



*Asesorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 400-2 esq a Lerdo de Tejada, Toluca, Estado de México. 7223898475*

RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VII

Número: Edición Especial

Artículo no.:2

Período: Octubre, 2019.

TÍTULO: Propuesta de investigación sobre un Proyecto de Actividades Físico-Recreativas-Gerontológicas para la integración social de los Servidores Jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH).

AUTOR:

1. Máster. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano.

RESUMEN: En el presente artículo, el autor aborda una investigación dirigida a los servidores jubilados de las ESPOCH, así como a los factores, obstáculos y experiencias que se enfrentan en esa etapa, en la que su rutina y vida social, laboral cambia, lo cual se fundamenta como su tesis doctoral. El adulto mayor o jubilado se ve seriamente afectado con enfermedades físicas e incluso psicológicas al dejar de tener actividad y convivencia. Se hace énfasis en la importancia de la actividad física y mental en la edad adulta, proponiendo el sistema de actividades físico-recreativas-gerontológicas.

PALABRAS CLAVES: integración social, adulto mayor, jubilación, salud mental y física.

TITLE: Research proposal on a Project of Physical-Recreational-Gerontological Activities for the social integration of retired servants of the Higher Polytechnic School of Chimborazo.

AUTHOR:

1. Master. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano.

ABSTRACT: In this article, the author addresses a research directed to the Higher Polytechnical School of Chimborazo retired servers, as well as the factors, obstacles and experiences they face at that stage, in which their routine and social work life changes, which is based as his doctoral thesis. The elderly or retired adult is seriously affected with physical and even psychological illnesses when they stop having activity and living together. Emphasis is placed on the importance of physical and mental activity in adulthood, proposing the system of physical-recreational-gerontological activities.

KEY WORDS: social integration, elderly people, retirement, mental and physical health.

INTRODUCCIÓN.

La etapa de la jubilación plantea interesantes desafíos a las personas, que entre otras cosas, han de aprender a ocupar el tiempo libre del que disponen en forma satisfactoria y significativa personalmente.

“La jubilación constituye un cambio importante en el ciclo vital, porque modifica nuestra estructura de funciones, nuestros hábitos, la organización de nuestra vida diaria y repercute intensamente sobre nuestro sentido de eficacia y de competencia personal” (Galvanovskis y Villar, 2000, p.4).

En la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo se ha detectado que los servidores jubilados de la Institución de Educación Superior en mención, se encuentran en el abandono social, toda vez que están aislados, padecen de soledad, depresión, y se sienten emocionalmente afectados por la falta de actividad de participación.

Se ha observado que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo en lo que respecta a la mortalidad mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo). Además, se estima que la inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal

y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas (Organización Mundial de la Salud OMS, 2019).

Lo planteado anteriormente repercute en el desempeño biopsicosocial de los exservidores de la ESPOCH, lo cual se ha manifestado con intentos de suicidio, comportamientos patológicos y una sensación de que producto de la edad se han vuelto inútiles a la sociedad, en fin, se muestran dificultades en su integración social.

Se entiende por integración social las acciones que posibilitan a las personas que se encuentran en un sistema marginal (marginación) participar del nivel mínimo de bienestar social alcanzado en un determinado país. También se conoce como integración social al proceso o manera de ayudar a las personas a formar parte de un grupo social (Wikipedia, 2018).

Se ha identificado que las instituciones del Estado no aportan con planes y programas que beneficien a un envejecimiento con dignidad de este grupo vulnerable de la sociedad a pesar de ser establecido como atención prioritaria.

Para definir cómo se es una persona adulta mayor, la ONU establece una edad a partir de los 60 años, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años; por lo tanto, es necesario abordarlo desde una perspectiva biopsicosocial o también llamada visión integral. Por tal motivo, para participar activamente en la construcción de esta cultura de la vejez y el envejecimiento, es necesario plantear de manera clara cuáles son los conceptos básicos a partir de los cuales se planifica y se actúa. Desde nuestro punto de vista, el envejecimiento es un proceso de cambios a través del tiempo, natural, gradual, continuo, irreversible y completo. Estos cambios se dan a nivel biológico, psicológico y social, y están determinados por la historia, la cultura y la situación económica, de los grupos y las personas.

