

**GOBIERNO AUTÓNOMO DESCENTRALIZADO  
PARROQUIAL RURAL ALLURIQUIN**

**PROYECTO:**

“IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA DE BAILOTERAPIA, PARA  
REDUCIR LOS NIVELES DE SEDENTARISMO EN LAS FAMILIAS DE  
LA PARROQUIA ALLURIQUIN 2018”



**COMISIÓN SOCIAL, SALUD Y RECREACIÓN  
PERIODO 2018**

## 1. DATOS GENERALES DEL PROYECTO

### 1.1 Nombre del Proyecto:

Implementación del programa de bailoterapia, para reducir los niveles de sedentarismo en las familias de la parroquia Alluriquin 2018.

### 1.2 Entidad Ejecutora:

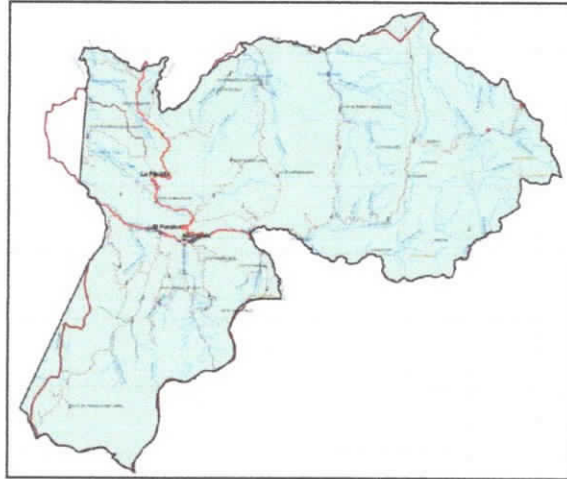
### 1.3

Nombre de la entidad:	Gobierno Autónomo Descentralizado Parroquial Rural Alluriquín
Dirección:	Alluriquín, vía Quito principal km. 24
Responsable:	Ing. Lennis Yugsi Comisión Social, Salud y Recreación
Representante legal:	Lcdo. Willans Arteaga Trujillo Presidente GAD Parroquial Rural Alluriquin
Email:	willansarteagat@hotmail.com

### Cobertura y Localización:

- **Cobertura**  
**Provincia:** Santo Domingo de los Tsáchilas  
**Cantón:** Santo Domingo  
**Parroquia:** Alluriquín
- **Localización**  
**País:** Ecuador.  
**Zona de planificación:** Zona 4  
**Cantón:** Santo Domingo  
**Parroquia:** Alluriquín  
**Dirección:** Km. 24 Vía Santo Domingo-Aloag.
- **Longitud:** 78°59' 51°50' de longitud Oeste
- **Latitud:** 0°19' 22° de latitud Sur

**Fig. 1. Mapa de la Parroquia Alluriquín**



**1.4 Monto:**

La inversión total del proyecto alcanza los US\$ 1.000,00.

**1.5 Plazo de ejecución**

10 de octubre al 31 de diciembre del 2018

**1.6 Sector y Tipo de Proyecto:**

Sector público, salud, social y recreación.

**2. DIAGNÓSTICO Y PROBLEMA**

**2.1 Descripción de la situación actual del área de intervención del proyecto**

- **Características Generales:**

**Fecha de creación:** 29 de enero de 1970

- **Localización:** Estribaciones de la cordillera occidental de los Andes al noreste del cantón Santo Domingo, provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas

- **Límites:**

Norte: Parroquia Santo Domingo de los Colorados

Sur: Cantón Sigchos (Prov. Cotopaxi); cantón Buena Fe (Prov. Los Ríos)

Este: Distrito Metropolitano de Quito y cantón Mejía (Provincia de Pichincha); cantón Sigchos (Provincia de Cotopaxi)

