



INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD
SOCIAL

UNIDAD PROVINCIAL DE PRESTACIONES DEL
SEGURO DE SALUD – GALAPAGOS

PROGRAMA DE ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y
SALUDABLE

INFORME DE TRABAJO
MES SEPTIEMBRE

CENTRO DE ATENCION DEL ADULTO MAYOR
SANTA CRUZ

TALLER DE GIMNASIA GENERAL DE
MANTENIMIENTO

LIC. KEVIN COCHA LARA

AÑO 2021

1.- DATOS GENERALES

Nombres del Programa:	Envejecimiento Activo y saludable
Nombre de la Actividad:	Taller de gimnasia general de mantenimiento
Organismo Ejecutador:	IESS - Galápagos
SEDE:	Cantón Santa Cruz
Nombre del Servidor:	Kevin Cocha Lara
Cargo:	Instructor de Gimnasia
Fecha de entrega de informe:	04 de Octubre del 2021
Actividades y Puntos de ejecución:	Charlas vía Zoom Clases presenciales Cancha del Colegio Nacional Galápagos Polideportivo de Bellavista Parque de Santa Rosa
Beneficiarios:	Jubilados del IESS Adultos mayores de la provincia de Galápagos

2.- ANTECEDENTES/JUSTIFICACIÓN

En la actualidad los adultos mayores han cambiado su forma de pensar y su manera de experimentar vivencias y vivir su vida, esta población es más vulnerable a sufrir enfermedades en consecuencia de malos hábitos como **El Sedentarismo**.

El sedentarismo es un estilo de vida pasivo, donde la persona no realiza ningún tipo de actividad física. No es recomendable para nadie mantener este estilo de vida y peor para un adulto mayor, porque pierde todos los beneficios de la actividad física. Como ayudar a mejorar su propia autonomía tonificando su masa muscular y fortaleciendo sus extremidades.

La **OMS** recomienda que los adultos mayores deben realizar por lo menos 150 minutos de ejercicio físico en la semana con una intensidad baja a moderada.

Es por ello que el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social ha visto la necesidad de implementar el programa **ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE PARA EL ADULTO MAYOR** en la provincia de Galápagos cantón Santa Cruz. Para dar cumplimiento con la guía operativa del modelo de atención y gestión de espacios alternativos del **Buen Vivir** para el adulto mayor dispuesta por el IESS.

El llamado “envejecimiento activo” incluye cuidar aspectos psicológicos y sociales, pero la acción con más soporte de evidencia científica para un envejecimiento saludable es mantener una vida activa del adulto mayor involucrándose en actividades físicas al realizar gimnasia general.

3.- OBJETIVOS

3.1.- OBJETIVO GENERAL

Fomentar la educación y promocionar la salud a través del ejercicio físico para desarrollar habilidades manuales y psicomotoras específicas que mejoren su propia autonomía y estilo de vida.

3.2.- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Crear conciencia en los adultos mayores sobre el sedentarismo.

Reconocer la importancia y beneficios de realizar actividades físicas.

Mejorar capacidades físicas: fuerza, equilibrio y coordinación de los adultos mayores.

Afianzar lazos de amistad entre los grupos de adultos mayores.

Mejorar la autoestima de los participantes con talleres prácticos.

4.- ACTIVIDADES

Las actividades realizadas en este mes se enfocaron en crear conciencia sobre el sedentarismo, los beneficios de involucrarse en actividades físicas como lo es el taller de gimnasia para mejorar algunas capacidades físicas y su estilo de vida.

Se realiza charlas por la aplicación Zoom y talleres presenciales en 2 grupos: jubilados y adultos pioneros; adultos mayores de la parroquia Bellavista.

Se aplica protocolos de Bioseguridad para resguardar la salud de los adultos mayores y disfrutar al máximo de los talleres.

El taller tuvo una duración de 17 horas en el mes de septiembre. Recalcando que en dos actividades programadas no hubo asistencia de los participantes.