Cada persona envejece de manera diferente, dependiendo de sus características innatas, de las que adquiere a través de la experiencia y de las circunstancias a las que se haya enfrentado durante su vida. El envejecer implica procesos de crecimiento y de deterioro. Es decir, de ganancia y de pérdida, y se da durante todas las etapas de la vida. (Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México, s/f).

Por todo lo anterior, es necesario la elaboración de un proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas que contribuya a la mejora de la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH.

“La gerontología es una disciplina científica que estudia el envejecimiento, la vejez y al adulto mayor bajo la perspectiva biológica, psicológica y social. Entre sus objetivos más importantes destacan:

- a) La promoción y fomento de un estilo saludable de vida para un envejecimiento activo.
- b) Prevención de daños a la salud.
- c) Estudio de procesos intergeneracionales y familia.
- d) Implementación de estrategias de intervención.
- e) Garantizar la calidad y accesibilidad a los servicios de salud gerontológicos.
- f) Implementación de estrategias de cambio en seguridad social y políticas públicas” (Centro Universitario de Tonalá, 2019).

La presente investigación¹ se sustentará en un proyecto que promueva la realización de actividades físico-recreativas para los servidores jubilados de la ESPOCH, el cual promoverá el rescate de su participación e integración social.

¹ Investigación Doctoral titulada: “Proyecto de Actividades Físico-Recreativas-Gerontológicas para la integración social de los servidores jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH), que se lleva a cabo por el Máster Humberto Rodrigo Santillán Altamirano en el Centro de Estudios para la Calidad Educativa y la Investigación Científica, Toluca, Estado de México, México.

DESARROLLO.

En el Ecuador, al igual que diferentes países del mundo, existe el derecho a la Jubilación de las personas, para poder acceder a ésta figura legal se debe cumplir con dos requisitos indispensables, haber aportado al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) durante un tiempo mínimo de 30 años y así también tener un mínimo de 60 años de edad, compartiendo con lo citado por el Profesor Luís Ángel Gramcko González en Valencia (2001): “En nuestro país ha sido reconocido el derecho a la jubilación como un nuevo estatus que corresponde al funcionario público retirado de la Administración cuando tiene un determinado número de años de servicios y ha alcanzado ciertos límites de edad, constituye entonces una forma de retiro de la Administración Pública Nacional, cuando desincorpora un sujeto del servicio público extinguiendo a su vez su investidura de funcionario” (Enciclopedia Jurídica Opus, Tomo V p.12).

La jubilación es un periodo de la vida en la que la persona enfrenta diferentes problemáticas, que lo afectan tanto en el aspecto físico-biológico, como psicológico y social (Hermida y Stefani, 2011). Galvanovskis y Villar (2000, p.4) afirman, que “la jubilación constituye un cambio importante en el ciclo vital, porque modifica nuestra estructura de funciones, nuestros hábitos, la organización de nuestra vida diaria y repercute intensamente sobre nuestro sentido de eficacia y de competencia personal”.

Por su parte, Madrid y Garcés (2000) consideran que la jubilación es un momento de la vida laboral, para el cual todos los trabajadores se preparan de una forma más o menos adaptativa. En este sentido, los autores señalan que se trata del final de una carrera profesional que ha estado expuesta en muchas ocasiones a factores adversos, como el riesgo del desempleo y el estrés, siendo aspectos que están presentes como un cambio radical en la forma de vivir que se había mantenido durante muchos años. En el análisis de diferentes autores (Cal et al, 2006; García, 2007) permiten destacar un conjunto de variables que son factores importantes en la aparición de problemáticas biopsicosociales en el periodo

de jubilación, y que están incidiendo en la percepción que se tiene del momento de jubilarse. Las variables que se destacan son las siguientes:

- **Ingresos económicos:** el factor económico es un importante predictor de las actitudes hacia el retiro. Hombres y mujeres que tienen unos ingresos adecuados, buena salud, residen en un medio agradable y tienen acceso a un buen sistema de apoyo social son más favorables a estar satisfechos con la jubilación, que aquellos que no los poseen: un estilo de vida que es más seguro financieramente y más agradable, es una vía de satisfacción durante la jubilación.
- **Categoría y factores laborales:** en vez de los ingresos o la educación, el status ocupacional es la variable más importante que se distingue en el bienestar de la jubilación o en el surgimiento de diferentes problemáticas. Las personas pueden tener un desajuste en el bienestar porque no son capaces de mantener una continuidad, experimentando una reducción de los ingresos y una pérdida del status laboral con la jubilación. Los estudios demuestran que los jubilados que trabajaban en puestos con mayor nivel profesional son más proclives para mantener contactos profesionales, implicarse en grupos profesionales, trabajo profesional parcial, etc. tras la jubilación (Madrid y Garcés, 2000, p.91).
- **Apoyo social:** el apoyo que el trabajador reciba por parte de las personas relevantes que le rodean, incidirá en el mejor ajuste a la jubilación. Se afirma que en los meses siguientes a la jubilación los individuos se ven forzados a construir un nuevo sentido de identidad como jubilados. El compromiso y el apoyo de los compañeros, la familia y los amigos es muy importante en este periodo. Dependiendo del grado de apoyo percibido por la persona, la jubilación se realizará con mayor o menor facilidad.
- **La correspondencia entre las expectativas acerca de la jubilación:** es muy importante el grado de correspondencia en las expectativas acerca de la jubilación por parte del jubilado y de las

personas cercanas: si la persona percibe un apoyo y una actitud positiva hacia su jubilación en las personas que le rodean, el cambio por parte del jubilado ocurre de un modo satisfactorio.

- **Salud general:** investigaciones internacionales referidas por Madrid y Garcés (2000, pp.92-93) manifestaron la ocurrencia de cambios en la salud durante la jubilación. La explicación reside en el hecho de que la salud de los individuos antes y después del retiro estaba fuertemente relacionada con su comportamiento y estilo de vida anterior. A la edad de la jubilación, la buena o mala salud no fue un resultado de la situación concreta o cambios en ella, sino que, por el contrario, era el resultado del comportamiento físico y psicosocial experimentado por el jubilado a lo largo de la vida.
- **Nivel educativo:** se ha visto que el nivel educativo de la persona que se ha de jubilar juega un importante papel en la predicción del posterior ajuste a la jubilación (siempre en conjunción con las anteriores variables). Parece que a mayor nivel educativo mejor ajuste, quizás debido a que también son las personas de mayor nivel educativo las que mejor planifican esta nueva situación vital y evitan que con este cambio aparezcan diferentes afectaciones psicológicas, sociales y a su salud y bienestar.
- **Sexo:** los estudiosos concluyen que las mujeres tienen una menor satisfacción en el retiro, debido a un menor nivel de ingresos económicos, lo que puede ser por sus mayores expectativas de vida. Sugieren Atchley (1971); Behr (1986); Madrid y Garcés (2000, p.90); Cal et al. (2006), que las mujeres están en desventaja en sus oportunidades para obtener una mejor pensión, ya que ellas tienen más discontinuidad en sus trabajos como resultado de las responsabilidades en casa que culturalmente se les ha asignado. Al respecto se señala que la razón por la que las mujeres presentan déficits en su preparación a la jubilación está en parte relacionada con los roles tradicionales de la mujer en la sociedad, que enfatizan dependencia económica.

El planteamiento de estos autores no corresponde con la realidad socioeconómica de la mujer jubilada en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador, porque en el momento de jubilarse la pensión vitalicia es de acuerdo a su categoría escalafonaria, independientemente del sexo. De hecho, con frecuencia la pensión de jubilación de las mujeres suele ser superior debido a su alto desempeño laboral.

