



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA
SALUD
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO
COMUNITARIO**

**“SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-
RECREACIONAL PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS
EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS
MAYORES DE LA COMUNA SAN VICENTE DEL
CANTÓN Y PROVINCIA SANTA ELENA”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

**LICENCIADA EN ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO
COMUNITARIO**

AUTORA: ROSA AMINTA SUÁREZ QUIRUMBAY

TUTOR: DR. OSWALDO CASTILLO MSc.

LA LIBERTAD - ECUADOR

2015

**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO
COMUNITARIO**

**“SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-
RECREACIONAL PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS
EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS
MAYORES DE LA COMUNA SAN VICENTE DEL
CANTÓN Y PROVINCIA SANTA ELENA”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del título de:

**LICENCIADA EN ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO
COMUNITARIO**

AUTORA: ROSA AMINTA SUÁREZ QUIRUMBAY

TUTOR: DR. OSWALDO CASTILLO MSc.

LA LIBERTAD - ECUADOR

2015

La Libertad, mayo de 2015

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de investigación, “SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-RECREACIONAL PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR DE LA COMUNA SAN VICENTE, CANTÓN Y PROVINCIA DE SANTA ELENA PARA EL PERÍODO 2015-2016”, elaborado por la Sra. Rosa Aminta Suárez Quirumbay, con cédula de identidad número 0908731946, egresada de la Carrera de Organización y Desarrollo Comunitario de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención del título de Licenciada en Organización y Desarrollo Comunitario, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente,

Dr. Oswaldo Castillo Beltrán, MSc.

C.I. No. 0910147073

TUTOR

DEDICATORIA

Con infinito cariño y respeto dedico este trabajo, fruto de estudios y esfuerzos a mis queridos padres María y Maximiano, quienes me formaron en valores y me brindaron los mejores años de su vida, esperando con silenciosa paciencia el alcance de mis metas e ideales.

De manera muy especial a mi amado esposo y a mis hijos que forman parte esencial de mi existencia como pilares fundamentales para la consecución de este gran logro.

A mi familia, y comunidad en general que conforman el amplio horizonte donde aún hay mucho por avizorar y descubrir.

AGRADECIMIENTO

Mi eterna gratitud al ser supremo, al señor mi DIOS, por haber iluminado constantemente el sendero del aprendizaje, por haber permitido el cumplimiento de mis ideales y por estar siempre presente en todas las etapas de mi vida.

Manifiesto además mi sincero agradecimiento al Dr. Oswaldo Castillo, quien con paciencia y sabios consejos ha contribuido eficazmente para la culminación del presente trabajo.

A mi esposo, a mis hijos, familia, compañeros y compañeras en general por estar siempre presentes, contribuyendo con su apoyo incondicional en mi etapa de estudios universitarios.

De manera muy especial a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, a sus profesores que cumplieron cabalmente en la réplica de sus conocimientos para la formación profesional de los estudiantes.

TRIBUNAL DE GRADO

Lcdo. Guillermo Santa María Suárez, MSc.
**DECANO DE FACULTAD
CIENCIAS SOCIALES Y LA SALUD**

Econ. Carlos Sáenz Ozaetta Mg.
**DIRECTOR DE CARRERA
DE ORGANIZACIÓN Y
DESARROLLO COMUNITARIO**

Econ. Víctor Solórzano
PROFESOR DEL ÁREA

Dr. Oswaldo Castillo Beltrán MSc.
PROFESOR - TUTOR

Abg. Joe Espinoza Ayala
SECRETARIO GENERAL

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO**

**“SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-RECREACIONAL PARA LA
DISMINUCIÓN DE LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LOS
ADULTOS MAYORES DE LA COMUNA SAN VICENTE
DEL CANTÓN Y PROVINCIA SANTA ELENA”**

Autora: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Tutor: Dr. Oswaldo Castillo Beltrán, MSc.

RESUMEN

El presente trabajo se ha desarrollado con el propósito de demostrar la incidencia negativa de los efectos de la vida sedentaria en la población adulta mayor de la comuna San Vicente, enfocando este proceso en la modelación de un sistema organizativo-recreacional que posibilite la disminución de tales efectos en el grupo humano determinado. Para ello ha sido necesario fundamentar teóricamente, mediante el estudio y análisis de documentos relativos al tema, que han contribuido eficazmente para su desarrollo. La metodología aplicada para el estudio y recopilación de información comprende métodos teóricos y empíricos, como los de modelación y de observación, entre otros; además en base a la necesidad de obtener resultados cualitativos y cuantitativos en cuanto a incidencia del desconocimiento del tema por parte de la población en estudio y su entorno familiar y comunitario, se abordó mediante encuestas y entrevistas a los grupos mencionados, cuyos resultados demuestran la pertinencia de implementar el sistema. Finalmente la propuesta enmarca el diseño y modelación del sistema organizativo-recreacional, mediante la predisposición permanente del grupo humano seleccionado, contando permanentemente con el compromiso responsable y voluntario de las familias y los entes sociales que conforman la comunidad. Las acciones a seguir se desarrollarán en un ambiente respetuoso y afectivo que propiciara la participación espontánea de los miembros tanto en las actividades físicas y recreativas como en el abordaje de temas con intereses comunes mediante la integración e interacción, lo que garantiza la disminución de los efectos sedentarios en la población anotada, contribuyendo con ello a una mejor calidad de vida para los adultos, las familias y la comunidad.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
TRIBUNAL DE GRADO	v
RESUMEN.....	vi
ÍNDICE GENERAL.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	xiii
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xv
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xvi
INTRODUCCIÓN	1
MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN	3
TEMA	3
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	3
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:.....	5
SISTEMATIZACIÓN.....	5
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS	8
OBJETIVO GENERAL	8
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	9
HIPÓTESIS.....	9
VARIABLES	9

VARIABLE INDEPENDIENTE	9
VARIABLE DEPENDIENTE	9
OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	10
CAPÍTULO I.....	12
1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	12
1.1 ANTECEDENTES.....	12
1.2 MARCO TEÓRICO.....	13
1.2.1 SISTEMAS:	13
1.2.1.1 Actores sociales	14
1.2.1.2 Importancia del sistema	15
1.2.1.3 Características del sistema	15
1.2.2 ACCIONES.....	16
1.2.2.1 Clasificación de acciones	16
1.2.2.2 Importancia de las acciones	18
1.2.3 SISTEMAS DE ACCIONES	18
1.2.3.1 Características del sistema de acción	19
1.2.3.2 Importancia del sistema de acciones	19
1.2.4 ORGANIZACIÓN	19
1.2.4.1 Características de la organización	20
1.2.4.2 Importancia de la organización	21
1.2.4.3 Tipos de organización	21
1.2.5 RECREACIÓN	22
1.2.5.1 Importancia de la recreación	23
1.2.5.2 Dimensión de la recreación.....	24
1.2.6 SEDENTARISMO.....	24

1.2.6.1	Tipos de sedentarismo.....	26
1.2.6.2	Prevención del sedentarismo.....	27
1.3	CONTEXTO POBLACIONAL.....	28
1.3.1	Extensión territorial.....	28
1.3.2	Recursos de la comunidad.....	29
1.3.3	Servicios básicos.....	29
1.4	MARCO LEGAL.....	31
1.4.1	CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR.....	32
1.4.2	LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN PRIORITARIA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES.....	33
1.4.3	REGLAMENTO INTERNO DE LA COMUNA SAN VICENTE.....	37
1.5	MARCO CONCEPTUAL.....	39
1.5.1	CONCEPTUALIZACIONES DE ADULTO MAYOR.....	39
1.6	MARCO REFERENCIAL.....	40
	CAPÍTULO II.....	43
2.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	43
2.1	Tipos de estudios.....	43
2.1.1	Estudio exploratorio.....	43
2.1.2	Estudio descriptivo.....	43
2.1.3	Estudio explicativo.....	44
2.2	MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	44
2.2.1	MÉTODOS TEÓRICOS.....	44
2.2.1.1	Método histórico-lógico.....	44
2.2.1.2	Método de inducción-deducción.....	45
2.2.1.3	Método de análisis documental.....	45

2.2.1.4	Método de análisis-síntesis	45
2.2.1.5	Método de modelación	45
2.2.2	MÉTODOS EMPÍRICOS	45
2.2.2.1	Método de observación	46
2.2.2.2	Consulta bibliográficas de especialistas en el tema del sedentarismo	46
2.2.2.3	Encuestas a los adultos mayores y familiares encargados de su cuidado	46
2.3	MÉTODOS ESTADÍSTICOS	47
2.3.1	Análisis porcentual.....	47
2.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	47
2.4.1	Cuestionarios.....	47
2.4.2	Entrevistas a directivos comunales	47
2.5	POBLACIÓN Y MUESTRA	47
2.5.1	POBLACIÓN	48
2.5.2	MUESTRA.....	48
2.5.2.1	Tipos de muestreo	49
2.6	DESARROLLO Y ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA.....	51
2.6.1	ENTREVISTA	51
2.7	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	53
2.7.1	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LAS FAMILIAS DE LA COMUNIDAD.....	54
	CAPÍTULO III.....	69
	3. SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-RECREACIONAL PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNA SAN VICENTE DEL CANTÓN Y PROVINCIA SANTA ELENA.	69
3.1	FUNDAMENTACIÓN	69

3.2 OBJETIVO GENERAL	70
3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	70
3.4 JUSTIFICACIÓN	71
3.5 METODOLOGÍA	73
3.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA	73
3.6.1 ORGANIZACIÓN	75
3.6.1.1 NOMBRE DE LA ASOCIACIÓN	75
3.6.1.2 LOGOTIPO	75
3.6.1.3 MISIÓN	76
3.6.1.4 VISIÓN	76
3.6.1.5 VALORES	76
3.6.1.6 FINES DE LA ASOCIACIÓN	76
3.6.1.7 ORGANIGRAMA DE LA ASOCIACIÓN	77
3.6.1.8 DIRECTIVA DE LA ORGANIZACIÓN	77
3.6.1.9 COORDINADOR O COORDINADORA	79
3.6.1.10 CONFORMACIÓN DE LAS COMISIONES	80
3.6.1.10.1 COMISIÓN 1	84
EDUCATIVA, CULTURAL, SOCIAL Y DE SALUD	84
3.6.1.10.2 COMISIÓN 2	87
FÍSICAS, RECREATIVAS Y AMBIENTALES	87
3.6.1.10.3 COMISIÓN 3	89
PRÁCTICAS MANUALES Y ARTÍSTICAS	89
3.6.2 CONTROL Y EVALUACIÓN	91
3.7 PROCESO DE CAPACITACIÓN	92
3.8 CONCLUSIONES:	94

3.9 RECOMENDACIONES:.....	95
4. BIBLIOGRAFÍA	96
ANEXOS	99

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Operacionalización de la variable independiente	10
Cuadro 2. Operacionalización de la variable dependiente	11
Cuadro 3. Población	48
Cuadro 4. Muestra	50
Cuadro 5. Distribución de la muestra.....	51
Cuadro 6. Comisiones	81
Cuadro 7. Actividades a realizar	83
Cuadro 8. Actividades Educativas	85
Cuadro 9. Actividades Culturales	85
Cuadro 10. Actividades Sociales.....	86
Cuadro 11. Actividades de Salud.....	86
Cuadro 12. Actividades Físicas y Recreativas	88
Cuadro 13. Actividades Ambientales.....	88
Cuadro 14. Prácticas manuales	90
Cuadro 15. Prácticas artísticas	90
Cuadro 16. Materiales del Botiquín de Primeros Auxilios	91

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Género.....	54
Tabla 2. Edad	55
Tabla 3. Nivel Educativo.....	56
Tabla 4. Actividad Principal	57
Tabla 5. Afiliación	58
Tabla 6. Organización con fines sociales	59
Tabla 7. Sedentarismo y sus efectos	60
Tabla 8. Ejercicio y recreación.....	61
Tabla 9. Entorno Familiar	62
Tabla 10. Actividades físicas y recreacionales	63
Tabla 11. Apoyo Familiar	64
Tabla 12. Espacio y tiempo para actividades	65
Tabla 13. Desarrollo de actividades	66
Tabla 14. Actividades a practicar.....	67
Tabla 15. Entidades	68

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Género.....	54
Gráfico 2. Edad	55
Gráfico 3. Nivel Educativo	56
Gráfico 4. Actividad Principal	57
Gráfico 5. Afiliación	58
Gráfico 6. Organización con fines sociales.....	59
Gráfico 7. Sedentarismo y sus efectos	60
Gráfico 8. Ejercicio y recreación	61
Gráfico 9. Entorno Familiar	62
Gráfico 10. Actividades físicas y recreacionales	63
Gráfico 11. Apoyo Familiar	64
Gráfico 12. Espacio y tiempo para actividades.....	65
Gráfico 13. Desarrollo de actividades	66
Gráfico 14. Actividades a practicar.....	67
Gráfico 15. Entidades.....	68
Gráfico 16. Sistema de Acciones Organizativo Recreacional	74
Gráfico 17. Organigrama de la asociación.....	77

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Entrevista.....	100
Anexo 2. Encuesta.....	102
Anexo 3. Fotografías.....	106

INTRODUCCIÓN

La vida humana está conformada de diferentes e importantes fases: el nacimiento es una etapa de alegría y de cambios en la vida familiar; la niñez, la adolescencia, la juventud, son etapas esenciales en la formación personal y profesional, que son parte del proceso evolutivo humano. La etapa adulta en la que se cristalizan la mayoría de los ideales y metas, constituye la etapa de mayores logros o por el contrario de las mayores decepciones. La siguiente fase o la del adulto mayor, que puede señalarse como la última, debe ser considerada la más importante en el proceso llamado vida, ya que esta abarca a todas las demás por el consecuente tránsito por cada una de las fases anteriores, lo que implica un acumulado de experiencias y de sabiduría.

Lo que antecede muestra la dirección social y humana del presente trabajo, el cual se ha realizado considerando a las personas que están en la fase de adulto mayor, quienes ven limitados sus deseos de participar activamente en la sociedad, por la presentación de malestares o enfermedades provocadas en su mayoría por el sedentarismo físico al que se ven expuestos por falta de actividades alternativas que se pueden realizar de acuerdo a la edad. Por ello este trabajo aborda este tema con la finalidad de disminuir sus efectos en la población adulta mayor, lo que permitirá un cambio de vida que afectará positivamente en la mencionada población, las familias y la comunidad.

El presente trabajo, consta de tres importantes capítulos que a través de su interrelación aportan significativamente para su conformación total.

En el primer capítulo se presenta los fundamentos teóricos de la propuesta, acudiendo a escritos y documentos que tratan el tema en un nivel científico y que constituyen base fundamental en el que se asienta el desarrollo y ampliación del conocimiento de la autora, lo que facilitan el desarrollo de la propuesta, que

confieren bases sólidas a éste un trabajo, realizado con los parámetros establecidos y aplicando criterios y experiencias adquiridas con los años de estudio. Contiene además el contexto poblacional, en el que se enfoca aspectos básicos de la comunidad intervenida. Consta además el marco legal, referenciando las leyes que garantizan el acceso y cumplimiento de los derechos de la población en estudio, haciendo referencia específicamente los artículos, numerales y literales que se consideran de gran relevancia para su aplicación en el tema.

También se encuentra incluido el marco conceptual que contiene importantes acepciones con respecto al adulto mayor que ratifican la necesidad de la implementación del sistema. Por último se muestra el contenido del marco referencial en el que constan las consultas de trabajos relacionados que han permitido la fundamentación del tema para su desarrollo.

El segundo capítulo contiene la metodología, las técnicas, instrumentos, entre otras herramientas necesarias para la recopilación de información pertinente. Constan además métodos estadísticos utilizados en la tabulación de resultados para la validación de la hipótesis planteada.

En el tercer capítulo se presenta la propuesta propiamente dicha, cuyos puntos destacables son: la fundamentación, justificación, metodología, objetivo general y objetivos específicos. Por último el diseño del sistema y sus componentes que será el encargado de impactar positivamente en la vida de los adultos mayores de la comunidad.

Concluyendo que el presente trabajo traza un sendero a seguir para futuras investigaciones que impliquen un mayor avance en relación al bienestar del adulto mayor, lo que posibilitará una vida digna y saludable a la población que constituye semillero de sabiduría y cuyos integrantes además; son los gestores de las presente y futuras generaciones.

MARCO CONTEXTUAL DE LA INVESTIGACIÓN

TEMA:

“SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-RECREACIONAL, PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNA SAN VICENTE DEL CANTÓN Y PROVINCIA SANTA ELENA”.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El sedentarismo a nivel mundial, está causando efectos negativos en la salud de la población humana. Para un mayor acercamiento al problema, se acude a las conclusiones preliminares de un estudio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), sobre factores de riesgo en la salud, en la cual se manifiesta que “los modos de vida sedentarios son una de las 10 causas fundamentales de mortalidad y discapacidad en el mundo”.¹ Añadiendo además que cerca de dos millones de muertes por año, se atribuyen a la inactividad física. Cabe destacar además que los mayormente afectados por esta problemática son los adultos mayores.

En el Ecuador, el sedentarismo e inactividad física causa estragos dentro de la población adulto mayor con muertes prematuras causadas por el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad o desnutrición. Se conoce que el actual Ministerio del Deporte, está desarrollando un programa denominado Ejercítate Ecuador, con el que se busca promover la actividad física para la promoción y conservación de una vida sana y saludable.

¹ OMS. (2004). *El Sedentarismo a nivel mundial*.

El cantón Santa Elena, según datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) (2010), tiene una población total de 144.076 habitantes, de los cuales 9.122 tienen 65 años en adelante. La población del cantón está distribuida en las parroquias, comunas y recintos. Una de ellas es la comuna San Vicente, que según una encuesta realizada por la directiva de la institución comunal (2013), cuenta con una población de 1256 habitantes, de los cuales 124 personas tienen 65 años de edad en adelante.

En esta comunidad, a través de la observación directa de la investigadora (2013), se concluye que los adultos mayores desconocen de las actividades físicas y recreacionales que pueden realizar para facilitar su desenvolvimiento y autonomía. Lo que determina que la falta de estos espacios que promuevan estas actividades incide negativamente en la salud física y mental de las personas.

La mayoría de ellos son afiliados además del cabildo comunal, al Seguro Social Campesino, son beneficiarios del bono de desarrollo humano otorgado por el Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES). Sin embargo las instituciones mencionadas no tratan el tema del sedentarismo, ni para prevenirlo ni para contrarrestarlo, las familias por su parte desconocen de métodos de prevención en el citado tema.

Si los órganos encargados, las familias y la comunidad, continúan sin tomar las medidas adecuadas para prevenir la actual situación, los adultos mayores de la comuna San Vicente continuarán inmersos en la situación de sedentarismo y sufriendo las consecuencias que afectan su salud física y emocional.

Se hace necesario por tanto que los principales actores sociales: MIES, Seguro Social Campesino, cabildo comunal, las familias, entre otras, adopten medidas pertinentes para prevenir tal situación mediante la generación y aplicación de opciones y alternativas que ayuden a conservar y garantizar una vida activa y saludable a la población adulto mayor.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

¿Cómo disminuir los efectos del sedentarismo en las personas adultas mayores (65 años en adelante) de la comuna San Vicente del cantón y provincia Santa Elena, para el período 2015-2016?

SISTEMATIZACIÓN

1. ¿Cuál es el nivel de conocimiento de los efectos negativos de la vida sedentaria?
2. ¿De qué manera influye el sedentarismo en los adultos mayores, las familias y la comunidad?
3. ¿Cuál sería el nivel de predisposición de los actores sociales en el apoyo para la organización y ejecución de actividades?
4. ¿En qué forma incidiría la aplicación del sistema organizativo-recreacional, para la disminución de los efectos del sedentarismo sobre los adultos mayores?

JUSTIFICACIÓN

Los problemas o problemáticas sociales, que afectan a las personas, en especial a los adultos mayores, hacen necesaria la búsqueda de soluciones que permitan su desenvolvimiento en sociedad, mediante la satisfacción de sus necesidades físicas, psicológicas, recreacionales, de salud, entre otras.

Por ello el presente estudio está dirigido al planteamiento de alternativas para la disminución de los efectos del sedentarismo en la población antes mencionada, lo que será sustentado a través de las consultas y análisis de las teorías existentes en la comunidad científica con relación al tema en estudio.

El sedentarismo en los adultos mayores se debe a factores sociales que pueden ser superados, a través de la aplicación de medidas que prevengan o disminuyan tal situación. Como lo manifiesta el especialista Heredia L. (2006):

“En la actualidad se cuenta con datos convincentes que demuestran que el entrenamiento físico continuado en ancianos mantiene unos niveles adecuados de masa corporal magra, densidad ósea y potencia muscular, entre otros indicadores de buena forma física.

Incluso personas que superan los 90 años, responden al entrenamiento con un aumento del volumen de sus músculos y de la fuerza, a la vez que incrementan su masa ósea. Además se ha demostrado que los individuos que realizan ejercicios tienen un 50% menos de probabilidades de fallecer por muerte prematura que aquellos que son sedentarios, generándose una reducción en los costes de hospitalización.”²

Por otra parte, existe la probabilidad de mejorar las condiciones de vida de los adultos mayores, mediante la organización de actividades que faciliten su desenvolvimiento físico y recreacional. Por lo que Salinas F. (2008), manifiesta que:

“Es conocido que la fuerza que es capaz de generar una persona varía con la edad, siendo menores las mejoras de fuerza en personas de edad avanzada. Si se tiene en cuenta el sexo, las mujeres manifiestan en mayor medida que los hombres el descenso de la fuerza. Además, la disminución de la masa muscular está asociada por regla general con estilos de vida sedentarios especialmente en adultos.

Por ello, el incremento de masa muscular y de fuerza obtenido mediante la práctica de actividad física reduce el riesgo de desarrollar enfermedades músculo esqueléticas. Desde un punto de vista específico, el trabajo de fuerza en ancianos

² Heredia, L. (2006). Ejercicio Físico y Deporte en los Adultos Mayores. *GEROINFO.RNPS 2110, 1(4)*

disminuye el efecto envejecimiento, mejora la independencia funcional y la calidad de vida.”³(pág.# 10)

En relación con aquello el Dr. Jorge Chávez Samperio (2010), sostiene que el crecimiento de la población adulto mayor, y la carga de enfermedades que ello conlleva representa un problema social y una demanda de recursos cada vez mayor:

“Ante esta situación las instituciones públicas y privada deben buscar formas para mejorar o conservar sus habilidades funcionales, y así preservar su capacidad física a fin de que continúen con su independencia y en última instancia tengan una calidad de vida aceptable; por lo que se recomienda crear módulos de adecuación física para ellos en donde puedan recuperar su funcionalidad, prevenir y retardar la aparición de las enfermedades crónicas no transmisibles y sus complicaciones.”⁴(pág. # 5)

Con estas conclusiones, se destaca la importancia de la actividad física y recreativa, como elemento fundamental para que las personas mayores puedan mantener un estado óptimo de salud físico y emocional.

