

# I.A.E.N

## UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA



### MONOGRAFIA

“LA RECREACIÓN INTEGRAL EN EL ADULTO MAYOR PARA EL FORTALECIMIENTO DE UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE.”

CANTON PAQUISHA

**Autor:** *Nubia Elizabeth Ramírez Ramírez*

**Profesor:** *Dr. Daniel A. Kersffeld*

**AGOSTO 2012**

---

## Índice

I. Autoría.....	2
II. Dedicatoria .....	3
III. Agradecimiento .....	4
IV. Resumen .....	6
V. Palabras claves .....	7
1. Tema.....	9
2. Unidad de Administración Financiera UDAF .....	9
3. Localización geográfica.....	9
4. Análisis de la Situación actual .....	12
5. Antecedentes .....	18
6. Justificación .....	20
7. Beneficiarios.....	24
8. Proyectos relacionados y / complementarios.....	24
9. Objetivos .....	24
10. Metas.....	25
11. Actividades .....	25
12. Inversión total del proyecto .....	26
13. Cronograma valorado de Actividades .....	29
14. Duración del Proyecto y vida útil .....	31
15. Indicadores de Resultados alcanzados: cuantitativos y cualitativos.....	31
16. Impacto ambiental .....	31
17. Autogestión y Sostenibilidad.....	32
18. Bibliografía .....	32

## I. AUTORIA

El presente trabajo de Investigación, propuesta teórica y conclusiones, a excepción de las ideas transcritas y citas mencionadas, es de exclusividad, responsabilidad del autor y soy responsable de todo lo que aquí se menciona.

**Nubia**

---

## II. DEDICATORIA

Dedico este trabajo al ser más hermoso que Dios me ha dado.

**J**orge Jhael,

**H**ijo mío, gracias por tu

**A**mor, tu compañía, eres la personita más

**E**special y dulce de este mundo y

**L**o agradezco que mi vida tenga sentido.

Nubia

### **III. AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento sincero al Sr. Ángel Calva, Alcalde del Cantón Paquisha por haberme dado la oportunidad de participar en este diplomado; Al IAEN en la persona del Dr. Daniel Kersfeld, en calidad de tutor por su grandiosa ayuda en la elaboración de este proyecto.

**Nubia E. Ramírez R.**

---

#### IV. Resumen

Este proyecto va encaminado a contribuir con la inserción de los adultos mayores en el Cantón Paquisha a la producción local como medio para la integración social a través del desarrollo de destrezas, psicomotriz, humano, siendo la Recreación un medio para lograr un desarrollo físico y mental.

“La recreación se define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades”.

Una de las principales motivaciones para crear una rutina de ejercicios es mantener una buena salud y mejorar su condición física.

Con el presente proyecto “La recreación integral del adulto mayor para el fortalecimiento de un estilo de vida saludable”, se pretende contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores situados en el Cantón Paquisha mejorando el efecto psicológico como es el autoestima, logrando mejorar su auto percepción al tener una mayor actitud favorable hacia la participación social, evitando el sedentarismo.

Los componentes esenciales de esta definición se inscriben dentro de un concepto integral e integrador de la Recreación, como “una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad”, siendo un satisfactor en todos los ámbitos de interacción del hombre.

## V. Palabras Claves

**Adulto mayor.** Se consideran adultos mayores a los de 60 años para los que viven en los países en vías de desarrollo y de 65 años a los que viven en países desarrollados. Según *(Acuerdo de Kiev, 1979 OMS. Organización Mundial de la Salud)*.

**El envejecimiento:** El envejecimiento o senescencia es el conjunto de modificaciones morfológicas y fisiológicas que aparecen como consecuencia de la acción del tiempo sobre los seres vivos, que supone una disminución de la capacidad de adaptación en cada uno de los órganos, aparatos y sistemas.<sup>1</sup>

**Envejecimiento activo:** Fue definido en 1999 por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como "El proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen". Dicho concepto también fue adoptado por la segunda Asamblea Mundial del Envejecimiento, celebrada en 2002 en Madrid, España.