- **Variables de personalidad** (Hermida y Stefani, 2011):

A) En cuanto al neuroticismo o inestabilidad emocional, es un rasgo psicológico que conlleva inestabilidad e inseguridad emocional, elevada ansiedad, estado continuo de preocupación y tensiones. Los sujetos son más proclives a ver los problemas de la edad adulta como crisis y quejarse de poca salud. Son un grupo de alto riesgo, porque son más propensos a experimentar emociones negativas y comportamientos no adaptativos en determinadas situaciones, incluida la jubilación.

B) Con respecto a la extroversión, parece que los individuos extrovertidos son más felices con el nuevo estadio de la vida, ya que las características propias de la extroversión hacen que los jubilados permanezcan activos, socialmente comprometidos y posean un gran control en el trato diario con personas e instituciones.

C) La dureza emocional podría tener implicaciones en la satisfacción vital de los jubilados, ya que permite a los individuos estar menos amenazados por los cambios y evitar afectaciones psicológicas. Los individuos duros emocionalmente deberían adaptarse más fácilmente a los cambios asociados con el retiro y con los estresores relacionados con él. Estos individuos también valoran los eventos vitales más positivamente.

D) El control interno se ha asociado con cualidades personales positivas, como mayores niveles de autoestima y menores relaciones de estrés ante cambios en la vida, mayor satisfacción vital y con un mejor funcionamiento psicológico en la jubilación.

E) El patrón de personalidad Tipo A, que es la tendencia de las personas a mostrar ambición, competitividad e implicación laboral, así como impaciencia, urgencia temporal y actitudes hostiles. Estas conductas se observan solo en situaciones estresantes o de reto, es por esto que ejerce influencia indirectamente en el periodo de jubilación a través de problemas en la salud. Para estos sujetos el trabajo es su única fuente de satisfacción y de reconocimiento social, por lo que la pérdida de éste supone fuertes niveles de desajuste emocional y bajo nivel de satisfacción vital. Se ha comprobado que estas personas son más proclives a padecer patologías coronarias.

Integración social de los jubilados.

Con frecuencia, la jubilación no conlleva a una incorporación posterior a un nuevo estado social de la persona jubilada, sino que es una desvinculación, “un rito de separación social” (Marín, 2014, p.23).

La jubilación puede implicar un proceso de separación social, de rompimiento con las rutinas y los tiempos vinculados con la productividad y la funcionalidad y que son percibidos de forma negativa, por lo que la relación que se establece entre vejez y jubilación requiere de un proceso de integración social, que permita afrontar positivamente los desafíos que presenta la jubilación y las problemáticas que genera.

Factores que obstaculizan la integración social en la etapa de la jubilación.

La integración social en la etapa de jubilación debe superar diferentes obstáculos. La Organización Mundial de la Salud (2015) señala, que estos obstáculos se pueden relacionar con cuatro desafíos clave para lograr buenos resultados en la respuesta integral al envejecimiento y la jubilación: la diversidad en la vejez, los estereotipos anticuados, las nuevas expectativas que surgen ante la jubilación, y la discriminación por motivos de edad.

Muchos de los factores que obstaculizan la integración social en la etapa de la jubilación se deben a los conceptos, actitudes y suposiciones erróneos generalizados acerca de las personas mayores (Cal et al, 2006). Aunque hay pruebas considerables de que los adultos mayores contribuyen a la sociedad en muchos sentidos, a menudo se los ve de manera estereotipada como una carga o como personas débiles, alejadas de la realidad o dependientes. La discriminación por motivos de edad que encierran estas actitudes limita la forma en que se conceptualizan los problemas y la capacidad para aprovechar oportunidades mediante la inserción social en las personas jubiladas.

Puesto que con la jubilación se suele perder el rol productivo reconocido con el que se contribuye socialmente, es un proceso que puede conllevar dificultades de afrontamiento. Las modificaciones de la capacidad adquisitiva, de las habilidades o capacidades personales, de las relaciones con otros y de la propia identidad, pueden resultar estresantes (Cal et al, 2006; OMS, 2015); sin embargo, no todas las personas cuando dejan de trabajar se ven afectadas por una crisis, ni ésta se presenta de la misma manera en todos los casos.