Entre las actividades realizadas se detallan de la siguiente manera:

FECHA	ACTIVIDADES
02 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none">• Presentación del taller• Charla sobre la “Gimnasia y sus beneficios”• Recomendaciones de la OMS
07 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none">• Charla con diapositivas: El sedentarismo y enfermedades relacionadas.• Aplicación del Cuestionario “PAR-Q”
09 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none">• Charla sobre:<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué es la Agilidad?- Equilibrio Estático y Dinámico• Demostración de ejercicios de equilibrio

10 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Aplicación de la “Escala de Berg” • Taller práctico sobre ejercicios de equilibrio estático y dinámico
14 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Taller práctico de ejercicios aeróbicos
21 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Charla sobre como tomar el pulso de manera correcta. (no hubo asistencia a la clase virtual)
24 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Socialización del Taller de Gimnasia General con el grupo Adultos Pioneros • Dinámicas de integración
28 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Taller práctico de ejercicios de fuerza general sin implementos
29 de septiembre del 2021	<ul style="list-style-type: none"> • Taller práctico de ejercicios de fuerza general con implementos

5.- CONCLUSIONES

Se realizó el acercamiento realizando llamadas telefónicas a sus teléfonos fijos y al celular. Obteniendo respuestas positivas y a la vez negativas de los participantes que por problemas del internet no deseaban participar por el momento, otros jubilados y adultos mayores mencionaban que no tenían acceso a un dispositivo móvil, laptop o no sabían utilizar la aplicación de zoom, dando como resultado poca acogida para el taller de gimnasia de manera virtual.

Se realizan las charlas de manera virtual con previa socialización de los horarios y temas a tratar; se habló sobre los beneficios de la actividad física lo que generó interés en los participantes y conciencia en los malos hábitos que unos adultos mayores mantenían y desconocían que esto tenía repercusiones negativas en su salud y estilo de vida.

Para mejorar la acogida del taller y lograr el objetivo propuesto se emplea nuevas estrategias para involucrar y atraer más adultos mayores trabajando en conjunto con el MIES, Gad Municipal y Gads Parroquiales. Dando un resultado positivo y mayor acogida al programa de envejecimiento activo y saludable del adulto mayor con el taller de gimnasia general.

6.- RECOMENDACIONES

Se debería facilitar puntos de acceso para recibir charlas virtuales la población adulto mayor.

Continuar con talleres para adultos mayores que ayuden a mejorar su calidad de vida.

Realizar charlas permanentes de concienciación en la población adulta y adulto mayor sobre las consecuencias del sedentarismo y como evitarlas con la actividad física, para mantener una vida plena y saludable en la etapa de adulto mayor.

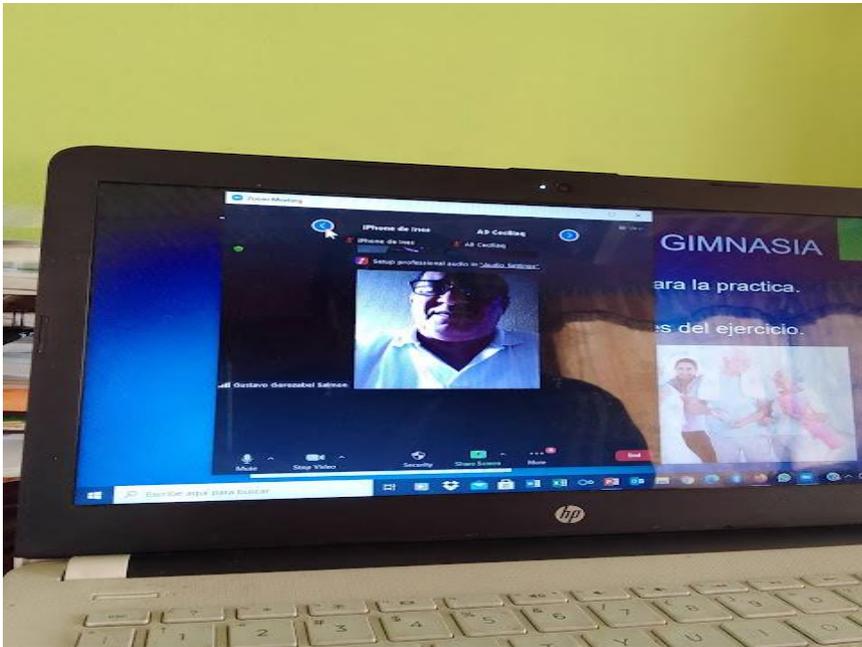
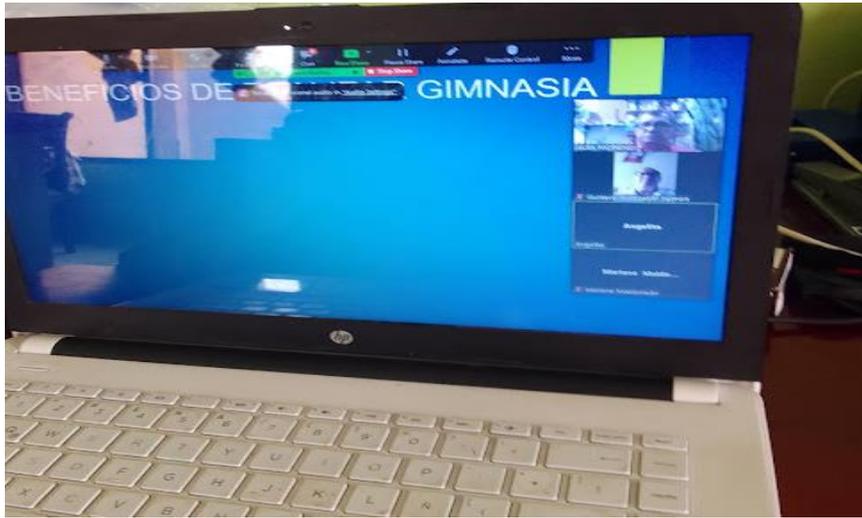
7.- FIRMA

