

**GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO
PARROQUIAL RURAL ALLURIQUIN**

PROYECTO:

**“APLICACIÓN PRACTICA DE AQUAGYM PARA GRUPOS DE ATENCIÓN
PRIORITARIA DE LA PARROQUIA ALLURIQUIN”**



COMISIÓN SOCIAL, SALUD Y RECREACIÓN

PERIODO 2018

Recibido
[Signature]
Tesorero

1. NOMBRE DEL PROYECTO

Aplicación práctica de Aquagym para grupos de atención prioritaria de la parroquia Alluriquin.

2. ANTECEDENTES

La participación de los grupos de atención prioritaria en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana.

La actividad física desempeña un papel importante en la prevención de enfermedades graves y fatales. Al desarrollar actividades físicas con regularidad, se puede reducir riesgos de morir prematuramente, además de mantener y mejorar las condiciones físicas; y promover un estilo de vida más sano.

La autonomía de las personas que pertenecen a grupos de atención prioritaria está relacionada con su calidad de vida. El ejercicio es un protector y precursor de dicha autonomía y de los sistemas orgánicos que la condicionan, asimismo preserva y mejora la movilidad y estabilidad articular y la potencia de las palancas músculo-esqueléticas, que a su vez inciden beneficiosamente sobre la calidad del hueso, la postura, la conducta motriz, la auto imagen, etc... Y en definitiva sobre la calidad de vida.

La inmovilidad e inactividad es perjudicial para el envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, cuando se deja de realizar ejercicios físicos, producto del envejecimiento pronto será imposible ejecutarlos. El ejercicio físico puede asentarse en los hábitos y estilo de vida de la persona mayor y a la vez canalizar el ocio y contribuir a recuperar, conservar y mejorar la salud y calidad de vida.

3. MARCO LEGAL

Relación con el sujeto de derechos Los grupos de atención prioritaria constituyen un grupo de atención prioritaria y especializada en ámbitos público y privado: atención gratuita de salud, jubilación universal, exenciones tributarias, rebajas en servicios de transporte, etc. (Arts. 35 y 36). Art. Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes Adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención Prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado.

La misma atención Prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia Doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos.

El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad. Art. 36.- Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada, en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y Económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

La COOTAD en su Art. 64, literal k) Promover los sistemas de protección integral a los grupos de atención prioritaria para garantizar los derechos consagradas en la Constitución, en el marco de sus competencias; En cumplimiento a esta normas legales se realiza el presente proyecto con la finalidad que tengan espacio para interrelacionarse con otras personas y otro ambiente y a su vez con los ejercicios que se realicen en cada sesión de Aquagym serán satisfactorios para su salud mental y emocional.

4. JUSTIFICACIÓN

La propuesta de este proyecto genera un interés para gestionar con la institución EPCO para incluir a las personas que pertenecen a grupos de atención prioritaria en los talleres de Aquagym el cual tiene un gran valor para la recreación y la práctica de deportes acuáticos. A través de este proyecto de recreación aplicado y dirigido a los grupos de atención prioritaria se brindara la utilidad práctica de mejorar la calidad de vida en la salud y bienestar. Los factores que inciden en el problema dan apertura a la novedad científica como objeto de investigación del presente proyecto, mismos que son factores socioeconómicos y psicológicos.

Socializar y cambiar la forma de pensar y la idiosincrasia, constituye la relevancia social para mantener el bienestar de todos y cada uno de los ciudadanos, y sobre todo aplicación de las normas que rigen el buen vivir de las personas. Existe un 70% de los adultos mayores y personas con discapacidad de la parroquia Alluriquin, lo cual nos da la factibilidad de crear programas de recreación como parte del desarrollo para mejorar la calidad de vida. El limitante del presente proyecto es que se realizará una vez por mes desde agosto a diciembre del presente año.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

Mejorar el estado de ánimo a través de la implementación de varios ejercicios en el agua a las personas que pertenecen a grupos de atención prioritaria de la parroquia Alluriquin.

5.2. Objetivos específicos

- Mejorar la condición cardiorrespiratoria
- Trabajar la fuerza y resistencia muscular
- Mejorar la flexibilidad de los músculos y extremidades
- Trabajar la coordinación motriz global, ritmo y agilidad.
- Reeducar la respiración de las personas de atención prioritaria

- Mejorar la postura (conocimiento corporal, equilibrio, propiocepción).
- Mejorar y favorece la relajación.