Es por ello, que el actual estado de sedentarismo de los adultos mayores de la comunidad de San Vicente, hace necesario el estudio de los efectos del mismo dentro de este contexto, para el planteamiento de soluciones con la toma de medidas alternativas para su prevención.

Lo que antecede confirma que las teorías consultadas en esta investigación, se ajustan a la realidad actual de esta población, por lo tanto serán reafirmadas a

³ Salinas, F. (2008). *Actividad Física y Sedentarismo. Repercusiones sobre la Salud y Calidad de Vida de las Personas Mayores*. (www.inec.gob.ec, Ed.)

⁴ Chávez, J., Lara, A., & Lozano, M. (2010). *La Actividad Física y el Deporte en el Adulto Mayor*. (A. M. Deporte, Ed.) México

través de la aplicación de los métodos, técnicas e instrumentos que serán utilizados para la recopilación de información real sobre este objeto de estudio

Para el logro de los objetivos propuestos en el tema de estudio, se utilizarán diferentes instrumentos de investigación tales como encuestas a los involucrados, entrevista a los directivos de la comuna San Vicente, entre otros organismos pertinentes que se identifiquen con la problemática planteada.

Los datos que se obtengan permitirán el diagnóstico de la actual situación de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores de esta comunidad, y que servirán de referencia a futuras investigaciones del tema que busquen ampliar soluciones en beneficio de la población cuya problemática se estudia.

Mediante el estudio investigativo, se busca resolver la problemática existente, proponiendo un sistema de acciones organizativo-recreacional, que incluya actividad física y mental que posibilite la disminución de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores de la comuna San Vicente del cantón Santa Elena. Los resultados a obtener mejorarán la calidad de vida de la población adulto mayor y por ende de las familias de la comunidad.

Para llevar un efectivo control de las actividades inherentes a la investigación, es pertinente plantear los objetivos que posibilitarán el alcance de la meta final. Por ello a continuación se plantea el objetivo general y los objetivos específicos.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un sistema de acciones organizativo-recreacional, a través de la aplicación de encuestas, que permitan la disminución de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores de la comuna San Vicente del cantón y provincia Santa Elena, para el período 2015- 2016.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Establecer los fundamentos teóricos y legales de la propuesta que permitan el sustento conceptual, contextual y legal sobre los adultos mayores, los efectos y las acciones preventivas del sedentarismo.
2. Definir las variables, dimensiones, indicadores, instrumentos y técnicas que posibiliten el adecuado estudio de los efectos del sedentarismo en la comuna San Vicente.
3. Diagnosticar el estado actual de los efectos generados por el sedentarismo en los adultos mayores de la comuna San Vicente.
4. Plantear el sistema de acciones organizativo-recreacional, que permita la disminución de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores de la comuna San Vicente del cantón Santa Elena.

HIPÓTESIS

El Sistema de Acciones Organizativo-Recreacional, posibilita la disminución de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores de la comuna San Vicente del cantón y provincia Santa Elena, para el período 2015-2016.

VARIABLES

VARIABLE INDEPENDIENTE

Sistema de Acciones Organizativo-Recreacional

VARIABLE DEPENDIENTE

Disminución de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores

OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuadro 1. Operacionalización de la variable independiente

Variable	Definición	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Instrumentos
Sistema de Acciones Organizativo-Recreacional	Serie ordenada de actividades organizativas y recreacionales, que genera cambios en las persona hacia direcciones positivas y mejora la salud física y mental.	Educativa	Temáticas del sistema de ejercicios físicos y mentales	¿Forma parte de alguna organización con fines sociales o recreativos?	Cuestionarios
		Social	Número de facilitadores del sistema de ejercicios físicos y mentales.	¿Conoce usted sobre el sedentarismo y sus efectos en las personas? ¿En su entorno familiar han existido casos de? Sobrepeso, depresión....otros	
		Comunitaria	Número de personas adultos mayores participantes.	¿La organización comunal, ha realizado alguna gestión por los adultos mayores?	Entrevistas
		Salud	Nivel de aceptación del sistema	¿Piensa usted que con una rutina de ejercicio físico y mental se puede mejorar la calidad de vida de las personas? ¿En el reglamento de la institución existe algún ítem al que se puedan acoger los adultos mayores?	

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

CAPÍTULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 ANTECEDENTES

El sedentarismo o falta de actividad física, especialmente en los adultos mayores, según los resultados de estudios de la OMS, citado en el planteamiento del problema es causa de enfermedades que afectan a las personas a nivel mundial.

En América latina esta problemática va en aumento, ya que es conocido que en este territorio, muchas muertes son a causa de enfermedades generadas por el sedentarismo físico de las personas, a pesar de ello es posible que la población desconozca su verdadero origen, y aunque dentro de las diferentes legislaciones estatales se establecen leyes que promueven la actividad física como un medio de recreación y conservación de la salud, la población continúa en este desconocimiento.

En el contexto ecuatoriano, la Constitución o Carta magna (2008), establece que la recreación, la actividad física, entre otros son esenciales para el desarrollo del ser humano, basado en los objetivos del milenio y del Buen vivir. Además con mayor acercamiento al contexto del adulto mayor en el documento de la ley de Anciano (1999), se establece que se efectuarán campañas de promoción de atención a las personas dentro del territorio ecuatoriano, garantizando además que tanto el sector público como el privado den facilidades a este grupo humano en lo referente a la formación de agrupaciones y el desarrollo de actividades sociales, artísticas y deportivas.

En la comuna San Vicente del cantón y provincia Santa Elena, el sedentarismo o falta de actividad física hace que las personas, específicamente los adultos

mayores se vean especialmente afectados, ya que cada vez son más los casos de hipertensión arterial, problemas de sobrepeso, diabetes, entre otras, que además de los síntomas producen en las personas altos estados depresivos, que incluso afectan a las familias. Por todo ello, se hace necesario el estudio y análisis de la problemática con la intervención de las organizaciones gubernamentales y no gubernamentales (ONG), y por supuesto la participación activa de los involucrados y sus familias, para la toma de decisiones y el emprendimiento de las acciones que permitan el logro del objetivo establecido.

El sistema de acciones organizativo-recreacional que se desea modelar y aplicar en el contexto adulto mayor de la comuna San Vicente para la disminución de los efectos del sedentarismo (entiéndase por ello las enfermedades riesgosas y degenerativas que causan estragos en la salud en las personas, especialmente la de la población anotada), requieren de un análisis crítico por parte de la autora, por lo que se hace imprescindible recurrir a consultas bibliográficas de carácter científico con relación al tema, de tal manera que el resultado a obtener demuestren la pertinencia de su aplicación. Por ello las conceptualizaciones que a continuación se presentan aportan los criterios aplicables al objeto investigado.

1.2 MARCO TEÓRICO

Para tener una conceptualización clara sobre lo que implica el sistema organizativo-recreacional, se realiza investigaciones del significado de los términos que lo conforman y que se presentan a continuación:

1.2.1 SISTEMAS:

El término sistema, para efectos de aplicación en el objetivo planteado debe fundamentarse en conceptualizaciones acorde al mismo. Por ello en la teoría citada que pertenece a Jaramillo O. (2007), se encuentra que sistema es:

“Un conjunto de elementos con relaciones de interacción e interdependencia que le confieren entidad propia al formar un todo unificado. Un sistema puede ser cualquier objeto, cualquier cantidad de materia, cualquier región del espacio., seleccionado para estudiarlo y aislarlo de todo lo demás. Así todo lo que lo rodea es entonces el entorno o el medio donde se encuentra el sistema”⁵(pág. # 3).

Lo definido por Jaramillo, refiere lo que es un sistema, lo que para efectos de la aplicación en el sistema de acciones, ofrece un especial aporte por cuanto indica que la interrelación y la interdependencia entre sus elementos contribuyen a la conformación de uno solo.

En este caso es necesaria la aplicación, en el entorno del adulto mayor que puede contribuir al mejoramiento de su calidad de vida, considerando como elementos interrelacionados e interdependientes a las familias y los principales actores sociales locales gubernamentales y no gubernamentales que por medio de la corresponsabilidad social plenamente entendida contribuirán al logro de objetivo planteado.

1.2.1.1 Actores sociales

Los actores sociales constituyen los organismos u organizaciones que junto a las familias y a través de su gestión, posibilitan el logro de los fines comunes propuestos dentro de determinado contexto, dentro de este grupo tenemos:

Actores sociales locales, como la organización comunal, el comité del seguro social campesino, organizaciones deportivas, entre otras.

Actores sociales gubernamentales, dentro de la comunidad tienen injerencia política y administrativa el gobierno provincial, la alcaldía de Santa Elena, MIES, entre otras.

⁵ Jaramillo, O. (3 de mayo de 2007). Obtenido de <http://www.cie.unam.mx/~ojs/pub/Termodinamica/node9.html>

Actores sociales no gubernamentales (ONG'S), desde hace 22 años la organización Plan Internacional ha intervenido positivamente con proyectos sociales que han beneficiado a la comunidad.

1.2.1.2 Importancia del sistema

La importancia del sistema radica en que está conformada por varios elementos, los que debidamente unificados y estructurados contribuyen al logro de un determinado objetivo o meta, lo que posibilita su ampliación o expansión con miras a un fin común a través de su interrelación con otros sistemas.

En el tema objeto del estudio, se precisa de la unificación de los elementos humanos del entorno del adulto mayor, esta sería la célula principal que permitirá el funcionamiento del sistema.

1.2.1.3 Características del sistema

Considerando que las características corresponden a factores que identifican al sistema y para la aplicación en el contexto del adulto mayor, específicamente con el sistema de acciones organizativo-recreacional, el cual debe ajustarse a determinadas características para posibilitar el logro del objetivo planteado. Por ello la autora asume las siguientes:

- Confiable, por la interrelación de sus elementos
- Factible, por la aplicación de acuerdo a su composición
- Compacto, por la unidad existente entre sus elementos
- Ordenado, por la secuencia interna de sus componentes
- Uniforme, por las semejanzas particulares de sus elementos
- Integrador, por su contribución a la conformación de determinado objeto

1.2.2 ACCIONES

Una vez analizado el término sistema, se hace necesario enlazarlo conceptualmente con el término de acciones, para realizar una mayor aproximación al objeto de estudio, por lo que a continuación se plantea la conceptualización encontrada en Definiciones.com (2010), la cual manifiesta que acciones son “actos que realiza una persona, con un fin determinado, en un ámbito específico y que afecta, incluye o comparte con otras personas.”

Lo escrito concuerda o se relaciona con el objetivo planteado, puesto que se desea que las acciones a emprender afecten positivamente en el ámbito del adulto mayor, a través de la inclusión responsable de las familias y los entes encargados.

1.2.2.1 Clasificación de acciones

Para una mayor ampliación del tema, se considera pertinente recurrir a la misma fuente para realizar la clasificación de acciones, para lograr mayor acercamiento al contexto cuya realidad se desea cambiar. Por tanto la clasificación que la autora considera pertinente es la siguiente:

Acciones individuales

Son aquellas que son realizadas por una sola persona, con la finalidad de conseguir un objetivo dentro de su entorno familiar, comunitario o social. Por ejemplo la búsqueda de trabajo por parte de un padre de familia para el sustento de su hogar.

Acciones colectivas

Son aquellas realizadas por dos o más personas, que por medio de ellas, pretenden lograr un objetivo común. Por ejemplo: cuando dos o más personas se unen para conformar una asociación para ofertar sus servicios a terceros.

Acciones sociales

Estas acciones se refieren a aquellas que son dirigidas y realizadas por una o más personas que buscan con su acción incidir en el comportamiento de otra u otras personas, de tal forma que se pueda lograr el cambio o la actitud esperada para la consecución del objetivo propuesto. Por ejemplo un activista ecológico que precisa dar a conocer en su comunidad, que se necesita de la firma de los habitantes en un documento que solicita el cierre definitivo de una fábrica de productos químicos que no cumple con las exigencias ambientales, poniendo en riesgo la salud de la comunidad.

En el presente caso, las acciones a proponer son de carácter social, puesto que se requiere que las familias de San Vicente y la comunidad en general conozcan y busquen alternativas, tomando las decisiones adecuadas con respecto al sedentarismo y sus efectos sobre las personas, especialmente las mayores de 65 años.

Acciones humanas

Estas se refieren a aquellas acciones que se encuentran relacionadas con la injerencia de las personas en la innovación del entorno que los rodea, para conseguir una mejora o un objetivo que es de interés particular o general, por ejemplo: cuando se desea desviar artificialmente el cauce de un río que en sus crecidas inunda la población cercana a su ribera.

A través de la lectura, se puede considerar que las acciones humanas son aplicables para el objetivo propuesto, por cuanto es necesaria la participación humana con su razonamiento y sensibilidad para involucrarse y conocer sobre los efectos negativos de la vida sedentaria, y que una vez de la toma de conciencia real sobre ello se tomen las medidas y decisiones pertinentes que encaminen al cambio de la realidad actual.

1.2.2.2 Importancia de las acciones

Toda acción lleva implícito un propósito definido voluntaria o involuntariamente, la importancia de ello radica en su realización. Todo ser humano específicamente, realiza acciones que permiten su transformación; por ello se ha dado paso a los grandes logros y descubrimientos que han permitido la modernización y la globalización. En contraposición el ser humano que no actúa, permanece estático sin percepción de cambios personales o sociales.

Por todo aquello, se justifica la intervención en el contexto familiar de la comuna San Vicente para influir en el cambio de comportamiento actual con relación a la vida sedentaria a la que está sometida la población en estudio.

1.2.3 SISTEMAS DE ACCIONES

Una vez analizados los términos sistemas y acciones, se considera pertinente realizar la respectiva unificación de ambos términos, con el propósito de dar mayor concisión al tema. Para tal efecto se asume el criterio emitido por Enríquez A. (2013), quien indica que sistema de acciones son:

“Aquellas acciones que interactúan y se integran con la estimulación moral o espiritual. Todo ello lleva a formas de gestión, donde la estimulación moral se convierte en elemento motivador de primer orden en busca de mejores resultados productivos y de inserción en un mundo empresarial competitivo” (pág. # 10).

Las teorías consultadas concuerdan en que el sistema de acciones lleva implícito acciones de transformación del objeto intervenido, en este caso la realidad que debe cambiarse es la vida sedentaria o la falta de actividad física de los adultos mayores de la comuna San Vicente.

No obstante para efectos de aplicación al objeto de estudio, la autora asume la teoría citada anteriormente, la cual indica que se requiere de estimulación moral y

espiritual como elementos de primer orden para llegar al estado deseado, el mismo que radica en la disminución de los efectos del sedentarismo en el contexto de los adultos mayores con la participación de la comunidad y las familias, ya que estos conforman el medio de estimulación requerido por ser parte fundamental en la vida del adulto mayor.

1.2.3.1 Características del sistema de acción

Los factores principales que caracterizan al sistema de acciones, a criterio de la autora son:

- Transformador, por cuanto puede cambiar una realidad latente en otra
- Direccional, porque cumple con un función específica
- Motivador, porque puede influenciar en otros de similares caracteres
- Unificado, porque se compone de varios elementos integradores

1.2.3.2 Importancia del sistema de acciones

Todo sistema de acción tiene el propósito de cumplir con la finalidad para la cual fue creado y cuya importancia reside en la acción humana, sin este elemento no sería posible la evolución del sistema, quedando sin efectos los beneficios que se pretende conseguir con su desarrollo. Por tanto el sistema de acciones organizativo-recreacional, requiere de esta acción humana tanto en su modelación o conformación como para su respectiva evolución en miras de los resultados esperados.

1.2.4 ORGANIZACIÓN

El sistema de acciones organizativo recreacional, además de las conceptualizaciones ya anotadas, requiere además definir el término organizativo, el cual se entiende está relacionado con organización, por tanto para un mejor

acercamiento con relación al contexto estudiado, la autora considera pertinente analizar lo que es la organización, para tal efecto acude a lo definido por Correa J. (2008), quien manifiesta que el término se refiere a:

“Una unidad social coordinada, consciente. Compuesta por dos o más personas, que funciona con relativa constancia a efecto de alcanzar una meta o una serie de metas comunes. Según esto, las empresas productoras y de servicios son organizaciones, como también lo son escuelas, hospitales, iglesias, unidades militares, tiendas minoristas, departamentos de policía y organismos de los gobiernos locales” (pág. # 50).

En las teorías consultadas por la autora se ha encontrado similitud en las conceptualizaciones, sin embargo la teoría asumida para aplicación en el objeto de estudio es la citada en el documento, en la cual se manifiesta que los integrantes a más de tener objetivos o metas comunes, todo el grupo debe trabajar por igual para la consecución de los resultados esperados. En el presente caso la disminución de los efectos del sedentarismo a través de las acciones organizativas y recreativas.

Un aspecto muy importante de resaltar es la participación de los sectores sociales encargados de velar por el bienestar de la ciudadanía.

1.2.4.1 Características de la organización

La organización como toda creación social, cuenta con elementos fundamentales que la caracterizan, dentro de los cuales se hace referencia a las siguientes:

- Dinámica, por cuanto requiere de movimiento continuo interno y externo
- Planificada, ya que sin planificación no se tiene dirección
- Innovadora, siempre dispuesta a cambios para mejorar
- Creativa, para la conformación de sus unidades
- Productivas, tanto en el nivel social o empresarial
- Proactiva, siempre adelante en las tareas.

1.2.4.2 Importancia de la organización

Las personas buscan organizarse, normalmente teniendo en mente un fin y un objetivo común, este mismo fin puede ser de índole solidaria aunque en la mayoría de los casos es de índole lucrativa. En todo caso sea cual fuere su finalidad, los esfuerzos de sus integrantes siempre deben estar dirigidos hacia la obtención de igual resultado.

En el ámbito social, asistiendo nuevamente al tema en estudio es muy importante la motivación a la conformación del sistema organizativo, ya que a través de él se unirá a las familias proponiendo como meta la disminución de los efectos sedentarios en los adultos mayores, con lo que se logrará una mejor calidad de vida a la población gestora de las presentes y futuras generaciones.

1.2.4.3 Tipos de organización

Se considera necesario realizar un enfoque a tres diferentes tipos de organización, para una mejor comprensión del tipo organizativo que se desea lograr en el ámbito del adulto mayor.

Organizaciones empresariales

Son aquellas conformadas por dos o más personas, que se conforman con la contribución de capital propio o gestionado, que por lo general ofertan sus servicios a terceros con la finalidad de lucro.

Organizaciones comunitarias

Son las organizaciones que se conforman con finalidades de orden comunitario, dentro de los cuales se pueden considerar la defensa y tenencia de tierras, entre

otras. Además en este grupo se incluyen las de emprendimiento que contribuyen a la mejora de la calidad de vida de sus integrantes.

Organizaciones sociales

Estas organizaciones, se caracterizan por su participación activa en la sociedad, y aunque en algunos casos su finalidad es de lucro, también están las conformadas por la necesidad de la defensa de los derechos individuales o colectivos; sean estos de género, raza, etnias, religiosos, entre otros.

La acción organizativa social, comprende y abarca diversas áreas, y es tomada como un medio de unión de fuerzas, con las que se lucha y se obtiene las metas propuestas.

1.2.5 RECREACIÓN

El término recreacional, que forma parte de la estructura del tema está relacionado con el término recreación, por lo que la autora considera pertinente la utilización del último término, de tal forma que se enmarque al contexto del adulto mayor en sus diferentes formas, es decir aprovechar los momentos libres en actividades recreacionales que contribuirán notablemente en la vida de la población en estudio, por lo que a continuación se cita la teoría de Gallart A. (2010), en la que se manifiesta que la recreación es:

“La realización de actividades físico recreativas en aquella parte del tiempo de reproducción (energías perdidas), en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades no es de necesidad y en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas. Espacio formativo para las personas, refiriéndonos simplemente a un tiempo liberado, no productivo, no sujeto a obligaciones ineludibles, un espacio temporal en el que debemos ahondar partiendo en principio de nuestra propia experiencia para comprenderlo, vivirlo y poder contextualizar nuestra propuestas educativas, pero que indudablemente

depende de la satisfacción de las necesidades vitales humanas básicas” (pág. # 6).⁶

La recreación, como se encuentra en varias teorías consultadas concuerdan en que esta comprende espacios que facilitan la utilización del tiempo libre, tan necesario para el convivir humano. En la teoría citada, aparte de aquello indica que se puede contextualizar una propia propuesta educativa de acuerdo a las experiencias, es por ello que la autora considera que esta teoría es la que realiza mayor acercamiento a la necesidad de recreación con actividad física de los adultos mayores en la comuna San Vicente.

1.2.5.1 Importancia de la recreación

Todo ser humano necesita de espacios recreativos, tal como lo manifiesta Martínez S. (2006), la recreación es:

Un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento (pág. #12).⁷

Y es justamente en aquello donde reside su importancia, puesto que sin adecuadas actividades de recreación, las personas tienden al sedentarismo, a la quietud física, lo que con el paso de los años ocasiona efectos degenerativos físicos y mentales que terminan minando la salud de las personas. Esta reflexión lleva a la conclusión de que la recreación es indispensable para el convivir y el desarrollo

⁶ Gallart, A. (abril de 2010). *Plan de acción de actividades físico recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de la población*. Recuperado el 2013, de Contribuciones a las Ciencias Sociales: www.eumed.net/rev/cccss/08/fcaq.htm

⁷ Martínez de la Peña, S. A. (2006). *BENEFICIOS DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA*. Colombia: FUNLIBRE.

humano, por ello se deben aprovechar los momentos libres o de ocio en actividades recreativas que además de promover la buena salud, sirve como medio de desestrés ante los avatares de la sociedad moderna.