"El término "activo" se refiere a la participación continua de los adultos mayores en forma individual y colectiva, en los aspectos sociales, económicos, culturales, espirituales y cívicos, y no solamente a la capacidad para estar físicamente en lo laboral".<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup>[http://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento\\_humano](http://es.wikipedia.org/wiki/Envejecimiento_humano)

<sup>2</sup>DR.MENDOZA V.(2005)"*Envejecimiento Activo, mejor vida en la tercera edad*". UNAM-MEXICO (en línea). Consultado el 16 de junio 2011). Publicada por [saludymedicinas.com.mx](http://www.saludymedicinas.com.mx). Disponible en <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=2580>

---

**La Actividad Física:** “Es el movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos con gasto de energía; en tanto, el Ejercicio Físico es la actividad física realizada de forma planificada, ordenada, repetida y deliberada”.<sup>3</sup>

**Sedentarismo:** “Es la no realización de actividad física o su práctica con una frecuencia menor de 3 veces a la semana y/o menos de 20 minutos cada vez”.<sup>4</sup>

**Vejez:** La Vejez es la última etapa de la vida de los seres vivos antes que se produzca el fallecimiento y es una inevitable consecuencia del paso del tiempo.

**Enfermedad:** Se denomina enfermedad a toda alteración del equilibrio físico, mental y/o social de los individuos.

---

<sup>3</sup>HEREDIA L.(1997). “*Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores*”(en línea) Consultado el 17 de junio 2011. Disponible en [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio\\_fisico\\_y\\_deporte\\_en\\_los\\_adultos\\_mayores.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf)

<sup>4</sup>HEREDIA L.(1997). “*Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores*”(en línea) Consultado el 17 de junio 2011. Disponible en [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio\\_fisico\\_y\\_deporte\\_en\\_los\\_adultos\\_mayores.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf)

## 1.- Tema

La recreación integral en el adulto mayor para el fortalecimiento de un estilo de vida saludable, en el Cantón Paquisha.

## 2.- Unidad De Administración Financiera Udaf

Gobierno Autónomo Descentralizado del Cantón Paquisha

## 3.- Localización Geográfica

*Mapa 1. Ubicación geográfica de Paquisha en el contexto regional, nacional y provincial.*



*Fuente: ETP GAD, Paquisha*

El proyecto se encuentra localizado en la provincia de Zamora Chinchipe, específicamente en el Cantón Paquisha ubicado en el extremo Este de la Provincia de Zamora Chinchipe.

Paquisha se consolidó como cantón mediante Decreto Ejecutivo No 2002-87- R.O. No 689 del 23 de Octubre del 2002, siendo Presidente Constitucional del Ecuador, el Dr. Gustavo Novoa Bejarano.

El periodo de transición histórica (1980 – 1982) se consolida por la guerra de Paquisha con el Perú y su erección a la categoría de parroquia mediante Decreto Ejecutivo No.- 287; RO, del 16 de julio de 1982.

Las coordenadas geográficas que limitan al cantón Paquisha son: 78° 40'27" de longitud oeste y 3° 56'56" de latitud sur. En sus cuatro extremos se encuentra limitado por los siguientes cantones.

- Al Norte:** con el cantón Yantzaza,
- Al Sur:** se encuentra el cantón Nangaritzza,
- Al Este:** el límite internacional con Perú,
- Al Oeste:** el cantón Centinela del Cóndor.

Este cantón se encuentra a 20 Km. aproximadamente de distancia de la carretera principal (Troncal Amazónica) Zumbi.

El nombre de Paquisha proviene del término Shuar *Paquesh*, que significa "Mujer shuar bonita". Paquisha se deriva de los términos Shuar:

*Paqui:* que significa *zagino*,

*Sha*: que significa maíz.

En síntesis Paquisha significa “tierra de maíz y de *zaginos*”.

Paquisha es uno de los nueve cantones que integran la provincia de Zamora Chinchipe. El Cantón tiene una gran riqueza etnocultural por sus etnias shuar, indígena y mestizo, dicha interculturalidad nos ayudará a fomentar la unidad en la diversidad.

“La presencia de la nacionalidad shuar se hace más notoria en los siguientes barrios del Cantón como: Kenkium, San Francisco de Ikiam, San Luís, La Libertad, Chichis, San Javier y San Antonio de Mayaicu. Los indígenas Saraguros se encuentran en su mayoría asentados en Mayaicu, Cisam y San Pedro. De esta manera mestizos (65.55%), shuar y saraguro (30.45%)”. (PDEC Paquisha, 2006).

El cantón consta de tres parroquias: la parroquia urbana de Paquisha y 2 parroquias rurales de Nuevo Quito y Bellavista.

*Cuadro 1.* Ubicación por parroquias.

Parroquia	Coordenadas (UTM)		Área (HA)
	Latitud_X	longitud Y	
<b>Bellavista</b>	758131	9571837	6.021,27
<b>Paquisha</b>	758002	9564862	16.369,78
<b>Nuevo Quito</b>	760822	9559947	11.631,96
<b>TOTAL</b>			<b>34.023,01</b>
<i>Elaborado por: ETP GAD, Paquisha.</i>			

Los datos de población son los obtenidos del último censo INEC 2010

Cuadro 2. Datos por parroquias.