ELABORADO POR:		
Nombre	Firma	Fecha
Lcdo. Kevin Cocha Lara Instructor de Gimnasia General		04-octubre-2021
COORDINADOR CAAM Santa Cruz		
Nombre	Firma	Fecha
Ing. Lenin Barrera Lara Coordinador del Taller de Gimnasia General		04-octubre-2021

8.- ANEXOS

This screenshot shows the Microsoft Forms interface for a form titled "Registro Asistencia Gimnasia General". The form is in a "Guardado" (Saved) state. The top navigation bar includes "Forms", "Registro Asistencia Gimnasia General - Guardado", and "Cambiar a prei". The main content area has two tabs: "Preguntas" and "Respuestas" (with a count of 4). Below the tabs, a summary card displays: "4 Respuestas", "01:31 Tiempo medio para finalizar", and "Activo Estado". There are buttons for "Revisar respuestas" and "Abrir en Excel". The first question is "1. Nombre y Apellido" with a "Más detalles" link. Below the question, it shows "4 Respuestas" and a list of "Respuestas más recientes": "INES HERRERA", "Gustavo Gorozabel", and "MARLENE MALDONADO". The Windows taskbar at the bottom shows the search bar and various application icons, with the system clock indicating 11:43 on 3/10/2021.

This screenshot shows the Microsoft Forms interface for a form titled "Registro de asistencia". The form is in a "Guardado" (Saved) state. The top navigation bar includes "Forms", "Registro de asistencia - Guardado", and "Cambiar a prei". The main content area has two tabs: "Preguntas" and "Respuestas" (with a count of 1). Below the tabs, a summary card displays: "1 Respuestas", "01:09 Tiempo medio para finalizar", and "Activo Estado". There are buttons for "Ver resultados" and "Abrir en Excel". The first question is "1. Nombre y Apellido" with a "Más detalles" link. Below the question, it shows "1 Respuestas" and a list of "Respuestas más recientes": "Gustavo Gorozabel". The Windows taskbar at the bottom shows the search bar and various application icons, with the system clock indicating 12:10 on 3/10/2021.





Microsoft Word ribbon: Portapapeles, Nueva diapositiva, Diseño, Restablecer, Sección, Fuente, Párrafo, Dirección del texto, Convertir a SmartArt, Alinear texto, Dibujo, Organizar, Estilos rápidos, Efectos de forma, Relleno de forma, Contorno de forma, Buscar, Reemplazar, Seleccionar, Edición.

7 * **OMG**
El espíritu loco

8 * **¿Sabes a qué se refiere el término "par-Q"?**

9 * **¿Qué es un "par-Q"?**

10 * **CUESTIONARIO DE "PAR-Q"**

11 * **¡SABER ENVEJECER ES LA PARTE DE LAS SABERERAS Y LINDO DE LOS MÁS ENFERMOS DEL MUNDO!**

CUESTIONARIO DE "PAR-Q"

CUESTIONARIO DE "PAR-Q"	SÍ	NO
¿Padece alguna enfermedad cardíaca?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha sentido dolor en el pecho mientras realiza actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha sentido dolor en el pecho en el transcurso del último mes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Ha perdido el equilibrio cuando se maree, o alguna vez ha perdido el conocimiento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Le han recetado algún medicamento para la presión arterial u otro problema cardiovascular?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Padece alguna alteración ósea o articular que se agrave si realiza actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Conoce alguna otra razón por la cual usted no debe realizar actividad física sin supervisión médica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

