

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

Gardens Senior Club

María Valentina Armas Armendáriz

Diseño de Interiores

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño de Interiores

Quito, 17 de mayo de 2022

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Gardens Senior Club

María Valentina Armas Armendáriz

Nombre del profesor, Título académico

Helena Garino, Arquitecta

Quito, 17 de mayo de 2022

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: María Valentina Armas Armendáriz

Código: 00203787

Cédula de identidad: 1724151764

Lugar y fecha: Quito, 17 de mayo de 2022

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETheses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETheses>.

RESUMEN

El presente trabajo pretende enfocarse en la población de la tercera edad, tomando en cuenta que en Ecuador no hay un lugar pensado exclusivamente para el adulto mayor.

Dicha población carece de innovación y falta de conocimiento cuantitativa, razón por la cual se debe modificar la representación social que tiene la vejez, proponiendo nuevas y diferentes formas de envejecer.

Es por esto que, con el fin de cubrir los requisitos socioculturales, se desarrollará un club de relajación y esparcimiento para el adulto mayor cumpliendo con la accesibilidad, funcionalidad y bienestar que necesitan, para brindar un buen servicio y un envejecimiento óptimo tras el enfoque exclusivo de su cuerpo, alma y mente.

Palabras clave: tercera edad, envejecimiento, relajación, esparcimiento, accesibilidad, funcionalidad, bienestar.

ABSTRACT

The present work aims to focus on the elderly population, taking into account that in Ecuador there is no place designed exclusively for the elderly.

This population lacks innovation and lack of quantitative knowledge, which is why the social representation of this population must be modified, proposing new and different ways of aging.

This is why, in order to cover the socio-cultural requirements, a relaxation and recreation club will be developed for the elderly. It will comply with the accessibility, functionality and well-being.

Needs will provide excellent service and will take a holistic approach of mind, body and soul.

Key words: old age, aging, relaxation, recreation, accessibility, functionality, well-being.

TABLA DE CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN.....	9
2.	PROYECTO DE TITULACIÓN.....	10
2.1	Propuesta.....	10
2.2	Objetivo.....	10
2.3	Razón.....	10
2.4	Problemática.....	11
2.5	Target.....	12
2.6	Funcionamiento.....	12
2.7	Áreas y listado de programación.....	12
2.8	Metas de diseño.....	14
3.	INVESTIGACIÓN.....	14
3.1	El envejecimiento en el Ecuador.....	14
3.2	El envejecimiento saludable y positivo.....	16
3.3	La población adulta mayor.....	17
3.4	El proceso de envejecimiento.....	18
3.5	Modelos de envejecimiento “exitoso” u “óptimo”.....	19
3.6	La teoría de la jubilación frente a la teoría de la actividad.....	20
3.7	La importancia de las relaciones sociales.....	21
3.8	Entrevista a Cecilia Ordóñez, especialista en cuidado del adulto mayor.....	21
3.9	Referentes.....	22
4.	UBICACIÓN Y ANÁLISIS DEL LUGAR.....	25
4.1	Análisis arquitectónico y distancia.....	25
4.2	Asoleamiento.....	26
4.3	Servicios y accesibilidad.....	26
4.4	Clima.....	27
4.5	Área seleccionada.....	27
5.	CONCLUSIONES.....	29
6.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	30

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Evolución de los adultos mayores	15
Figura 2. Población por grandes grupos de edad: Ecuador, 1950-2100	16
Figura 3. Fotografías de áreas en Meraki Club & Residences	23
Figura 4. Fotografías de áreas y actividades en Club Mitra 60+	24
Figura 5. Imagen satelital San José de Puenbo. Google Maps. (2022).....	25
Figura 6. Implantación San José de Puenbo	26
Figura 7. Diagrama de asoleamiento.	26
Figura 8. Servicios y accesibilidad. Google Maps. (2022).....	27
Figura 9. Edificio Bamboo Hostería San José de Puenbo. Accesos frontal y lateral.	28

1. INTRODUCCIÓN

Tras la disminución de la fecundidad debido al acceso al mundo laboral de la mujer y el costo de tener hijos, especialmente a un nivel educacional, el incremento de la población de adultos mayores se encuentra en aumento. Los desafíos del envejecimiento en Ecuador son significantes y se estima que para el 2030 las personas que superen los 60 años de edad serán mayoría frente a la población joven (FIAPAM, 2014.)

Gardens Senior Club nace de la idea de crear un club de relajación y esparcimiento para el adulto mayor, con la idea de proporcionar a su población un estilo de vida placentero.

Con el fin de cumplir con sus necesidades, el desarrollo de un club para el adulto mayor permitirá ayudar a quienes se han jubilado, encontrar alternativas para pasar su tiempo libre y prevenir cualquier mal propio de la edad.