6. ALCANCE

Los beneficiarios del proyecto corresponden a las familias:

PARROQUIA	Proyecto	Nº BENEFICIARIOS
Alluriquin	Adulto Mayor	79
	Discapacidades	30
TOTAL		109

Pero de los cuales asistirán al taller de Aquagym todas las personas que estén aptas para realizar este tipo de ejercicios.

7. BENEFICIOS

Los múltiples beneficios del Aquagym pueden darnos son excelentes, ya que al trabajar en condiciones de inmersión y debido a la flotación promovida por el agua, se reduce el riesgo de lesiones además de desarrollar programas de entrenamiento aeróbico que estimulan la circulación sanguínea, ejercitan todas las articulaciones, estiran todo el cuerpo y refuerzan el aparato respiratorio, dándonos como principales ventajas las que te indicamos a continuación:

- Mejora de la condición cardiorrespiratoria
- Ejercitar la fuerza y resistencia muscular
- Mejora de la flexibilidad y los movimientos corporales
- Coordinación motriz global, ritmo y agilidad.
- Reeduca la respiración
- Mejora y favorece la corrección de la postura (conocimiento corporal, equilibrio, propiocepción, presión hidrostática).
- Mejora y favorece la relajación, debido a la flotación, turbulencia y temperatura que nos dan un efecto de masaje

- Favorece el retorno venoso
- Rendimiento global: trabaja la musculatura agonista y antagonista

8. RECURSOS MATERIALES

Los recursos materiales constituyen un medio fundamental para desarrollar clases variadas, divertidas y tienen como objetivo fundamental favorecer y facilitar el cumplimiento de los objetivos planteados. Pueden ser utilizados en el entrenamiento aeróbico para fortalecimiento y tonificación, para el aumento de la flexibilidad, o incluso en el trabajo de relajación.

Es importante tener un gran número de equipamientos para que el trabajo sea muy variado. La variación de materiales proporcionará un trabajo que enriquecerá nuestras clases siempre y cuando sean explotados al máximo. Veamos algunos ejemplos:

- Mancuernas
- Tabla
- Bastón
- Guantes
- Balón
- Step
- Aquatubo
- Tobilleras
- Pequeño bastón
- Goma
- Parlante

9. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Para empezar con los ejercicios de Aquagym, se debe realizar las siguientes evaluaciones a las personas de atención prioritaria que asistirán a los talleres:

- Pre- test - abdominal
- Flexibilidad
- Banco
- Altura
- Peso
- Pliegues cutáneos
- Ficha de diagnóstico médico, que califica si es apto para realizar este tipo de actividades en el agua

10. CONDICIONES ADICIONALES AL PRECIO DEL OFERENTE

Los servicios que va a prestar la oferente son la piscina, hidromasaje, amplificación y permiso de ocupar el espacio del área social para que antes de ingresar a la piscina las personas de atención prioritaria realicen allí los ejercicios de precalentamiento que designe el instructor.

11. FINANCIAMIENTO DEL PROYECTO

COMPONENTE	DETALLE	GADPRA	EPCO (GAD PROVINCIAL STO.DGO)	BENEF.
Servicio de piscina	Piscina adecuada para este tipo de ejercicios	\$ 900,00	TECNICO	ASISTENCIA A CADA TALLER

13. PRESUPUESTO



PROYECTO							
RUBRO	UNIDAD	MESES	Nº USUARIOS	VALOR UNITARIO	VALOR TOTAL	GADPRA	BENEF.
Servicio de piscina	Unidad	5	60	3,00	900,00	900,00	0,00
TOTAL					\$ 900,00	\$ 900,00	-

14. Cronograma

ACTIVIDADES	CRONOGRAMA 2018				
	AGOS	SEP	OCT	NOV	DIC
Socialización del proyecto a los beneficiarios					
Elaboración y presentación de propuesta					
Realización de los talleres de aquagym seran una vez por mes (agosto-diciembre 2018)					
Asistencia técnica consensuada durante todo el proceso					
Evaluación y Monitoreo					
Informes de avance del proyecto					

15. ENTIDAD EJECUTORA

La adquisición del servicio de piscina para los talleres de Aquagym y gestión para la dotación del técnico especializado para brindar este servicio del proyecto en mención, lo realizará el Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural Alluriquin en requerimiento de la Comisión encargada, el mismo que será el encargado y responsable directo de realizar la ejecución del proyecto.