Código	Nombre	N° de habitantes	Area (Km <sup>2</sup> )	Densidad Poblacional (ha/km <sup>2</sup> )
190952	Nuevo Quito	2101	116,17	18,09
190950	Paquisha	1452	163,70	8,87
190951	Bellavista	301	60,21	5,00
<b>TOTAL</b>		<b>3854</b>	<b>340,08</b>	<b>31,96</b>

*Elaborado por: ETP GAD, Paquisha.*

#### 4.- Análisis De La Situación Actual (Diagnostico)

En el Cantón Paquisha existe un total de 3854 hb. En donde el 3.24% de la población del Cantón, corresponde a los adultos mayores de 65 años, haciendo referencia a 125 personas.

Cuadro 3. Población según grupos de edad.

GRUPOS DE EDAD	HOMBRE	MUJER	TOTAL
Menor de 1 año	43	48	91
De 1 a 4 años	223	205	428
De 5 a 9 años	274	255	529
De 10 a 14 años	249	229	478
De 15 a 19 años	259	200	459
De 20 a 24 años	216	140	356
De 25 a 29 años	183	122	305
De 30 a 34 años	147	104	251
De 35 a 39 años	136	95	231
De 40 a 44 años	110	78	188
De 45 a 49 años	78	49	127
De 50 a 54 años	66	39	105
De 55 a 59 años	48	46	94
De 60 a 64 años	49	38	87

De 65 a 69 años	40	20	60
De 70 a 74 años	17	14	31
De 75 a 79 años	9	6	15
De 80 a 84 años	4	5	9
De 85 a 89 años	3	2	5
De 90 a 94 años	2	1	3
De 95 a 99 años	1	0	1
De 100 años y más	-	1	1
<b>Total</b>	2157	1697	3854

FUENTE: INEC. 2010

A continuación se presenta cuadros por parroquias.

### ***Parroquia Urbana Paquisha***

En la parroquia de Paquisha existe un número de 61 adultos mayores, existiendo en un mayor porcentaje de raza mestiza.

*Cuadro 4.* Población adulta mayor en la parroquia urbana Paquisha.

AREA # 190950	PAQUISHA		
De 65 a 69 años	20	9.00	29.00
De 70 a 74 años	7	8.00	15.00
De 75 a 79 años	3	2.00	5.00
De 80 a 84 años	3	2.00	5.00
De 85 a 89 años	2	1.00	3.00
De 90 a 94 años	2	-	2.00
De 95 a 99 años	1	-	1.00
De 100 años y más	-	1	1

FUENTE: INEC. 2010

### ***Parroquia Rural Bellavista***

En la parroquia Bellavista existe un número de 11 adultos mayores. En dicha parroquia existe la raza shuar, Saraguro y mestiza, la última en mayor porcentaje.

*Cuadro 5. Población adulta mayor en la parroquia urbana Paquisha*

AREA # 190951	BELLAVISTA		
De 65 a 69 años	4	4	8
De 70 a 74 años	2	-	2
De 75 a 79 años	-	1	1

FUENTE: INEC. 2010

### ***Parroquia Nuevo Quito***

En la parroquia Nuevo Quito existe un número de 53 adultos mayores. Predominando la raza shuar en el barrio de Conguime, San francisco de Ikian, San Luis; la raza Saraguro en el barrio de Cisam, y la raza Mestiza se encuentra en el resto de comunidades.

*Cuadro 6. Población adulta mayor en la parroquia urbana Paquisha*

AREA # 190952	NUEVO QUITO		
Grupos de edad	Sexo		
	Hombre	Mujer	Total
De 65 a 69 años	16	7	23
De 70 a 74 años	8	6	14
De 75 a 79 años	6	3	9
De 80 a 84 años	1	3	4
De 85 a 89 años	1	1	2
De 90 a 94 años	-	1	1

FUENTE: INEC. 2010

Según informe del centro de rehabilitación del Cantón Paquisha, se atiende a 18 personas diariamente, las cuales presentan las siguientes patologías: Un 77.7% sufre de osteoporosis y dolores musculares; Un 11.1% padecen de hipertensión; Un 11.1% padecen de contracturas musculares.

Cuadro 7. Patologías de Adultos mayores.

NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	DIRECCION	TIPO DE DEFICIENCIA
BRUNILDA VICENTE	78	PAQUISHA	HIPER TENSIÓN
EMERITA GAONA	74	PAQUISHA	PROBLEMA CARDIACO DIAVETICA HIPERTENSA
ROSA ESPINOZA	65	PAQUISHA	PROTESIS RODILLA IZQUIERDA
AURORA SANCHEZ	64	PAQUISHA	OSTEOPOROSIS
ANGELINO GAHONA	66	PAQUISHA	DOLOR DE CINTURA
ROSA GAHONA	64	PAQUISHA	DOLOR HOMBRO
JUAN GUERRERO	75	PAQUISHA	DOLOR BRAZO
AGUILBERTO MALLA	74	PAQUISHA	OSTEOPOROSIS
ANITA GUEVARA	72	PAQUISHA	DOLOR RODILLA DERECHA
GAHONA EMERITA	60	PAQUISHA	DOLOR HOMBRO RODILLA
ROSALIA RODRIGUEZ	63	PAQUISHA	DOLOR DE ESPALDA
JOSE GUAYANAY	65	PAQUISHA	TENDINITIS EN LAS ARTICULACION
JULIO GAHONA	68	PAQUISHA	DOLORES MUSCULARES
FRANCISCA IMAICELA	50	PAQUISHA	DOLOR REGIMEN LUMBAR Y CERVICAL
DELFINA PAZ	76	PAQUISHA	CONTRACTURA MUSCULARES
ROSALES FRANCISCO	64	PAQUISHA	DOLOR RODILLO- HOMBRO
MARIA JIMENEZ	70	PAQUISHA	CAIDA CON COMPLICACIONES DE ESPALDA

Fuente: Unidad de Rehabilitación Paquisha.

Cuadro 8. Principales enfermedades registradas por la población en el subcentro de salud de Paquisha.

NO	PATOLOGÍA	2009	2010	TOTAL	NO	PATOLOGÍA	2009	2010	TOTAL
1	Parasitosis	875	500	<b>1375</b>	26	Anemia	11		<b>11</b>
2	Bronquitis o Ira	247	256	<b>503</b>	27	Astralgias	1	9	<b>10</b>
3	Enfermedad diarreica	206	197	<b>403</b>	28	Rash alérgico	8		<b>8</b>
4	Faringoamigdalitis	276	75	<b>351</b>	29	Hipercolesterolemia	8		<b>8</b>
5	Síndrome gripal	122	219	<b>341</b>	30	Muguet	7		<b>7</b>
6	Infección de vias urinarias	151	93	<b>244</b>	31	Cervicitis	6		<b>6</b>
7	Neumonía leve	65	117	<b>182</b>	32	Candidiasis vaginal	6		<b>6</b>

8	Piodermitis	46	67	<b>113</b>	33	Lumbalgia	5		<b>5</b>
9	Dermatitis	82	22	<b>104</b>	34	Chalacio + bleferitis	5		<b>5</b>
10	Vaginosis	37	54	<b>91</b>	35	Diabetes	4		<b>4</b>
11	Micosis	39	40	<b>79</b>	36	Quemaduras	3		<b>3</b>
12	Abscesos	54	9	<b>63</b>	37	Pie diabético	2		<b>2</b>
13	Heridas+Politraumatismo	27	22	<b>49</b>	38	Miomatosis		2	<b>2</b>
14	Varicela	45		<b>45</b>	39	Mastitis	2		<b>2</b>
15	Gastritis	14	31	<b>45</b>	40	Gastroenteritis	2		<b>2</b>
16	Conjuntivitis	30	11	<b>41</b>	41	Apendicitis	2		<b>2</b>
17	Cefalea	2	38	<b>40</b>	42	Uretritis	1		<b>1</b>
18	Hipertensión arterial	23	16	<b>39</b>	43	Preclamsia	1		<b>1</b>

19	Otitis	27	4	<b>31</b>	44	Metrorragias	1		<b>1</b>
20	Enteritis	20	2	<b>22</b>	45	Menopausa	1		<b>1</b>
21	Artritis reumatoidea	5	15	<b>20</b>	46	Leshmaniasis	1		<b>1</b>
22	Epigastralgias	14		<b>14</b>	47	Hepatitis A	1		<b>1</b>
23	Enfermedad pélvica	11	3	<b>14</b>	48	Desnutrición	1		<b>1</b>
24	Escabiosis	9	4	<b>13</b>	49	Amenaza de aborto	1		<b>1</b>
25	Amenorrea	12		<b>12</b>					<b>0</b>

**Fuente:** Subcentro de Salud de Paquisha, 2011.

**Elaborado por:** ETP GAD, Paquisha.

Del cuadro anterior se puede deducir las enfermedades relacionadas a los adultos mayores: hipertensión arterial, artritis reumatoidea.