Este club cumplirá con la accesibilidad y funcionalidad que las personas de la tercera edad necesitan, ofreciendo un entorno social y personal en donde los adultos mayores pueden valerse por sí solos.

Pensando en que ahora hay más adultos mayores que pueden disfrutar de una vida activa y plena, más allá de su edad, el club promueve un fortalecimiento de bienestar integral en cuerpo, alma y mente.

2. PROYECTO DE TITULACIÓN

2.1 Propuesta

El aumento de la población de la tercera edad muestra la necesidad de proporcionar cada vez más espacios para promover el envejecimiento activo y saludable. Se diseñará un club privado de relajación y esparcimiento en las afueras de la ciudad de Quito. Se combinarán áreas como spa, salas múltiples, gimnasio, áreas húmedas, áreas médicas, peluquería y salas de juegos, meditación y talleres. Los adultos mayores podrán hacer uso de todas las instalaciones permitiéndoles tener un sentido de pertenencia a una comunidad en donde pueden interactuar socialmente con sus pares. Además, se ofrecerán actividades orientadas directamente a su bienestar físico y emocional, lo cual beneficiosamente ayudará a combatir las enfermedades neurológicas que normalmente llegan con el pasar de los años.

2.2 Objetivo

El club tiene como finalidad proporcionar un espacio donde los adultos mayores puedan disfrutar de su jubilación, sustituyendo los sentimientos de soledad, tristeza y monotonía por sentimientos de validación autónoma. Es sumamente importante que la implementación de las diferentes áreas del club complemente el estilo de vida del adulto mayor; relación directa con la naturaleza, salones multifuncionales y actividades varias. De esta manera el adulto mayor incrementará significativamente su autoestima y auto-demostración de que la edad jamás es un limitante.

2.3 Razón

La Organización Mundial de la Salud y las Naciones Unidas consideran al envejecimiento poblacional uno de los grandes desafíos que enfrentará la humanidad en el siglo XXI. El Ecuador

tiene un ritmo de envejecimiento acelerado, lo que significa que para el 2050 los mayores representarán el 18% de la población total.

Pensando en que ahora hay más adultos mayores que pueden disfrutar de una vida activa y plena, más allá de su edad, el club promueve un fortalecimiento de bienestar integral.

Teniendo la oportunidad de conversar con algunos adultos mayores, tanto jubilados como próximos a jubilarse, muchos de ellos afirman que no tienen un espacio dedicado a ellos en su totalidad. Algunos incluso dicen que, al ser residentes de un club, no siempre se sienten en plena comodidad ya que la mayoría de miembros de los clubs son principalmente familias y todos cuentan con las mismas áreas y actividades, más no con algo innovador. Es por eso que, promover un club de población adulta mayor y con actividades destinadas a sus necesidades es fundamental; algo que sin duda vendrá con fuerza con los años.

2.4 Problemática

Tras la jubilación, la mayor parte de los adultos mayores se vuelven sedentarios, lo cual hace más rápido el proceso de envejecimiento y enfermedades ya sean físicas o mentales. La mayoría de los centros para el adulto mayor en el país se concentran ya sea en tratar enfermedades degenerativas específicas o en viviendas asistidas, más no en proporcionar un lugar en donde se puedan relajar y disfrutar de su jubilación. Esto quiere decir que, el enfoque se reduce a minimizar la posibilidad de que el adulto mayor pueda mantenerse bien emocionalmente. Pues, permanecen en casa sin contacto social, lo que podría incentivar a tener pensamientos depresivos.

Varias de las residencias actuales carecen también de personal capacitado para tratar las necesidades del usuario, además de áreas de carácter recreativo para un envejecimiento sano y paulatino.

2.5 Target

Club destinado al adulto mayor entre 60 y 85 años de edad con capacidad económica media alta y alta, en estado óptimo y autónomo de salud. Pensado para aquellos que, tras su jubilación, deseen pasar tiempo en las afueras de Quito o hacer turismo en un complejo que les brinde relajación y servicios recreativos.

2.6 Funcionamiento

El funcionamiento de Gardens Senior Club proporciona a sus visitantes la oportunidad de desconectarse de lo caótico de la ciudad y beneficiarse de sus servicios y actividades múltiples.

Gardens Senior Club ofrece:

- Membresía mensual y anual para miembros del club.
- Talleres de idiomas, manualidades y arte.
- Servicio de spa con tratamientos faciales y corporales.
- Clases múltiples (Yoga, Tai Chi, Bailoterapia, entre otras.)
- Gimnasio y áreas húmedas.
- Consultoría médica.
- Servicio de comida.