Oeste: Parroquia Santo Domingo de los Colorados

### División Política

La división política de la parroquia está dividida en 5 barrios: Libertad, San Miguel, Dos Puentes, Central y Piedra Grande. Y responde a 45 recintos: Campo Alegre, Las Damas, Lelia, La Palma, La Esperanza de Lelia, Rcto. Bella Sirena, La Chorrera de San Pablo, La Y, Bella Sirena, Bellavista, Bolívar, El Tránsito, Cristal de Lelia, América Libre, Rcto. Dos Ríos, Río Maltón, Velasco Ibarra, Tahuasa, San Miguel de Lelia, Nueva Esperanza, San Antonio del Pilatón, Rcto. El Cristal de Leila, La Nueva Esperanza, San José de Pilatón, Libertad de Lelia, La Unión del Toachi, San José de Meme, El Placer, La Libertad, Chittoa, Selva Alegre, Río Chittoa, Tinalandia, San José de las Damas, San José Palmeras, Paraíso de Mulaute, Las Mercedes, La Loma, Iberoamérica, El Volante, Las Lagunas, Doce de Octubre, La Avanzada, La Montufar, El Valle, La Magdalena, El Meme, El Paso, Bellavista, Pre cooperativa Ecuador, Rcto. Lindiche Alto, Guajalito, Las Palmeras, Zabaleta.

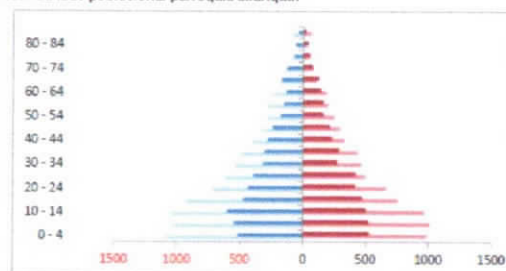
### Población

El proceso de poblamiento de Alluriquín tiene sus orígenes en la migración proveniente de diversas provincias del país, personas que se vieron atraídas por las bondades climáticas y productivas de la tierra. De acuerdo al Censo de Población y Vivienda realizado en el año 2010 Alluriquín tiene 9725 habitantes. De ellos 5.023 son hombres lo que representa el 51,65% y 4.702 son mujeres que representan el 48,35%. La población total de Alluriquín representa el 2,6% de la población de la Provincia.

**Tabla 13. Población de la parroquia Alluriquín al 2010**

Sexo	Casos	%
Hombre	5023	51,65%
Mujer	4702	48,35%
Total	<b>9725</b>	<b>100,00%</b>

Figura. 10. Pirámide poblacional parroquia alluriquín



Fuente: INEC - Censo Nacional de Población y Vivienda 2010  
Elaboración: Equipo consultor

En la parroquia Alluriquín, la población joven de entre 15 y 34 años representa el 38% de la población. La mayoría mestiza. La edad promedio es de 28 años. Lo que nos indica que es una población bastante joven y en edad productiva.



## 2.2 Identificación, descripción y diagnóstico del problema

El bailoterapia tiende a ver hacia la salud en beneficio de persona que lo practica en relación al cuerpo, mente y espíritu; en otras palabras, el bailoterapia busca combatir ciertos hábitos negativos del comportamiento en la persona al igual que lidiar con enfermedades que aquejan al individuo.

Hoy en día el baile como actividad física es considerada como una terapia de medicina natural, países de Europa y América coinciden en esta idea de que el baile entra en el rango terapéutico. Estados Unidos ven en esta una nueva oportunidad para conducir a la persona a un canal para transformarlo dentro de un contexto psicoterapéutico; es por ello que mucha gente se está educando en el baile como terapia con el fin de encontrar soluciones a ciertos problemas que afectan a las personas;

El baile como terapia favorece a mejorar la coordinación de la persona, ayuda a tonificar los músculos del cuerpo al instante de realizar los movimientos; tiene como beneficio mantener la flexibilidad, y brinda la oportunidad de darle al individuo una mejor postura, un mejor aspecto personal, etc. Al realizar el baile implica la utilización simultanea de un sin número de músculos, eleva la frecuencia cardiaca, oxigena tejidos y con ello facilita a desarrollar la resistencia aeróbica como anaeróbica convirtiéndose en una actividad física que promueve mucha exigencia.