Es por ello que se ha realizado un análisis sobre la situación actual:

**El medio en el que viven;** Según datos de la Asociación San Vicente; “el 35.20% de los adultos mayores viven solos, y el 64.80% viven con sus familiares”.

Paquisha aún conserva su imagen de Cantón en desarrollo, siendo el lugar perfecto para los adultos mayores, ya que aún pueden disfrutar de su entorno natural, de un ambiente

---

no contaminado, de sus calles tranquilas sin el ruido de los automóviles, convirtiéndose esto una oportunidad para el buen desempeño de sus actividades.

**El adelanto tecnológico** es una de las situaciones actuales que hacen sentirse a los adultos mayores en retroceso por no sentirse capaces de adaptarse rápidamente a la modernidad. Ya que la sociedad denigra al adulto mayor.

**El Sedentarismo** producido por la pérdida de agilidad y fuerza es notable en el adulto mayor, motivo por el cual es necesario la promoción de la actividad física para disminuir efectos del envejecimiento y mantener la capacidad funcional del adulto mayor.

Todo esto nos conlleva a la pérdida de Autoestima ya que ellos tienen esa auto percepción conduciéndolos a una depresión por sentir que ya no se cuenta con ellos.

Pese a todo esto existen factores positivos ya que desde la Constitución el adulto mayor ocupa un lugar importante, existiendo igualdad básica para todos los seres humanos, sea cual sea sus costumbres, sus razas, en favor de vivir en buenas condiciones humanas.

---

## 5.- Antecedentes

Como lo expresa la Constitución de la República “Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria”, sección primera, capítulo tercero: “Derechos de Personas y atención Prioritaria”, 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 consideran personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

En el Art. 38 se establecen varias medidas:

3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.
5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.

La escasa atención y cumplimiento de la ley del adulto mayor reflejado en la situación en la que se encuentran, ya que son marginados por sus familiares y comunidad ya que no participan ni apoyan por superar problemas y necesidades.

En el Cantón según datos del Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial: La población económicamente activa se centra en los jóvenes mayores de 14 años, dedicándose a la explotación de minas y canteras, agricultura, ganadería, construcción. Dentro del rango de

---

edad mayor a 65 años de edad, se refiere a la población no activa, los adultos mayores son marginados pues no pueden competir con los más jóvenes.

Actualmente se da atención en alimentación, salud, rehabilitación física a 125 personas adultas mayores y discapacitados; a través del Patronato de Amparo Social Municipal y la Asociación San Vicente del Cantón; asociaciones dedicadas específicamente a mejorar la calidad de vida de las personas mayores, a través de un comedor municipal en cada parroquia, lugar de convivencia y encuentros. Es por ello que se pretende involucrar las actividades recreacionales con la finalidad de mejorar su calidad de vida,

A nivel de América Latina existe un artículo para reflexionar sobre el alcance de la recreación, presentado por Julia C, Gerlero. Máster en teorías y políticas de la Recreación (Junio 2011) “en donde se identifica al derecho a la recreación como un derecho social sustancialmente distinto al derecho al descanso y vacaciones, y al derecho proclamado por el art. 24 de la Declaración Universal de derechos humanos, resaltando así su importancia y singularidad”

## 6.- Justificación

En nuestro Cantón las Instituciones públicas y privadas no han desarrollado medidas suficientes para brindar atención a este grupo vulnerable.

Para la realización de la investigación se contó con 125 adultos mayores de 65 años, siendo el total de adultos mayores que reciben atención de parte del Patronato de Amparo Social y la Asociación San Vicente, a los cuales se les aplicó los siguientes criterios:

Discapacitados: 26

Adultos mayores de 90 años: 17

Dándonos un total de Adultos mayores: 82

Después de aplicado el criterio de exclusión quedó una muestra de 82 adultos mayores siendo el 65.6 % de representatividad.

En base al análisis efectuado en nuestra zona la misma que hace referencia al Cantón Paquisha, nos permitió identificar que uno de los principales problemas con relación a los adultos mayores es que llevan una vida sedentaria, nuestra meta es el de ayudar a prevenir enfermedades ya que por causa de la inactividad aparecen riesgos de enfermedades como ya lo habíamos enunciado.