Todos estos servicios tendrán un funcionamiento de horario fijo de lunes a domingo con servicios de atención de 7h00 a 20h00.

2.7 Áreas y listado de programación

Se proponen áreas que sean de uso fundamental para crear espacios útiles y que aporten positivamente al desenvolvimiento en cuerpo, alma y mente del adulto mayor. Es importante destacar que cada una de las áreas propondrá y brindará diferentes actividades donde el adulto

mayor puede aprovechar sin cansarse de la misma actividad, estimulando su actividad física, cognitiva y emocional.

Gardens Senior Club se divide en cuatro áreas: Administración y servicios, Alma, Cuerpo y Mente.

Administración y Servicios:

- **Administración:** Contabilidad, membresías, información, recepción, sala de espera
- **Servicios:** Baños, restaurante, bar, cafetería, cocina, baños, sala de estar/lounge, área de staff

Alma:

- **Spa:** Masajes relajantes, aromaterapia, masajes faciales
- **Salas múltiples: múltiples:** Yoga, Tai Chi y Reiki

Cuerpo:

- **Gimnasio y fisioterapia**
- **Salón usos múltiples:** Bailoterapia, ejercicio guiado
- **Áreas húmedas:** Piscina cubierta, turco e hidromasaje
- **Área médica:** médico general, nutricionista, dentista
- **Peluquería y podología**

Mente:

- **Sala de meditación**
- **Área psicológica**

- **Biblioteca**
- **Sala de juegos:** estimulación neurológica (juegos de mesa)
- **Aulas:** talleres, idiomas y manualidades

2.8 Metas de diseño

¿Qué?

Club de relajación y esparcimiento para el adulto mayor ubicado en Puembo con un área de 800m².

¿Quién?

Personas de la tercera edad (60-85 años) con capacidad económica media alta en estado óptimo y autónomo de salud y personas que deseen pasar tiempo en las afueras de la ciudad de Quito o hacer turismo en un complejo que les brinde relajación.

¿Cómo?

- Enfoque alma, cuerpo y mente.
- Cromática neutral con acentos de color con connotación psicológica en la adultez media y tardía.
- Enfatizar los espacios a través de la transparencia visual, integrando cada una de las áreas.

3. INVESTIGACIÓN

3.1 El envejecimiento en el Ecuador

Sin duda alguna, el aumento de la población de adultos mayores se ha convertido en un desafío. Sin embargo, cada país define la edad de envejecimiento de su población, definiéndose aquí en Ecuador a partir de los 65 años de edad.

Tras el último censo de población y vivienda realizado en 2010 y según datos del Instituto de Estadísticas y Censos (INEC), para el 2050 el Ecuador contará con una población de 23,4 millones de habitantes. Por otro lado, los datos indican que en el año 2020 había 28 adultos mayores por cada 100 niños.

El envejecimiento es un fenómeno global. En cuestión de 10 años, el aumento de la población mayor a los 60 años ha aumentado gradualmente.

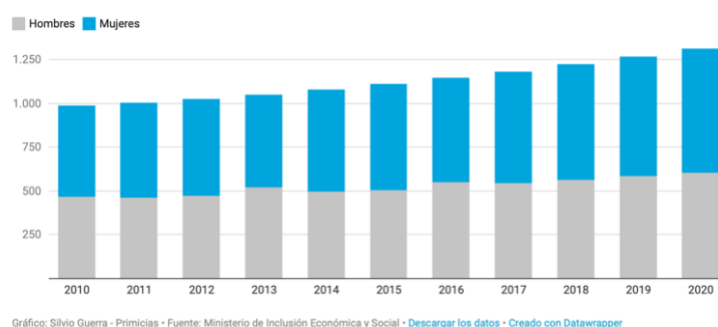
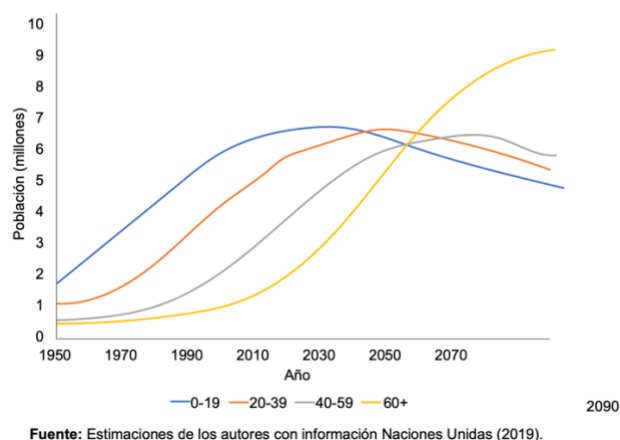


Figura 1. Evolución de los adultos mayores

Figura 1. Evolución de los adultos mayores.

