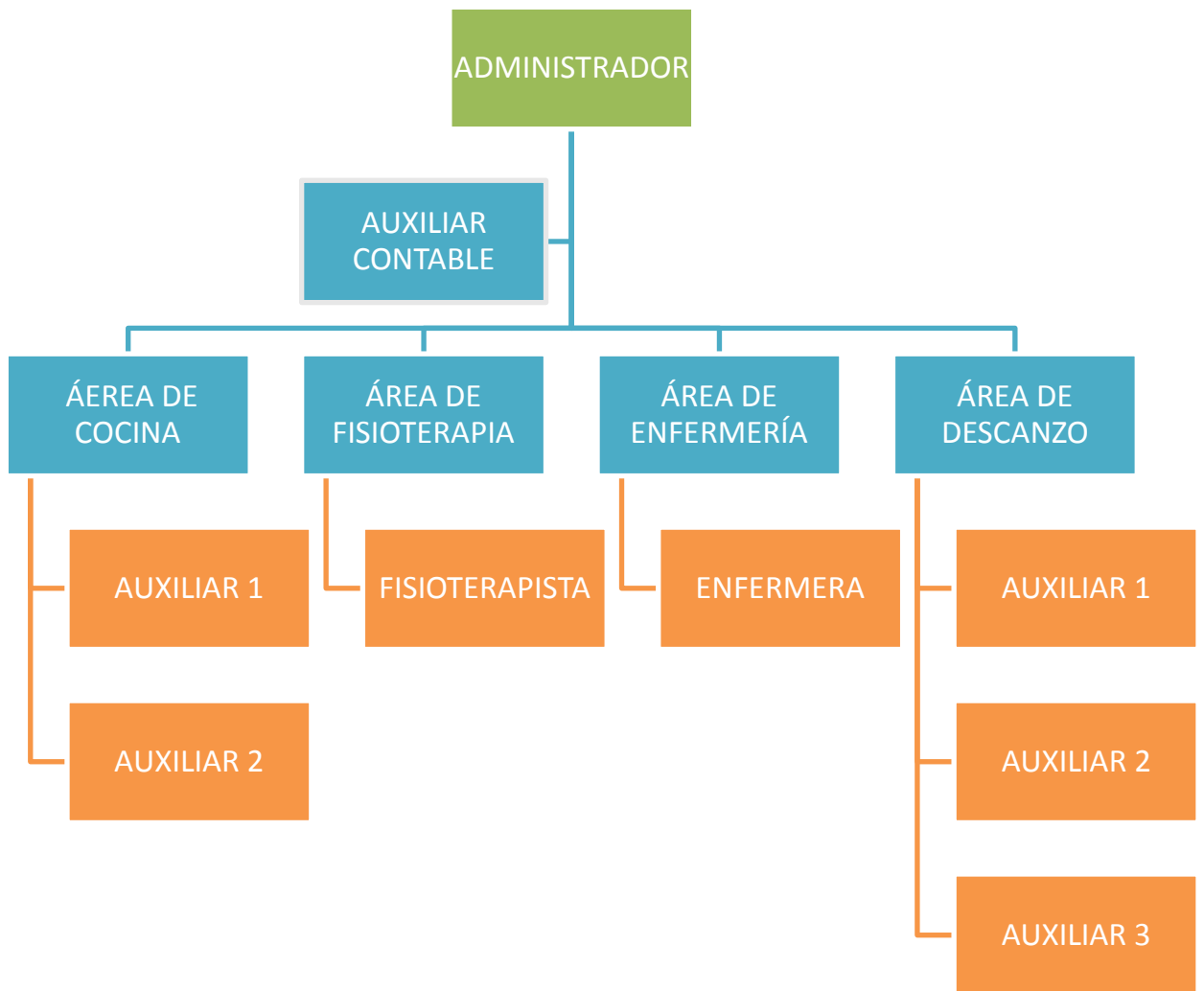
El Licenciado en Educación Física y Deportes tendrá un dominio integral de la teoría de la educación y la didáctica aplicada a las distintas modalidades y niveles de la educación física y el deporte. Se encontrará instrumentado para la promoción y protección de la salud a través de su tarea diaria y de la elaboración de programas y proyectos. Dispondrá de herramientas para favorecer el desarrollo de capacidades psico-físicas y el entrenamiento de individuos y de equipos deportivos. Además, poseerá habilidades y conocimientos para

desempeñarse en roles gerenciales de instituciones educativas, recreativas y deportivas.

5. INDICADOR



5.1. Organigrama



6. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.- ¿En un marco calificativo conoce donde está ubicado el

centro gerontológico? si () no (x)

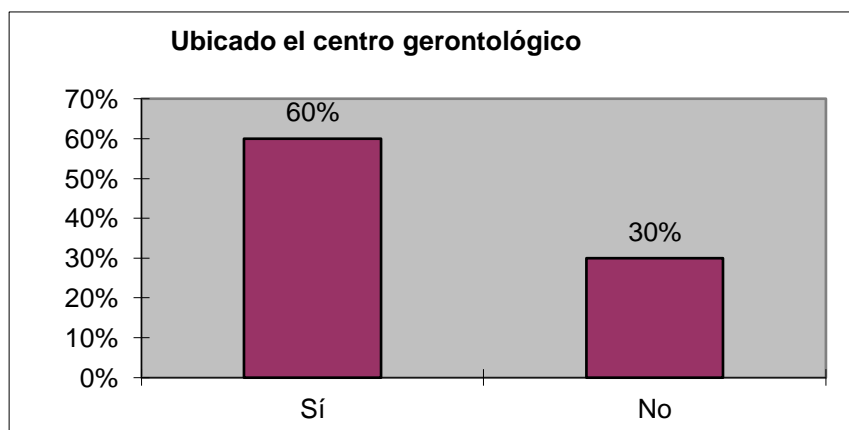
CUADRO N° 1

Opciones	N° Ciudadanos	Porcentaje
Sí	30	60%
No	20	40 %
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 1



En cuanto a si conocen el centro gerontológico en un porcentaje mayoritario no lo pudieron los recursos didácticos responder positivamente.

2.- ¿Conoces alguna persona muy cercana que este dentro del centro

gerontológico? Si () no ()

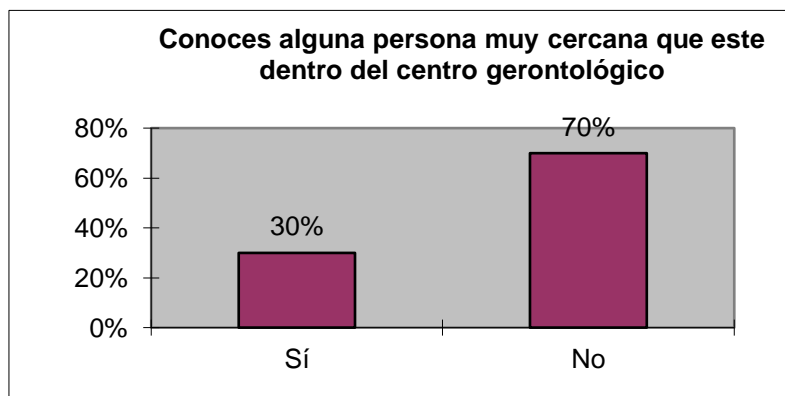
CUADRO N° 2

Opciones	N° ciudadano	Porcentaje
Sí	15	30%
No	35	70%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 2



En cuanto si conocen o no personas cercanas que asisten al centro gerontológico predomino el no en un gran nivel del porcentaje.

3.- ¿sabes cuál son los beneficios que brinda el centro gerontológico a las personas adulto mayor?