La persona que se jubila puede aceptar su situación como mismo se presenta, puede intentar cambiarla, puede renunciar a sus intereses, puede aislarse de sus relaciones sociales, etc. Todos estos comportamientos provocan que la adaptación a la jubilación sea más o menos problemática. Por ejemplo, actitudes muy negativas influyen sobre la satisfacción general en este proceso, mientras que actitudes positivas promueven el aprovechamiento de las ventajas que conlleva una etapa libre de obligaciones laborales que le permite buscar formas de incorporación social más de acuerdo con sus necesidades e intereses (Cal et al, 2006).

La actividad física-recreativa y gerontológica como condición de integración social en la etapa de la jubilación.

Uno de los principales factores que se manifiestan en la etapa de jubilación es el aislamiento, razón por la que la actividad física juega un papel fundamental en las personas adultas mayores. La actividad

física actúa como un factor determinante al momento del auto concepto del individuo ya que la práctica continua de diferentes movimientos y estiramientos corporales brindan independencia en esta etapa de la vida, dotando al adulto mayor de varios beneficios en su salud física y mental.

Tras la desvinculación del mundo laboral con la jubilación, la disponibilidad de tiempo libre representa uno de los bienes más preciados, porque da la oportunidad a cada uno de “desarrollar el arte de vivir el tiempo de acuerdo a nuestra personalidad y a nuestras preferencias” (Cal et al, 2006). Sin embargo, disponer de tiempo libre no supone que se ocupe en actividades gratificantes o que permitan un desarrollo personal. De hecho, investigadores como Lennartsson y Silverstein (2001), han comprobado que un elevado porcentaje de las actividades de los mayores son sedentarias y se realizan en solitario.

La actividad físico-recreativa-gerontológica se coloca en lo que es la especialidad de la gerontología educativa, que se preocupa de los procesos relativos a la educación sin descuidar los factores biológicos, psicológicos y sociales. Esta especialidad se dedica a aumentar y aplicar lo que se conoce acerca de la educación y el envejecimiento con el fin de alargar y mejorar la vida de las personas mayores (García, 2007, p.56; Hermida y Stefani, 2011).

Debe orientarse a aumentar al máximo el número de personas que presentan estas trayectorias positivas de envejecimiento y debe servir para eliminar muchos de los obstáculos que impiden que las personas mayores sigan teniendo una buena integración social y haciendo contribuciones.

Algunas personas de 60 o 70 años requieren la ayuda de terceros para realizar las actividades básicas.

Un proyecto que de actividades físico-recreativas-gerontológicas para la integración social de los jubilados debe no solo ocuparse de sus capacidades físicas, sino también de sus necesidades (Duque y Mateo, 2008; OMS, 2015).

Los efectos físicos y mentales específicos que genera la actividad físico-recreativa-gerontológica en las personas mayores contribuye a la integración social de los jubilados, por lo que es importante realizar este tipo de actividades tras la jubilación.

Diferentes autores señalan que las actividades que propician la integración social se relacionan con la mortalidad y la supervivencia de las personas jubiladas (Madrid y Garcés, 2000; García, 2007).

A partir de lo analizado y teniendo en cuenta la importancia de la problemática, el autor de este trabajo, como parte de su tesis en opción al grado científico de Doctorado, asume la siguiente propuesta de investigación: **¿Qué proyecto puede contribuir a la mejora de la integración social de los servidores jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH)?**

Como respuesta anticipada al problema de la investigación, se concretó una idea científica a defender que plantea: **Un proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas puede contribuir a la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH.**

La investigación concibió variables fundamentales de tipo dependiente e independiente que le dan soporte a la investigación y son las siguientes:

Variable Dependiente: La integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH.

Variable Independiente: Proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas.

La presente investigación sustentará un proyecto que promueva la realización de actividades físico-recreativas-gerontológicas para los servidores jubilados de la ESPOCH, el cual promoverá el rescate de su participación e integración social.

Como **Objetivo General** se determinó: Contribuir a la mejora de la integración social de los servidores jubilados de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH).