Para poder hablar de la bailoterapia en el Ecuador es importante considerar la Ley de Deporte, Educación Física y Recreación, a continuación se mencionaran algunos artículos, donde se hace hincapié a la recreación y por ende a una de sus formas, como es la bailoterapia, la cual tiene como objetivo la búsqueda de la salud y mejoramiento en la calidad de vida de los ciudadanos ecuatorianos, es decir el Buen vivir.

Está claro que el individuo a través de la educación física, deporte y recreación puede disfrutar, aliviar tensiones, conseguir un confort espiritual, psicológico, proyectarse a cambio físicos, intelectuales, familiares, laborales o grupales dentro de los parámetros que permite y manda la actual ley del deporte dentro de la Constitución del Ecuador. Lo que el Estado busca a través de estos artículos es fomentar un adecuado estilo de vida en los ciudadanos ecuatorianos por medio de proyectos recreativos con el fin de mejorar la salud, es por ello que el Ministerio del Deporte trata de conseguir una íntima relación con las distintas federaciones provinciales, clubes, ligas cantonales, barriales, instituciones privadas, públicas y educativas con el objetivo de lograr el deseo propio de esparcimiento durante el tiempo libre de los ciudadanos ecuatorianos.

Lo importante para que este objetivo se cumpla en beneficio de las personas, es el uso correcto en cuanto a la potestad que va a cumplir cada dirigente en la labor de sus funciones, es decir, el manejo responsable del proyecto en cuanto a la administración financiera y al recurso humano se refiera, utilizando profesionales en las respectivas áreas a ejecutarse. Hay que considerar que muchas de las veces en nuestro país en vez de convertirse en una realidad los proyectos para el beneficio de centenares de personas, se consigue el beneficio de unos pocos, por las malas administraciones.

Por lo tanto el deber de las autoridades parroquiales, mediante asamblea es buscar el bienestar mancomunado presentado propuestas de proyectos que vayan en beneficio del sector productivo y apoyar eficientemente las iniciativas prioritarias de los sectores de esta Parroquia; por lo tanto de acuerdo a los Art. 64 literal i; del COOTAD es una función de los Gobiernos Autónomos descentralizados promover y patrocinar las culturas, las artes, actividades deportivas y recreativas en beneficio de la colectividad.

**Causa:**

- El trabajo, la cotidianidad, el estrés, los problemas de salud entre otros.
- Escaso interés de los GADs para invertir en este tipo de proyectos recreacionales y de salud.

**Problema:**

- Poca promoción y difusión de las maneras de prevenir el sedentarismo en las familias de la parroquia.

**Efecto:**

- Mejora la calidad de vida de las familias ya que aquí tendrá un espacio para distraerse y convivir con demás personas.
- Involucrar a la colectividad en este tipo de proyectos.

**2.3 Además el propósito de este proyecto es fomentar el desarrollo Línea Base del Proyecto**

**Objetivo # 1 del Plan Nacional Toda una vida:** Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.

La Provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas cuenta con Planes de Desarrollo y Ordenamiento Territorial a nivel provincial, cantonal y parroquial, que permiten cumplir con el objetivo del Plan Toda una Vida.

### **Objetivo Estratégico Parroquial:**

- Promover la equidad y cohesión social, mediante la inclusión, la construcción de espacios de encuentro comunitario, el desarrollo de la memoria histórica e identidad cultural colectiva.

## **2.4 Análisis de Oferta y Demanda**

### Análisis de la demanda

- Población de referencia: Se estima que el proyecto incidirá en 9.725 habitantes de la parroquia. (Censo Nacional de Población y Vivienda 2010).
- Población demandante potencial: Corresponde a 1.830 personas; es decir, el 1,88% de la población de referencia. (Censo Nacional de Población y Vivienda 2010).
- Población demandante efectiva: Considera 300 personas que se beneficiaran del proyecto.