Si () no ()

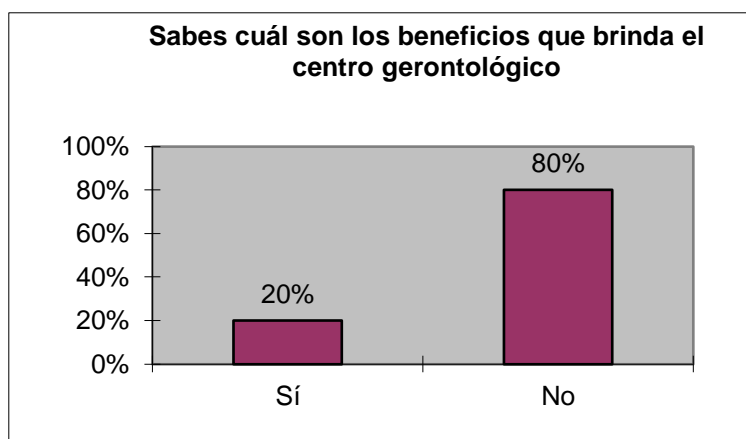
CUADRO N° 3

Opciones	N° Ciudadano	Porcentaje
Sí	10	20 %
No	40	80 %
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 3



En cuanto a los beneficios que proporciona el centro gerontológico la mayoría de personas encuetas no sabían cuánto aporta este centro a las personas en etapa de la edad avanzada.

4.- ¿Sabías que existen personas capacitadas dentro del centro gerontológico?

Si () No ()

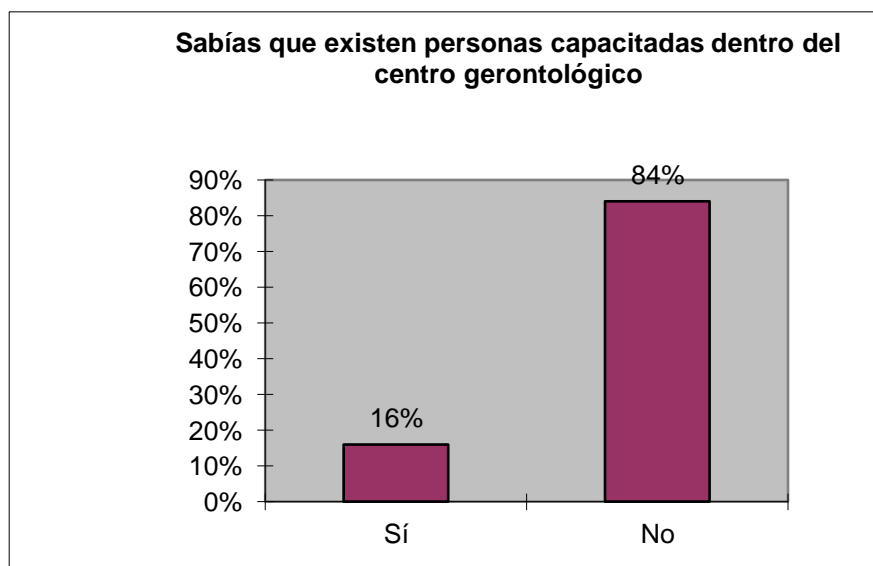
CUADRO N° 4

Opciones	N° ciudadano	Porcentaje
Sí	8	16 %
No	42	84 %
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 4



En cuanto a las personas que están dentro del centro gerontológico están muy bien capacitadas en un gran porcentaje fue el no que predominó dicha pregunta.

5.- ¿conoces sobre ejercicios de educación física que son de muy buena forma para mejorar las condiciones físicas y fisiológicas?

Si () No ()

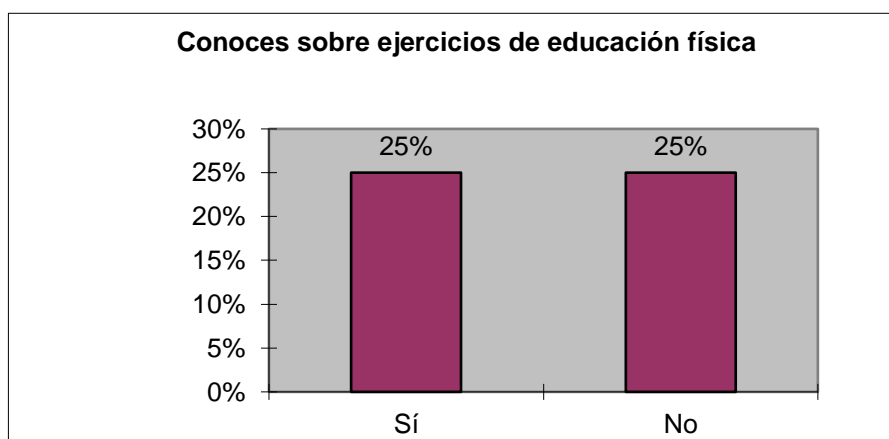
CUADRO N° 5

Opciones	N° Ciudadano	Porcentaje
Sí	25	50%
No	25	50%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 5



En cuanto a si conocen o no sabré los beneficios de la actividad física, existió un empate de un cincuenta Por ciento que sí y otros que no.

6.- ¿Sabías que la universidad laica Eloy Alfaro extensión Chone aporta con proyectos a la colectividad?

Si () No ()

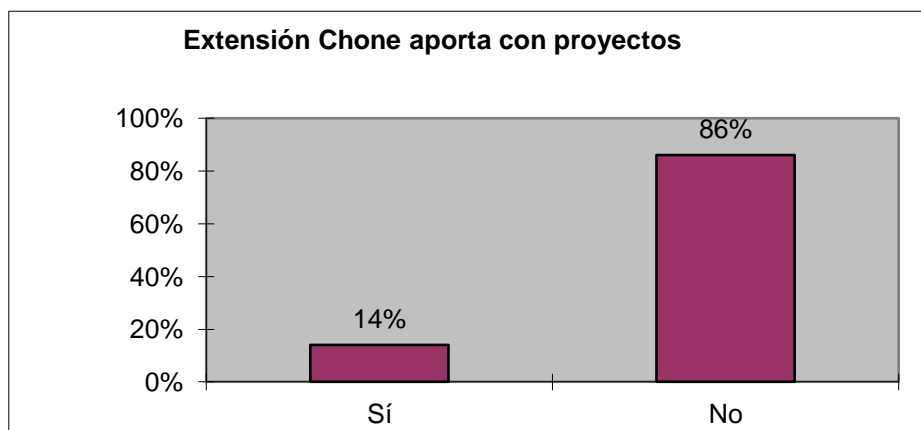
CUADRO N° 6

Opciones	N° Ciudadano	Porcentaje
Sí	7	14%
No	43	86%
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 6



En cuanto a los proyectos que aporta la extensión Chone a la colectividad, fue mayoritario el porcentaje que desconocían cuanto aporta esta noble institución a la colectividad.

7.- ¿Conoces que la universidad laica Eloy Alfaro extensión Chone contribuye de muy buena forma a las personas que se encuentran en la etapa del adulto mayor?