Actualmente está comprobado que la práctica física regular incrementa la habilidad de un adulto mayor, incrementando movilidad y mayor capacidad funcional aeróbica, teniendo implicación sobre el estado mental, ya que con la edad avanzada, los procesos motores, cognoscitivos y sensoriales se hacen más lentos, por ello la motivación y la práctica del ejercicio permiten superar esas desventajas, de esta manera lograremos que los adultos mayores se desempeñen con eficiencia en su diario vivir.

---

En esa etapa de la vida, El Plan Nacional de Desarrollo 2010, explica que “las enfermedades crónicas degenerativas son las que ocupan los primeros lugares, tanto entre las enfermedades como entre las causas de muerte y están claramente asociadas a los procesos de envejecimiento.”

CARO Y SANCHEZ (2005) en su libro “*Envejecimiento Productivo*”, apuestan por una participación significativa socialmente, participar en proyectos que den significado al día a día, de este modo lo más importante no es la obligación de participar sino las oportunidades para hacerlo, los ámbitos y las repercusiones de esa participación”.

Es por ello que una vejez activa consiste en llevar una vida productiva con la sociedad en sus actividades tanto mental como física, social. “La actividad promueve actitudes positivas frente a la vida y contribuye, más que la medicina, a la prevención de enfermedades y discapacidades en la vejez”.<sup>5</sup>

Con el presente proyecto “La recreación integral del adulto mayor para el fortalecimiento de un estilo de vida saludable”, se pretende contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los adultos mayores situados en el Cantón Paquisha mejorando el efecto psicológico como es el autoestima, logrando mejorar su auto percepción al tener una mayor actitud favorable hacia la participación social.

En el caso de no realizarse el presente proyecto se agudizara el índice de mortalidad, debido a una vida sedentaria.

“La propuesta es fundamentalmente asumir que la recreación es un satisfactor que contribuye a que el hombre a diferentes niveles, intensidades y formas pueda realizar

---

<sup>5</sup> Devi Ramirez - Martha Castro OPS, "Sigamos activos para envejecer bien". 1999 Año Internacional de las Personas de Edad. [www.paho.org](http://www.paho.org)

---

necesidades humanas fundamentales. La programación en recreación sustentada en una metodología participativa y democrática, puede y debe generar procesos de empoderamiento y auto dependencia local, impulsar procesos que hagan de la recreación un satisfactor endógeno, donde la comunidad tenga autonomía en el qué y cómo de los programas”.<sup>6</sup>

Debido al factor de riesgo de lesiones de los adultos mayores no se realizara un ejercicio excesivo, más bien se actuara con una serie de ejercicios moderados de 2 a 3 veces por semana con una duración de 30 min, dependiendo de cada estado físico del adulto mayor.

Los componentes esenciales de la Recreación según la ONG Colombia se inscriben dentro de un concepto integral e integrador así como:

- El hecho de asumirla como un proceso de acción participativa.
- Es una forma de entender la vida como vivencia de disfrute, creación y libertad, la potencia como un satisfactor en todos los ámbitos de interacción del hombre y no exclusivo de las actividades de ocio.

Según la ONG. Colombia. “El concepto moderno de la recreación la define con un sentido más social, en la medida que considera su impacto no únicamente sobre el desarrollo de la personalidad individual sino que busca que este desarrollo trascienda al ámbito local y propicie dinámicas de mejoramiento y auto dependencia de las comunidades.

Según el Plan Nacional de Recreación en Colombia la Recreación tiene varias manifestaciones:

---

<sup>6</sup>RICO C. A. ONG FUNLIBRE “Recreación y Adulto mayor. La tercera edad en el Plan Nacional de Recreación”. (1999). (en línea). Disponible en [www.funlibre.org/documentos/AdultoMayor.htm](http://www.funlibre.org/documentos/AdultoMayor.htm)

- 
- a) *Recreación Comunitaria*: Se trata de sensibilizar permanentemente a la comunidad y de realizar acciones colectivas para afrontar la situación en la que viven. Para el desarrollo de este son fundamentales los espacios recreativos y públicos como elemento integrador de los miembros de la comunidad en su entorno.
- b) *Recreación Cultural y Artística*: La recreación cultural y artística contemplará eventos que realizados con base en talleres formativos, didácticos y de manifestación grupal de capacidades creadoras.
- c) *Recreación Deportiva*: La recreación deportiva en base a actividades físicas deportes, gimnasia, etc., posibilitan a quienes participan a divertirse, cambiando de actividad, adquiriendo estilos de vida saludables.
- d) *Recreación Pedagógica*: En este sector la recreación se incorpora en el proceso de enseñanza, dándole a éste una nueva dimensión, bien por actuar como metodología de educación no formal o por constituirse en un proceso liberador que simultáneamente educa para el tiempo libre.
- e) *Recreación Terapéutica*: Aquel en que se involucra bien como un medio en el proceso de rehabilitación, sea éste físico, social y/o mental. Considerando el carácter integral del hombre.
- f) *Recreación Turística - ambiental*: A partir del desplazamiento largo o corto, en el tiempo libre procura al turista la vivencia y relación de y con el entorno visitado.