### Análisis de Oferta:

El GAD Parroquial Rural Alluriquin, realizara un análisis de cotizaciones de personas que briden el servicio de instrucción para el programa de bailoterapia que se necesita contratar para poder realizar de acuerdo a la planificación del proyecto.

## **2.5 Identificación y Caracterización de la población objetivo**

El Proyecto “Implementación del programa de bailoterapia, para reducir los niveles de sedentarismo en las familias de la parroquia Alluriquin 2018” está dirigido a todas las personas (adultos mayores, personas con discapacidad, adolescentes, niños, etc.) que habitan en la parroquia, con el fin de que a través de ellos implementar el proyecto para mejorar su calidad de vida en todos los aspectos.

## **3. OBJETIVOS DEL PROYECTO**

### **3.1 Objetivo General y Objetivos Específicos**

#### **Objetivo General o Propósito:**

Brindar recreación a todos los miembros de la comunidad a través de la práctica de deporte recreativo y las actividades físicas lúdicas, debiendo ser éstas, equitativas e incluyentes, tanto en género, edad, grupos de atención prioritaria y condición socioeconómica; eliminando de su práctica todo tipo de discriminación

#### **Objetivos Específicos o Componentes:**

1. Promover la actividad física a través de la bailoterapia a centenares de personas
2. Prevenir enfermedades y la búsqueda hacia un nuevo estilo de vida;



2. Desarrollar actividades en las cuales el individuo se desconecte del ambiente de trabajo, problemas familiares, económicos entre otros

### 3.2 Indicadores de Resultado:

El número de personas que asistan a los espacios de bailoterapia establecidos de acuerdo al cronograma.

### 3.3 Matriz de Marco Lógico

Resumen Narrativo de Objetivos	Indicadores Verificables Objetivamente	Medios de Verificación	Supuestos
<b>FIN:</b> Generar que las personas asistan a los espacios de bailoterapia en la parroquia	Hasta diciembre de 2018, se registrará un avance del 85%	Informes de Cumplimiento.	Se desarrolla el proyecto en el marco de estabilidad política y constitucional. Se impulsan las acciones correctivas en función de las alertas.
<b>PROPÓSITO:</b> Aplicación de estrategias para el desarrollo de promoción, en eventos y espectáculos de concentración masiva en la cual se dará a conocer el programa de bailoterapia que se estará brindando en la parroquia.	Hasta diciembre de 2018, se retroalimentará al menos el 85% de las metas	Informes de Cumplimiento y seguimiento.	Se dispone del aval institucional para la implementación del proyecto.
<b>COMPONENTES:</b> 1. Realización de los espacios bailoterapia de acuerdo al cronograma	Al menos 300 personas que asistirán a los espacios	Fotografías	Se cuenta con las firmas de asistencia
2. Promoción y ejecución del proyecto de	Hasta diciembre de 2018 se devengará	Informe de gestión	Se cuenta con información



implementación del programa de bailoterapia.	el 100% del presupuesto asignado.		oportuna, confiable y pertinente.
	Al menos un informe de avance del proyecto	Informe de gestión presentado.	
	Al menos una publicación de los resultados obtenidos de la implementación del proyecto.	Publicación de los resultados obtenidos	
	Para diciembre de 2018 se habrá ejecutado el 100% del plan anual de contrataciones definido.	Informe del PAC ejecutado	
<b>ACTIVIDADES:</b>			
<b>Actividad 1.1.</b> Desarrollar el cronograma de los espacios para el bailoterapia en la parroquia		Registros del Sistema financiero contable de la institución.	Se cuenta con los recursos necesarios para la ejecución del proyecto.
<b>Actividad 1.2.</b> Buscar al proveedor que realice la instrucción de bailoterapia		Contratos de contratación del servicio	
<b>Actividad 1.3.</b> Ejecución del proyecto		Facturas de contratación	
<b>Actividad 2.1.</b> Elaborar un plan de promoción del proyecto		Documentación de sustentación Actas de entrega-recepción.	
<b>Actividad 2.2.</b> Difundir el plan de promoción del proyecto		Informes de ejecución presupuestaria	