1.2.5.2 Dimensión de la recreación

La recreación comprende el desarrollo de juegos de diferentes tipos, mediante los cuales los individuos involucrados en él, desarrollan diferentes tipos de habilidades físicas y mentales, por ello en un informe de EcuRed, se lee que “toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida”. Por lo anotado, a continuación se detallan algunas actividades que hacen posible el desarrollo de estas habilidades:

- El juego en todas sus expresiones (físicos y mentales)
- Prácticas de música vocalizado o con instrumentos
- Prácticas de actividades teatrales
- Práctica de todo tipo de danza
- Practica de pintura artística

Todas estas actividades pueden realizarse en familia o en grupo de amigos, que pueden ser conformados por sexos, por edad, o de acuerdo a la comodidad de los participantes. Lo importante es que a través de estas actividades se exprese la naturaleza del ser humano en su dimensión artística.

1.2.6 SEDENTARISMO

El término sedentarismo puede referirse a varias acepciones, sin embargo el presente documento se apoyará en teorías que se complementen con el tema

planteado, en este caso se recurre a la definición del término en las páginas del Ayuntamiento de Madrid, en la que se manifiesta que:

“El sedentarismo es la falta de actividad física regular, definida como menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades avanzadas. Sin embargo, la inactividad física no es simplemente el resultado del modo de vida elegido por una persona; la falta de acceso a espacios abiertos seguros, a instalaciones deportivas y a terrenos de juegos escolares. Así como los escasos conocimientos sobre los beneficios de la actividad física y la insuficiencia de presupuesto para promover la actividad física y educar al ciudadano puede hacer no solo difícil, sino imposible, empezar a moverse”.⁸

Es indudable que el sedentarismo constituye un factor de negativa incidencia en las personas a él sometidas, que además de permitir la presencia de enfermedades, es innegable su contribución al aislamiento de las personas, especialmente los adultos mayores, por lo que la teoría asumida para la aplicación en el trabajo es la de la página del Ayuntamiento de Madrid, que indica que se requiere de educación y de acceso a espacios destinados para actividad física para superar los efectos del sedentarismo.

Se debe promover la implementación de estos espacios para que los adultos mayores puedan acceder a ellos, formando grupos sociales de acuerdo a sus requerimientos, pero sobre todo actividades físicas y recreativas que le permitan una mejor calidad de vida, con salud y armonía en el entorno familiar y comunitario.

En el contexto en el cual se interviene requiere de la implementación de estos espacios de forma urgente, para el mejoramiento de la calidad de vida en la

⁸ Madrid, A. d. (2011). *PAGINA DE AYUNTAMIENTO DE MADRID*. Obtenido de SEDENTARISMO Y SALUD: http://www.madridsalud.es/temas/sedentarismo_salud.php

mencionada población contando con la intervención y gestión de los principales actores sociales locales que tienen injerencia en la comunidad.

Las familias por su parte deben involucrarse activamente en el desarrollo de estas actividades demostrando la responsabilidad social tan necesaria para viabilizar la consecución de los objetivos planteados, incluso la propia población a la que se pretende beneficiar debe demostrar iniciativa propia, manifestando sus necesidades, sus anhelos y la predisposición a la realización de las actividades que contribuirán con la mejora de su estándar de vida.

1.2.6.1 Tipos de sedentarismo

Para el desarrollo del presente tema, se considera pertinente realizar el análisis de los diferentes tipos de sedentarismo a los que está expuesta la población, sin determinar grupo de edad. La autora a través de diferentes consultas bibliográficas concluye con los siguientes:

- ✓ **Sedentarismo físico**, es aquel que impone una vida totalmente rutinaria sin mayor movimiento físico que permita mantener un nivel de buen estado de salud, en este tipo de sedentarismo se puede realizar la siguiente clasificación:
- ✓ **Sedentarismo infantil**, aquel al que se encuentran sometidos niños y niñas, por falta de una adecuada motivación dentro de su entorno.
- ✓ **Sedentarismo juvenil**, aquel que desarrollan los y las adolescentes en la actualidad, motivada por la avanzada tecnología, a través de los diferentes aparatos electrónicos.
- ✓ **Sedentarismo en adultos**, al que se someten las personas de mayor edad, motivada por la rutina y el desconocimiento de los efectos nocivos del mismo.

1.2.6.2 Prevención del sedentarismo

Para evitar los efectos negativos del sedentarismo sobre la salud de las personas, se recomienda tomar medidas preventivas desde la infancia, con actividades motrices que posibiliten el desarrollo deseado y esperado, el autor Luis Erdociain (2012), el sedentarismo es:

“Una forma de vida con poco movimiento. El mismo es el resultado de una serie de elementos que han ido conformando una cultura del hombre quieto que tiende a arraigarse en la sociedad, perjudicando la salud de los individuos, sin distinción de género, edad, situación geográfica, clase social, nivel educativo o cultural”.⁹

Como se puede apreciar la tendencia sedentaria está altamente ligada a una forma de cultura, lo que se ajusta a la realidad actual, las personas adultas especialmente se ven sometidas a ella, los miembros de las familias son de la opinión que deben mantenerse los más quietos posible, lo que evitará que sufran caídas que les puedan ocasionar lesiones o fracturas, o en el caso de la cocina que puedan sufrir incidentes o accidentes replicados en quemaduras, entre otros.

Esta forma de apreciar el espacio del adulto mayor debe modificarse y permitir o promover la apertura de espacios que no limiten su capacidad de movimiento físico y mental, por el contrario contribuir a que las experiencias que han adquirido a lo largo de su vida las repliquen en actividades que los mantengan activos y felices.

Estos objetivos se pueden conseguir mediante prácticas sencillas de ejercitación, tales como caminatas cortas, paseos culturales o de recreación, movimientos rítmicos, entre otros acompañados de espacios de integración social con personas que compartan sus intereses y sus aspiraciones.

⁹ Erdociain, L., & Solis, D. (2012). *EL SEDENTARISMO*. Argentina.

1.3 CONTEXTO POBLACIONAL

El objetivo sobre el cual se desarrolla el presente trabajo, es la población adulto mayor de la comuna San Vicente, por ello se realiza un acercamiento a esta comunidad, para conocer el entorno de la población objeto de estudio.

El recinto San Vicente, parroquia, cantón y provincia Santa Elena, es una población con 1256 habitantes según un censo poblacional realizado por la institución comunal en el año 2014. Esta población se encuentra situada al margen izquierdo de la vía Salinas Guayaquil, en la bifurcación de la carretera hacia la comuna San Pablo y demás poblaciones que conforman la Ruta del Spondylus. Un dato muy importante de esta población es su conformación en comuna el 7 de mayo de 1983, según acuerdo ministerial # 399, esta institución se encarga de velar por el bienestar de la comunidad y la defensa de sus tierras.

Sus límites son:

AL NORTE: Comuna Cerro Alto y Comuna Morrillo

AL SUR: Comuna El Tambo y Comuna Entre Ríos

AL ESTE: Comuna Baños de San Vicente y Comuna Juan Montalvo

AL OESTE: Cabecera cantonal de Santa Elena

1.3.1 Extensión territorial

La extensión territorial de la comuna San Vicente es de 5774 hectáreas, que están comprendidas dentro de los límites anteriormente señalados. Presenta pequeñas elevaciones por el sector noroeste, algunas de estas han sido explotadas para la extracción de material de relleno para bases de construcciones, aunque se detuvo la explotación de la más cercana, por tener expectativas de construir un mirador turístico. Las demás elevaciones circundan el sector de la albarrada que constituye una reserva de agua en temporadas de invierno.

En gran dimensión aparte de lo ya detallado, su terreno es bajo, con vegetación seca, aunque en los sectores adyacentes a las riveras de los ríos se mantienen vivas ciertas especies de árboles, arbustos y matorrales, gracias al agua subterránea que permanece en las mencionadas riveras, almacenadas de las escasas lluvias que se presentan en la estación invernal.

1.3.2 Recursos de la comunidad

La comunidad carece de recursos materiales que puedan ser directamente explotados, la principal fuente de ingresos de la comunidad es el desarrollo de trabajos de albañilería realizados por la población masculina comprendida entre los 18 y 60 años de edad, aparte de ello unos pocos habitantes se dedican a trabajos de ebanistería, de costura, mientras que otros; en su mayoría mujeres viajan a otros lugares de la provincia para ofertar trabajos de servicio doméstico. Por lo que se puede determinar que a falta de recursos materiales está el recurso o talento humano que está siempre presente buscando mejores días para la población y sus habitantes.

1.3.3 Servicios básicos

Vivienda

La mayoría de las familias de la población cuentan con vivienda propia, algunas han sido construidas por sus propios dueños, mientras que otras han sido construidas a través de los programas habitacionales desarrollados por el Ministerio de Desarrollo Urbano y Vivienda (MIDUVI). Actualmente se encuentran en proceso el desarrollo de nuevos programas habitacionales en beneficio de la comunidad.

En la comuna San Vicente en la actualidad, según el censo comunitario cuenta con 182 viviendas habitadas, la mayoría en razón de 1 familia por cada una.

Sistema vial

La carretera de acceso principal que es la misma de la vía a San Pablo, se encuentra en buenas condiciones, contando además con una ciclo vía que es utilizada por los propios pobladores o por turistas que gustan del ciclismo y del cuidado del ambiente.

Abastecimiento de Agua

Las familias de la comunidad cuentan con guías domiciliarias de agua potable que proviene de la planta de tratamiento ubicada en la parroquia Atahualpa, aunque las viviendas construidas en los últimos años no reciben aun este beneficio, pero se encuentra en proceso de gestión la colocación de las guías tan necesarias para el surtimiento de agua en cada uno de los hogares.

Recolección de desechos sólidos

Para efectos de eliminación de los desechos sólidos, es la municipalidad de Santa Elena a través de su departamento de saneamiento ambiental, la encargada de la recolección de estos desechos, aunque esta labor solo la realizan dos veces por semana, por lo que algunas personas optan por botar estos desechos en las afueras de la población, lo que contribuye a la contaminación ambiental. Otros la incineran causando igual efecto de contaminación. Aunque en lo que respecta a las botellas plásticas, latas, alambres, aparatos eléctricos, entre otros, actualmente existe la tendencia a recogerlos para luego venderlos a los chatarreros que realizan esta labor de compra en la comunidad.

Comunicación

Las vías telefónicas celulares son las más utilizadas dentro de la comunidad, aunque también hay acceso a la telefónica convencional, que es utilizada en pocos

hogares. Las señales de distintas emisoras radiales de la provincia también se reciben con nitidez en la población. Además de ello se tiene acceso a la comunicación escrita a través de diferentes periódicos que llegan por los repartidores a este sector.

Educación

La población en edad escolar asiste a clases en la escuela de educación básica Dr. Herman B. Parker, la misma que cuenta con profesores calificados por el Ministerio de Educación, pero solo se imparten conocimientos hasta el séptimo año básico, por lo que los jóvenes deben viajar a otros lugares de la provincia para culminar la educación básica y el bachillerato.

Actualmente, algunas personas cursan estudios universitarios en la Universidad Estatal Península de Santa Elena, por lo que se avizora un futuro con gente preparada profesionalmente, lo que incidirá notablemente en el desarrollo de la población.

Salud

En la comunidad existe un subcentro de atención médica, a cargo del seguro social campesino, en el que se brinda atención de medicina general con un médico tratante y una enfermera profesional, encargada de los trámites inherentes a la atención. Los no afiliados a esta institución viajan al subcentro de salud, al hospital y otros centros de atención a la salud de la cabecera cantonal de Santa Elena.

1.4 MARCO LEGAL

Para la creación del sistema de acciones, es necesario acudir a las leyes vigentes que garanticen el cumplimiento de los derechos de los adultos mayores, de tal

forma que el sistema en mención tenga una base sólida legal sobre la cual se fundamente, para tal efecto en primera instancia se referencia:

1.4.1 CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR

En la Constitución encontramos los siguientes artículos relacionados:

CAPÍTULO TERCERO

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

SECCIÓN PRIMERA

Adultas y adultos Mayores

Art. 36.- Las personas adultos 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.

Art. 37.- El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1.- La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.

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 etnia, la cultura y la diferencia propia 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:

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.

9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.

SECCIÓN SEXTA

Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El estado protegerá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación como actividades que contribuyen a la salud, la formación y desarrollo integral de las personas, impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial, auspiciará la preparación y preparación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales que incluyen los juegos Olímpicos y Paraolímpicos , y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

La constitución ecuatoriana, hace referencia a los derechos de los adultos mayores en diferentes ámbitos, por ello en función del planteamiento del sistema organizativo-recreacional ha sido pertinente citar los artículos que anteceden, los que ofrecen amplitud de los criterios establecidos como garantía del acceso a estos derechos.

Los artículos citados específicamente en este espacio involucran los aspectos en el que se hace referencia a la accesibilidad a programas que permitan que el adulto mayor tenga espacios recreativos, espacios para el desarrollo de actividades físicas y mentales, que se considere el entorno cultural y social sin discriminaciones de ningún tipo, de tal forma que se fortalezca su autonomía e independencia.

1.4.2 LEY ORGÁNICA DE PROTECCIÓN PRIORITARIA DE LOS DERECHOS DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

En nuestro país se ha creado esta ley que garantiza el cumplimiento de los derechos de la población adulta mayor, en la que se pueden citar los siguientes artículos:

TÍTULO I

PRINCIPIOS Y DISPOSICIONES FUNDAMENTALES

Art. 1 Objeto.- El objeto de esta ley es promover, regular y garantizar la plena vigencia, difusión y ejercicios de los derechos fundamentales de las personas adultas mayores, en el marco del principio de atención prioritaria y especializada, expresados en la Constitución de la República, instrumentos internacionales de derechos humanos y leyes conexas, con un enfoque de género, generacional e intercultural.

Art. 3 Fines.- Por la presente Ley se determinan los siguientes fines:

- b. Orientar políticas, planes y programas por parte del estado, la sociedad y la familia, que tengan en cuenta el proceso del envejecimiento;
- c. Promover la corresponsabilidad y participación del Estado, la sociedad y la familia, para lograr la inclusión de las personas adultas mayores en los ámbitos de construcción de políticas públicas;

Art. 4 Principios fundamentales

a. Atención Prioritaria: Las instituciones públicas y privadas están obligadas a implementar medidas de atención prioritaria y especializada; y generar espacios preferenciales que respondan a las diferentes etapas y necesidades de las personas adultas mayores, en la dimensión individual y colectiva.

d. Integración e inclusión: Se procurará la incorporación de las personas adultas mayores en las actividades públicas y privadas que sean de su interés, valorizando la diversidad humana y fortaleciendo la aceptación de las diferencias individuales con el objetivo de convivir, contribuir y construir oportunidades reales para el ejercicio de sus derechos.

g. Participación Activa: Se procurará la intervención protagónica de las personas adultas mayores en todos los espacios públicos, de toma de decisiones, en el diseño, elaboración y ejecución de planes, programas y proyectos, que sean de su interés; para lo cual el Estado proveerá los mecanismos y las medidas necesarias para su participación plena y efectiva, con valoración especial sobre sus vivencias y conocimientos en el desarrollo social, económico, cultural y político del Estado.

CAPÍTULO III

DE LOS DEBERES DEL ESTADO, LA SOCIEDAD, LA FAMILIA Y LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES

Art. 8.- Deberes del Estado.- Son deberes del estado ecuatoriano:

- a. Garantizar el ejercicio efectivo de los derechos de las personas adultas mayores
- d. Fomentar con las personas adultas mayores la participación, concertación y socialización en la definición y ejecución de las políticas públicas, garantizando el mayor grado posible de su autonomía personal;
- g. Fomentar la formación de organizaciones de personas adultas mayores sin fines de lucro que promuevan los derechos de esta población.

Art. 9.- Deberes de la Sociedad.-

- a. Dar un trato especial y preferente a las personas adultas mayores;
- b. Generar espacios de promoción de derechos y reconocimiento del saber, habilidades, competencias, destrezas y potencialidades de las personas adultas mayores;
- c. Propiciar la participación de las personas adultas mayores en actividades de su interés;
- d. Desarrollar actividades que fomenten el envejecimiento saludable y la participación de las personas adultas mayores en estas actividades.

Art. 10.- Deberes de la Familia.-

- e. Reconocer y fortalecer las habilidades, competencias, destrezas, conocimientos y potencialidades de las personas adultas mayores;
- a. Crear un entorno que satisfaga las necesidades básicas para mantener una adecuada nutrición, salud, desarrollo físico, psíquico, psicomotor, emocional y afectivo de las personas adultas mayores;
- h. Proporcionar a la persona adulta mayor espacios de recreación, cultura y deporte;

Art. 11.- Deberes de las Personas Adultas Mayores.-

- a. Desarrollar actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y del entorno;
- b. Integrar a sus vida hábitos saludables y de actividad física;
- c. Participar activamente en las actividades deportivas, recreativas, culturales que le permitan envejecer sanamente, y de planeación de políticas públicas y programas que se diseñen a favor de este grupo de población en lo local;
- g. Velar por su propio bienestar y crear condiciones que le permitan reducir su nivel de dependencia familiar y estatal, haciéndolo autosuficiente y desarrollando sus capacidades y potencialidades.

**TÍTULO III
DE LOS DERECHOS Y BENEFICIOS DE LAS PERSONAS
ADULTAS MAYORES
SECCIÓN II**

Del Derecho a la Independencia y Autonomía

Art. 15.-Independencia y autonomía.- Se garantiza a las personas adultas mayores el derecho a decidir libre, responsable y conscientemente sobre su

participación en el desarrollo del país y la definición de su proyecto de vida, conforme a sus tradiciones y creencias.

Las personas adultas mayores tendrán el derecho de acceder a los recursos y oportunidades laborales, económicas, políticas, educativas, culturales, espirituales y recreativas, así como el perfeccionamiento de sus habilidades, competencias y potencialidades para alcanzar su desarrollo personal y comunitario que le permitan fomentar su autonomía personal.

SECCIÓN IV **Del Derecho a la cultura, deporte y recreación**

Art. 19.- Derecho a la cultura.- Las personas adultas mayores tienen derecho a acceder, participar y disfrutar de las actividades culturales y artísticas y al disfrute de los bienes producto de la diversidad cultural y espiritual.

Art. 20.- Derecho al deporte.- La persona adulta mayor tiene derecho a acceder a actividades deportivas tomando en consideración sus condiciones particulares y limitaciones.

Art. 21.- Derecho a la recreación.- El estado y los gobiernos autónomos descentralizados promoverán el desarrollo de servicios, programas y espacios apropiados para actividades de recreación y esparcimiento para la persona adulta mayor atendiendo su condición de atención prioritaria, en particular para aquella en situación de institucionalización, tomando en cuenta sus intereses y necesidades, a fin de promover su autorrealización, evitar su aislamiento y estimular el desarrollo de sus potencialidades.

SECCIÓN VIII **Delos Derechos políticos y de participación**

Art. 40.- Derecho de asociación.- Las personas adultas mayores tienen derecho a formar libremente sus propias agrupaciones o asociaciones.

El Estado deberá garantizar al menos la creación y el reconocimiento legal de dichas agrupaciones o asociaciones, respetando su libertad de iniciativa y prestándoles apoyo para su formación, desempeño y fortalecimiento.

En la ley orgánica de protección prioritaria de los derechos de los adultos mayores, basado en lo determinado en la constitución, establece específicamente derechos y deberes para los adultos mayores, además en este espacio se enfoca la corresponsabilidad de la familia, de la sociedad y del estado con respecto a la

población anotada, lo que en el caso de la presente problemática será necesaria la intervención de los mencionados entes para el mejoramiento o cambio de la situación actual.

1.4.3 REGLAMENTO INTERNO DE LA COMUNA SAN VICENTE

Para efectos de la fundamentación legal, se ha considerado aspectos relativos y pertinentes al tema en el reglamento interno de la organización comunal, aunque en éste no presenta unos ítems con relación específica, pero a través de la lectura crítica, se ha seleccionado algunos artículos que hacen referencia a la gestión para el beneficio de las personas.

En este caso se pueden utilizar como medios para la consecución de la finalidad propuesta, como consta a continuación:

CAPÍTULO I CONSTITUCIÓN, DOMICILIO Y FINES

Art. 3.- FINES DE LA COMUNA.- Son fines de la Comuna San Vicente los siguientes:

- a) Mejorar el nivel de vida, salud, alimentación, capacitación, vivienda, trabajo, educación, recreación de sus habitantes en base a la acción conjunta de todos los comuneros que voluntariamente han decidido prestarse recíproca, honesta, y leal cooperación entre sí.
- b) Procurar el mejoramiento económico, social, moral y cívico de los habitantes de la comuna en general y de los comuneros en particular, mediante la orientación consciente, integral, realista de los esfuerzos mancomunados que se realicen con este fin.

CAPÍTULO IV DE LAS COMUNERAS Y COMUNEROS

Art. 28.- DERECHOS DE COMUNERAS Y COMUNEROS.- Son los siguientes:

- a) Disfrutar y participar del aprovechamiento y explotación, de los bienes comunales, de los servicios que brinde la comuna de acuerdo a las regulaciones respectivas
- e) En general participar de las actividades sociales, económicas, culturales, deportivas, impulsadas por la comuna, utilizar los bienes y servicios comunitarios, defender la cultura y costumbres ancestrales y gozar de la protección de la comuna.

Art. 29.- OBLIGACIONES DE COMUNERAS Y COMUNEROS.-Son los siguientes:

- f) Vivir en paz y armonía con su familia y con los demás miembros de la comunidad, demostrando respeto mutuo, buenos modales, espíritu de solidaridad, de superación para sí, y para los demás.
- h) Sugerir y participar con proyectos y programas dirigidos al mejoramiento económico, social. Material de los comuneros y de la comunidad.

Con respecto al reglamento interno de la comuna, se consideró pertinente hacer énfasis en los numerales anotados, puesto que esta institución por ser la principal entidad que dirige los destinos de la comunidad deberá ser la encargada de iniciar el proceso que haga posible que mediante gestión con instituciones gubernamentales o no gubernamentales de darse un posible caso, sean las ejecutoras de las acciones enfocadas a disminuir los efectos del actual estado sedentario en la población adulto mayor de esta comunidad.

Realizado el análisis de los artículos relacionados al tema del adulto mayor en las leyes nacionales, se concluye que toda actividad que vaya en beneficio de esta población debe ser ejecutada mediante la aplicación y exigencia del cumplimiento de derechos.