---

Fomenta a través de las actividades recreativas una cultura sostenible y habilidades para la preservación del medioambiente.

Aplicando la Recreación a partir de todas sus manifestaciones estaremos contribuyendo con los adultos mayores a que en esta etapa de su vida la vivan plenamente.

### **7.- Beneficiarios**

Los beneficiarios del proyecto serán los adultos mayores: 82 adultos mayores, hombres y mujeres y sus familiares como la comunidad en general que estarán directamente relacionados.

### **8.- Proyectos Relacionados Y Complementarios**

En el Cantón se han desarrollo proyectos en convenio GAD-Paquisha – MIES; Asociación San Vicente y Mies, tratando de satisfacer las necesidades básicas como: alimentación y salud.

### **9.- Objetivo Generales Y Específicos**

Promover las actividades recreativas en los adultos mayores contribuyendo a fortalecer su vida psico afectiva mejorando su autoestima.

---

### Objetivos Específicos:

- Favorecer el desarrollo físico y psicológico, para fomentar el bienestar integral y el fortalecimiento de estilos de vida saludables
- Propiciar el desarrollo de habilidades como medio para la integración social.

### 10.- Metas:

- Al 2014 los adultos mayores elevan su autoestima al lograr un envejecimiento activo, ocupando su tiempo libre en actividades de su preferencia.
- A mediano plazo, con la implementación del presente proyecto los adultos mayores recobran su vitalidad recobrando la funcionalidad física y autonomía mental.
- A largo plazo la sociedad empieza a cambiar la forma de percibirlos y empieza a considerarlos personas productivas. Es decir que desempeñen un papel activo en la familia y en la sociedad participando en proyectos que den significado a su vida

### 11.- Actividades

#### Componente 1: Desarrollo físico y psicológico fortalecido.

A1. Realización del ejercicio físico, (gimnasia, caminar etc.) para conseguir equilibrio, flexibilidad.

A2.- Potenciar sus tradiciones y transmitir las entre ellos para mejorar su percepción de autoestima

A3.- Realizar terapias de relajamiento.

**Componente 2: Adultos mayores integrados socialmente.**

A1.- Realizar dibujo, pintura, juegos de salón, para potenciar la creatividad.

A2.- Realizar encuentros intergeneracionales, salidas al aire libre: (divertirse, distraerse, jugar, pasear).

A3. Realizar terapias de baile, música.

A4. Realizar manualidades y talleres ocupacionales.

**12. Inversión Total Del Proyecto**

El proyecto tendrá una inversión de 52600 dólares americanos.

COMPONENTES	RUBROS	UNIDAD DE MEDIDA	CANTIDAD	COSTO TOTAL
C1	Desarrollo físico y psicológico fortalecido.			
A1	Realizar ejercicio físico, (gimnasia, caminar etc.)	gl	1	
	Remuneración de un Instructor	gl	1	7200

	Insumos: ropa para ejercicio	gl	1	6500
<b>A2</b>	Potenciar sus tradiciones y transmitirlas entre ellos para mejorar su percepción de autoestima	gl	1	
	Remuneración de un psicólogo.	gl	1	9600
<b>A3</b>	Realizar terapias de relajamiento, tratamientos faciales.	gl	1	3000
<b>C2</b>	Adultos mayores integrados socialmente.	gl	1	
<b>A1</b>	Realizar dibujo, pintura, juegos de salón	gl	1	
	Adquisición de materiales	gl	1	5000
	Remuneración de profesor de manualidades	gl	1	4800
<b>A2</b>	Realizar encuentros intergeneracionales, salidas al aire libre	gl	1	
	Alquiler de bus, comida, materiales.	gl	1	6000
<b>A3</b>	Realizar terapias de baile, música	gl	1	

---

	Adquisición de material	gl	1	4500
<b>A4</b>	Realizar manualidades y talleres ocupacionales.	gl	1	
	Adquisición de material	gl	1	6000
<b>TOTAL</b>				52600