Como **Objetivos Específicos** se determinaron:

- Fundamentar teóricamente la influencia de la actividad físico-recreativa-gerontológica en los jubilados.

- Caracterizar la problemática de la Integración Social en los servidores jubilados de la ESPOCH.
- Diseñar el proyecto de actividad-físico-recreativa-gerontológica para la mejora de la Integración Social de los servidores jubilados de la ESPOCH.

Para lo cual se emplearán los siguientes: **métodos de la investigación:**

Métodos Teóricos como:

- **Analítico Sintético.** Permitirá profundizar el estudio de los diferentes aspectos que componen la Integración Social del jubilado y también los diferentes tipos de actividad físico-recreativo-gerontológica (Actividad Física Profiláctica, Terapéutica, Recreativa); ésto va a permitir una mejor interpretación de la influencia que esta actividad ejerce en la Integración Social del jubilado.

- **Deductivo – Inductivo.** Posibilitará identificar las manifestaciones de la falta de integración social en cada uno de los servidores jubilados investigados, así como los aspectos más comunes que identifican este fenómeno en la muestra de los servidores jubilados de la ESPOCH que se estudiará en la presente investigación.

- **Histórico Lógico.** Propiciará el estudio de la evolución histórica de la jubilación de los servidores de la ESPOCH a lo largo de 10 años desde el 2010 al 2020 para la identificación de las problemáticas de integración social que han presentado y la valoración respecto al incremento de la falta de Integración Social.

También se emplearán **Métodos Empíricos** como:

- **Estudio de la documentación.** Permitirá obtener información acerca de las variables fundamentales de la investigación; en este caso, es la jubilación, envejecimiento con dignidad, problemas socioemocionales en la jubilación, actividades físico-recreativas-gerontológicas, Integración Social en la Jubilación.

- **La Medición.** Sirve para constatar la presencia de la variable (deficiencias en la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH), y para ello se emplearán *técnicas* de recolección de datos como:

- 1) Encuestas a servidores jubilados de la ESPOCH para indagar acerca de las problemáticas biopsicosociales que se han presentado en el periodo de la jubilación y como estas influyen en su integración social.
- 2) Entrevista a los servidores jubilados de la ESPOCH, para obtener información acerca de las actividades ocupacionales que llevan a cabo después de su salida laboral y de la atención que reciben por los diferentes agentes e Instituciones Sociales.
- 3) Se aplicará una entrevista a los funcionarios de la Dirección de Talento Humano para evaluar las políticas que tienen respecto al seguimiento a los servidores jubilados de la ESPOCH.
- 4) Técnica del grupo de discusión, para la validación del proyecto de actividad físico-recreativo-gerontológica, para la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH

- **El diseño experimental.** Se utilizará para la validación de la propuesta del proyecto de actividad físico-recreativo-gerontológica, para la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH

Población. Está constituida por 100 servidores jubilados de la ESPOCH de los últimos 10 años.

Muestra. Se aplicará un muestreo no probabilístico de sujetos voluntarios.

Justificación de la Investigación.

El presente trabajo pretende la fundamentación científica de un Proyecto de Actividades Físico-recreativas-gerontológicas que contribuya a la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH.

Se plantea, como idea central de la investigación, la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH de los últimos 10 años, donde se desarrollarán actividades, lúdicas recreativas relacionadas a la actividad física profiláctica y terapéutica en la tercera edad, con éstas acciones se

pretende que los servidores jubilados de la ESPOCH contrarresten el sedentarismo biopsicosocial del cual son objeto, ya que se ha observado que al momento la mayoría de estos, se encuentran llevando una vida poco activa, lo cual no es bueno para su salud, además, muchos de ellos se encuentran en el abandono presentándose un bajo nivel de calidad de vida, deterioro acelerado de músculos, huesos, articulaciones, ligamentos, tendones y especialmente el cerebro por la presencia de la inactividad psicofísica social.