Si () No ()

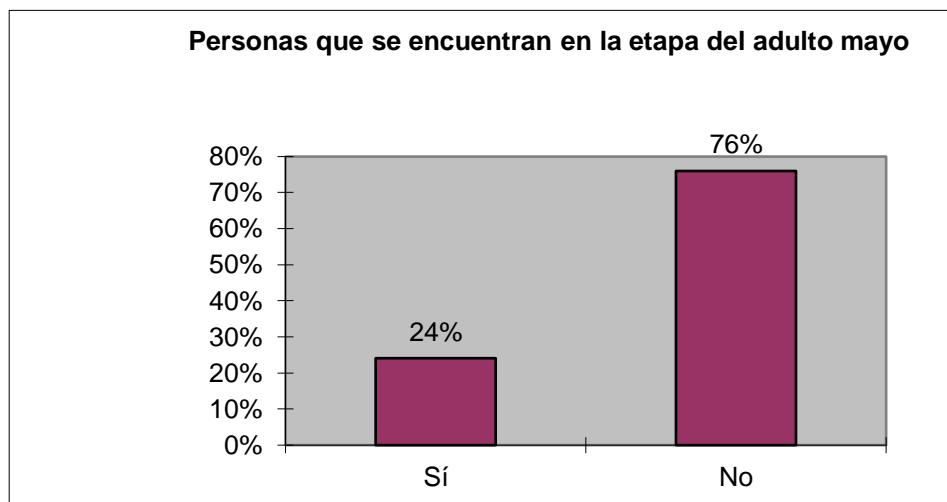
CUADRO N° 7

Opciones	N° Ciudadano	Porcentaje
Sí	12	24 %
No	38	76 %
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 7



En cuanto a las personas que se encuentran en la etapa del adulto mayor la extensión Chone aporta de muy buena manera a la colectividad.

8.- ¿Qué tipos de conocimiento tiene sobre la disciplina de Bailoterapia?

Mucho () Poco () Nada ()

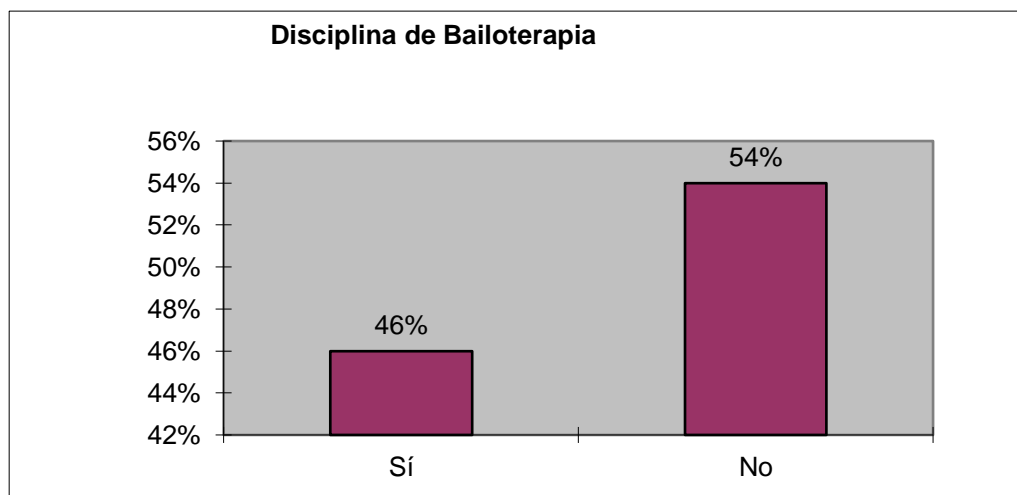
CUADRO N° 8

Opciones	N° Ciudadano	Porcentaje
Sí	23	46 %
No	27	54 %
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 8



En cuanto a si tienen conocimiento o no de la Bailoterapia fue mayoritario el porcentaje que no tenían conocimiento.

9.- ¿As practicado alguna vez una disciplina deportiva?

Si () No ()

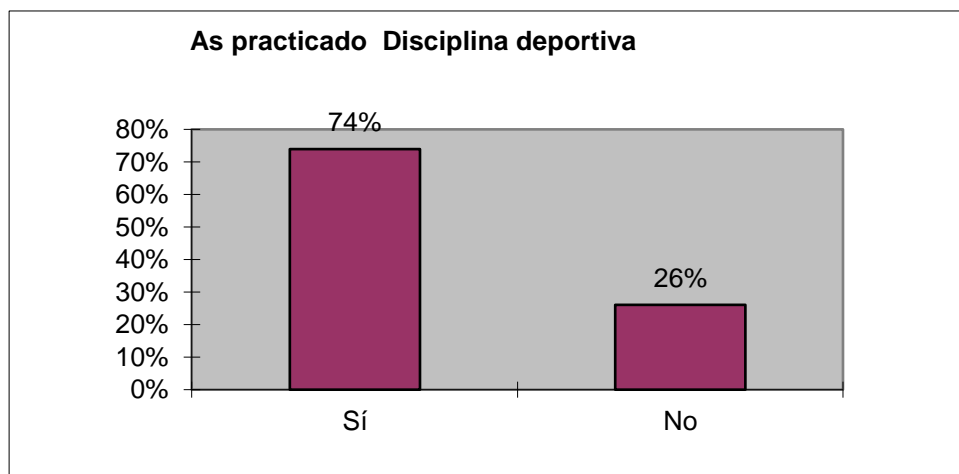
CUADRO N° 9

Opciones	N° Ciudadano	Porcentaje
Sí	37	74 %
No	13	26 %
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 9



En cuanto a han practicado alguna disciplina deportiva el sí predomino mayoritaria mente sobre la encuesta realizada.

10.- ¿Te gustaría que sea impartida a todas las personas que están en esta etapa del adulto mayor actividades deportivas todos los días?

Si () No ()

"Porque"-----

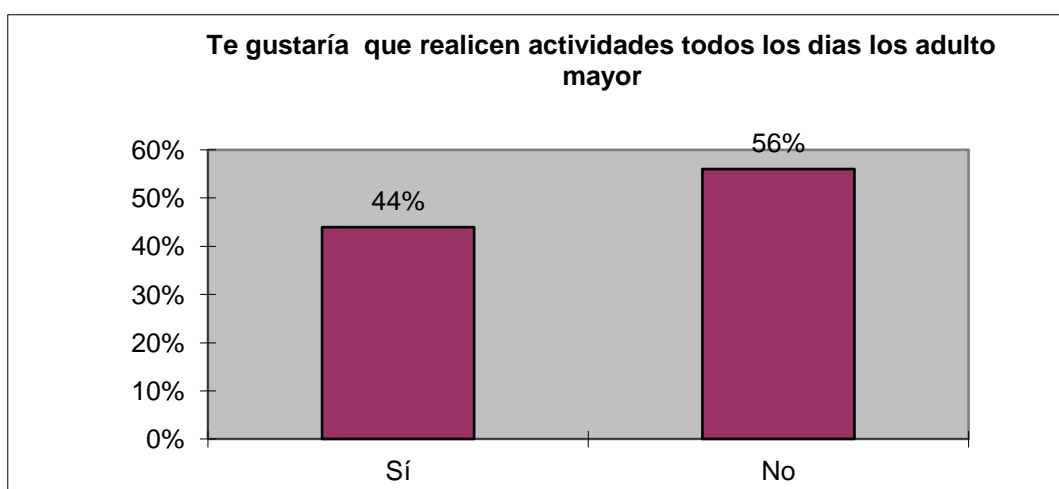
CUADRO N° 10

Opciones	N° Ciudadano	Porcentaje
Sí	22	44 %
No	28	56 %
Total	50	100%

Fuente: Encuesta

Autores: Integrantes.

GRAFICO N° 10



En cuanto a que se imparta clases todos los días a los adultos mayores el sí estuvo por encima de no lo que hace que no está muy bien definida una cultura la actividad física dentro del entorno social.