Se considera por tanto, que la actual situación sedentaria a la que se ven expuestos los adultos mayores de la comunidad es reversible desde todo punto de vista legal, deben emprenderse acciones para conseguir y consolidar un estilo de vida diferente.

1.5 MARCO CONCEPTUAL

1.5.1 CONCEPTUALIZACIONES DE ADULTO MAYOR

Los adultos mayores, constituyen grupos vulnerables de personas que requieren especial atención en el campo social y de salud, los órganos estatales y las familias deben procurar el cumplimiento de las leyes establecidas para garantizar una mejor calidad de vida que conlleve actividad física y recreación. Para efectos de la investigación, la autora procede a citar las conceptualizaciones sobre adulto mayor.

Para Chakiel (2000), la persona adulta mayor es “aquella persona por arriba de los 60-65 años, este umbral es sin duda arbitrario y no puede contemplar la multidimensionalidad de un estado que depende de muchos factores, en los que la edad por sí sola nada significaría”.

En la página web de edukavital (2013), se manifiesta que “adulto mayor es el término o nombre que reciben quienes pertenecen al grupo etáreo que comprende personas que tienen más de 65 años de edad. Por lo general, se considera que los adultos mayores, sólo por haber alcanzado este rango de edad, son lo que se conocen como pertenecientes a la tercera edad, o ancianos”

“El adulto mayor pasa por una etapa de la vida que se considera como la última, en la que los proyectos de vida ya se han consumado, siendo posible poder disfrutar de lo que queda de vida con mayor tranquilidad. Usualmente las personas de la tercera edad han dejado de trabajar, o bien jubilan, por lo que su nivel de ingresos decrece en forma considerable, lo que junto con los problemas de salud asociados a la edad pueden traer consecuencias en todos los ámbitos de su vida”¹⁰

En tanto, En la página de definiciones ABC (2013), se encuentra que “un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando”¹¹

¹⁰ Chakiel. (2000). *Definiciones de Adulto Mayor*. Obtenido de <http://problematikaadultosmayores.blogspot.com/2012/04/definicion-de-adulto-mayor-monica.html>

¹¹ *Definición ABC*. (2013). Obtenido de Adulto Mayor: www.definicionabc.com/socia

El adulto mayor como ya lo definen las citas enunciadas son las personas que pasan de los 65 años, considerando además que constituyen grupos vulnerables que requieren de especial atención.

Por lo que la teoría asumida es la de edukavital (2013), donde se manifiesta que las personas de este grupo de edad requieren del disfrute de la vida con tranquilidad, incluyendo la participación en espacios que posibiliten este disfrute, para lo cual la investigadora debe remitirse a las leyes y programas de recreación y salud que se refieran a este tema dentro del país.

En miras de la conservación física y mental de la población adulto mayor de la comuna San Vicente, que con su aplicación será modelo a seguir por otras comunidades del cantón y la provincia.

1.6 MARCO REFERENCIAL

Para la ejecución del presente trabajo, ha sido necesario recurrir a la investigación de temas similares o que traten el tema de los adultos mayores y que ofrezcan un mayor aporte que permita confirmar y fundamentar el desarrollo del sistema de acciones organizativo-recreacional planteado. En esta búsqueda, se ha recurrido al trabajo investigativo de García J. (2009), quien manifiesta que:

Resulta necesario conocer al adulto mayor, ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindar un mejor espacio de realización. Cobra vital importancia la incorporación a la vida social y específicamente a la actividad física, pues el ejercicio físico mejora las funciones de todos los órganos y sistemas del organismo, influyendo fundamentalmente en el sistema nervioso central, sistema rector de las funciones de todo el organismo (pág. #5).

La cita indica cuán importante es conocer y reconocer las necesidades de los adultos mayores para intervenir adecuadamente en el contexto.

La mayoría de los pensamientos conducen a crear imaginarios de que por haber pasado por sus años de vida, ellos ya cumplieron con sus funciones y que han desarrollado sus capacidades a tope.

Nada más equivocado, es en esta fase donde ellos requieren replicar sus conocimientos, sus experiencias mediante la adquisición de otras que harán posible el desarrollo total de sus capacidades, de tal forma que jamás se sientan minimizados o rechazados en los círculos sociales e incluso en los círculos familiares.

El adecuado enfoque a una vida con actividad física y mental con espacios recreativos hará posible un cambio positivo.

Por otra parte, en relación al tema se incursiona también en el trabajo monográfico de Del Pezo J. (2011), en el cual se manifiesta que:

La falta de adecuados y funcionales espacios físicos en las instituciones, para la ejecución de diversas actividades, conduce a las personas de la tercera edad a la inactividad, sedentarismo, desmotivación, tristeza, soledad y marginación social. Manifiesta además que permitir que el adulto mayor vegete y que espere con paciencia que llegue la muerte, es una forma inhumana de vida, que deben realizarse actividades o acciones encaminadas al rescate de valores para recuperar la dignidad del adulto mayor, llegando a ellos además de medicinas con terapias ocupacionales, físicas y recreativas (pág. #23)

Lo escrito se ajusta al tema planteado, considerando que al igual que la población infantil que requiere de muchos y variados espacios para su desarrollo físico, emocional y social, la población adulto mayor también requiere de espacios que posibiliten su desenvolvimiento, de acuerdo a sus necesidades físicas y psicológicas.

Por tanto, es necesario que se ahonde en el tema para la búsqueda de alternativas pertinentes que signifiquen nuevas propuestas para la generación de importantes cambios en la problemática planteada.

En similares términos, se acudió al trabajo realizado por Villon V. (2011), quien manifiesta que: “es un derecho de este grupo adoptar decisiones sobre su cuidado y calidad de vida y tener acceso a recursos educativos y recreativos” (pág. 34).

Es indudable que las familias son responsables de los cuidados necesarios para las personas de la tercera edad, sin embargo las decisiones que sobre ellos se tomen deben ser consensuadas, respetando el criterio que ellos pueden emitir, sin necesidad de obligarlos o someterlos a situaciones que no favorezcan su pleno desenvolvimiento en familia y en sociedad.

Otro importante aporte en relación al tema lo realiza González S. (2013), quien plantea la importancia de que:

En los centros de atención para adultos mayores, además de la atención médica, se dé prioridad a la creación de espacios donde esta población pueda recibir terapias y estimulaciones que permitan su desenvolvimiento (pág. # 18).

Coincidiendo desde todo punto de vista, que la población objeto del presente estudio requiere de atención urgente y prioritaria, de tal forma que se cambie la cosmovisión de que aquellas personas ya cumplieron con su ciclo de vida, y que por lo tanto deben permanecer sentados en un rincón observando cómo transcurre la vida para los demás.

Lo justo es que las familias y los actores sociales busquen alternativas y emprendan acciones que permitan el rescate de la dignidad de los adultos mayores, permitiendo su desenvolvimiento de acuerdo al grupo etéreo al que pertenece dentro de la sociedad.

Todo ello será posible, concienciando y valorando lo que los adultos mayores aportan a lo largo de su vida, con su desempeño como padres, abuelos en el ámbito familiar, tanto como el aporte para el desarrollo de su comunidad.

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Tipos de estudios

El tema del sedentarismo, sus efectos y su prevención en la población adulto mayor de la comuna San Vicente, requiere de la selección de los tipos de estudios pertinentes cuya utilización posibilite la recolección de información adecuada y necesaria, en concordancia con los objetivos e hipótesis planteados en el diseño de la investigación. Dentro de los cuales, se indican los siguientes:

2.1.1 Estudio exploratorio

Ayudará a la adquisición de un conocimiento básico y esencial con nivel científico relativo al sedentarismo y sus efectos sobre los adultos mayores, acudiendo a consultas de trabajos realizados por otros investigadores en relación al tema planteado.

Además las consultas directas a los involucrados y sus familiares, con respecto a experiencias en el tema del sedentarismo, lo cual constituirá información no escrita pero que será de gran relevancia para el desarrollo de la investigación, y que lógicamente será complementado con la aplicación de los otros tipos de estudios para la obtención de los resultados esperados.

2.1.2 Estudio descriptivo

Permitirá el establecimiento de las características, tales como el número de población en la cual se va a intervenir, edad, sexo, estado civil, nivel de actividad e inactividad física, entre otros. Además su utilización permitirá el reconocimiento

del comportamiento social, costumbres de la población adulto mayor y sus motivaciones ante el planteamiento de alternativas de actividades físicas, recreacionales, organizativas entre otras. Lo cual permitirá la comprobación de las variables establecidas, lo que facilitará el planteamiento de la hipótesis.

2.1.3 Estudio explicativo

Será de gran utilidad para la comprobación de la hipótesis planteada, a través de lo cual se pretende contribuir al desarrollo de un nuevo conocimiento que posibilite la aplicación de las acciones que permitan la disminución de la problemática existente, en este caso los efectos del sedentarismo en el adulto mayor.

2.2 MÉTODOS DE LA INVESTIGACIÓN

Fuentes, técnicas e instrumentos para la recolección y tratamiento de la información.

2.2.1 MÉTODOS TEÓRICOS

Luego de la definición de los tipos de estudio, se procede a la selección de los métodos que se aplicarán para la recopilación de información que facilite el desarrollo y adquisición de conocimientos con respecto al tema planteado. Los métodos a utilizar en este proceso investigativo son:

2.2.1.1 Método histórico-lógico

A través del cual se conocerá el proceso del cual deriva la tendencia sedentaria especialmente en las personas mayores y las lógicas consecuencias de aquello. Permitiendo con esto el estudio y la determinación de referentes de las acciones que permitan su disminución.

2.2.1.2 Método de inducción-deducción

Permitirá la caracterización de las familias involucradas en este proceso investigativo y la unificación de las relaciones, para la obtención de verdades generales que generen un conocimiento particular del fenómeno investigado; aplicándolo al tema del sedentarismo y sus efectos en el adulto mayor dentro del contexto en el cual se ha planteado la problemática.

2.2.1.3 Método de análisis documental

Permitirá amplitud del conocimiento mediante la revisión de documentos científicos que traten del objeto de estudio, por lo que se hace necesario recurrir a textos, artículos de revistas científicas, entre otros.

2.2.1.4 Método de análisis-síntesis

Ayudará a la asimilación de la información con el establecimiento de causas y efectos, permitiendo la relación entre los elementos que propician el sedentarismo y la obtención de las respectivas explicaciones de este fenómeno.

2.2.1.5 Método de modelación

Mediante el cual se realizará el diseño de las acciones organizativo-recreacional que permitan la disminución de los efectos del sedentarismo, a través del estudio adecuado de los componentes que faciliten este proceso, involucrando a los actores sociales y organismos pertinentes.

2.2.2 MÉTODOS EMPÍRICOS

Serán otros de los métodos empleados dentro de este proceso investigativo, por cuanto la investigación está basada en la observación constante de los efectos

causados por la falta de actividad organizativa, física y recreacional en los adultos mayores de la comuna San Vicente. Dentro de estos métodos, tenemos:

2.2.2.1 Método de observación

Como fuente primaria, la observación se realizará de forma directa, por cuanto la investigadora pertenece al entorno comunitario dentro del cual se desarrollará el estudio del tema planteado; lo cual permitirá la obtención de información real sobre los efectos del sedentarismo y su control.

A través de la percepción directa de los elementos relacionados con este fenómeno objeto de investigación, realizando el respectivo involucramiento en el contexto en el cual se va a intervenir para la obtención de resultados acorde a la necesidad del objetivo. Por lo tanto la observación debe tener dirección y control, basada en las propuestas teóricas consultadas, ya que de ello depende su validación.

2.2.2.2 Consulta bibliográficas de especialistas en el tema del sedentarismo

Contribuirá a la ampliación del conocimiento del tema, para un mayor aporte en el desarrollo de la investigación. Para la aplicación de las consulta se visitarán sitios físicos y digitales que ofrezcan datos especializados en el tema, utilizando fichas como medio de recolección de información.

2.2.2.3 Encuestas a los adultos mayores y familiares encargados de su cuidado

Permitirán obtener información veraz sobre el objeto de información, para el establecimiento de las falencias que necesitan ser resueltas y de la disposición de los involucrados y sus familias para la disminución de la problemática dentro del contexto, mediante el sistema de acciones que se desea diseñar.

2.3 MÉTODOS ESTADÍSTICOS

2.3.1 Análisis porcentual

Permitirá que la información que se recopile a través de encuestas y entrevistas, sea procesada y valorada para contar con datos estadísticos reales y pertinentes sobre el objeto observado.

2.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

2.4.1 Cuestionarios

Constituyen elemento importante para la obtención de información veraz sobre el objeto investigado. Por tanto requieren ser elaborados con un lenguaje claro, sencillo y comprensible, de tal forma que los encuestados puedan ofrecer respuestas en igual nivel, para un mejor análisis de la situación.

2.4.2 Entrevistas a directivos comunales

Serán de gran utilidad para determinar el nivel de conocimiento y a su vez medir el grado de interés sobre los efectos que provoca el sedentarismo dentro de la comunidad y los diferentes criterios con respecto al problema que es motivo de investigación.

2.5 POBLACIÓN Y MUESTRA

La población y muestra será seleccionada acorde a los objetivos planteados para el establecimiento de los instrumentos necesarios para su aplicación en el ambiente comunitario en el cual se desarrollará la presente investigación, y corresponde a las personas adultas mayores de la comunidad.

2.5.1 POBLACIÓN

Se refiere al grupo humano seleccionado para el desarrollo del tema planteado, el cual presenta falencias detectadas a través de un análisis social y que requiere de alternativas para dar solución a las mismas. Tal como lo indica Hernández R. Fernández C. (2003): “La población es el conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (pág. #304)

En el presente caso, la población está comprendida por las personas cuya edad va de 65 años en adelante, como se indica en el siguiente cuadro:

Cuadro 3. Población

RANGO DE EDAD EN AÑOS	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
De 65 a 75	25	42	67
De 75 a 85	28	22	50
De 85 en adelante	4	3	7
Total	57	67	124

Fuente: Censo Comunal de San Vicente 2014
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

2.5.2 MUESTRA

La muestra, como lo indica Hernández, R, Fernández C., & Baptista (2010):“Es un subgrupo de la población de interés sobre el cual se recolectarán datos, y que tiene que definirse o delimitarse de antemano con precisión, éste deberá ser representativo de dicha población”.

El investigador pretende que los resultados encontrados en la muestra logren generalizarse o extrapolarse a la población (en el sentido de la validez externa que se comentó al hablar de experimento). El interés es que la muestra sea estadísticamente representativa. (pág. #73).

Lo citado indica un claro concepto sobre la muestra estadística, la misma que debidamente aplicada permitirá una clara conclusión con respecto a la necesidad de la implementación del sistema organizativo-recreacional, como alternativa para la disminución de los efectos sedentarios en las personas mayores de 65 años.

2.5.2.1 Tipos de muestreo

Considerando que la muestra constituye instrumento fundamental para la validación de la propuesta, es necesario acudir a criterios que indiquen los tipos de muestra o muestreo que permitirán la obtención del resultado esperado, por lo que se realiza enfoque en el criterio de Morán & Alvarado (2010), el que indican que:

Existen dos tipos de muestreo que son: probabilístico y no probabilísticos, que se detallan a continuación: El muestreo probabilístico consiste en escoger al azar cada uno de los individuos de la muestra. El muestreo no probabilístico. Los sujetos que aparecen en la muestra son seleccionados a interés del investigador. Este tipo de muestreo no permite generalizar los datos a la población. (pág. 46).

Para efectos del estudio, se considera necesario aplicar el tipo de muestreo probabilístico, por ser el mayormente utilizado en similares estudios, considerando además que el número de la población objeto de este estudio es finito, puesto que se conoce el total de personas en este grupo de edad, mediante datos de un censo realizado por la institución comunal.

Para la obtención del resultado de la muestra se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N(p \cdot q)}{(N - 1) \left(\frac{e}{K}\right)^2 + p \cdot q}$$

Para la aplicación de la fórmula se consideraron los siguientes datos:

n: tamaño de la muestra que se desea determinar

N: tamaño de la población base del estudio (124)

p: probabilidad de éxito (0,5)

q: probabilidad de fracaso (0,5)

e: error estándar (0,05)

k: nivel de confianza 2

Aplicación de la fórmula:

$$n = \frac{124 (0,5.0,5)}{(124 - 1) \left(\frac{0,05}{2}\right)^2 + 0,5.0,5}$$

$$n = \frac{124 (0,25)}{(123)(0,000625) + 0,25}$$

$$n = \frac{31}{0,326875}$$

$$n = 94,8374761$$

El ejercicio aplicado con la fórmula, indica que la muestra será de 95 personas.

Cuadro 4. Muestra

GÉNERO	NÚMERO DE PERSONAS
Masculino	41
Femenino	54
Total	95

Fuente: Censo Comunal de San Vicente 2014

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Cuadro 5. Distribución de la muestra

RANGO DE EDAD	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
De 65 a 75	15	21	36
De 75 a 85	24	32	56
De 86 y mas	2	1	3
TOTAL	41	54	95

Fuente: Censo Comunal de San Vicente 2014
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

2.6 DESARROLLO Y ANÁLISIS DE LA ENTREVISTA

Para conocer el nivel de conocimiento del tema del sedentarismo y el grado de compromiso institucional de la organización comunal con respecto a la población adulta mayor, se procedió a entrevistar a los miembros de la actual directiva del cabildo, cuyos nombres y cargos se detallan a continuación:

Ing. Claudio Rodríguez Suárez	Presidente
Ing. Jazmín Quirumbay Medina	Vicepresidenta
Sr. Darwin Suárez Rodríguez	Tesorero
Sra. Elsa Salinas	Síndica
Sr. Pedro Borbor Santamaría	Secretario

2.6.1 ENTREVISTA

1. ¿Conoce usted sobre el sedentarismo y sus efectos?

Los dirigentes en su mayoría contestaron que conocen sobre el sedentarismo, pero no sobre la influencia real sobre las personas (sus efectos), pero que le gustaría

adquirir más conocimientos y recibir capacitaciones oportunas para aplicarlos en la institución.

2. ¿La organización comunal, ha realizado alguna gestión por los adultos mayores?

A esta pregunta, respondieron que la mayoría de las gestiones se las realiza en función de comunidad en general, sin determinar grupos específicos por escasez de recursos, salvo el caso de que alguna institución manifieste interés por determinado grupo humano, pero de presentarse la oportunidad de trabajar por los adultos mayores no escatimarían esfuerzos si de procurar para ellos una mejor calidad de vida se trata.

3. ¿En el reglamento de la institución existe algún ítem al que se puedan acoger los adultos mayores?

Los entrevistados concordaron en que existen ítems que se refieren a los comuneros en general, pero que en determinado caso de ser necesario el grupo humano de adultos mayores pueden acogerse a ellos, puesto que la institución es la encargada de velar por los intereses de la comunidad en general y que todo grupo forma parte de esa comunidad.

4. ¿Piensa usted que con una rutina de ejercicios físico y mental se puede mejorar la calidad de vida de las personas?

A esta pregunta contestaron que piensan que ayudaría mucho, ya que actualmente se deja de lado las actividades físicas, que se descuida la salud desde jóvenes y que por ello las consecuencias se sienten cuando la persona llega a mayor edad, que muchas veces no llega a edades avanzadas como en tiempos anteriores justamente por este descuido.

5. ¿Cómo apoyaría Ud. a las personas adultos mayores, en relación a la actividad física?

En lo personal apoyarían procurando conocer más sobre el tema de la actividad física, los beneficios que proporciona especialmente a los adultos mayores para difundirlo a las familias y juntos contribuir por el bienestar de las personas mayores de la comunidad, lo que sin duda alguna proporcionará grandes beneficios a la población en general

6. ¿La institución comunal apoyaría en la conformación de una asociación de adultos mayores, mediante la cual se gestione un sistema recreativo físico y mental para la disminución de los efectos de la vida sedentaria?

Los dirigentes, manifestaron que a través de la institución comunal se realizará la gestión pertinente para dar paso a este interesante proceso, mediante el cual se puede involucrar a otras instituciones del estado y otras que puedan aportar positivamente para la conservación de la salud de las personas mayores.

2.7 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Luego de la aplicación de la encuesta, fue necesario realizar el respectivo análisis de las respuestas obtenidas en este proceso, para este efecto se procede a realizar la respectiva tabulación de resultados, unificando los criterios emitidos por los encuestados y de acuerdo a los diferentes numerales del cuestionario utilizado.

Este proceso es de suma importancia, ya que las respuestas de los interesados en relación al tema en estudio, permitirá la validación de la hipótesis, con lo que se determina la necesidad de la aplicación del sistema de acciones organizativo-recreacional para la disminución de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores de la Comuna San Vicente.

2.7.1 ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A LAS FAMILIAS DE LA COMUNIDAD

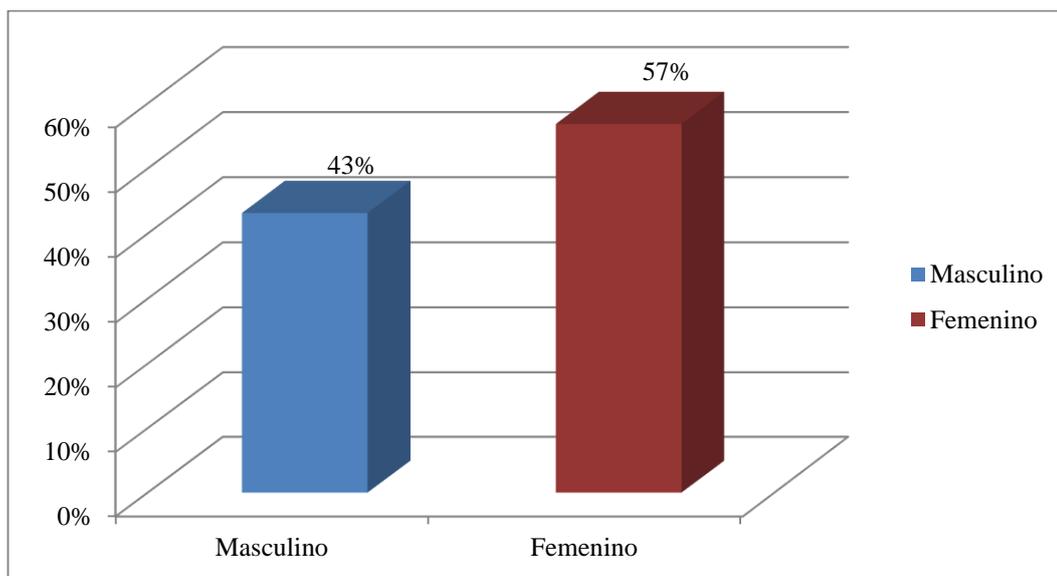
1.- Indique el género con el cual se identifica

Tabla 1. Género

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
1	Masculino	41	43%
	Femenino	54	57%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 1. Género



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Para determinar el género de las personas encuestadas, se aplicó la pregunta con qué género se identifica cada uno, por lo que se puede observar en el gráfico que el 43% corresponde al género masculino, mientras que 57% corresponde al femenino, con lo que se manifiesta una mayor participación de este género en este proceso.