## 4. VIABILIDAD Y PLAN DE SOSTENIBILIDAD

### 4.1 Viabilidad Técnica

El proyecto comprende la ejecución de dos componentes:

- Realización de los espacios de bailoterapia
- Promoción y ejecución

### 4.2 Viabilidad Financiera y/o Económica

#### 4.2.1 Metodologías utilizadas para el cálculo de la inversión total, costos de operación y mantenimiento, ingresos y beneficios.

Por la naturaleza propia del proyecto no habrá generación de ingresos económicos. Para el cálculo de la inversión y de los costos de operación se partió de la identificación e implementación de los productos (componentes) y el costeo de sus actividades.

#### 4.2.2 Identificación y valoración de la inversión total, costos de operación y mantenimiento, ingresos y beneficios.

Por las características del proyecto, éste no contempla ingresos.

La inversión total del proyecto es de USD 1.000,00

#### 4.2.3 Flujos Financieros y/o Económicos

El proyecto no contempla cobros futuros por la prestación de servicios o venta de bienes, por tanto no se requiere de flujo financiero.

### 4.2.5 Evaluación Económica

La inversión total del proyecto es de \$ 1.000,00; este valor se desarrollara de la siguiente manera:

CANT.	DETALLE	V. TOTAL
1	Instructora	1.000,00
1	Amplificación	0,00
	<b>TOTAL</b>	<b>1.000,00</b>

### 4.3 Análisis de Sostenibilidad

#### 4.3.1 Análisis de impacto ambiental y de riesgos

El proyecto de Implementación del programa de bailoterapia, para reducir los niveles de sedentarismo en las familias de la parroquia Alluriquin 2018 se encuentra en la Categoría 2, es decir, corresponde a un proyecto que no afecta al medio ambiente, ni directa o indirectamente, y por tanto, no requieren un estudio de impacto ambiental.

#### 4.3.2 Sostenibilidad Social:

A través de la ejecución de las actividades del proyecto, se busca desarrollar las competencias cognitiva y valorativa, de personas que habitan en la parroquia, con el fin que se cumpla el ciclo de ejecución del proyecto.

### 5. PRESUPUESTO

El proyecto de Implementación del programa de bailoterapia, para reducir los niveles de sedentarismo en las familias de la parroquia Alluriquin 2018 se financiará con recursos fiscales del GAD Parroquial Rural Alluriquin.

Componentes / Rubros	FUENTE DE FINANCIAMIENTO	TOTAL
	RECURSOS FISCALES	
<b>Componente 1.</b> . Realización de los espacios bailoterapia de acuerdo al cronograma	1.000,00	<b>1.000,00</b>
<b>Actividad 1.1.</b> Desarrollar el cronograma de los espacios para el bailoterapia en la parroquia	0,00	<b>0,00</b>
<b>Actividad 1.2.</b> Buscar al proveedor que realice la instrucción de bailoterapia	0,00	<b>0,00</b>
<b>Actividad 1.3.</b> Ejecución del proyecto	1.000,00	<b>1.000,00</b>
<b>Componente 2.</b> Promoción y ejecución del proyecto de implementación del programa de bailoterapia.	0,00	<b>0,00</b>
<b>Actividad 2.1.</b> Elaborar un plan de promoción del proyecto	0,00	<b>0,00</b>
<b>Actividad 2.2.</b> Difundir el plan de promoción del proyecto	0,00	<b>0,00</b>
<b>TOTAL</b>	1.000,00	<b>1.000,00</b>

### 6. ESTRATEGIA DE EJECUCIÓN

#### 6.1 Estructura operativa: estructura orgánica (gerente)

Para la ejecución del proyecto se realizara de la siguiente manera:

PRESIDENCIA → Comisión Social, Salud y Recreación → U. Fortalecimiento  
→ Tesorería



## 6.2 Cronograma valorado por componentes y actividades

El cronograma valorado considera como única fuente de financiamiento a los Recursos Fiscales. A continuación se establece el avance de cada actividad y componente:

COMPONENTES / RUBROS	CRONOGRAMA VALORADO			TOTAL
	FUENTE DE FINANCIAMIENTO			
	Oct	Nov	Dic	
<b>Componente 1.</b>	300,00	400,00	300,00	<b>1.000,00</b>
<b>Actividad 1.1.</b> Desarrollar el cronograma de los espacios para el bailoterapia en la parroquia	0	0	0	<b>0</b>
<b>Actividad 1.2.</b> Buscar al proveedor que realice la instrucción de bailoterapia	0	0	0	<b>0</b>
<b>Actividad 1.3.</b> Ejecución del proyecto	300,00	400,00	300,00	<b>1.000,00</b>
<b>Componente 2.</b>	0	0	0	<b>0</b>
<b>Actividad 2.1.</b> Elaborar un plan de promoción del proyecto	0	0	0	<b>0</b>
<b>Actividad 2.2.</b> Difundir el plan de promoción del proyecto	0	0	0	<b>0</b>
<b>TOTAL</b>	<b>0</b>	<b>1.000,00</b>	<b>0</b>	<b>1.000,00</b>

**6.3 Financiamiento.-** Para la ejecución del presente proyecto se financiara de los recursos que asigna el estado a los Gobiernos Autónomos Descentralizados.

ENTIDAD	MONTO FINANCIAMIENTO
GAD PARROQUIAL RURAL ALLURIQUIN	1.000,00

#### 6.4 Origen de los insumos

A continuación se detalla el presupuesto por componente y actividad y por el origen de los insumos necesarios para la ejecución del proyecto:

Componentes / Rubros	Tipo de Servicio	ORIGEN DE LOS INSUMOS (USD Y %)		TOTAL
		Nacional	Importado	
<b>Componente 1.</b>		<b>1.000,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1.000,00</b>
<b>Actividad 1.1.</b> Desarrollar el cronograma de los espacios para el bailoterapia en la parroquia	Estudios	0,00	0,00	0,00
<b>Actividad 1.2.</b> Buscar al proveedor que realice la instrucción de bailoterapia	Desarrollos Metodológicos	0,00	0,00	0,00
<b>Actividad 1.3.</b> Ejecución del proyecto	Informes	1.000,00	0,00	1.000,00
<b>Componente 2.</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Actividad 2.1.</b> Elaborar un plan de promoción del proyecto	Plan del proyecto	0,00	0,00	0,00
<b>Actividad 2.2.</b> Difundir el plan de promoción del proyecto	Difusión	0,00	0,00	0,00
<b>TOTAL</b>		<b>1.000,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1.000,00</b>

### 7. ESTRATEGIA DE SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

#### 7.1 Monitoreo de la ejecución

Se realizará en función del plan del proyecto aprobado, que contempla las actividades previstas para obtener los productos esperados. Éste se efectuará considerando los indicadores y metas definidos por componente.

Los resultados que se deriven de este monitoreo se presentarán en informes que evidencien el nivel de gestión como insumo para alcanzar los resultados del proyecto.

#### 7.2 Evaluación de resultados e impactos

El seguimiento y evaluación de resultados se realizará anualmente de acuerdo a los indicadores y metas establecidos en el propósito de la matriz de marco lógico. El impacto

generado por el proyecto se reflejará en el nivel de cumplimiento de metas del Plan del proyecto.