MUESTRA

$$\begin{array}{r}
 X = \frac{200}{100} = 50 \% \\
 X = \frac{100}{50} = 50 \%
 \end{array}$$

7. CONCLUSIONES

- ✓ A través de las prácticas a realizarse en los meses y semanas que están por llegar se concluya con el proyecto, ya es de suma importancia debido a que con las actividades que se realizaran dentro de este centro se promueve el envejecimiento positivo de los adultos mayores.
- ✓ Las actividades a realizarse en el Centro Gerontológico serán desarrolladas mediante una planificación semanal.
- ✓ Todos los procesos realizados en la Fundación Jacinta Polo serán controlados y respectivamente direccionados por el área de vinculación y la administración de la institución.
- ✓ El talento humano que labora en la Fundación es debidamente capacitado.

8. RECOMENDACIONES

- ✓ Que se sigan impulsando este tipo de proyectos que son positivos para la atención de este grupo de personas que es uno de los más vulnerables.
- ✓ Invitar a grupos de jóvenes a que visiten y compartan con los adultos mayores de la fundación.
- ✓ Que se continúe vigilando y aportando con las actividades que se realizan en el lugar.
- ✓ No desmayar con ese ánimo y deseo de superación para así seguir aportando de manera efectiva en la Fundación Jacinta Polo.

9. ANEXOS Y EVIDENCIAS

- ✓ (Convenio Firmado (por el GAD. para que los estudiantes se les permita su intervención del proyecto a ejecutarse y el respectivo tramite de firma).
- ✓ Certificado de aceptación por parte de la institución a intervenir en el proyecto.
- ✓ Hoja de planificación de las clases prácticas profesionales firmadas y selladas por la institución.
- ✓ El estudiante debe presentar a área de vinculación la documentación), de respaldo firmadas por la persona encargada de la administración de la institución.
- ✓ Al final se emitirá un certificado de parte del responsable designado por la carrera de que terminaron las prácticas.
- ✓ Fotos divididas por semana de las actividades que realizaron.

PROGRAMA DE

FICHA DE REGISTRO DE INSTITUCIÓN BENEFICIARIA

DATOS DE LA ENTIDAD			
Nombre o razón social de la Entidad			
Representante legal			
RUC		Tipo de Entidad	Pública () Privada ()
Cantón		Parroquia	
Dirección			
Teléfonos		Correo electrónico	
ACTIVIDAD DE LA ENTIDAD			
Sector	Industrial () Comercial () Servicios () Otros ()).....		
Descripción de actividades de la Entidad			
DATOS DEL TUTOR DE LA ENTIDAD			
Responsable del programa y/o proyecto en la entidad			
Teléfonos		Cargo que desempeña	
Correo electrónico			
DATOS PARA EL DESARROLLO DEL PROYECTO			
Nº de participantes (alumnos)			
Nº de participantes (profesores)			
Nº de personas beneficiarias			
Total			

Lugar y Fecha de registro de la Entidad:

Responsable del proyecto

Firma y Sello

PROGRAMA

DE.....

Registro de Vinculación con la Sociedad

DATOS GENERALES							
DE LA CARRERA							
Facultad				Carrera			
Semestre				Paralelo			
DEL TUTOR ACADÉMICO							
Apellidos y Nombres completos							
Teléfono				Correo Electrónico			
DE LA ENTIDAD							
Responsable del programa en la Entidad							
Cargo que desempeña				Teléfonos			
Correo Electrónico							
DATOS DEL PROGRAMA Y/O PROYECTO DE VINCULACIÓN CON LA SOCIEDAD							
Nombre del Proyecto							
Entidad donde se desarrolló el proyecto							
Fecha de inicio	DIA	MES	AÑO	Fecha de finalización	DIA	MES	AÑO
Horario establecido							
Número total de horas semanales				Número total de horas del proyecto			

Lugar y fecha:

Firma de responsabilidad:

Responsable del proyecto

Firma y sello

ANEXO C

Registro de Evaluación de Vinculación con la Sociedad

Tutor Interno de la F ____

PROGRAMA:

PROYECTO

DATOS PERSONALES

ALUMNO/A:	
CÉDULA	
CURSO	
TELEFONO	
E-mail	
DIRECCION	

DATOS DE LA EMPRESA

RAZON SOCIAL	
DEPARTAMENTO	
REPRESENTANTE INSTITUCIÓN	
F. INICIO VINCULACIÓN	
F. FIN VINCULACION	
H. PRACTICAS SEMANALES	
PERIODO DE EVALUACION	
FECHA:	

ASPECTOS A SUPERVISAR

ASPECTOS GENERALES

	ALTO	MEDIO	BAJO		ALTO	MEDIO	BAJO
Adaptación				Comunicación			
Eficiencia				Cortesía			
Responsabilidad				Iniciativa			
Relaciones Humanas				Puntualidad			

ASPECTOS TÉCNICOS – OPERATIVOS

CARRERA CULTURA FISICA

	ALTO	MEDIO	BAJO		ALTO	MEDIO	BAJO
Utiliza técnicas de abstracción, análisis y síntesis para la solución de problemas				Formula y gestiona proyectos orientados a las TICs			
Aplica metodologías de investigación para la solución de problemas encaminados a soluciones a través de las TICs				Desarrolla capacidad de iniciativa y emprendimiento profesional.			
Selecciona herramientas tecnológicas y de investigación para el procesamiento y análisis de información				Promueve compromiso ético en su actuación laboral - profesional			
Desarrolla capacidad creativa para actuar en nuevas situaciones y tomar decisiones.				Participa activamente en equipos de trabajo multidisciplinario			

ASPECTOS SOCIAL – ESTRATÉGICO

	ALTO	MEDIO	BAJO		ALTO	MEDIO	BAJO
Actúa en la organización de manera creativa para seleccionar, evaluar y diseñar procesos de toma de decisiones				Demuestra habilidades de liderazgo en los trabajos en equipo			
Colabora de manera permanente y espontánea en las actividades de la empresa				Planifica y organiza de manera adecuada los trabajos diarios			
Demuestra perseverancia cuando debe enfrentar situaciones difíciles de trabajo				Es creativo y propone soluciones y/o alternativas para mejorar situaciones de trabajo			

F. PROFESOR TUTOR _____

UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI EXT. CHONE

Carrera de Cultura Física

CONTROL DEL AVANCE ACADÉMICO



CURSO: SEPTIMO SEMESTRE "A"

Nº	Estudiante	PRIMER A HORA	SEGUND A HORA	TERCER A HORA	CUARTA HORA	QUINTA HORA	Firma
1	FECHA:						
2	ASIGNATURA:						
3	TEMA:						
4	ALCIVAR VELEZ ELIN FERNANDO						
5	BRAVO CEDEÑO SINDY MARIBEL						
6	CALDERÓN MERA WILMER FERNANDO						
7	CEDEÑO MONTES SILVER SHERIFF						
8	MACIAS MENDOZA DOLORES ELIZABETH						
9	ROMERO ZAMBRANO GEMA STEFANIA						
10	ENDARA MOREIRA ANA CECILIA						
11	ZAMBRANO ÁVILA PABLO ENRIQUE						
12	ZAMBRANO MACIAS JOSE EDUARDO						
13	ZAMBRANO ZAMBRANO JOHN FABRICIO						
14							

CAT Lic. Vicente Anderson Aguinda
Cajape Mgs. C.F.

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El proyecto de difusión de vinculación con la colectividad de la ULEAM. Extensión Chone, por los estudiantes de la carrera de cultura física deportes y recreación

Encuentra dirigida a: la comunidad chonense

Objetivo: Investigar si la comunidad chonense obtiene conocimiento sobre los proyectos de vinculación que ejecuta la uleam Chone.

Instrucciones: mucho agradeceré se sirva responder con toda la seriedad del caso a las siguientes preguntas marcándolas con una X dentro del paréntesis de la alternativa de elección.