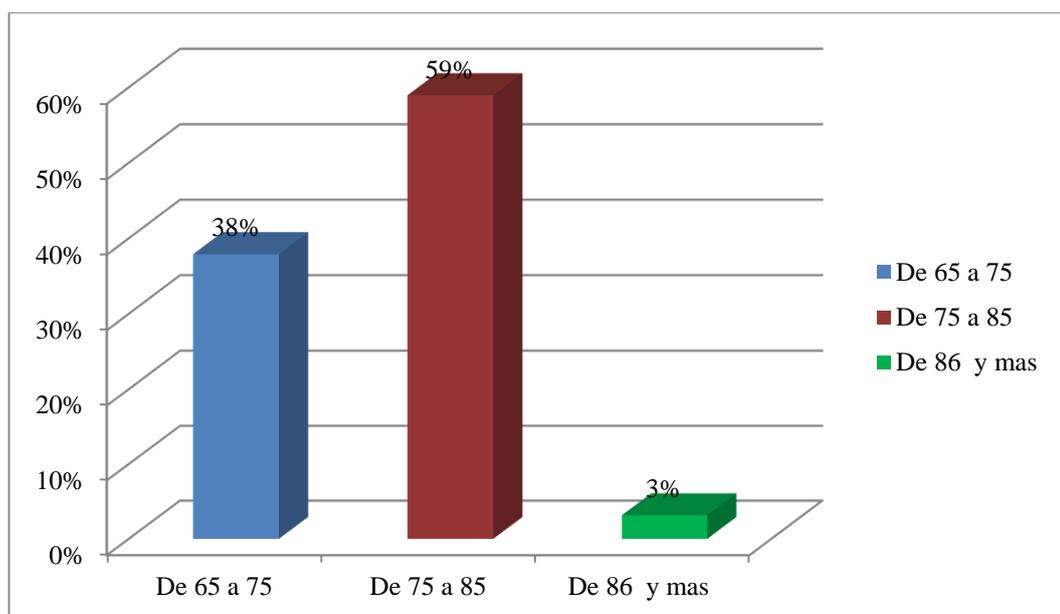
2.- Indique su edad a la fecha

Tabla 2. Edad

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
2	De 65 a 75	36	38%
	De 75 a 85	56	59%
	De 86 y mas	3	3%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 2. Edad



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Con respecto al rango de edad de las personas encuestadas, se puede apreciar que el mayor porcentaje lo tienen las personas de 75 a 85 con un 58%, seguido del grupo de 65 a 85 con un 37%, mientras que el 5% restante le corresponde al grupo de personas de 86 años en adelante. Determinándose con ello que pocas son las personas que lleguen a edades avanzadas.

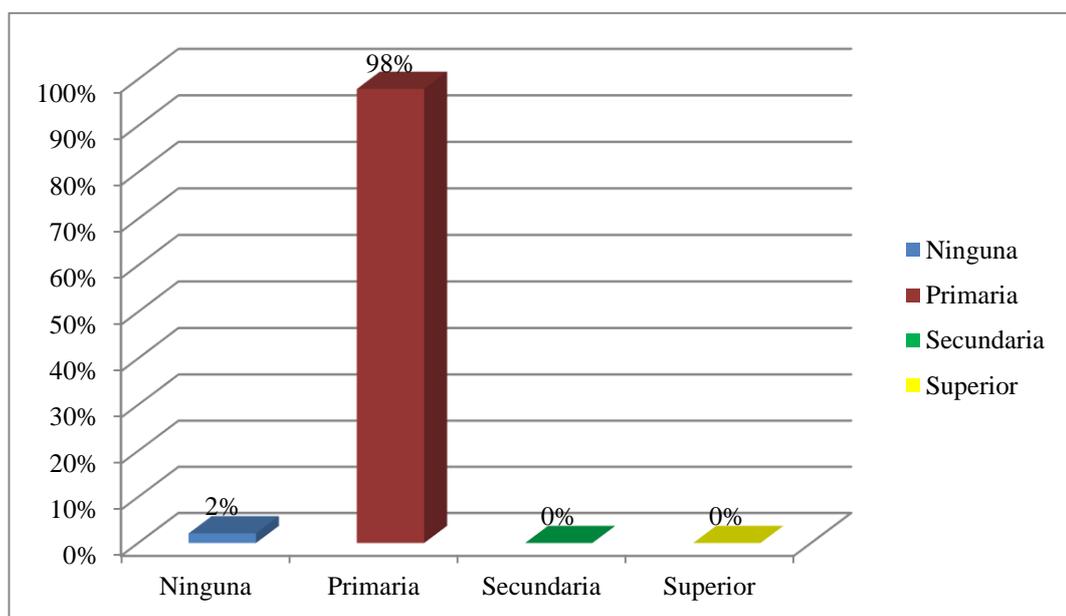
3.- Indique su nivel educativo

Tabla 3. Nivel Educativo

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
3	Ninguna	2	2%
	Primaria	93	98%
	Secundaria	0	0%
	Superior	0	0%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 3. Nivel Educativo



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

En relación al nivel educativo, se observa que la mayoría de las personas indicó que tienen un nivel de primaria en un 98%, ninguna un 2%, en tanto que el nivel secundario y superior muestran un 0%. Por lo que se puede concluir que el nivel de educación máximo en este grupo de edad queda limitado a la instrucción primaria.

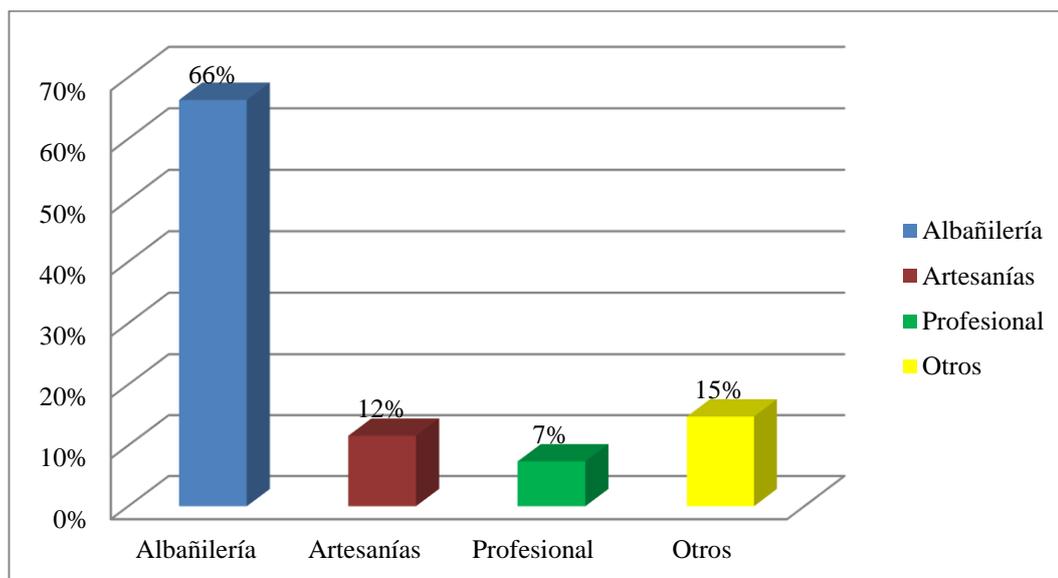
4.- ¿Cuál es la actividad principal para el sustento del hogar?

Tabla 4. Actividad Principal

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
4	Albañilería	63	66%
	Artesanías	11	12%
	Profesional	7	7%
	Otros	14	15%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 4. Actividad Principal



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Con respecto a la actividad principal para el sustento del hogar, según la respuesta de los encuestados se concluye que un 66% se sostiene con actividades de albañilería, un 12 % lo hace a través de actividades artesanales. Mientras que con actividad profesional se sustenta en un 7% y con un 15% el sustento se lo obtiene en base a otras actividades. Por lo que se deduce que la población en su mayoría realiza actividades de albañilería.

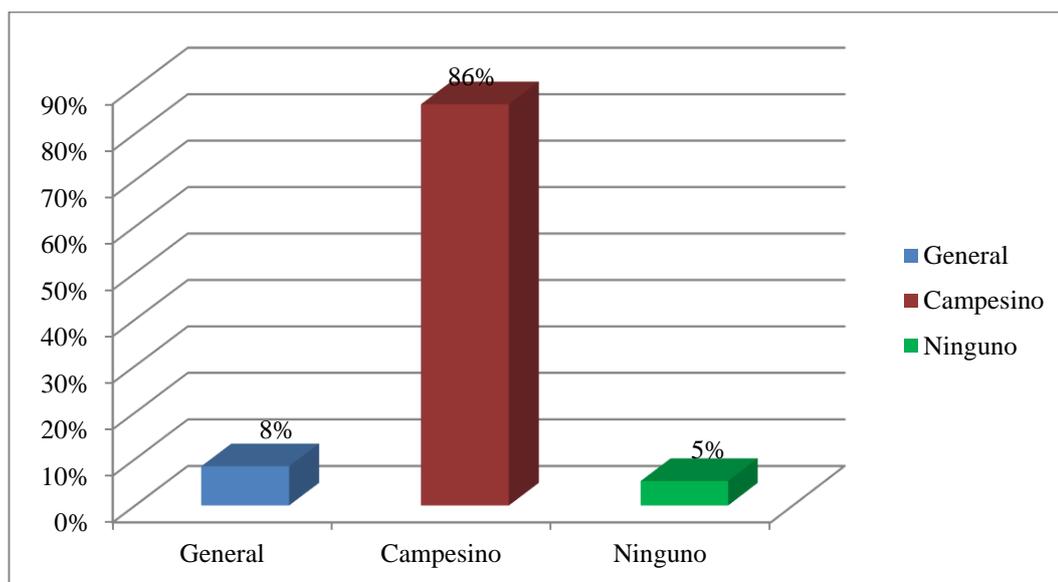
5.- ¿A qué tipo de seguro social tiene acceso?

Tabla 5. Afiliación

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
5	General	8	8%
	Campesino	82	86%
	Ninguno	5	5%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 5. Afiliación



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Como se puede observar en el gráfico del total de los encuestados el 86% de los mismos están afiliados al seguro social campesino, los cuales son atendidos en el subcentro de la localidad, el 8% al seguro social general y un 5% restante no tiene acceso a ningún tipo de seguridad social. Queda establecido por tanto que la población de la comunidad en su mayoría está afiliada al seguro social campesino.

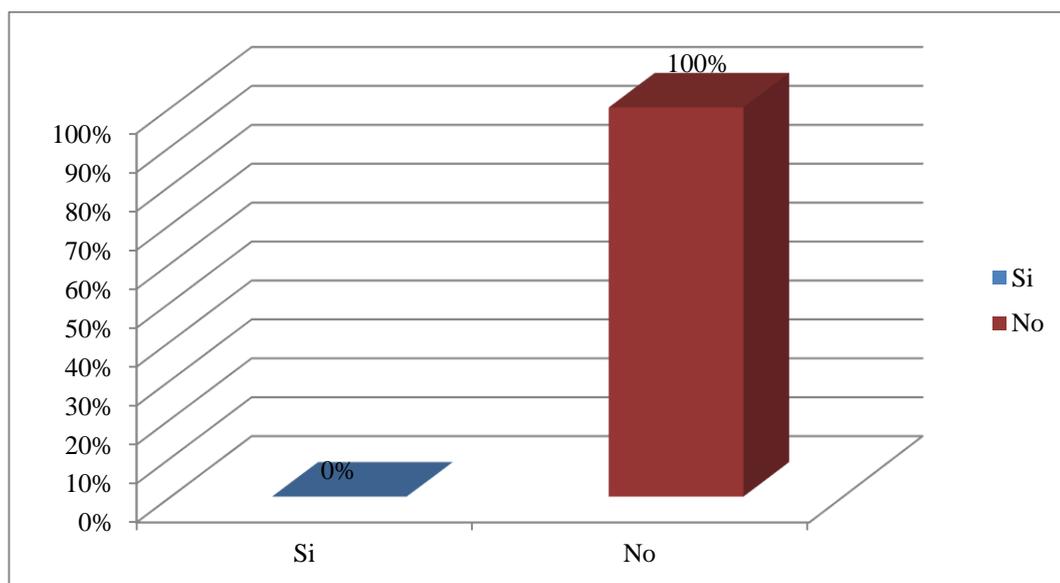
6.- ¿Ha formado o forma parte de algún grupo u organización con fines culturales o recreativos?

Tabla 6. Organización con fines sociales

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
6	Si	0	0%
	No	95	100%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 6. Organización con fines sociales



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Con respecto a esta pregunta, mediante el gráfico se puede apreciar que el 100% de los encuestados no forma parte de una organización con fines específicamente culturales o recreativos. Lo que muestra con claridad la escasa participación de la población en espacios recreativos que permitan mantener la relación social tan necesaria para el convivir humano.

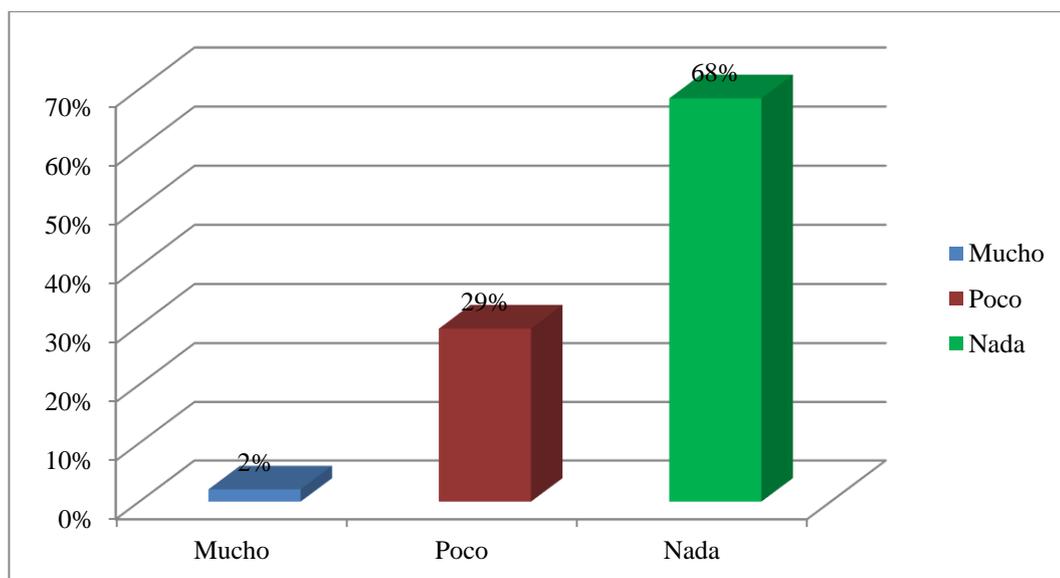
7.- ¿Conoce usted sobre el sedentarismo y sus efectos en las personas?

Tabla 7. Sedentarismo y sus efectos

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
7	Mucho	2	2%
	Poco	28	29%
	Nada	65	68%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 7. Sedentarismo y sus efectos



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Al realizar la pregunta sobre si se tenía conocimiento del sedentarismo y sus efectos sobre las personas, se concluye que un 2% de los encuestados si conoce, mientras que un 30% conoce poco y un 68% desconoce totalmente sobre el indicado término, con lo que se pone de manifiesto el escaso conocimiento sobre el tema del sedentarismo en la población estudiada

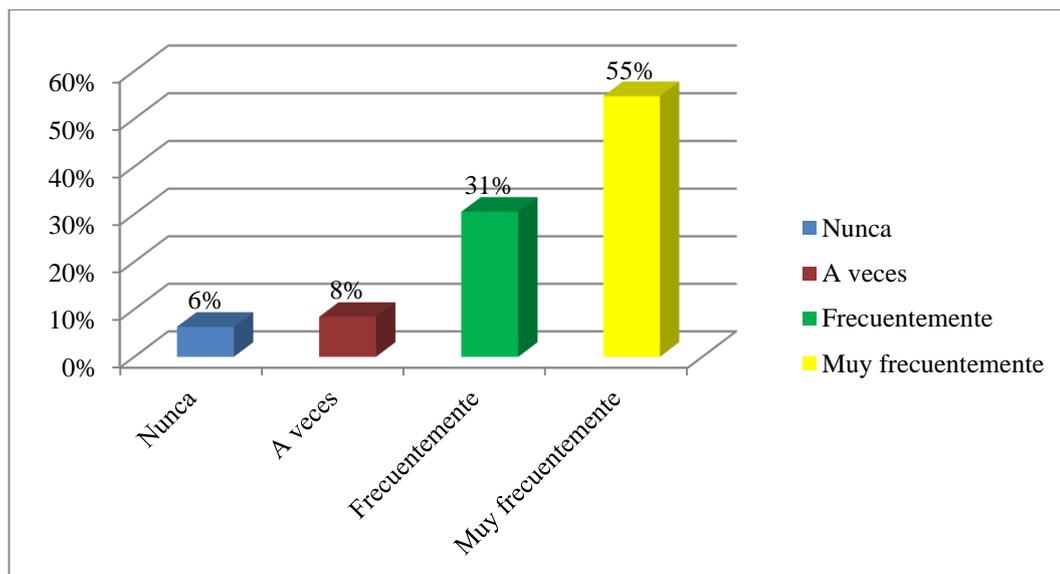
8.- ¿Considera usted que la falta de ejercicio y recreación causa enfermedades en las personas adultas?

Tabla 8. Ejercicio y recreación

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
8	Nunca	6	6%
	A veces	8	8%
	Frecuentemente	29	31%
	Muy frecuentemente	52	55%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 8. Ejercicio y recreación



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Un 6% de los encuestados piensa que la falta de ejercicios y recreación nunca causa enfermedades en las personas, mientras que un 8% piensa que a veces, en tanto que el 31% opina que frecuentemente existe relación y finalmente un 55% manifiesta que la falta de ejercicio y recreación muy frecuentemente contribuyen al desarrollo de enfermedades. Evidenciando con ello las diversas opiniones de los encuestados.

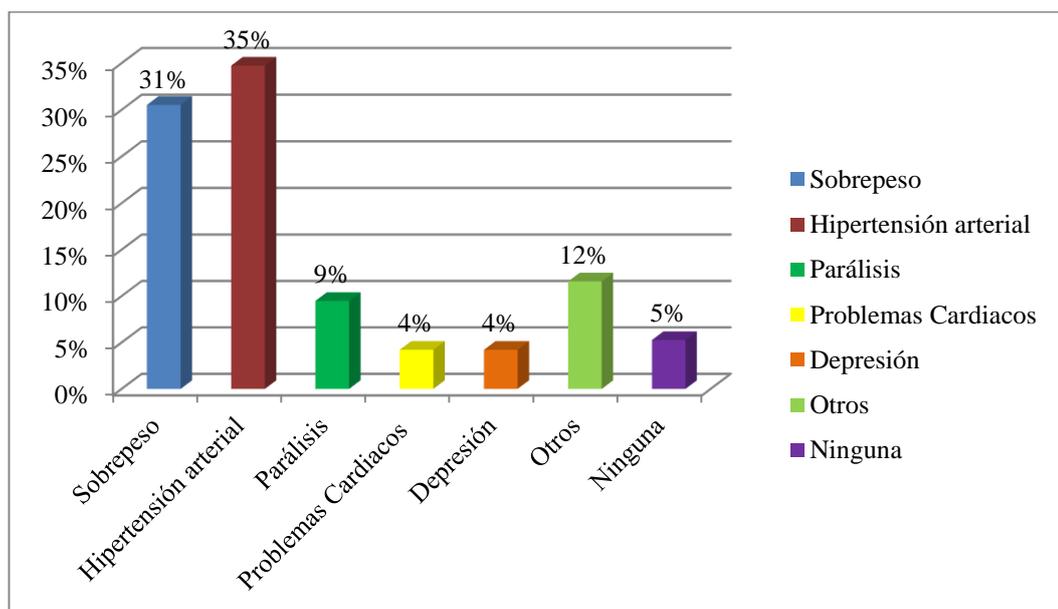
9.- ¿En su entorno familiar existen o han existido casos de?

Tabla 9. Entorno Familiar

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
9	Sobrepeso	29	31%
	Hipertensión arterial	33	35%
	Parálisis	9	9%
	Problemas Cardiacos	4	4%
	Depresión	4	4%
	Otros	11	12%
	Ninguna	5	5%
	TOTAL		95

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 9. Entorno Familiar



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Mediante el gráfico se observa que un 31% de los encuestados manifiesta que dentro de su familia han existido casos de sobrepeso, un 35% ha tenido problemas de hipertensión arterial, un 9% ha presentado casos de parálisis, un 4% ha presentado problemas cardiacos, un 4% ha sufrido de depresión, un 12% ha presentado problemas con otras causas y solo un 5% indica que no han sufridos cuadros graves de enfermedad.