**Realizado por:**



Ing. Mariela Nogales  
**A. FORTALECIMIENTO  
INSTITUCIONAL GADPRA**

**Revisado por:**



Ing. Lennis Yugsi  
**COMISION SOCIAL, SALUD Y  
RECREACION GADPRA**



**ANEXO**


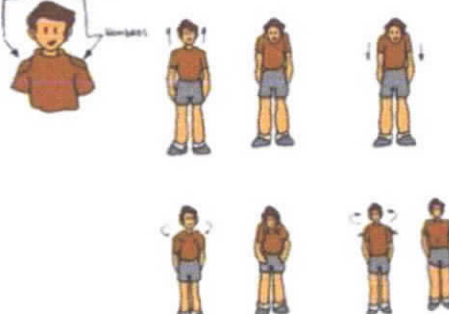
**ORGANIZACIÓN PARA LA ESPACIO DE BAILOTERAPIA**

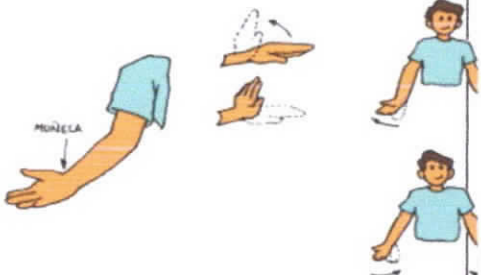

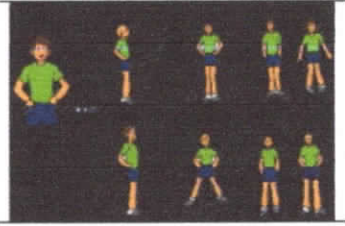

**Espacio de bailoterapia:** Una sesión de bailoterapia tiene la duración promedio entre 40 a 60 minutos, en la cual se la divide en tres fases:

- Calentamiento.
- Parte central o principal.
- Vuelta a la calma.

**El calentamiento:** Es la parte más importante a la hora de empezar con el baile, el tiempo gradual del mismo debe ser por lo mínimo de 7 a 10 minutos, realizando para la prevención de lesiones y hacia la adecuada ejecución del baile. Dentro del calentamiento se tiene por consiguiente trabajar los siguientes aspectos:

- **Calentamiento Articular**

MOVIMIENTO ARTICULAR	IMAGEN
<p><b>Cuello:</b> En el calentamiento articular de esta zona se trabaja cuello los siguientes movimientos: Inclinación derecha e izquierda. Rotación derecha e izquierda.</p>	
<p><b>Hombros:</b> El trabajo realizado a la altura de los hombros son: Rotación interna y externa. Abducción – aducción.</p>	

<p><b>Muñecas:</b> Los movimientos realizados en esta zona son: Rotación interna y externa.</p>	
<p><b>Tronco:</b> el calentamiento previo en esta zona es: Flexión lateral derecha – izquierda. Flexión. Extensión.</p>	
<p><b>Cadera:</b> las tendencias en cuanto al movimiento de esta zona es: Rotación derecha – izquierda</p>	
<p><b>Rodillas:</b> los movimientos durante el calentamiento de esta zona son: Flexión. Extensión. Flexión interna – externa.</p>	

- **Elevación de la frecuencia cardiaca**

De igual manera es considerada como una de las partes más relevantes de un calentamiento a la hora de realizar una sesión de bailoterapia, para ello se realizan ejercicios aeróbicos de bajo impacto, ejercicios gimnásticos y pequeños movimientos relacionados con el baile o aerobio.

- **Estiramiento**

Esta parte del calentamiento complementa la secuencia idónea cuando se requiere hacer bailoterapia con el fin de ir adquiriendo flexibilidad, para ello es imprescindible saber que es “estirar un músculo concreto hasta el punto máximo de su movilidad y mantenerlo en esa posición durante un tiempo que irá siendo mayor a medida que se tenga más práctica”, 18 con el correcto estiramiento no se correrá el riesgo de ser propenso a lesiones.

Dentro del trabajo principal tenemos el estiramiento de las siguientes zonas del cuerpo:

- Cuádriceps
- Pantorrillas
- Cadera y glúteos
- Flexores de la pierna
- Hombros
- Extensores de los hombros
- Tríceps branquial