Elaborado por:	Revisado por:
 Ing. Mariela Nogales ANALISTA UNIDAD FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL	 Ing. Lennis Yugsi VOCAL GAD ALLURIQUIN

NOMINA PROYECTO DE DISCAPACIDADES

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CEDULA
1	AGUIRRE ARAUJO EMPERATRIZ DE CARMEN	1721417705
2	BALSECA BALSECA NANCY MAGDALENA	1716554793
3	BALSECA BALSECA MIRIAM ROCIO	1716554785
4	BALSECA HIDALGO MERCY DEL LOURDES	1719973958
5	BALSECA ORTIZ AMADA VANESA	1724776172
6	CARRERA ALARCON LAURA MERCEDES	1717027666
7	GALARRAGA GALARRAGA DIEGO ORLANDO	1724968340
8	GALARRAGA GALARRAGA MARIELA ROCIO	1722422696
9	GALARRAGA GALARRAGA FLVIO JOSUE	2300112659
10	GALARRAGA GALARRAGA ALEX BLADIMIR	2300112667
11	GUAMAN VASQUEZ OLGA FABIOLA	1712554300
12	IBARRA CARMEN NARCISA	1710704717
13	JACOME CHACHA JONNATHAN SANTIAGO	2300062227
14	JACOME CHASI VICTOR GONZALO	1706152046
15	JARAMILLO CHAMBA ROSA MARIA	1714175252

16	JIMENEZ ARAUJO JUSTO HUGO	1723916506
17	LOJA CALO MARIA ELSA	1722156740
18	LOPEZ ANDRADE LEIDY FERNANDA	2300160260
19	MACAS CARRION ROSA SENaida	0705821817
20	MOREIRA SANCHEZ CARMEN JANETH	1717100596
21	MOREIRA ZAMBRANO FELIPE OSWALDO	1722676457
22	RISUEÑO JIMENEZ LUIS CARLOS	1716838683
23	SILVA ANDINO LIGIA BEATRIZ	2300532112
24	TAPIA RUEDA MARLENE	1718205899
25	VALENCIA BARRIONUEVO FRANKLIN ROBERTO	2300379852
26	VALENCIA BARRIONUEVO ARACELY MAGDALENA	1713958294
27	HERRERA VILLARRUEL EVELYN MISHHELL	2350059016
28	VARGAS SANCHEZ DOLORES MARCELA	1708684129
29	VILLACRES PAREDES LUISA BERTHA	1711357176
30	VILLAGOMEZ VAQUE FLOR MARGARITA	1716522725

NOMINA PROYECTO DE ADULTO MAYOR

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CEDULA
1	ACOSTA URIBE BLANCA BEATRIZ	1700240359
2	ALARCON GARCIA LIDA LUCRECIA	1706152277
3	ALMEIDA HERRERA MARGARITA	0501042519
4	ALVAREZ CARMEN ESMERALDA	1706185608
5	ANDINO BALSECA OLGA MARINA	0500449731
6	ANDINO GRANJA ROSENDO	1702816735
7	ATI PEREZ HILDA MARIA	0501113898
8	ATI PEREZ EVA CLAUDINA	1703913358
9	BARRIONUEVO OLGA	1703156164
10	BUSTAMANTE PINTA VICTOR ANTONIO	0600883029
11	CAISAGUANO CARRERA MARIA LUCINDA	1706087507
12	CAMPAÑA SOTO MARIO GERMANICO	0500307384
13	CARRERA LARA ZOILA AMABLE	0200307023
14	CARRILLO ALVAREZ LUIS ALBERTO	1800211797
15	CARRILLO TELLO ROSA MATILDE	1306688480
16	CARRION MAXIMA CARMITA	1703159408