1. Datos informativos

ENCUESTA DIRIGIDA A LA CIUDADANÍA

Edad: _____ GÉNERO: Masculino () Femenino ()
Ubicación _____ Rural () _____ Urbana () _____ Urbana Marginal ().
Parroquia: _____

Cantón _____ Provincia:-- _____
Fecha de Encuesta: _____ Marque con una X la respuesta que considere correcta:

1.- ¿En un marco calificativo conoce donde está ubicado el centro gerontológico? si () no ()

2.- ¿Conoces alguna persona muy cercana que este dentro del centro gerontológico? si () no ()

3.- ¿sabes cuál son los beneficios que brinda el centro gerontológico a las personas adulto mayor?

Si () no ()

4.- ¿Sabías que existen personas capacitadas dentro del centro gerontológico?

Si () No ()

5.- ¿conoces sobre ejercicios de educación física que son de muy buena forma para mejorar las condiciones físicas y fisiológicas?

Si () No ()

6.- ¿Sabías que la universidad laica Eloy Alfaro extensión Chone aporta con proyectos a la colectividad?

Si () No ()

7.- ¿conoces que la universidad laica Eloy Alfaro extensión Chone contribuye de muy buena forma a las personas que se encuentran en la etapa del adulto mayo?

Si () No ()

8.- ¿Qué tipos de conocimiento tiene sobre la disciplina de Bailoterapia?

Mucho () Poco () Nada ()

9.- ¿As practicado alguna vez una disciplina deportiva?

Si () No ()

10.- ¿Te gustaría que sea impartida a todas las personas que están en esta etapa del adulto mayor actividades deportivas todos los días?

Si () No ()

"Porque"-----

Lic. Vicente Anderson Aguinda Cajape Mgs. C.F.

Coordinador del proyecto de vinculación Uleam

Abg. Eugenio Zambrano Mgs: D.P.

Docente Coordinador del proyecto de vinculación Uleam.

Instrumentos de evaluación

ASPECTOS A SUPERVISAR

ASPECTOS GENERALES

	ALT O	MED IO	BAJ O		ALT O	MED IO	BAJ O
Adaptación				Comunicación			
Eficiencia				Cortesía			
Responsabilidad				Iniciativa			
Relaciones Humanas				Puntualidad			

ASPECTOS TÉCNICOS – OPERATIVOS

CARRERA

	ALTO	MEDI O	BAJO		ALT O	MEDI O	BAJO
Utiliza técnicas de abstracción, análisis y síntesis para la solución de problemas				Formula y gestiona proyectos orientados a las TICs			
Aplica metodologías de investigación para la solución de problemas encaminados a soluciones a través de las TICs				Desarrolla capacidad de iniciativa y emprendimiento profesional.			
Selecciona herramientas tecnológicas y de investigación para el procesamiento y análisis de información				Promueve compromiso ético en su actuación laboral - profesional			
Desarrolla capacidad creativa para actuar en nuevas situaciones y tomar decisiones.				Participa activamente en equipos de trabajo multidisciplinario			

CULTURA FISICA

	ALTO	MEDIO	BAJO		ALTO	MEDIO	BAJO
Actúa en la organización de manera creativa para seleccionar, evaluar y diseñar procesos de toma de decisiones				Demuestra habilidades de liderazgo en los trabajos en equipo			
Colabora de manera permanente y espontanea en las actividades de la empresa				Planifica y organiza de manera adecuada los trabajos diarios			
Demuestra perseverancia cuando debe enfrentar situaciones difíciles de trabajo				Es creativo y propone soluciones y/o alternativas para mejorar situaciones de trabajo			

ASPECTOS SOCIAL – ESTRATÉGICO

F. PROFESOR TUTOR _____

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El proyecto de difusión de vinculación con la colectividad de la ULEAM. Extensión Chone, por los estudiantes de la carrera de cultura física deportes y recreación

Encuentra dirigida a: la comunidad chonense

Objetivo: Investigar si la comunidad chonense obtiene conocimiento sobre los proyectos de vinculación que ejecuta la uleam Chone.

Instrucciones: mucho agradeceré se sirva responder con toda la seriedad del caso a las siguientes preguntas marcándolas con una X dentro del paréntesis de la alternativa d elección.

2. Datos informativos

ENCUESTA DIRIGIDA A LA CIUDADANÍA

Edad: _____ GENERO: Masculino () Femenino ()

Ubicación _____ Rural () _____ Urbana () _____ Urbana Marginal ().

Parroquia: _____

Cantón _____ Provincia:-- _____ Fecha de Encuesta: _____

_____ Marque con una X la respuesta que considere correcta:

1.- ¿En un marco calificativo conoce donde está ubicado el centro gerontológico?

si () no ()

2.- ¿Conoces alguna persona muy cercana que este dentro del centro gerontológico?

si () no ()

3.- ¿sabes cuál son los beneficios que brinda el centro gerontológico a las personas adulto mayor?

Si () no ()

4.- ¿Sabías que existen personas capacitadas dentro del centro gerontológico?

Si () No ()

5.- ¿conoces sobre ejercicios de educación física que son de muy buena forma para mejorar las condiciones físicas y fisiológicas?

Si () No ()

6.- ¿Sabías que la universidad laica Eloy Alfaro extensión Chone aporta con proyectos a la colectividad?

Si () No ()

7.- ¿conoces que la universidad laica Eloy Alfaro extensión Chone contribuye de muy buena forma a las personas que se encuentran en la etapa del adulto mayo?

Si () No ()

8.- ¿Qué tipos de conocimiento tiene sobre la disciplina de Bailoterapia?

Mucho () Poco () Nada ()

9.- ¿As practicado alguna vez una disciplina deportiva?

Si () No ()

10.- ¿Te gustaría que sea impartida a todas las personas que están en esta etapa del adulto mayor actividades deportivas todos los días?

Si () No ()

"Porque"-----

BANCO DE PREGUNTAS DE MEDICIÓN DE IMPACTO

ENCUESTA A LOS FAMILIARES DE LOS ADULTOS MAYORES

OBJETIVO: Recabar información del familiar del adulto mayor, sobre las atenciones y cuidado del estado de comportamiento emocional temperamental (de salud en sentido en general).

INSTRUCCIÓN: Sírvase contestar las siguientes preguntas de forma objetiva; estimamos que su respuesta será de mucha utilidad para la investigación que estamos realizando.

DATOS GENERALES

Edad: Estado civil: Género: M () F ()

Nivel de instrucción: Básica () Bachillerato () Superior () Ninguna ()

Ocupación:.....

CUESTIONARIO:

1. Quién es el responsable del adulto mayor:
Hijos () Familiares directos por sanguinidad ()
Familiares allegados indirectos () Institución del estado ()
2. Tiene usted conocimientos sobre las dificultades que padece el adulto mayor a quien representa.
Mucho () Poco () Nada ()
3. Sabe usted cual es la patología que padece y que le impide valerse por mismo:
Si () No ()
Si la respuesta es sí, puntualice las siguientes patologías de enfermedades: Cáncer los pulmones-cáncer ala próstata-Cáncer al útero-Cáncer, Cáncer cerebral, Cáncer a la garganta - Cáncer al colon y Cáncer a la garganta.
4. Conoce usted la patología de enfermedades degenerativas.
Diabetes, osteoporosis, Artrosis, enfermedad coronario del corazón, Parkinson, Artritis, La gota otros: Si () No ()
5. La complejidad del padecimiento patológico que posee de su familiar adulto mayor le resulta:

Fácil de poder conllevarlo ()

Complejo de sobre llevarlo ()

Difícil de poder ayudar ()

6. ¿Estaría usted en la capacidad de poder ayudar a cumplir, con todas la necesidades básicas de manutención de su familiar al que representa. (adulto Mayor)?