La investigación puede considerarse de **Actualidad**, ya que hoy en día se puede apreciar que los servidores jubilados de la ESPOCH, se encuentran dispersos en la sociedad, sin realizar ningún tipo de actividad recreativas acorde a su edad, una de las principales causas es porque no existe en la politécnica un programa de seguimiento al servidor jubilado, razón por la cual el docente universitario debe proponer soluciones a la problemática actual, mediante actividades que promuevan la integración social de este grupo de seres humanos que han dedicado toda una vida a su Institución Laboral, en ese sentido se plantea un proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas para mejorar la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH.

Este tema de la jubilación y el envejecimiento activo se ha estado planteando por diferentes organismos internacionales, entre ellos la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, la cual promueve el envejecimiento activo como condición para el crecimiento mental del jubilado. Esta organización considera la posibilidad del aprendizaje permanente por parte del trabajador jubilado, así como la práctica de la actividad física en previsión de los problemas de salud, socio emocionales y de Integración Social que pueden presentarse al final de la vida laboral o después que esta finaliza (Ilmarinen 2012).

En el Ecuador existe el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) cuyas políticas no han logrado cubrir las necesidades específicas de los jubilados; tampoco en la ESPOCH se han ofrecido

soluciones a esta problemática por lo que el investigador entiende es necesaria la búsqueda científica para la definición de alternativas para la mejora de la Integración Social de los Jubilados.

La investigación es **Novedosa**, porque toma como punto de partida la información ofrecida por la dirección de talento humano de la ESPOCH respecto a la población de servidores jubilados en los últimos 10 años. El investigador realizará una exploración acerca de la ubicación geográfica de la población antes mencionada para la elaboración de una muestra de sujetos voluntarios. Por otra parte, es la primera vez que en esta Institución se promueve un proyecto para la inclusión de los ex servidores de la ESPOCH en un conjunto de actividades que movilicen su tanto su físico, como su espacio intelectual y afectivo. Este proyecto generará un envejecimiento responsable y con dignidad en la población investigada.

La **Factibilidad** de la Investigación consiste en que el autor de la presente investigación posee los conocimientos y habilidades necesarias para llevarla a cabo, tiene una Maestría en Cultura Física y Deportología y experiencia en la dirección de grupos vulnerables durante 5 años en el convenio ESPOCH-IESS, y 5 años con el proyecto autónomo Edad de Oro ESPOCH, así como cuenta con el visto bueno de las autoridades de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y con la infraestructura deportiva de la ESPOCH como Gimnasio de pesas, G. Artística, G, Rítmica, pista de baile, piscina, coliseo de baloncesto y Voleibol, estadio de Atletismo, dos canchas de fútbol, una pista sintética para fútbol, 3 canchas de Tenis, un coliseo de Tenis, 3 canchas de Ecuavóley, y 2 canchas de baloncesto establecidas en el Centro de Educación Física de la Institución.

Como parte del **Aporte Teórico**, la tesis contribuirá al enriquecimiento del concepto de Integración Social en la etapa de jubilación, así como a evidenciar los vínculos entre las teorías sobre el envejecimiento activo relacionadas al tema y su sistematización.

El **Aporte Práctico** se sustentará científicamente en la propuesta para un proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas para la mejora de la integración social de los servidores jubilados de la ESPOCH.

Dentro de los **Resultados Esperados**, se realizará una contribución para el incremento de la calidad de vida de los beneficiarios del presente estudio, en este caso los servidores jubilados de la ESPOCH, con la aplicación del proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas.

CONCLUSIONES.

La inexistencia de un proyecto de actividades físico-recreativas-gerontológicas, no permite dar un seguimiento al grupo de servidores jubilados, no permite aprovechar su experiencia, ni vincularlos a actividades, necesarias para la salud mental y física. La propuesta de proyecto se debe orientar no solo a los jubilados, sino también a las empresas que jubilan a sus empleados a considerar esta nueva etapa y preparar al empleado para enfrentarla, tomando en cuenta los grandes y radicales cambios y estilos de vida que se generan, las rutinas, la socialización, las actividades, etc.