17	CASTELLANO ANDINO BERTHA EULALIA	1713356762
18	CASTELLANO URIBE CARLOS SYLVIO	0500833306
19	CHANGOLUISA CAIZA MARIA MAGDALENA	1702165729
20	CONTRERAS CONTRERAS MARIA JACINTA	0100864594
21	CORDOVA GARCES AMADA TERESA	1710291467
22	CORDOVA GARCES DOLORES MARINA	1703224970
23	CORDOVA GARCES CESAR VICENTE	1704087608
24	ENCALADA PINOS SEGUNDO ANDRES	0300302338
25	ESTEVEZ ANDRADE MARIA VIRGINIA	1702934314
26	GAIBOR ARMIJOS MARCO TULIO	1701826925
27	GAIBOR ARMIJOS ROSALINO ELEUTERIO	1703156073
28	GRANJA ENMA PIEDAD	1707467260
29	GRANJA MUÑOZ JOSE GABRIEL	1703773356
30	GRANJA SALAZAR ZOILA LUZ	1700245689
31	GUERRERO ZAPATA JULIO CESAR	1722397468
32	GUILLEN GRANJA MARIA DEL CARMEN	1703134971
33	GUILLEN TOAPANTA MIGUEL ANGEL	0500577770

34	GUILLEN URIBE MARIA BEATRIZ	1706151071
35	GUTIERREZ MERINO MARIA SOLEDAD	1722397450
36	HERRERA GOMEZ HERNAN ALCIVIADES	1702966597
37	HIDALGO INFANTE MARIA ALADINA	0600415087
38	IBARRA ALTAMIRANO MARIA AMADA	1600181224
39	JACOME MUÑOZ JULIO ALBERTO	0500570221
40	JARAMILLO PAEZ MARIA PASTORA	1704029741
41	JIMENEZ CARRERA HOLGER OLMEDO	1703176022
42	MARLDONADO ARCE LUIS ARQUIMIDES	1001120219
43	MENA LIDA VICTORIA	1703434405
44	MOREIRA ZAMBRANO ROSA MARINA	0802063404
45	MUILEMA TIMBILA JULIO CESAR	1706264098
46	NOGALES GUILLEN LIDIA CARMEN	1702902697
47	OÑATE ZUMBA ROSA FRANCISCA	1701819615
48	PABON MINDA SEGUNDO AGUSTIN	1000379287
49	PALMA VILLAVICENCIO JUAN JOSE	0500470224
50	PAUCARIMA FREIRE INES YOLANDA	0500746060

51	PAVON MARIA VASILICA FLORENTINA	1710704964
52	PAZ FLOR URSULINA	1707682934
53	PEREZ PINTO GUIDO	1801466622
54	PEREZ ROSA MERCEDES	1702634088
55	POGO SARANGO GLORIA MARGARITA	1705866372
56	QUILA CHANGO MARIA ROSA	0502153315
57	QUIROZ CUASAPUD DOLORES	1706244041
58	RAMIREZ PERALTA ABELARDO	1702512979
59	RAURA ANTE MARIA SANTOS	1708705189
60	RIVERA BONILLA NESTOR OLMEDO	1703424620
61	RUEDA SARZOSA VICTORIA GRACIELA	1007602379
62	RUEDA SARZOSA MARIA CARMELINA AGUEDA	1703934156
63	SALAZAR ANDRADE LAURENTINA MARIA	1706106893
64	SALAZAR URIBE ROSA AMELIA	1702903582
65	SANCHEZ ESTRADA EVA DEL CARMEN	1701810846
66	SARZOSA GUANO ZOILA MARIA	0500559182
67	SERRANO SELORIO MARIA ESTER	1704961703

68	SILLIGANA CRIOLLO PEDRO PABLO	1801510726
69	SILVA URIBE JOSE GONZALO	0500449749
70	SUQUILLO SOTELO MARIA DELIA	1703221794
71	TOAQUIZA TOAPANTA FIDEL	0500492558
72	URIBE CASTELLANO JUANA CARMELA	1704051810
73	URIBE TOBAR DOLORES BEATRIZ	1702630615
74	VALAREZO VELAZQUEZ MARIA DE LOURDES	1701866111
75	VARGAS HERRERA FAUSTO ESTUARDO	0500589577
76	VERDEZOTONARANJO EMERITA LEOPOLDINA	1710492206
77	VILLACRES HERRERA ROSA EVITELIA	1801178623
78	VILLACRES VARELA ROSA NATIVIDAD	1701994814
79	YANQUI CRESPO BASILIO	0500289574