### 13. Cronograma De Actividades

ACTIVIDADES	ENER	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>COMPONENTE 1</b>	Favorecer el desarrollo físico y psicológico, para fomentar el bienestar integral y el fortalecimiento de estilos de vida saludables.											
A1. Realizar ejercicio físico (gimnasia, caminar, correr etc.)	X		X		X		X		X		X	
A2. Potenciar sus tradiciones y transmitir las entre ellos para mejorar su percepción de autoestima	X					X					X	
A3. Realizar terapias de relajamiento,					X	X						X

<b>COMPONENTE 2</b>	Propiciar el desarrollo de habilidades como medio para la integración social.											
A1.- Realizar dibujo, pintura, juegos de salón	X		X		X		X		X		X	
A2. Realizar encuentros intergeneracionales, salidas al aire libre: (divertirse, distraerse, jugar, pasear).			X			X						X
A3. Realizar terapias de baile, música.				X				X				X
A4. Realizar manualidades y talleres ocupacionales.		X			X		X			X		

---

#### **14. Duración del proyecto y vida útil**

El proyecto tendrá una duración de un año.

#### **15. Indicadores de resultados alcanzados: cualitativos y cuantitativos**

- Con la ejecución del proyecto, a corto plazo en el Cantón Paquisha, el 80% de los adultos mayores realizarán actividades recreacionales desarrollando sus potencialidades físicas y psicológicas.
- El 80% de los adultos mayores del Cantón Paquisha elevarán su autoestima a corto plazo, promoviendo una mayor y mejor participación social, elevando su nivel de vida.
- Más del 50% de los adultos mayores del Cantón Paquisha, mejoran su salud, recobrando su vitalidad a través de la actividad física.
- A corto plazo los familiares de los adultos mayores se comprometen al buen cuidado y atención al adulto mayor en el Cantón Paquisha.

#### **16. Impacto Ambiental**

Por la naturaleza del proyecto de tipo social este proyecto tendrá un impacto positivo en el Cantón Paquisha porque tendrá aceptación, además no generará impactos negativos de mayor incidencia, que afecte al medio ambiente o a la población en general

---

## 17. Autogestión Y Sostenibilidad

El proyecto ha sido generado para que los adultos mayores sean los mayores beneficiados en cada una de las actividades a desarrollarse desde su ejecución hasta el término, para que el impacto sea igual tanto en hombres como en mujeres disminuyendo las desigualdades de sexos.

Los actores sociales como la familia, asociaciones, GAD, suman esfuerzos para el progreso del Cantón.

En el presente proyecto se tendrá amplia participación de las partes involucradas:

La población adulta del Cantón, quien con su participación son los protagonistas del proceso y por lo tanto garantizarán la sostenibilidad del mismo.

## 8.- BIBLIOGRAFIA

Artículos. "Actividad física en el adulto mayor". (En línea) Disponible en [http://www.portalfitness.com.ar/articulos/educacion física/actividad física en el adulto mayor](http://www.portalfitness.com.ar/articulos/educacion_fisica/actividad_fisica_en_el_adulto_mayor).

DR.MENDOZA V. (2005)"*Envejecimiento Activo, mejor vida en la tercera edad*". UNAM-MEXICO (en línea). Consultado el 16 de junio 2011. Publicada por [saludymedicinas.com.mx](http://www.saludymedicinas.com.mx). Disponible en <http://www.saludymedicinas.com.mx/nota.asp?id=2580>

RICO C. A. ONG FUNLIBRE "Recreación y Adulto mayor. La tercera edad en el Plan Nacional de Recreación". (1999). (en línea). Disponible en [www.funlibre.org/documentos/AdultoMayor.htm](http://www.funlibre.org/documentos/AdultoMayor.htm)

MAHECHA S. (1997). "*Actividad física y salud para el adulto mayor*". (en línea). Consultado el 17 de junio 2011. Disponible en [www.sportsalut.com.ar](http://www.sportsalut.com.ar))

HEREDIA L.(2006). "*Ejercicio físico y deporte en los adultos mayores*" (en línea) Consultado el 17 de junio 2011. Disponible en [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio físico y deporte en los adultos mayores.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/ejercicio_fisico_y_deporte_en_los_adultos_mayores.pdf)

ORDOÑES N.(2009). "*Institucionalización de un Centro de recreación para un adulto mayor auto relevante y dependiente*" consultado el 25 de mayo del 2012. Disponible en T-ESPE.edu.ec.

ALFARO M. (2002). "La Práctica De La Recreación Como Alternativa Para Ocupar El Tiempo Libre Del Adulto Mayor". Disponible en [eprints.uanl.mx](http://eprints.uanl.mx).pdf.

INSTITUTO NACIONAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO "*El Ejercicio y su Salud: Guía para Mantenerse Sano y Fuerte*" México 2002.