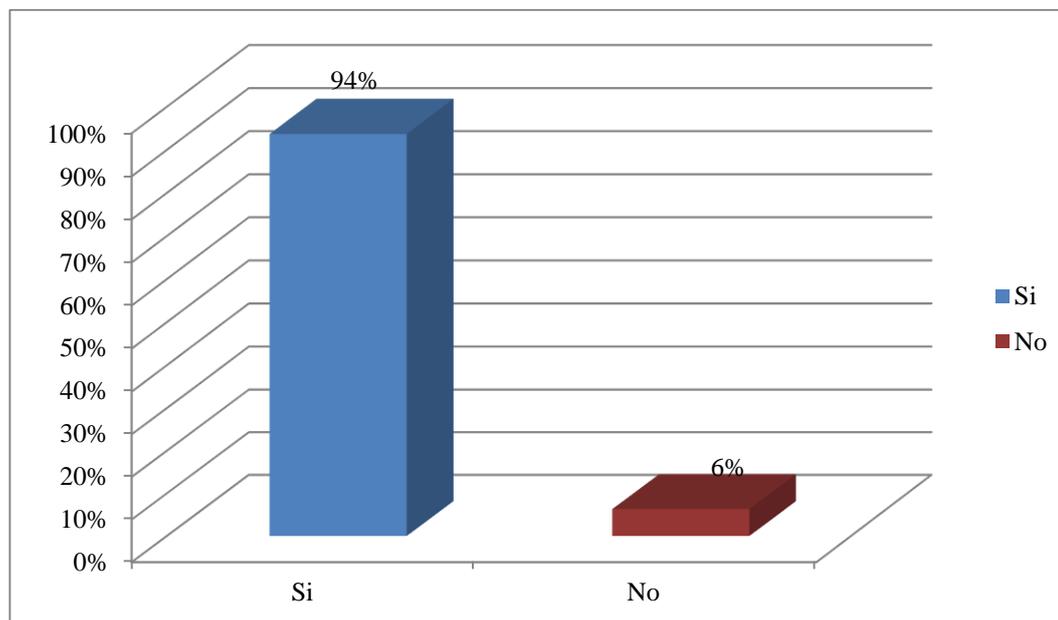
10.- ¿Le gustaría participar en actividades físicas y recreacionales con personas de su grupo de edad?

Tabla 10. Actividades físicas y recreacionales

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
10	Si	89	94%
	No	6	6%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 10. Actividades físicas y recreacionales



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Realizando la pregunta si desean realizar actividades físicas y recreacionales, un 94% manifestó que si, mientras que un 6% dice que no porque no lo considera necesario. Por lo que se concluye que la mayoría de los encuestados tiene predisposición a cambiar la actual situación

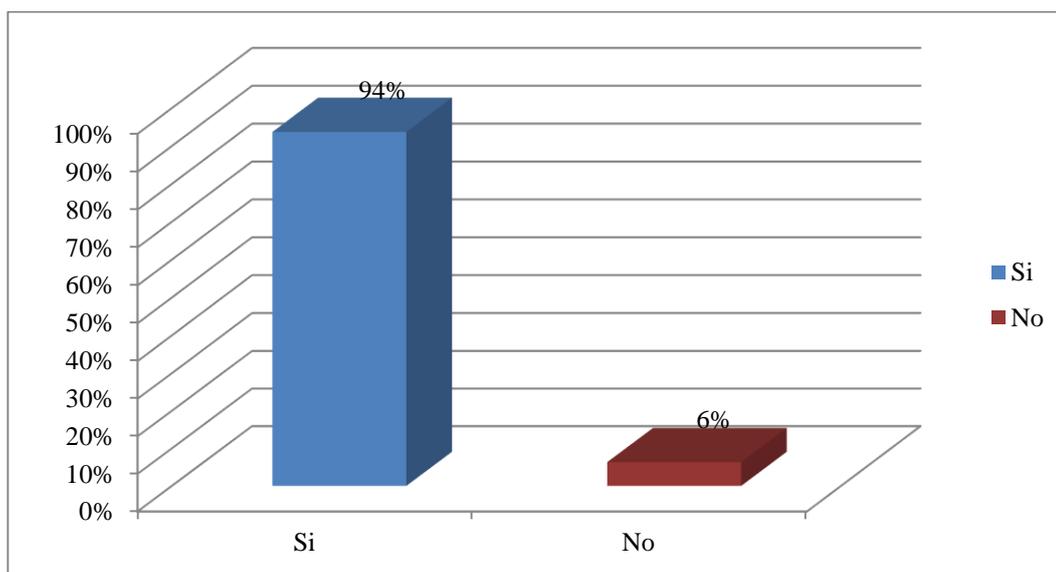
11.- ¿Contaría con el apoyo familiar para el desarrollo de estas actividades?

Tabla 11. Apoyo Familiar

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
11	Si	89	94%
	No	6	6%
	TOTAL	95	100%

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 11. Apoyo Familiar



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
 Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Realizando la interrogante sobre el apoyo familiar, mediante el gráfico, se demuestra que el 94% contaría con el apoyo de las familias para el desarrollo de estas actividades, mientras que un 6% indica que no contaría con este apoyo. Evidenciando con claridad la predisposición de las familias a mejorar la calidad de vida de las personas mayores.

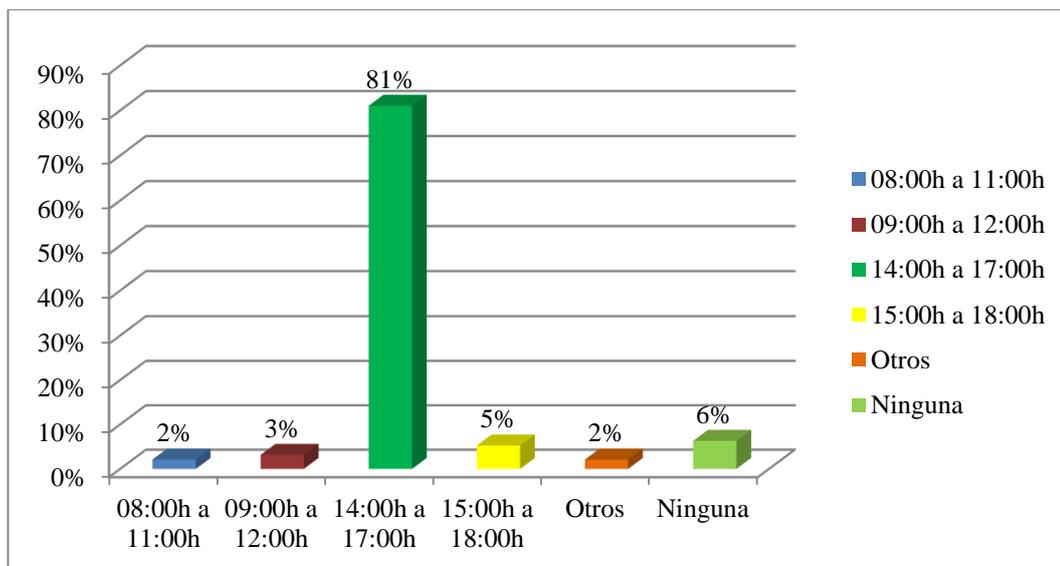
12.- ¿En qué horario, dispone de espacio y tiempo para actividades organizativas que incluyan actividad física y recreacional?

Tabla 12. Espacio y tiempo para actividades

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
12	08:00h a 11:00h	2	2%
	09:00h a 12:00h	3	3%
	14:00h a 17:00h	77	81%
	15:00h a 18:00h	5	5%
	Otros	2	2%
	Ninguna	6	6%
	TOTAL		95

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 12. Espacio y tiempo para actividades



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Con respecto al espacio y tiempo para las actividades, el gráfico muestra que los encuestados en un 2% prefieren de 8 a 11 de la mañana, un 3% se inclina por el horario de 9 de la mañana a 12 del mediodía, mientras que el 81% muestra preferencia por un horario de 2 a 5 de la tarde, un 5% desea un horario de 3 a 6 de la tarde, en tanto que un 2% cree que se pueden establecer otros horarios, por último se observa que el 7% restante prefiere ninguno. Determinándose que el horario mayormente aceptado es el de 2 a 5 de la tarde.

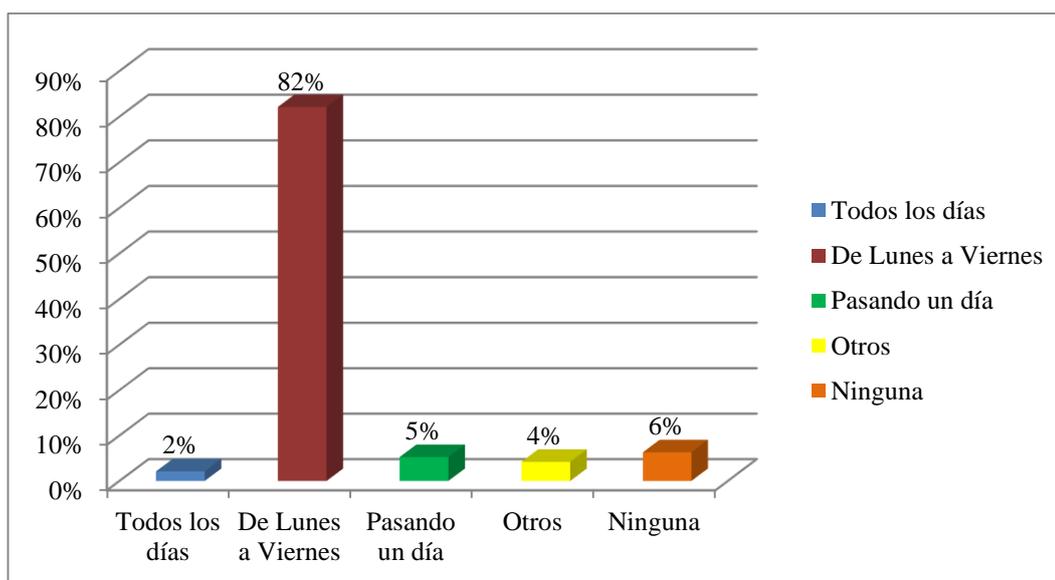
13.- ¿Con qué frecuencia le gustaría el desarrollo de estas actividades?

Tabla 13. Desarrollo de actividades

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
13	Todos los días	2	2%
	De Lunes a Viernes	78	82%
	Pasando un día	5	5%
	Otros	4	4%
	Ninguna	6	6%
	TOTAL		95

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 13. Desarrollo de actividades



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Al realizar la pregunta sobre la frecuencia con la que le gustaría ejecutar las actividades, se tiene que el 2% manifiesta predisposición a realizarlas todos los días, mientras que el 82% considera pertinente de lunes a viernes, el 5% opina que sería conveniente realizarlas pasando un día, el 4% considera que se pueden programar otras alternativas, y el último 7% indica que no escogería ninguna opción, evidenciando claramente que la mayoría se inclina por la frecuencia de lunes a viernes.

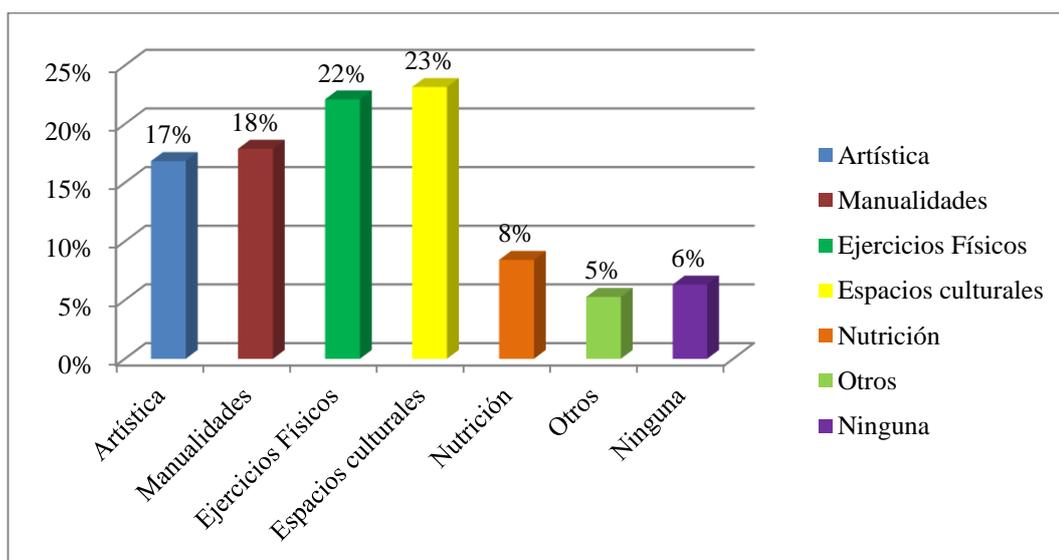
14.- ¿Qué tipo de actividad le gustaría practicar?

Tabla 14. Actividades a practicar

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
14	Artística	16	17%
	Manualidades	17	18%
	Ejercicios Físicos	21	22%
	Espacios culturales	22	23%
	Nutrición	8	8%
	Otros	5	5%
	Ninguna	6	6%
	TOTAL		95

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 14. Actividades a practicar



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

En relación a los tipos de actividades que se desearía practicar, se muestra que el 17% prefiere actividades artísticas, el 18% se inclina por manualidades, en tanto que el 22% prefiere ejercicios físicos, seguido de un 23% que le gustaría participar de espacios culturales, mientras que un 9% requiere de actividades de nutrición, inmediatamente se presenta que un 5% considera otras opciones y el último 6% que no desea ninguna. Concluyendo que son varias las alternativas que se pueden implementar.

15.- En su opinión ¿Qué entidades facilitarían este proceso?

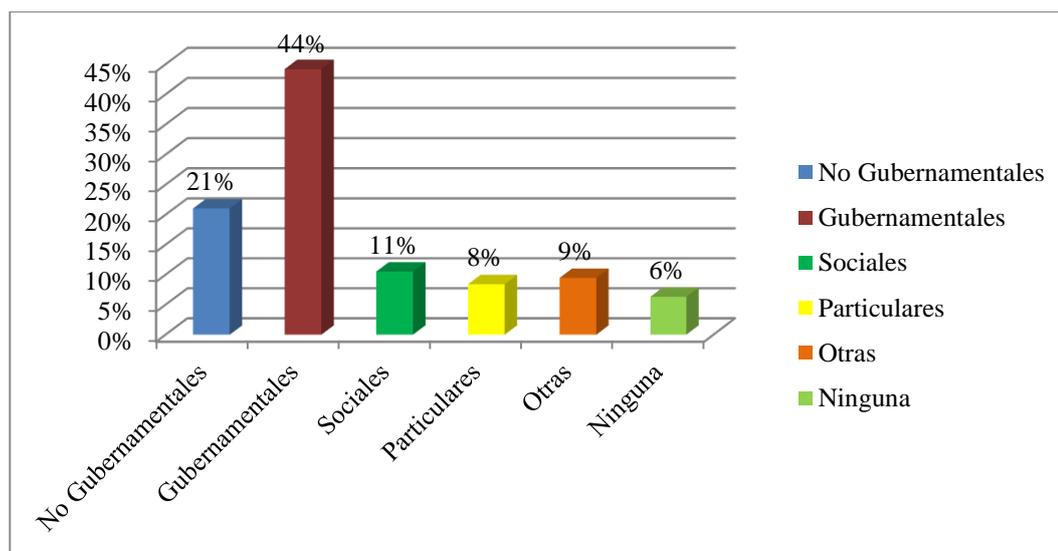
Tabla 15. Entidades

ÍTEM	VALORACIÓN	NÚMERO DE ENCUESTADOS	PORCENTAJE
15	No Gubernamentales	20	21%
	Gubernamentales	42	44%
	Sociales	10	11%
	Particulares	8	8%
	Otras	9	9%
	Ninguna	6	6%
	TOTAL		95

Fuente: Familias de la Comuna San Vicente

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Gráfico 15. Entidades



Fuente: Familias de la Comuna San Vicente

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Con respecto a la pregunta sobre las entidades que facilitarían este proceso, se muestra que el 21% piensa que lo harían organismos no gubernamentales, el 44% opina que lo harían los gubernamentales, mientras que el 11% dice que lo facilitarían organismos sociales, seguido de un 8% que piensa que lo harían organismos particulares, un 10% opina que otras y el último 6% que piensa que ninguna organización apoyaría. Evidenciando con ello distintas opiniones, aunque la mayoría se inclina por los organismos gubernamentales.

CAPÍTULO III

3. SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-RECREACIONAL PARA LA DISMINUCIÓN DE LOS EFECTOS DEL SEDENTARISMO EN LOS ADULTOS MAYORES DE LA COMUNA SAN VICENTE DEL CANTÓN Y PROVINCIA SANTA ELENA.

3.1 FUNDAMENTACIÓN

Concluido el proceso investigativo y analítico del tema en estudio que permitió la comprobación de la hipótesis planteada. Se concluye que el sistema de acciones organizativo-recreacional constituye la opción indicada para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores de la comuna San Vicente, por su enfoque particular en la disminución de los efectos sedentarios en la salud de la población indicada en esta comunidad.

Para la fundamentación del sistema de acciones se acude a el trabajo de García J. (2009), titulado Sistema de Acciones para la incorporación del adulto mayor al Círculo de Abuelos Popular del Consejo Popular Este, Municipio Morón (Cuba), el cual trata el tema de la salud de los adultos mayores y la necesidad de la prevención con la práctica de ejercicios físicos que la autora en base a las investigaciones realizadas y a sus propias experiencias, consideró de gran importancia para la conservación de una vida saludable de este grupo humano. Por ello constituye un aporte de gran relevancia para la fundamentación del presente trabajo.

Igual importancia se le concede al trabajo desarrollado por Del Pezo J. (2011), cuyo título es Estudio de la Factibilidad para la Creación de un Centro de Cuidado para Adultos Mayores del Cantón La Libertad, en el cual se demuestra que esta población requiere de cuidados especiales, pero sin limitar sus capacidades, por el

contrario se debe fomentar su desarrollo personal y social, mediante acciones que la fomenten. Y aunque el trabajo señalado tiene finalidad lucrativa a diferencia de la presente propuesta contribuyó de forma eficaz en la fundamentación de la misma, por el enfoque humano que el autor realiza en su trabajo

El sistema organizativo-recreacional contará con misión, visión, valores, objetivo general y objetivos específicos, la metodología aplicada en el proceso investigativo, la aplicación real de la propuesta con sus componentes. La evaluación del proceso, y las respectivas conclusiones y recomendaciones de la autora en la finalización del trabajo.

3.2 OBJETIVO GENERAL

Promover prácticas organizativas y recreacionales, mediante la cohesión familiar y comunitaria, para la conservación de una vida activa y saludable de la población adulta mayor de la comuna San Vicente.

3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Propiciar la participación de los adultos mayores, a través del dialogo para la conformación de una organización social con objetivos comunes, que incluyan actividades físicas y recreativas.
- ✓ Fomentar la corresponsabilidad, de las familias y actores sociales por medio de la sensibilización, para garantía de los derechos de los adultos mayores en la comunidad.
- ✓ Determinar los medios de control y evaluación del proceso para el reconocimiento de los logros alcanzados y toma de correctivos en caso de ser necesario.

3.4 JUSTIFICACIÓN

La vida sedentaria como quedó determinado con el resultado del proceso investigativo, incide negativamente en la salud de las personas a nivel mundial, aunque la incidencia es diferente por países o regiones.

En nuestro país se está promoviendo el cambio de esta realidad a través de diversos programas, aunque no toda la población se integra a alguno de ellos por la escasa difusión y por el desconocimiento de la gravedad del tema, por ello es pertinente la concienciación por parte de las familias y los gobiernos locales y seccionales, entre otros para tomar las medidas preventivas en relación al tema, especialmente en la población adulta mayor que ha sido objeto principal de estudio y análisis en el desarrollo del presente trabajo.

El sistema de acciones organizativo-recreacional a implementar en la comuna San Vicente constituye la vía principal hacia un mejor forma de vida de la población que por largo espacio de tiempo se ha visto relegada a soportar en silencio el peso de los años y de las consecuentes enfermedades que pueden ser provocadas por el mismo estado de ánimo en el que recaen por la falta de atención adecuada y al ver limitada su capacidad de movimiento.

Por otra parte, el sistema de acciones permitirá que la población y sus familias prevengan estas situaciones negativas, a través del ejercicio físico y de la ocupación mental que ello conlleva.

La ejecución de las acciones implicarán una mayor esperanza de vida, puesto que a través de la observación directa en años por parte de la investigadora se han presentado casos de enfermedades graves en personas que no llegan ni a los 70 años y que en la mayoría de los casos ha terminado con la vida de las personas afectadas, lo que a decir de la investigadora se pudo prevenir a través de un

correcto desenvolvimiento físico y controles médicos, alimentarios y nutricionales.

Además de lo anteriormente indicado, se contará con espacios de integración y recreación, en los cuales se incluya la interacción y la exposición de temas comunes, sean estos de carácter positivo o negativo de tal forma que a través del intercambio de ideas basado en un dialogo abierto, respetuoso y razonable, se propongan alternativas de cambio que faciliten su desenvolvimiento activo en sociedad, contando siempre con el apoyo familiar y comunitario.

La importancia del sistema de acciones organizativo-recreacional reside en la participación activa de los adultos mayores en la conformación de una organización sin fines de lucro que les permitirá desenvolverse de acuerdo a los intereses comunes de los organizados. Dentro de esta organización, serán los propios involucrados quienes elegirán a sus líderes, promoviendo y exigiendo el cumplimiento de los derechos estipulados en la constitución ecuatoriana, como en los otros sustentos legales citados en el desarrollo de la investigación.

Además, la organización conformada será la encargada de la gestión para la consecución, implementación y mantenimiento del sistema recreacional, que involucrará diversas actividades, tendientes a la conservación de la salud física y mental, tan necesaria para la eliminación de la vida sedentaria y sus consecuentes efectos.

Todo ello aportará y beneficiará al entorno familiar y comunitario, lo que sin lugar a dudas mejorará las condiciones actuales, fortaleciendo el convivir humano, sin discriminación, con amor, optimismo, respeto, amistad, dignidad, trabajo, honestidad colaboración igualdad, compromiso, entre otros valores que darán la solidez al desarrollo del sistema de acciones en proceso, lo que constituirá un referente positivo para las presentes y futuras generaciones de la comunidad en general.

3.5 METODOLOGÍA

El sistema de acciones organizativo-recreacional basa su procedimiento metodológico en el proceso organizativo, investigativo que lo enmarca de principio a fin, considerando métodos cualitativos y cuantitativos para la determinación específica del grado de influencia del sedentarismo en las personas adultas mayores de la comunidad, además de ello se ha utilizado el método de modelación, el cual ha permitido el diseño del sistema organizativo-recreacional en base al estudio del problema, su influencia en la comunidad, el nivel de conocimiento razonable de la problemática y la búsqueda de soluciones o alternativas que posibiliten la disminución de los factores negativos del entorno.