Si () No ()

Cómo:.....

7. Conoce las temática de las patologías que padece su representado para ayudarlo, a que lleve un mejor estilo de vida en su etapa final: Si () No ()

8. Considera apropiada la forma de enseñanza empleada por los practicantes de vinculación de la ULEAM, en sus prácticas de vinculación con la sociedad en la Bailoterapia aplicada en este centro gerontológico Teresa Polo de Zambrano en su aporte de la actividad física – recreativa de su representado/a: Si () No ()

Por qué:

9. ¿Cómo ha sido la comunicación con la universidad, referente al proyecto de Bailoterapia de vinculación de la carrera de la cultura física?

- | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| a. EXCELENTE | <input type="checkbox"/> | b. MUY BUENO | <input type="checkbox"/> |
| c. BUENO | <input type="checkbox"/> | d. REGULAR | <input type="checkbox"/> |
| e. PÉSIMO | <input type="checkbox"/> | | |

10. ¿considera necesario usted contar, con la Bailoterapia de manera permanente y que anualmente se realicen los proyectos, con los debidos alces técnicos y económicos?

SI NO

Gracias por su colaboración...

ENCUESTA PARA LOS/ADULTOS MAYORES

OBJETIVO: Recabar información de los adultos mayores en la recreación y el fortalecimiento de la actividad física.

1. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Nombre de la institución : _____
- 1.2. Ciudad: _____
- 1.3. Dirección: _____
- 1.4. Sostenimiento: Fiscal Particular
- 1.5. Jornada: Matutina Vespertina
- 1.6. Nombre del encuestador: _____
- 1.7. Fecha de la encuesta: _____

Con la finalidad de realizar un trabajo de investigación referente al proyecto de vinculación de Bailoterapia; solicitamos vuestra colaboración académica.

Sus respectivas respuestas que serán acogidas con las reservas pertinentes del caso.

Fecha. _____

2. DATOS PERSONALES: _____

1.1. GENERO: M () F ()

3. DATOS DEL ADULTOS MAYOR:

CUESTIONARIO:

3.1 DE LOS EQUIPOS E INSTALACIONES QUE SE MENCIONA EN ESTE ÍTEM CUALES DISPONE LA INSTITUCIÓN JACINTA POLO DE ZAMBRANO DONDE USTED RECIBE ATENCIÓN Y CUIDADO.

- a. Sala audiovisual b. Internet
- c. Espacio físico múltiple d. Taller para práctica para varias actividades recreativas
- e. Otros.

3.2. EL ESTADO DE LOS EQUIPOS E INSTALACIONES DONDE DESARROLLA LAS ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS SON:

- | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| a. Excelente | <input type="checkbox"/> | b. Muy bueno | <input type="checkbox"/> |
| c. Bueno | <input type="checkbox"/> | d. Regular | <input type="checkbox"/> |
| d. Pésimo | <input type="checkbox"/> | | |

3.3 EN SU OPINION, LOS/LAS PRACTICANTES/AS QUE IMPARTEN LA CLASES DE BAILOTERAPIA SON:

- | | |
|---|--------------------------|
| a. Son buenos practicantes con una excelente formación | <input type="checkbox"/> |
| b. Se esfuerzan por impartir la materia de la mejor forma | <input type="checkbox"/> |
| c. necesitan una mayor capacitación | <input type="checkbox"/> |

3.4 LA LABOR MAESTRO DE APOYO VINCULANTE DE CULTURA FÍSICA:

- | | |
|---|--------------------------|
| a. Le ha permitido mejorar su estado funcional | <input type="checkbox"/> |
| b. Lo que ha aprendido ha sido de provecho personal | <input type="checkbox"/> |
| c. No está satisfecho con lo que ha logrado | <input type="checkbox"/> |

3.5 EL MAESTRO DE APOYO VINCULANTE UTILIZA VARIANTES MULTIDISCIPLINARIAS EN LAS PRACTICAS FÍSICO RECREATIVAS.

Si no a veces

3.6 EN LA DISCIPLINA DE CULTURA FÍSICA EL MAESTRO DE APOYO VINCULANTE /A INTERACTUADO CON MUCHAS VARIANTES CON LOS BENEFICIARIOS DIRECTOS.

Si no

3.7 LOS GUÍAS METODOLÓGICAS QUE EXISTEN PARA LA PRÁCTICA DE LA BAILOTERAPIA SON:

- | | | | |
|------------|--------------------------|---------|--------------------------|
| Muy buenos | <input type="checkbox"/> | buenos | <input type="checkbox"/> |
| Regulares | <input type="checkbox"/> | pésimos | <input type="checkbox"/> |

3.8. PARA EL DESARROLLO DE LAS CLASES DE BAILOTERAPIA LA METODOLOGÍA QUE UTILIZA EL ESTUDIANTE/MAESTRO DE APOYO VINCULANTE ES:

- a. Más teoría que práctica
- b. Más práctica que teoría
- c. Ambas (teoría y práctica)

3.9. ¿CÓMO HA SIDO LA COMUNICACIÓN CON LA UNIVERSIDAD, REFERENTE AL PROYECTO DE VINCULACIÓN DE LA CARRERA DE LA LIC. DE CULTURA FÍSICA?

- a. excelente
- b. muy bueno
- c. bueno
- d. regular
- e. pésimo

3.10. ¿CONSIDERA NECESARIO CONTAR CON EL PROYECTO DE VINCULACIÓN DE LA BAILOTERAPIA DE MANERA CONTINUA?

Si no

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ENCUESTA PARA LOS DIRECTIVOS

OBJETIVO: Recabar información de los directivos, cual es el compromiso y acercamiento que existe entre la institución y la comunidad.

1. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. Nombre de la institución : _____
- 1.2. Ciudad: _____
- 1.3. Dirección: _____
- 1.4. Sostenimiento: Estatal Particular
- 1.5. Jornada: Matutina Vespertina
- 1.6. Nombre del encuestador: _____
- 1.7. Fecha de la encuesta: _____

Con la finalidad de realizar un trabajo de investigación referente al proyecto de vinculación y Técnicas; solicitamos vuestra colaboración académica las respuestas serán acogidas con las reservas del caso.

Fecha. _____

2. DATOS PERSONALES: _____

- 2.1. Genero : m () f ()

3. CUESTIONARIO:

3.1. ¿POR CADA CICLO ANUAL EN CUÁNTAS ACTIVIDADES DE LA COMUNIDAD PARTICIPA LA INSTITUCIÓN?

- () Ninguna
- () Una
- () Dos
- () Mas de tres

3.2. ¿A CUÁNTO ASCIENDE LA DEMANDA DE LOS ADULTOS MAYORES?

- () Menos de 25 adultos mayores
- () De 26 a 50 adultos mayores
- () De 51 a 75 adultos mayores
- () 76 a 100 adultos mayores

3.3. ¿AL FINALIZAR EL CICLO ANUAL, EN LA INSTITUCIÓN CUANTAS DESERCIONES SE PRESENTAN?

- () De 1 a 5
- () De 6 a 10
- () De 11 a 20
- () De 21 a 30
- () Mas de 30

3.4. ¿LAS PLANIFICACIÓN DE ENSEÑANZA DEL ADULTO MAYOR EL ESTUDIANTE/MAESTRO DE LA CARRERA, LOS ESTUDIANTES DE LA LIC. DE CULTURA FÍSICA HA SIDO ENTREGADO DICHAS EVIDENCIAS?