Los próximos a jubilarse deben estar conscientes de todos los obstáculos y problemas que puedan enfrentar en su nueva etapa de vida y buscar alternativas y soluciones.

Es necesaria la difusión de más información sobre la actividad física-recreativa y gerontológica, sus beneficios, su aplicación, metas u objetivos que tiene para los adultos mayores; esto debido a que la problemática no solo está presente en Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

1. Atchley, R.C. (1971). Retirement and leisure participation: Continuity or crisis? *The Gerontologist*, 11(1), 13-17.
2. Beehr, T.A. (1986). The process of retirement: A review and recommendations for future investigation. *Personnel Psychology*, 39, 31-55.

3. Cal Crespo, A.M.; Mayán Santos, J.M.; Arce Fernández, C.; Gutiérrez Moar, Ma. C.: (2006). Expectativas hacia la jubilación del personal de la Universidad de Santiago de Compostela, *Gerokomos*, 17 (2): 75-81.
4. Centro Universitario de Tonalá (2019) Concepto de Gerontología, Que es la Gerontología. Recuperado de: <http://www.cutonala.udg.mx/oferta-academica/gerontologia/que-es>
5. Duque, J.M. y Mateo Echanogorria, A. (2008). La participación social de las personas mayores, Colección Estudios Serie Personas Mayores N.º 11005, Madrid: Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO). Recuperado de: <http://www.seg-social.es/imserso>
6. Galvanovskis, A. y Villar, E. (2000). Revisión de vida y su relación con el autoconcepto y la depresión en el periodo de jubilación. *Geriátrika*, 16, 380-387.
7. García Araneda, N. R. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece, *Horizontes Educativos*, vol. 12, núm. 2, 2007, pp. 51-62, Universidad del Bío Bío, Chillán, Chile. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=97917592006>
8. Gramcko, L. (2001). La jubilación. Portal de revistas Electrónicas-Universidad de Carabobo. Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/106256819/Derecho-a-La-Jubilacion>
9. Hermida, P. y Stefani, Dorina (2011). La jubilación como un factor de estrés psicosocial. Un análisis de los trabajos científicos de las últimas décadas, *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*. Universidad Nacional de Mar del Plata, Mar del Plata, Argentina. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=483549017015>
10. Ilmarinen, J. (2012) Promoción del Envejecimiento Activo en el Trabajo. Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo. Recuperado de: <https://osha.europa.eu > articles > promoting-active-ageing-in-the-workplace>
11. Instituto para la Atención de los Adultos Mayores de la Ciudad de México. El adulto mayor, quien es la persona mayor. <http://www.adultomayor.cdmx.gob.mx/index.php/quien-es-el-adulto-mayor>

12. Lennartsson y Silverstein (nov, 2001) Does engagement with life enhance survival of elderly people in Sweden? The role of social and leisure activities. J. Gerontol B. Psychol Sci. Soc. Sci.; No.56(6), pp.335-342. Recovered from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11682594>
13. Madrid García, A. J. y Garcés de los Fayos Ruiz, E. J. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral, Anales de Psicología, vol. 16, núm. 1, 2000, pp. 87-99, Universidad de Murcia, Murcia, España. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16716109>
14. Marín Chávez, A. (2014). ¿...Y qué sigue después de la jubilación?, tesina para obtener el Diplomado en Tanatología, Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia A.C.
15. Organización Mundial de la Salud OMS (2019) Concepto de Actividad Física, Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Recuperado de: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>
16. Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015). Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud. Recuperado de: http://www.who.int/about/licensing/copyright_form/en/index.html
17. Wikipedia (2018) Concepto de Integración Social, La integración Social. Recuperado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Integraci%C3%B3n_social

DATOS DEL AUTOR.

1. Humberto Rodrigo Santillán Altamirano. Máster en Cultura Física y Deportología, y Licenciado en Ciencias de la Educación, profesor de enseñanza secundaria en la especialización de Educación Física. Docente de Educación Física en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. Email: Hsantillan@Espoch.Edu.Ec

RECIBIDO: 13 de septiembre del 2019.

APROBADO: 27 de septiembre del 2019.