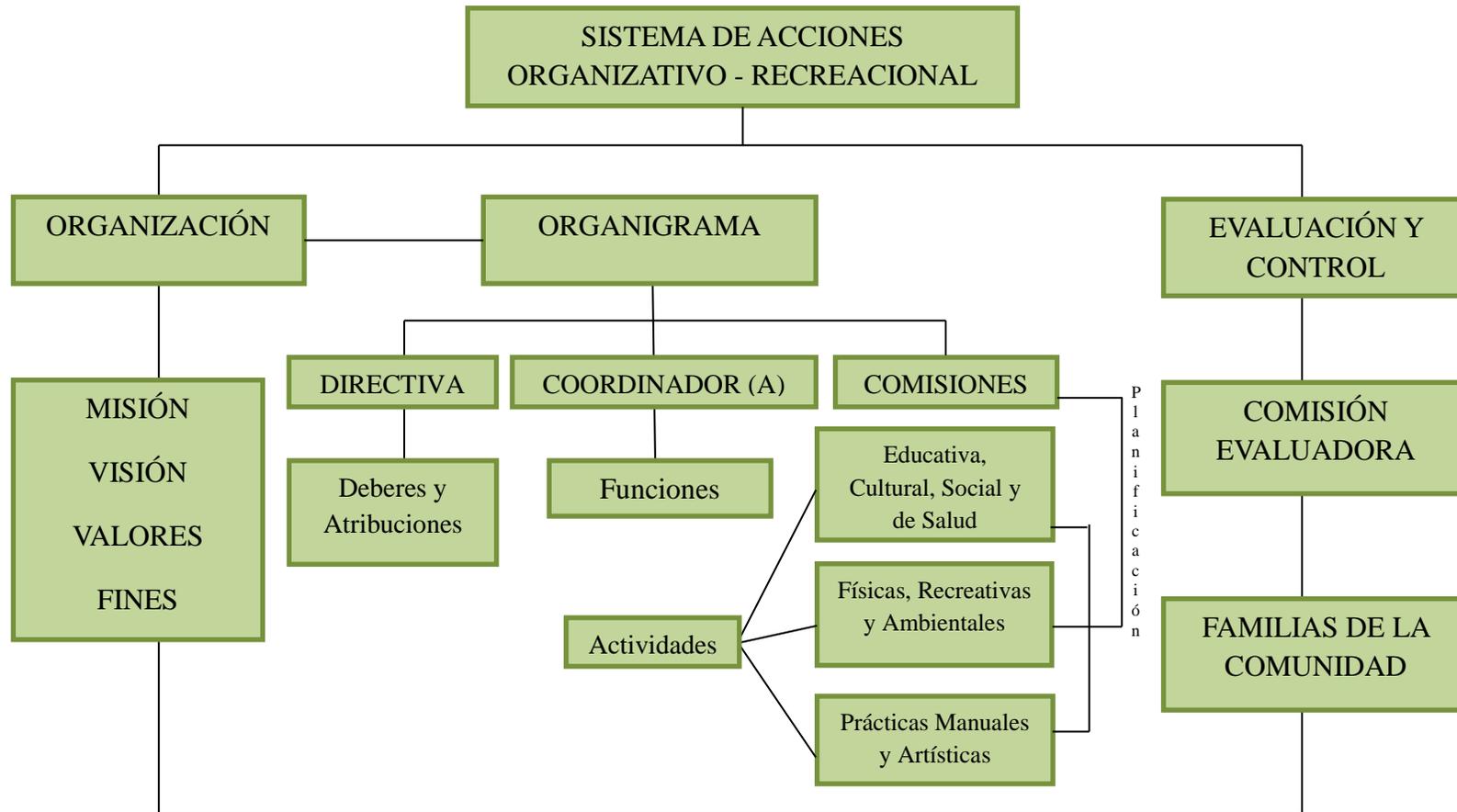
3.6 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Luego de realizados los requerimientos necesarios para validar la fundamentación de la propuesta, se procede al diseño del sistema organizativo- recreacional, el que debidamente estructurado será el encargado de influenciar positivamente en la vida de las personas adultas mayores mediante la disminución de los efectos sedentarios en la salud física y mental.

Para tal efecto, la autora ha considerado pertinente realizar el diseño del sistema mediante la organización de una asociación de adultos mayores, cuyo vínculo principal sea la afectividad y la predisposición permanente para la generación de cambios en el estilo de vida. Dentro de la asociación se conformarán las comisiones que serán las encargadas de liderar los procesos tendientes a la ejecución de actividades que propiciarán los efectos deseados.

Para el funcionamiento del sistema se requiere de la participación del coordinador o coordinadora, que será el guía del proceso, contando siempre con el compromiso de las familias y la comunidad en general.

Gráfico 16. Sistema de Acciones Organizativo Recreacional



Elaborado por: Rosa Suárez Quirumbay

3.6.1 ORGANIZACIÓN

Los adultos mayores de la comuna San Vicente, mediante consenso y por voluntad propia, se organizarán y conformarán una asociación sin fines de lucro, que promoverá la participación activa de sus asociados, en la que se respetará la diversidad de criterios, se potenciará las capacidades y aptitudes de hombres y mujeres, garantizando el acceso a espacios recreativos, culturales y de desarrollo, mediante la exigibilidad del cumplimiento de los derechos estipulados en las diferentes leyes que hacen referencia a este grupo humano.

La asociación contará con sus representantes líderes, los que serán elegidos de forma voluntaria y consensuada en una asamblea previamente acordada, la que se desarrollará en un ambiente afectivo, en la que participarán como veedores miembros de las familias y directivos comunales, que a la vez serán los encargados directos de la gestión que posibilitará el alcance de las metas establecidas.

3.6.1.1 NOMBRE DE LA ASOCIACIÓN

“VIDA, MOVIMIENTO Y PLENITUD”

3.6.1.2 LOGOTIPO



3.6.1.3 MISIÓN

La organización Vida, Movimiento y Plenitud, tiene como misión la promoción, preservación y conservación de una vida física y mentalmente activa de las personas adultas mayores de la comuna San Vicente, basada en la gestión del cumplimiento de derechos establecidos en las leyes con estos fines.

3.6.1.4 VISIÓN

La organización Vida, Movimiento y Plenitud, de la comuna San Vicente constituye modelo de organización social, liderando procesos físicos, culturales y recreativos que posibilitan mantener y conservar la salud física y mental de los adultos mayores, en un ambiente sano y equilibrado.

3.6.1.5 VALORES

- a) Amor
- b) Amistad
- c) Respeto
- d) Cooperación
- e) Honestidad
- f) Constancia
- g) Humildad
- h) Responsabilidad
- i) Solidaridad
- j) Prudencia

3.6.1.6 FINES DE LA ASOCIACIÓN

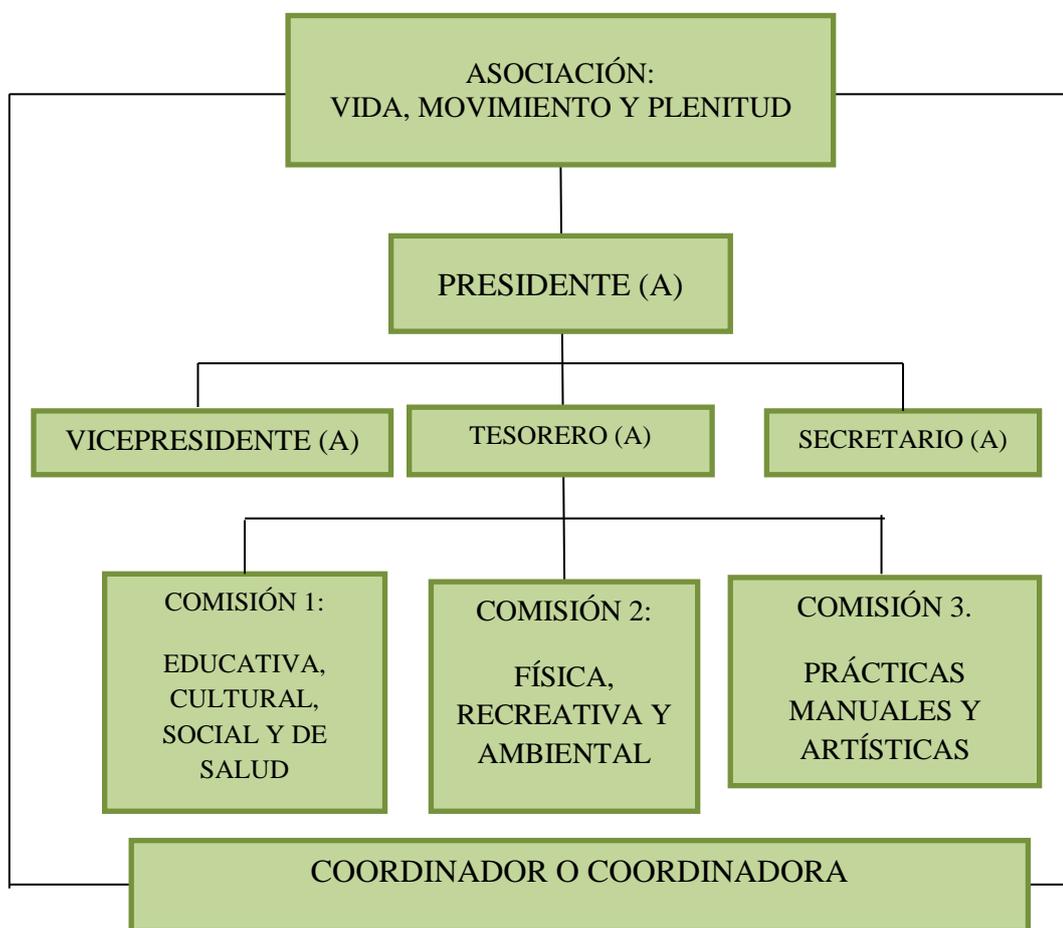
La asociación tendrá como fines:

- a) Promover actividades físicas y recreativas

- b) Buscar el bienestar de los asociados
- c) Propiciar la constante participación
- d) Disminuir en gran medida los efectos sedentarios
- e) Lograr y mantener una buena calidad de vida.

3.6.1.7 ORGANIGRAMA DE LA ASOCIACIÓN

Gráfico 17. Organigrama de la asociación



Fuente: Investigación Directa
Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

3.6.1.8 DIRECTIVA DE LA ORGANIZACIÓN

Presidente o Presidenta

Deberes y atribuciones: serán deberes y atribuciones del presidente o presidenta:

- a) Convocar y presidir las asambleas acordadas con los asociados
- b) Representar legalmente a la organización
- c) Administrar los recursos que se obtuvieren para el beneficio de la organización.
- d) Organizar y proponer las actividades a realizar
- e) Garantizar el buen manejo de los recursos
- f) Rendir cuentas de las gestiones, logros y desaciertos a los asociados
- g) Promover y mantener un ambiente cordial en el círculo organizativo.
- h) Todos lo demás deberes y atribuciones que legalmente se pueda conferir para dirigir los destinos de la organización.

Vicepresidente o Vicepresidenta

Deberes y atribuciones: son deberes y atribuciones del vicepresidente o vicepresidenta:

- a) Sustituir al presidente o presidenta en el desempeño de sus funciones, por motivos de ausencia temporal o definitiva.
- b) Supervisar la realización de las actividades acordadas con los asociados.
- c) Apoyar en la administración de los recursos humanos y materiales
- d) Contribuir activamente con la ejecución de las actividades acordadas.

Tesorero o Tesorera

Deberes y atribuciones: son deberes y atribuciones del tesorero o tesorera:

- a) Recaudar y guardar los ingresos económicos que se obtengan de actividades tendientes a tal efecto.
- b) Vigilar que no se cometan arbitrariedades con los fondos recaudados o generados por gestión

- c) Realizar los gastos económicos autorizados por la organización, o por el presidente

Secretario o secretaria

Deberes y atribuciones; son deberes y atribuciones del secretario o secretaria:

- a) Convocar por solicitud del presidente a las reuniones acordadas con los asociados
- b) Elaborar y llevar el registro de los asociados, para las firmas de asistencia a las reuniones
- c) Receptar información respectiva de los asociados
- d) Difundir los beneficios de la asociación a la comunidad.

3.6.1.9 COORDINADOR O COORDINADORA

Estará encargado de facilitar los procesos de organización, conformación de la asociación, de su directiva y de las comisiones encargadas de las diferentes disciplinas a realizar. Además brindará la información pertinente con respecto a estos procesos con responsabilidad, solidaridad, respeto, entre otros valores inherentes a la persona que cumpla con esta función.

El coordinador o coordinadora llevará fichas de control y seguimientos de logros alcanzados por los asociados, incluidas fichas de salud que puede llevar en concordancia con un profesional de la salud encargado de la atención de los adultos mayores. El profesional en mención puede ser el médico tratante del dispensario del Seguro Social Campesino, considerando que la mayoría de los asociados reciben beneficios relacionados a la salud en esta institución.

El coordinador o coordinadora será una persona delegada por la institución comunal, preferentemente que ostente una profesión relacionada con la finalidad

específica del sistema: y por supuesto que cuente con la aprobación de los asociados, asociadas y las familias.

Funciones:

Son funciones del coordinador o coordinadora:

- a) Difundir los derechos del grupo humano estipulados en las leyes
- b) Facilitar el proceso organizativo
- c) Promover la participación individual y grupal
- d) Direccionar las actividades recreativas
- e) Coordinar las gestiones con familias y directivos
- f) Gestionar y contribuir con las comisiones y sus actividades
- g) Llevar fichas de control y logros alcanzados, y
- h) Facilitar información pertinente a la comisión de evaluación

3.6.1.10 CONFORMACIÓN DE LAS COMISIONES

Luego de la conformación organizacional, se procederá a la conformación de las comisiones que serán las encargadas de la gestión directa para la ejecución de las actividades físicas y recreativas a realizar, todas ellas de acuerdo a la temática que deben sujetarse cada una, mediante la distribución adecuada, de tal forma que exista la interrelación permanente.

La interrelación lleva implícita la funcionalidad del sistema, considerando que cada actividad depende de la otra para el logro de la finalidad deseada, por tanto se hace necesario lograr tal efecto a través de cada comisión encargada y que será conformada por miembros de la asociación organizada.

Para la formación de estas comisiones, se ha considerado las que constan en el siguiente cuadro:

Cuadro 6. Comisiones

No.	COMISIONES	ACTIVIDADES	LOGROS
1	Educativa, social, Cultural y de Salud.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Círculos de dialogo, exposición de conocimientos, leyendas de la comunidad, la provincia y del país, anécdotas, Celebración de cumpleaños. 2. Promover y valorar la cultura mediante periódicos murales, afiches, entre otros. 3. Participación en espacios sociales de las fiestas de la comunidad. 4. Escuchar canciones de su preferencia, utilizando diferente medios. 5. Recibir charlas sobre diferentes temas. 	<p>Valorar los conocimientos</p> <p>Sentir la importancia de las experiencias humanas.</p> <p>Integración afectiva</p>
2	Físicas, Recreativas y Ambientales	<ol style="list-style-type: none"> 1. Caminatas o recorridos cortos por la comunidad 	

	Físicas, Recreativas y Ambientales	<ol style="list-style-type: none"> 2. Bailoterapias 3. Paseos o visitas a sectores cercanos y accesibles (playa, lugares turísticos) 4. Ejercicios físicos, utilizando elementos de fácil manipulación (pelotas, cartones, cubos plásticos, entre otros) 5. Contribución con el ambiente, mediante siembra y cuidado de plantas ornamentales nativas de la zona. 	Mantener activo el funcionamiento del cuerpo y de la mente.
3	Prácticas Manuales y artísticas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Elaboración de adornos, móviles, juguetes, manteles, entre otros, utilizando materiales del medio y reciclables 2. Pinturas con diferentes elementos 3. Presentaciones artísticas de canto, poesías, retahílas, amorfinos, entre otros. 	Desarrollo y ampliación de aptitudes manuales y artísticas en un ambiente de integración afectiva

Fuente: Investigación Directa

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

Determinadas las actividades, se planificará la aplicación de cada una de ellas de acuerdo al tiempo y a la frecuencia determinados, que según la respuesta de los participantes es de dos a cinco de la tarde de lunes a viernes, aunque el día de visita o paseo fuera de la comunidad, podría ejecutarse en día sábado o domingo. Igual consideración se debe tener para los días festivos de la comunidad. Un ejemplo se detalla a continuación:

Cuadro 7. Actividades a realizar

DÍAS	ACTIVIDADES	TIEMPO	TOTAL HORAS
Lunes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Integración: anécdotas ✓ Escuchar música de su agrado ✓ Siembra y cuidado de plantas 	1 h. 1 h. 1 h.	3 horas
Martes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Charla de salud y nutrición ✓ Valorar y promover la cultura ✓ Elaboración de adornos ✓ Ejercicio físico, cuidado de plantas 	1 h. 1 h. ½ h. ½ h.	3 horas
Miércoles	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Integración: saberes ancestrales ✓ Pintura con diferentes elementos ✓ Cuidado de plantas 	1 h. 1 h. 1 h.	3 horas
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Promover y valorar la cultura ✓ Escuchar música de su agrado ✓ Preparación de ambiente, y ✓ Bailoterapias 	1 h. 1 h. 1 h.	3 horas
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Elaboración de adornos y otros ✓ Integración: cuentos, fábulas ✓ Caminata o paseo corto en la comunidad 	1 h. 1 h. 1 h.	3 horas
Sábado	✓ Opcional		
Domingo	✓ Opcional		

Fuente: Investigación Directa

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

3.6.1.10.1 COMISIÓN 1

EDUCATIVA, CULTURAL, SOCIAL Y DE SALUD

Esta comisión se encargará de la generación de espacios apropiados de integración e interacción, donde el eje sea el sano esparcimiento y el desarrollo de actividades físicas y mentales que permitan la espontaneidad de los participantes, esta comisión de preferencia la conformarán cuatro personas, quienes contarán con la mediación, dirección y control del coordinador o coordinadora, que a su vez estará respaldado por la directiva de la asociación y asamblea en general. Fungiendo como veedores y proveedores de recursos las familias, la comunidad e instituciones que se adhieran al proceso.

Para el desarrollo de las actividades a cargo de esta comisión, será necesario abarcar los espacios pertinentes, mediante el dialogo y el reconocimiento de la cultura y las costumbres del entorno. Gestionando además con los sectores de la salud el aporte con charlas sobre salud y nutrición, considerando estos temas de gran importancia, que contribuirán eficazmente en la salud física de la población.

El espacio destinado para la ejecución de actividades, debe ser amplio y cómodo, de tal forma que se facilite el proceso de integración en un ambiente adecuado para las personas de este grupo de edad.

Con respecto a las personas encargadas de dirigir la comisión, éstas serán designadas mediante el consenso grupal, a través del cual se las designará, llegando a acuerdos sobre la responsabilidad adquirida y el aporte general del grupo humano que forma parte del proceso y que mediante el trabajo conjunto y la predisposición permanente logrará el objetivo propuesto, fomentando de esta manera una nueva cultura de integración afectiva y social, que a su vez promoverá la unión familiar y comunitaria.

Cuadro 8. Actividades Educativas

ACTIVIDAD PRINCIPAL:				
Educativa				
OBJETIVO:		Propiciar y mantener el desarrollo mental de los adultos mayores, mediante prácticas orales.		
Actividades Secundarias	Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables
1 Círculos de dialogo	1 hora	2 días a la semana	Espacio físico, sillas, folletos. Revistas	Comisión, coordinador
2 Intercambio de ideas				
3 Intercambio de saberes				
4 Lecturas educativas				
5 Exposición de conocimientos				
Observaciones: los temas deben ser del interés de los participantes				

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

Cuadro 9. Actividades Culturales

ACTIVIDAD PRINCIPAL:				
Cultural				
OBJETIVO:		Promover el reconocimiento y conservación de la cultura local		
Actividades Secundarias	Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables
1 Periódicos murales	1 hora	2 días a la semana	Espacio físico, papelotes, fotografías, CD, reproductor de música, otros	Comisión, directiva, coordinador
2 Escuchar música				
3 Eventos festivos locales				
4 Exposición de anécdotas				
5 Remembranzas				
Observaciones: Las actividades deben ser socializadas y consensuadas				

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

Cuadro 10. Actividades Sociales

ACTIVIDAD PRINCIPAL:					
Social					
OBJETIVO:		Propiciar la integración afectiva, para fortalecimiento de la convivencia			
Actividades Secundarias	Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables	
1	Fiesta locales	2 a 3 horas	Según fechas de calendario	Humano, tarjetas, motivos festivos	Comisión, directiva, familias
2	Celebración de cumpleaños				
3	Fiesta regionales				
4	Eventos históricos				
5	Celebraciones religiosas				
Observaciones: Los eventos deben ser planeados con fechas calendario					

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

Cuadro 11. Actividades de Salud

ACTIVIDAD PRINCIPAL:					
Salud					
OBJETIVO:		Promover la conservación de la salud física, mediante prácticas correctas de salud y nutrición			
Actividades Secundarias	Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables	
1	Charlas de nutrición	1 hora	1 vez a la semana	Afiches, papelotes, alimentos, otros	Comisión. Directiva, familias
2	Charlas de salud				
3	Preparación comida sana				
4	Cuadros nutricionales				
5	Control médico				
Observaciones: Las actividades deben ser del interés de los participantes					

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

3.6.1.10.2 COMISIÓN 2

FÍSICAS, RECREATIVAS Y AMBIENTALES

Esta comisión se encargará de la organización y gestión para la ejecución de las prácticas mencionadas, las que permitirán la conservación de la salud física. Estas prácticas incluirán todo tipo de movimiento que esté permitido para la población adulto mayor, considerando los grupos de edad, que serán distribuidos por el encargado en esta materia. Se encargarán de esta comisión cuatro personas miembros de la asamblea, que contarán con la mediación, dirección y control del coordinador, y la directiva de la asamblea. Los veedores de este proceso serán las familias, directiva comunal, y demás involucrados quienes además deberán ejecutar acciones que promueva la provisión permanente de recursos.

Las actividades que se promoverán con esta comisión permitirán mejorar el desenvolvimiento físico de los adultos mayores, con la ejecución de actividades que generen la motricidad, el movimiento de las articulaciones mediante el desarrollo de caminatas o paseos cortos, como también el desarrollo de ejercicios motrices finos y gruesos, además se incluirán actividades de bailoterapias, entre otras permitidas para el grupo de edad bajo la supervisión del personal capacitado para tal efecto, lo que garantizará un óptimo resultado.

Además de las prácticas físicas, la comisión se encargará de la gestión para las prácticas recreativas, que incluirán diferente tipos de juegos y actividades de integración que propicien el sano esparcimiento, lo que permitirá generar un ambiente agradable que motive la asistencia y la participación permanente.