- | | |
|----------------|--------------------------|
| Menos de 50% | <input type="checkbox"/> |
| Del 51% al 70% | <input type="checkbox"/> |
| Del 71% al 90% | <input type="checkbox"/> |
| Más del 90% | <input type="checkbox"/> |

3.5. ¿LA METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LA PRÁCTICA DE LA BAILOTERAPIA EL ESTUDIANTE/MAESTRO HA SIDO:

- () Muy eficiente
- () Eficiente
- () Poco eficiente
- () No eficiente

3.6. ¿LAS PRACTICAS QUE IMPARTE LOS ESTUDIANTE/MAESTRO ESTÁN RELACIONADOS A SU PERFIL PROFESIONAL?

- () Muy ampliamente
- () Ampliamente
- () Regularmente
- () No hay relación

3.7. ¿EN QUÉ MEDIDA SE LE DA CUIDADO A LOS RECURSOS DE LA INSTITUCIÓN (MOBILIARIO, INSTALACIONES, EQUIPO, APARATOS, OTROS)?

- () Se cuida mucho ¿Por qué? Y ¿Cómo?.....
- () Se cuida poco
- () No se cuida.....

3.8. ¿CÓMO HA SIDO LA COMUNICACIÓN CON LA UNIVERSIDAD, REFERENTE AL PROYECTO DE VINCULACIÓN DE LA CARRERA DE LA LIC. DE CULTURA FÍSICA?

- | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------|--------------------------|
| a. EXCELENTE | <input type="checkbox"/> | b. MUY BUENO | <input type="checkbox"/> |
| c. BUENO | <input type="checkbox"/> | d. REGULAR | <input type="checkbox"/> |
| e. PÉSIMO | <input type="checkbox"/> | | |

3.9. ¿CONSIDERA NECESARIO CONTAR CON EL PROYECTO DE VINCULACIÓN DE LA BAILOTERAPIA DE MANERA CONTINUA?

- SI NO

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

ANEXO DE TALLERES PRÁCTICOS

Actividades del proyecto. Se considera actividad física cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el Mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de Aproximadamente un 21% - 25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. Un nivel adecuado de actividad física a en el adulto mayo Tomando en cuenta las diferencias de la población de la tercera edad, se recomienda un programa de entrenamiento que siga los lineamientos básicos de prescripción de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad para un Adulto sano, siendo diferente en su aplicación.

Un adulto mayor es diferente y Tiene mayores limitaciones físicas.

- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebro vascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, depresión y caídas.
- Mejora la salud ósea y funcional, y es un de terminante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental para el equilibrio calórico y el control del peso.
- Es un de terminante clave del gasto energético, y es por tanto fundamental Para el equilibrio calórico y el control del peso.

Gimnasia rítmica

La gimnasia rítmica es una disciplina que combina elementos de ballet, gimnasia, danza

Y el uso de diversos aparatos como la cuerda, el aro, la pelota, las masas y la cinta.

En este deporte se realizan tanto competiciones como exhibiciones en las que la gimnasia se acompaña de música para mantener un ritmo en sus movimientos.

Se pueden distinguir dos modalidades: la individual y la de conjuntos.

Bases de la gimnasia rítmica este deporte puede ser practicado individualmente, en conjuntos de 5 gimnastas, en conjuntos de 4 gimnastas, de 3 gimnastas o también en duplas.

En cuanto a los conjuntos podemos señalar que en las competiciones oficiales están formados actualmente por 5 miembros. Las gimnastas puede ser que lleven 5 aparatos iguales o 3 con un mismo aparato y 2 con otro diferente. Originalmente eran 6 gimnastas, aunque sobre los años 80 podían ser incluso 8. La duración de un ejercicio de conjuntos debe ser de 2 minutos y medio, mayor a la de uno Individual que es de 1 minuto y medio.

- Peculiaridades técnicas
- Iniciación con posturas de relajación
- Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción
- Participación de amplias zonas musculares.
- Perfección de los movimientos.
- Ejecución a ritmo, según un tema musical.
- Desplazamientos frecuentes.
- Inclusión de cada ejercicio en el conjunto.
- Sistema de puntuación

Actividad física para todos

Estas directrices son válidas para todos los adultos sanos de más de 65 años. También se aplican a las personas de esas edades con ENT crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores. Los adultos mayores pueden acumular el total de 150 minutos semanales de diversas maneras.

- El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150

minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.

- Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores
- Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, raza, origen étnico o nivel de ingresos.
- Con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.
- Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad. Los adultos mayores que no siguen las recomendaciones de realización de actividad física deberían intentar aumentar la duración, la frecuencia y, finalmente, la intensidad como meta para cumplirlas.

La intensidad de la actividad física

La intensidad refleja la velocidad a la que se realiza la actividad, o la magnitud del esfuerzo requerido para realizar un ejercicio o actividad. Se puede estimar preguntándose cuánto tiene que esforzarse una persona para realizar esa actividad. La intensidad de realizar la actividad física varía de una persona a otra. Depende de lo ejercitado que esté
Cada uno y de su forma física.

Actividad física moderada

- Requiere un esfuerzo moderado, que acelera de forma perceptible el ritmo cardíaco.

Ejemplos de ejercicio moderado son los siguientes:

- Caminar a paso rápido;
- Bailar;
- Jardinería;
- Tareas domésticas;

Actividad física intensa

Requiere una gran cantidad de esfuerzo y provoca una respiración rápida y Un aumento sustancial de la frecuencia cardíaca. se consideran ejercicios vigorosos:

- Ascender a paso rápido o trepar por una ladera;
- Desplazamientos rápidos en bicicleta;
- Aeróbico

La práctica la actividad física regular es una de las prioridades en salud pública Como forma de prevención de enfermedades crónico - degenerativas especialmente En la tercera edad. Los principales beneficios evidenciados científicamente son: Control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxígeno, disminución de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora el auto - concepto, auto - estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

Actividad física para el adulto mayor

La promoción de actividad física en los adultos mayores es indispensable para Disminuir los efectos del envejecimiento y preservar la capacidad funcional del anciano, existen varios tipos de actividades que pueden y deben ser promovidos

En esta edad. Algunos de ellos son:

Actividades Aeróbicas:

es recomendada la realización de actividades de bajo impacto como la caminata, el ciclismo o pedalear en la bicicleta, la natación, la hidrogimnasia, subir escaleras, bailar, yoga, taichichuan y gimnasia aeróbica de bajo impacto. Estas actividades son preferibles a las llamadas de alto impacto, como trotar, correr, o practicar

deportes con saltos, como el volibol o básquetbol y gimnasia aeróbica de alta impacto, que tienen grande prevalencia de lesiones en esta. Época de la vida.

Entrenamiento de la Fuerza Muscular: un aspecto fundamental del programa de ejercicio es el fortalecimiento de la musculatura buscando aumentar la masa muscular y la fuerza muscular; evitando así una de las principales causas de incapacidad y de caídas. Además la masa muscular es el principal estímulo para aumentar la densidad ósea. Varios estudios científicos han procurado verificar los efectos de programas de entrenamiento de fuerza muscular sobre la fuerza muscular y otras variables en personas ancianas. Las evidencias sugieren que el entrenamiento de la fuerza muscular puede alterar los efectos negativos de la edad sobre el sistema neuromuscular reduciendo la sarcopenia y ejerciendo mayor impacto en los miembros inferiores que son los que más comprometen la realización de actividades diarias.

Los cambios fisiológicos al envejecer

A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud, se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo. Aparecen cambios que afectan:

- La masa metabólica activa
- El tamaño y función de los músculos
- El sistema esquelético
- La respiración
- El aparato cardiovascular
- Los riñones
- Las glándulas sexuales
- Los receptores sensoriales
- La médula ósea y los glóbulos rojos.

Estos cambios son progresivos e inevitables, pero se ha demostrado con varias investigaciones que el ritmo de algunos se puede modificar con la actividad física. Sistemática.

Los beneficios del ejercicio para la persona mayor

Con ejercicios aeróbicos adecuados, aunque estos se empiezan a la edad de 60 años, se puede incrementar de uno a dos años la esperanza de vida, la independencia funcional, y ayudar a prevenir enfermedades. Se ha encontrado que las dos tercera parte de las personas con más de 60 años practican de manera irregular alguna actividad física o son totalmente sedentarios. Por causa de la inactividad aparecen los riesgos de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la hipertensión, la diabetes La osteoporosis y la depresión.

Muchas investigaciones han demostrado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor en sus quehaceres diarios, reduce los riesgos de enfermedades crónicas específicas, incluyendo las enfermedades coronarias y baja la tasa de mortalidad. Los sistemas más susceptibles al cambio con el Ejercicio son:

- El cardiovascular (modulador de la variabilidad de la frecuencia cardiaca
Con ejercicio aeróbico)
- El respiratorio
- El inmunológico;
Además se ven beneficiados:
- La masa metabólica activa Los huesos
- El músculo
- Los riñones y los receptores sensoriales.

El ejercicio logra ayudar en el tratamiento y la prevención de la osteoporosis Se puede mejorar significativamente la calidad de vida de una persona de la tercera edad dándole mayor flexibilidad, fuerza y volumen muscular, movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica.

Recomendaciones para empezar una actividad física

En programas de ejercicios supervisados para la tercera edad, los factores de riesgos de lesiones, dolores, accidentes y hasta muerte se encontraron a una intensidad más alta de 85% de la frecuencia cardiaca máxima; de hecho, el

ejercicio excesivamente intenso o prolongado puede conducir a una fatiga extrema, un cansancio y una convalecencia que retarda los beneficios del ejercicio. Se recomienda una actividad física regular (de 3 hasta 4 veces por semana) de duración moderada (de 20 hasta 30 minutos) y de una intensidad suficiente (de 70% hasta 85%) para obtener efectos de acondicionamiento, Minimizando los riesgos de la actividad física.

Tomando en cuenta las diferencias de la población de la tercera edad, se recomienda un programa de entrenamiento que siga los lineamientos básicos de prescripción de la frecuencia, intensidad, duración y tipo de actividad para un adulto sano, siendo diferente en su aplicación. Un adulto mayor es diferente y

tiene mayores limitaciones física - médicas que un participante de edad mediana,

por esto la intensidad del programa es menor mientras la frecuencia y duración se incrementan. El tipo de entrenamiento de debe evitar las actividades de alto impacto, además debe permitir progresiones más graduales y mantener una intensidad de un 40% hasta un 85% de la frecuencia cardiaca máxima. Es también importante incluir en el programa un entrenamiento de mantenimiento de la tonicidad y resistencia de los grandes grupos musculares.

Peculiaridades técnicas

- Iniciación con posturas de relajación.
- Suavidad del ejercicio y continuidad de la acción.
- Participación de amplias zonas musculares.
- Perfección de los movimientos.
- Ejecución a ritmo, según un tema musical.
- Desplazamientos frecuentes.
- Inclusión de cada ejercicio en el conjunto

Envejecimiento y la sociedad El siglo XX

pasará a la historia de la humanidad como el siglo en el cual el envejecimiento de la población se convirtió en un fenómeno de alcance global, que se extiende por todos los países, fundamentalmente con un alto nivel de desarrollo. La tendencia demográfica hacia el envejecimiento de la población se manifiesta en un aumento en el porcentaje de personas mayores de 65 años, un incremento en el número absoluto de personas mayores y un aumento de la esperanza de vida. Esto determina el crecimiento de la población anciana en la actualidad. El término de envejecimiento es aplicable a un individuo o a una población en su conjunto, no obstante existen diferencias en ambas aplicaciones. Un individuo envejece al aumentar su edad cronológica de vida, pasando por varias etapas enmarcadas estadísticamente. El envejecimiento de la población resulta ser un concepto más complejo y abarcador. Una población envejece cuando aumenta considerablemente la proporción de personas clasificadas como de edad avanzada del total de la población.

Por tanto la población no envejece necesariamente con el transcurrir del tiempo. El envejecimiento ha sido definido también como todas las modificaciones

Morfológicas, psicológicas, bioquímicas y psicológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos. En la actualidad el índice empleado comúnmente para medir el envejecimiento es la edad cronológica de 65 años o más. Se considera que una población con un diez o más por ciento de personas con 65 o más años de vida indica la presencia de una Estructura poblacional anciana o de edad avanzada. Los resultados de los estudios gerontológicos han originado la llamada práctica gerontológica que “Consiste en varias modalidades de intervención y acercamiento profesional a los ancianos, de tal forma que se ayude a transformar actitudes en los mismos ancianos, familiares y comunidad hacia el proceso del envejecimiento” Todo lo anterior permite hablar de una nueva esfera de acción profesional en un trabajo social, reconocida como Trabajo Social Gerontológico, que requiere de un abordaje

multidisciplinario del envejecimiento y exige sea reconocida y aplicada en Los países donde el envejecimiento poblacional lo demanda.

Contrarrestar pérdidas

Con el envejecimiento sobrevienen una serie de modificaciones en el funcionamiento de los órganos y sistemas de nuestro organismo. En las personas mayores, suele existir una disminución importante de la fuerza y la masa muscular, como consecuencia de permanecer en inactividad por periodos prolongados. Se ha podido calcular que a partir de la adolescencia se produce disminución de un 1% anual en la capacidad física, responsable, en gran parte, de Las enfermedades características de este grupo etario.

La realización de programas de ejercicios, en forma constante y por periodos prolongados, produce innumerables beneficios en todas las edades. A continuación enumeramos algunos: Menor incidencia de caídas y fracturas óseas, por aumento de la fuerza muscular y coordinación de los movimientos, producto del entrenamiento. Retraso en la aparición de osteoporosis, sobre todo en mujeres posmenopáusicas.

Mejora la depresión, sobre todo en mujeres, con los programas de ejercicios físicos.

La actividad física cotidiana, constituye uno de los pilares de los programas de prevención de la aterosclerosis.

En personas hipertensas, produce una disminución de las cifras de tensión arterial, con una gran mejoría de su cuadro clínico.

Aumenta el gasto calórico del organismo, contribuyendo a la pérdida de peso y al mantenimiento de la misma. Mejora el sueño e induce una sensación de bienestar general

Incrementa la capacidad para desarrollar tareas cotidianas y laborales.

Qué se necesita para practicar Bailoterapia

- Zapatos y ropa cómoda (preferiblemente deportiva).
- Un recipiente con agua o líquido para hidratación.
- Ingerir alimentos, por lo menos, tres horas antes de la práctica.
- Muchas ganas de bailar y pasarla bien.

Un punto a favor de la Bailoterapia es que, prácticamente, no hay edad, sexo, ni requerimientos físicos extremos para poder practicarla, basta con que la persona tenga una salud promedio. El ritmo de adaptación se lo impone cada persona, es por ello que en una misma clase puede haber alumnos novicios y "avanzados" paralelamente. La única restricción que existe a la hora de entrenarse con la Bailoterapia es el "miedo al ridículo" que algunos experimentan al comienzo, sobre todo los hombres que la consideran una actividad afeminada, sin embargo bastan un par de clases para disipar este prejuicio.

Anexo 5. Fotos de respaldo









Lic. Vicente Anderson Aguinda Cajape Mgs. C.F.
Coordinador del proyecto de vinculación Uleam

Abg. Eugenio Zambrano Mgs: D.P.

Docente Coordinador del proyecto de vinculación Uleam.