En lo referente a la práctica ambiental, se generarán momentos de siembra y cuidado de plantas nativas del sector, además de actividades de reciclaje para la provisión de materiales para la elaboración de implementos necesarios para el desarrollo de las diferentes actividades.

Cuadro 12. Actividades Físicas y Recreativas

ACTIVIDAD PRINCIPAL:					
Física y recreativa					
OBJETIVO:					
		Mantener un buen equilibrio físico y mental, mediante movimientos coordinados			
Actividades Secundarias		Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables
1	Caminatas	1 hora	1 día a la semana	Espacio, agua, videos, transporte	Coordinador, comisión, familias, comunidad
2	Paseos cortos				
3	Paseos fuera del sector				
4	Bailoterapias				
5	Juegos integrativos				
Observaciones: Preparación de implementos con anticipación					

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

Cuadro 13. Actividades Ambientales

ACTIVIDAD PRINCIPAL:					
Ambiental					
OBJETIVO:					
		Promover el amor y cuidado del ambiente, a través de actividades prácticas			
Actividades Secundarias		Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables
1	Charlas educativas	1 hora	4 días a la semana	Espacio, semillas, abonos, otros	Comisión, coordinador, familias
2	Videos relacionados				
3	Selección de semillas				
4	Siembra de plantas				
5	Cuidado diario				
Observaciones: Las plantas deben ser nativas del sector					

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

3.6.1.10.3 COMISIÓN 3

PRÁCTICAS MANUALES Y ARTÍSTICAS

Esta comisión será la encargada de dirigir y gestionar los implementos necesarios para el desarrollo de las actividades en ella establecidas. La comisión estará liderada por cuatro personas, que junto al coordinador promoverán la selección de material reciclable en buenas condiciones para la elaboración de diferentes manualidades. Esta práctica contribuirá además al cuidado del ambiente. Igual que las otras comisiones, contará con la veeduría y provisión de implementos por las familias y la comunidad.

El objetivo principal de la comisión consistirá en la ejecución de actividades que requieran del desarrollo de destrezas manuales y artísticas, mediante la elaboración de adornos, juguetes, móviles, entre otros, cuya elaboración requieran de la utilización de materiales del medio y materiales reciclables, lo que permitirá la contribución en el cuidado del ambiente. Además de ello mediante esta actividad se pondrá de manifiesto el talento de las personas con las presentaciones de poesías o relatos de cuentos, fábulas y otros, como también la interpretación de melodías musicales.

Para la ejecución de estas actividades, se motivará a las personas mediante la utilización de los métodos apropiados, de tal forma que no se sientan presionados o expuestos a situaciones incómodas, por lo contrario la participación debe surgir espontánea y libre. Ello será posible con la preparación e implementación del ambiente adecuado por parte de las personas encargadas.

Las actividades ejecutadas además del desarrollo y manifestación de destrezas, aportarán significativamente en el aspecto afectivo de las personas, puesto que los materiales elaborados pueden ser destinados como obsequios para los familiares o amigos de los participantes, o como intercambio en ocasiones especiales.

PRÁCTICAS MANUALES Y ARTÍSTICAS

Cuadro 14. Prácticas manuales

ACTIVIDAD PRINCIPAL:					
Manual					
OBJETIVO:		Desarrollar habilidades y destrezas manuales, mediante la elaboración de adornos, móviles y otros			
Actividades Secundarias	Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables	
1	Elaboración de adornos	1 hora	2 veces a la semana	Materiales del medio y reciclables	Comisión, coordinador, familias, comunidad
2	Materiales reciclables				
3	Materiales del medio				
4	Elaboración de móviles				
5	elaboración de juguetes				
Observaciones: Las actividades deben ser del interés de los participantes					

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

Cuadro 15. Prácticas artísticas

ACTIVIDAD PRINCIPAL:					
Artística					
OBJETIVO:		Motivar el desarrollo de aptitudes artísticas, mediante presentaciones grupales			
Actividades Secundarias	Duración	Frecuencia	Recursos	Responsables	
1	Pinturas con diferentes técnicas	1 hora	Entre 1 y 3 veces al mes	Espacio, pinturas, pinceles, reproductor de música, otros	Comisión, coordinador, familias, comunidad
2	Dibujos artísticos				
3	Presentaciones de canto				
4	Presentación de poesías				
5	Presentaciones de amorfinos				
Observaciones: La participación debe ser espontánea					

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay.

Por otra parte, es conveniente que las familias gestionen o colaboren con la implementación de un botiquín de primeros auxilios para posibles incidentes en la ejecución de actividades, el cual debe contener permanentemente:

Cuadro 16. Materiales del Botiquín de Primeros Auxilios

CANTIDAD	DESCRIPCIÓN
1	Frasco de alcohol
2	Fundas de algodón
1	Jarabe antifebril
1	Pomada para golpes
1	Envase de mercurio
1	Kit: gasas, adhesivas, esparadrapo, guantes quirúrgicos
1	Envase agua oxigenada
3	Sobres de suero oral
1	Tijera pequeña punta redonda

Fuente: Investigación Directa

Elaborado por: Rosa Aminta Suárez Quirumbay

Aparte de ello, el dispensario del seguro social campesino atiende durante cuatro días a la semana, en un horario de 8 de la mañana a cuatro de la tarde, al cual se acudirá 1 vez al mes o cuando sea necesario para el control de salud de los miembros de la asociación, además se puede acudir al dispensario en caso de requerirlo por causas imprevistas.

3.6.2 CONTROL Y EVALUACIÓN

Toda actividad que se realce en función de grupos humanos, debe ser controlada y evaluada en determinado espacio de tiempo para determinar el impacto causado en el ente intervenido. Por tanto el sistema de acciones debe someterse a este proceso, para ello la institución comunal formará una comisión que de forma bimestral revisará información con detalles de los logros alcanzados, los resultados obtenidos se socializarán con las familias y la comunidad.

3.7 PROCESO DE CAPACITACIÓN

Para que los adultos mayores, las familias y la comunidad amplíen el conocimiento en torno al sedentarismo y sus efectos negativos, se considera pertinente capacitar en el tema a los entes involucrados, incluyendo el tema de las leyes establecidas que servirán de base para el planteamiento de las soluciones mediante la aplicación del sistema organizativo-recreacional.

Por ello a continuación se presenta el esquema de capacitación previa sobre el tema para que la ciudadanía tenga una visión clara sobre el proceso a emprender.

Primera sesión:

INTRODUCCIÓN GENERAL SOBRE LA TEMÁTICA A DESARROLLAR

Tema: “Promoviendo el conocimiento”

Recursos: papelotes, marcadores, afiches, fichas, entre otros

Técnica: participación activa de los asistentes

Método: ejecución de trabajos grupales

Segunda sesión:

ENFOQUE DE LA PROBLEMÁTICA EXISTENTE

Tema: “El sedentarismo y sus efectos sobre los adultos mayores”

Recursos: folletos, libros, videos, papelotes, marcadores, tijeras revistas, goma, elementos del medio, entre otros.

Técnica: participación activa

Método: desarrollo de consenso y trabajo grupal.

Tercera sesión:

RECONOCIMIENTO DE LEYES REFERENCIADAS SOBRE EL ADULTO MAYOR.

Tema: “Cumplimiento de mis deberes, exigencia de mis derechos”

Recursos: Constitución, folletos, afiches, videos, grabaciones, papelotes, marcadores, entre otros.

Técnica: participación activa, intercambio de ideas.

Método: desarrollo de trabajo grupal, exposición.

Cuarta sesión:

PRESENTACIÓN DEL SISTEMA DE ACCIONES ORGANIZATIVO-RECREACIONAL

Tema: “Vivir en acción, vivir mejor”

Recursos: trípticos, afiches, proyecciones, papelotes, marcadores, entre otros.

Técnica: participación activa de los asistentes

Método: trabajo en grupo, exposición.

Quinta sesión:

GESTIÓN DE TALENTO HUMANO Y RECURSOS MATERIALES

Tema: “Unidos en corresponsabilidad social”

Recursos: pizarra, papelotes, marcadores, entre otros.

Técnica: participación activa, generación e intercambio de ideas

Método: trabajo grupal, socialización de ideas, acuerdos.

Sexta sesión:

EVALUACIÓN Y FINALIZACIÓN DEL PROCESO DE CAPACITACIÓN

Tema: “Lo que aprendo, lo hago y lo evalúo”

Recursos: espacio físico, talento humano, recursos del medio, carteles, reproductor musical, videos, libros, revistas, entre otros.

Técnica: participación activa de los involucrados

Método: trabajo grupal: presentación de Socio drama relacionado al tema.

3.8 CONCLUSIONES

La ejecución del presente trabajo, permitió la amplitud del razonamiento y análisis en torno al tema planteados, mediante la investigación de carácter bibliográfico, la observación directa del fenómeno y de la recolección de información utilizando los diferente instrumentos que hicieron posible la determinación de la necesidad de la modelación del sistema que posibilitará el alcance de la meta establecida: la disminución de los efectos sedentarios sobre la población adulta mayor.

- En el primer capítulo se desarrolló el estudio de los términos de las variables establecidas incursionando en el campo científico, permitiendo con ello profundizar en los temas inherentes a la población adulta mayor para determinar el grado de accesibilidad a los cambios deseados. Además se hace referencia a los sustentos legales sobre los cuales debe basarse el sistema de acciones organizativo recreacional.
- En el segundo capítulo se determinaron las técnicas e instrumentos a utilizar para el desarrollo del proceso de investigación y cuya utilización permitió la validación de la hipótesis planteada, resaltando como punto importante la incidencia de la participación de los miembros de la familia y la comunidad que posibilitaron la toma final de decisiones.
- En el tercer capítulo se presenta la propuesta del sistema de acciones organizativo-recreacional, el cual plantea que mediante socialización con los adultos mayores, las familias y la comunidad se promueva la conformación de una asociación de adultos mayores, con fines específicamente organizativos y recreativos; y que a través de la gestión permanente se provea.
- Los espacios e implementos adecuados para tal efecto, lo que hará posible que los adultos mayores disfruten de una mejor calidad de vida, en un ambiente sano y afectivo, propiciado por las familias y la sociedad.

3.9 RECOMENDACIONES

Determinados los lineamientos con los que se guiará el proceso de aplicación del sistema de acciones, se considera pertinente que las familias en consenso con la institución comunal, y sectores afines propicien los espacios de integración comunitaria para mayor difusión del tema. Para este efecto será pertinente contar con los medios adecuados y la predisposición permanente de los grupos sociales encargados de este proceso, por lo que se recomienda:

- Acordar entre los grupos sociales un lugar específico, en el que se desarrollarán la difusión y la ejecución de actividades inherentes al proceso.
- Planificar y ejecutar actividades que propicien la provisión de recursos e implementos requeridos para la ejecución de las actividades físicas, de manualidades, espacios culturales, entre otras.
- Brindar apoyo y acompañamiento a los adultos mayores en el inicio y durante el proceso de asociación.
- Brindar apoyo permanente al grupo de adultos mayores en las actividades físicas y de recreación.
- Acordar acciones con el coordinador o coordinadora para las gestiones de atención en salud y nutrición al grupo asociado.
- Contribuir permanentemente en todo tipo de actividades que faciliten el desarrollo del proceso, siempre y cuando estén basadas en las leyes emitidas con tal criterio.
- Realizar el permanente seguimiento y evaluación de las actividades para garantía de óptimos resultados en la aplicación del sistema modelado.
- Brindar apertura a cambios que propicien el mejoramiento de su aplicación, de tal forma que la salud física y mental de los adultos mayores se conserve y se mantenga para su integración total en sociedad.

4. BIBLIOGRAFÍA

(s.f.).

Asamblea Nacional. (2008). *Constitución de la República del Ecuador, art. 11, art.36. art. 383.* Alfaro, Ecuador: Asamblea Nacional.

Asamblea Nacional. (2014). *Ley Orgánica de Protección prioritaria de los derechos de las personas adultas mayores.* Quito: Asamblea Nacional.

Carpio, M., González, M., & Ibarra, R. (2007). *Ejercicio Físico para todos los mayores.* (A. d. Madrid, Ed.) Madrid.

Chakiel. (2000). *Definiciones de Adulto Mayor.* Obtenido de <http://problematicaadultosmayores.blogspot.com/2012/04/definicion-de-adulto-mayor-monica.html>

Chávez, J., Lara, A., & Lozano, M. (2010). *La Actividad Física y el Deporte en el Adulto Mayor.* (A. M. Deporte, Ed.) México.

Cocca, A., Mohamed, K., Salinas, F., & Viciano, J. (2010). *Actividad Física y Sedentarismo. Repercusiones sobre la salud y calidad de vida de las personas mayores.* (U. d. Granada, Ed.) España.

Del Pezo, J. (2011). Estudio de factibilidad para la creación de un Centro de Cuidados para adultos mayores en el Canton La Libertad . La Libertad, Santa Elena, Ecuador: Upse.

Gallart, A. (abril de 2010). *Plan de acción de actividades físico recreativas para mejorar la ocupación del tiempo libre de la población.* Recuperado el 2013, de Contribuciones a las Ciencias Sociales: www.eumed.net/rev/cccss/08/fcaq.htm

García, M. C., González Molina, M., & Ibarra Pujana, R. (2007). *Ejercicio Físico para adultos mayores.* Madrid.

Gonzalez, S. (2011). Plan Estratégico para el Centro de Adultos Mayores Espíritu Solidario en Posorja, Provincia del Guayas. La Libertad , Santa Elena, Ecuador: Upse.

Gutiérrez, E., Lima, A., & López, K. (2012). *Plan de Actividades Físico-Recreativas para el Adulto Mayor del Club de Abuelos "APRENDIENDO A SONREIR".* (M. Plaza, Ed.) Venezuela:.

- Gutierrez, L. (2009). Proyecto físico – recreativo para los Adultos Mayores de la circunscripción 85 de la de la Comunidad Liberación, municipio San José de las Lajas. La Habana, Cuba: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
- Heredia, L. (2006). Ejercicio Físico y Deporte en los Adultos Mayores. *GEROINFO.RNPS 2110, 1(4)*.
- Hernández R. Fernández C. & Baptista M. (2010). *Metodología de la Investigación*. México D.F.: MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORIAL,S.A. DE C.V.
- INEC. (2010). *Fuente de datos de población*. Santa Elena.
- Lamas, M. (2013). Protocolo de Diseño de Tesis para las Carreras de Ciencias Sociales de la UPSE (Carrera ORDECO). La Libertad: UPSE.
- Lizalde, E. (2009). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. (C. S. Deportes., Ed.) España.
- López, P. (2009). *Salud y Actividad Física. Efectos Positivos y Contraindicaciones de la Actividad Física en la Salud y Calidad de Vida*. (F. d. Murcia., Ed.) Murcia.
- M., H. R. (s.f.).
- Martinez, J., & Cruz, M. (2008). En *Pequeña Enciclopedia Olimpica y de la Cultura Fisica*. La Habana Cuba: Editorial Cientifica Técnica.
- Méndez, C. (2006). *Diseño y Desarrollo del Proceso de Investigación con Énfasis en Ciencias Empresariales*. (4 ed.). Colombia: Limusa.
- Mendoza, V., Sánchez, M., & Wilson, L. (2009). *Sedentarismo como Factor de Riesgo de Trastornos Depresivos en Adultos Mayores. Un Estudio Exploratorio*. México: Medigraphic.org.
- MIES. (1999). *Ley del Anciano*. Ecuador.
- MIES. (2012). *Agenda de Igualdades para Adultos Mayores*. Ecuador.
- MIES. (2012). *Avance en el Cumplimiento de los Derechos de las Personas Adultas Mayores*. Ecuador: Dirección de Atención Integral Gerontológica.
- Morán, G., & Alvarado, D. (2010). *Métodos de Investigación*. México: Pearson Educación.

- OMS. (2004). *El Sedentarismo a nivel mundial*.
- Pacheco, J. (2008). *Monografías*. Recuperado el 2015, de Acciones físico–recreativas y culturales para el adulto Mayor.
<http://www.monografias.com/trabajos87/acciones-fisicoa-recreativas-y-culturales-adulto-mayor/acciones-fisicoa-recreativas-y-culturales-adulto-mayor.shtml>
- Pancorbo, A., & Pancorbo, E. (2011). *Actividad Física en la Prevención y Tratamiento de la Enfermedad Cardiometabólica. La Dosis del Ejercicio Saludable*. Madrid: International Marketing Communication S.A.
- Pinoargote, M. (2013). Programa de ejercicios físicos y recreativos para mejorar la calidad de vida en el adulto mayor del Cantón Santa Elena. Guayaquil, Guayas, Ecuador: Universidad de Guayaquil.
- Plan de Desarrollo Provincial*. (s.f.). Santa Elena.
- Plan Nacional del Buen Vivir*. (s.f.). Ecuador.
- Ramírez, W., Ramón, G., & Vinaccia, S. (2004). El Impacto de la Actividad Física y el Deporte Sobre la Salud, la Cognición, la Socialización y el Rendimiento Académico: Una Revisión Teórica. *Revista de Estudios Sociales*(18).
- Salinas, F. (2008). *Actividad Física y Sedentarismo. Repercusiones sobre la Salud y Calidad de Vida de las Personas Mayores*. (www.inec.gob.ec, Ed.)
- Sánchez, P., & Romero, M. .. (2009). *Actividad física y envejecimiento*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd32/envej.htm>
- Vásquez, L. (2011). *Sistema de acciones para la incorporación del adulto mayor a los círculos de abuelos de la Circunscripción 56 del consejo popular Vigía-Florat del municipio Camagüey*. . Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd158/in>
- Villón, V. (2011). Estudio de factibilidad de la Creación de una ONG para la prevención de la discriminación de los adultos mayores y los discapacitados. La Libertad, Santa Elena, Ecuador: Upse.
- Wikipedia*. (16 de Diciembre de 2013). Recuperado el 2013, de Wikipedia: es.wikipedia.org/wiki/Sistema

ANEXOS

Anexo 1. Entrevista



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA



CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

Entrevista realizada a los Dirigentes de la Comuna San Vicente, Cantón y Provincia de Santa Elena.

Objetivo: Recopilar información precisa a través de la aplicación de entrevistas dirigidas a los miembros de la directiva de la Comuna San Vicente, para el diseño de un Sistema de Acciones Organizativo-Recreacional para la disminución de los efectos del sedentarismo en los adultos mayores.

Nombre: _____

Edad: _____ Cargo: _____

El Sedentarismo

1. ¿Conoce usted sobre el sedentarismo y sus efectos?

2. ¿La organización comunal, ha realizado alguna gestión por los adultos mayores?

3. ¿En el reglamento de la institución existe algún ítem al que se puedan acoger los adultos mayores?

4. ¿Piensa usted que con una rutina de ejercicio físico y mental se puede mejorar la calidad de vida de las personas?

5. ¿Cómo apoyaría Ud. a las personas adultos mayores, en relación a la actividad física?

6. ¿La institución comunal apoyaría en la conformación de una asociación de adultos mayores, mediante la cual se gestione un sistema recreativo físico y mental para la disminución de los efectos de la vida sedentaria?

Gracias por su colaboración...

Anexo 2. Encuesta



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE
SANTA ELENA



CARRERA DE ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO COMUNITARIO

ENCUESTA SOCIAL, DIRIGIDA A LA POBLACIÓN ADULTO MAYOR Y FAMILIAS DE LA COMUNA SAN VICENTE DEL CANTÓN SANTA ELENA, PROVINCIA DE SANTA ELENA

Objetivo: Obtener datos generales sobre la población adulto mayor de la Comuna San Vicente, que permitan la aplicación de un sistema organizativo- recreacional para la disminución de los efectos del sedentarismo.

Instructivo: Marque con una X su respuesta.

Información General

1.- Indique el género con el cual se identifica

Masculino	
Femenino	

2.- Indique su edad a la fecha

De 65 a 75	
De 75 a 85	
De 86 y mas	

Información detallada

3.- Indique su nivel educativo

Ninguna	
Primaria	
Secundaria	
Superior	

4.- ¿Cuál es la actividad principal para el sustento del hogar?

Albañilería	
Artesanías	
Profesional	
Otros	

5.- ¿A qué tipo de seguro social tiene acceso?

General	
Campesino	
Ninguno	

6.- ¿Ha formado o forma parte de algún grupo u organización con fines culturales o recreativos?

Si	
No	

7.- ¿Conoce usted sobre el sedentarismo y sus efectos en las personas?

Mucho	
Poco	
Nada	

8.- ¿Considera usted que la falta de ejercicio y recreación causa enfermedades en las personas adultas?

Nunca	
A veces	
Frecuentemente	
Muy frecuentemente	

9.- ¿En su entorno familiar existen o han existido casos de?

Sobrepeso	
Hipertensión arterial	
Parálisis	
Problemas Cardiacos	
Depresión	
Otros	
Ninguna	

10.- ¿Le gustaría participar en actividades físicas y recreacionales con personas de su grupo de edad?

Si	
No	

11.- ¿Contaría con el apoyo familiar para el desarrollo de estas actividades?

Si	
No	

12.- ¿En qué horario, dispone de espacio y tiempo para actividades organizativas que incluyan actividad física y recreacional?

08:00h a 11:00h	
09:00h a 12:00h	
14:00h a 17:00h	
15:00h a 18:00h	
Otros	
Ninguna	

13.- ¿Con qué frecuencia le gustaría el desarrollo de estas actividades?

Todos los días	
De Lunes a Viernes	
Pasando un día	
Otros	
Ninguna	

14.- ¿Qué tipo de actividad le gustaría practicar?

Artística	
Manualidades	
Ejercicios Físicos	
Espacios culturales	
Nutrición	
Otros	
Ninguna	

15.- En su opinión ¿Qué entidades facilitarían este proceso?

No Gubernamentales	
Gubernamentales	
Sociales	
Particulares	
Otras	
Ninguna	

Gracias por su colaboración...

Anexo 3. Fotografías

Entrevista a los Directivos comunales



Entrevista con el presidente de la Comuna San Vicente



Entrevista con el tesorero de la Comuna San Vicente

Encuesta a los Adultos mayores de la Comuna San Vicente



Encuesta a una adulta mayor de la comunidad



Realizando la encuesta a una adulta mayor de la comunidad.



Desarrollando la encuesta a un adulto mayor de la comunidad.



Dialogando con los adultos mayores de la comunidad.