Estos datos corroboran las estadísticas del tope de la población joven. Esta alcanzará su tope en el año 2032 y lo mismo sucederá con el resto de grupos de edades respectivamente. Por lo tanto, el grupo de personas adultas mayores representa actualmente y progresivamente un ritmo acelerado, convirtiéndolo en grupo mayoritario.

Gráfica 1. Población por grandes grupos de edad: Ecuador, 1950-2100*Figura 2.* Población por grandes grupos de edad: Ecuador, 1950-2100

3.2 El envejecimiento saludable y positivo

Existe un incremento de la percepción de una buena calidad de vida y longevidad en los adultos mayores, siempre y cuando se considere al adulto mayor dentro de una condición razonable ya sea mental o física. Es importante que cuenten con una participación activa en todo aquello que involucra reuniones sociales ya que esto les ayuda a mantener relaciones sociales adecuadas.

Sin embargo, el envejecimiento saludable no puede relacionarse únicamente con el estado de salud del adulto de mayor, sino que existen más indicadores que abarcan el bienestar general del mismo. Algunos indicadores son la salud física, la salud psicológica, los entornos, las relaciones sociales y las relaciones personales.

Según la Organización Mundial de la Salud, si hablamos de salud no debemos solamente contemplar la ausencia de afecciones o enfermedades. (OMS, 2020) Por lo tanto, el envejecimiento saludable no se basa en las limitaciones de la edad y la percepción social de la vejez, sino que más bien es un tema que se ha ido intensificando desde hace algunos años. Por ejemplo, la OMS ha determinado a esta la Década del Envejecimiento Saludable (2021-2030), con un “objetivo de reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores.” (OMS,

2020.) Este plan se basa en combinar la forma de pensar, actuar y sentir en relación con la edad y además promover el bienestar integral que fomenten las capacidades de los adultos mayores.

Tras las estadísticas mundiales sobre el envejecimiento, la construcción de una sociedad que integre todas las edades es fundamental. En el caso del adulto mayor, existen efectos positivos que se pueden emplear sobre el proceso de envejecimiento. Esto es posible siempre y cuando exista manipulación e intervención en factores como: el ejercicio, sus hábitos, su dieta, su mentalidad en cuanto a una sensación de valor y utilidad social, entre otros más. De esta manera, se puede llegar a tener una mejor y más amplia percepción de la vida y por tanto un estado de ánimo positivo, generando mayor aceptación personal y social de la persona propia.

3.3 La población adulta mayor

Muchas discapacidades afectan no solo a aquellos que tienen problemas de desarrollo o físicos, sino también a muchos en la población geriátrica que, al igual que la población con discapacidad, tiene una variedad de habilidades, así como deficiencias significativas. A medida que envejecemos, todas nuestras habilidades disminuyen. Las limitaciones motoras y cognitivas influyen en todos los aspectos de la vida diaria de una persona mayor y determinan la cantidad y el tipo de actividades en las que puede participar. Muchos experimentan dificultades para realizar movimientos individuales, actos de coordinación y equilibrio, y procesar actividades simples. Es por esta razón que es importante diseñar un entorno donde las personas mayores puedan prosperar física y mentalmente. Pues, a menudo pueden tener una agudeza mental completa, por lo que sensación de tener una mente joven atrapada en un cuerpo viejo puede provocar sentimientos de ira, desesperación e impotencia. Esto puede ser algo psicológicamente debilitante, particularmente cuando la capacidad de una persona para funcionar se ve obstaculizada aún más por el medio ambiente.

3.4 El proceso de envejecimiento

Se puede dividir en dos tipos: primario y secundario. El envejecimiento primario generalmente implica la pérdida natural de funciones básicas (artritis, disminución de la vista, dificultad para realizar algunas tareas cognitivas y físicas.) Por otro lado, el envejecimiento secundario es el resultado de condiciones crónicas (cambios anatómicos y neuroquímicos en el cerebro) a las principales enfermedades crónicas mortales (cáncer, enfermedades cardíacas, diabetes, entre otros.)

La población anciana se divide a su vez en dos clasificaciones de desarrollo: los jóvenes-ancianos y los ancianos-ancianos. Los jóvenes-ancianos son personas que tienen entre 60 y 70 años y muchos de ellos carecen de problemas de salud importantes. Por el contrario, los ancianos-ancianos son personas de más de 80 años. En esta población muchos sufren múltiples problemas de salud. En general, todos presentan disminución de la fuerza muscular esquelética, disminución de la motricidad y disminución de capacidades cognitivas. Es por eso que, los diseñadores deben considerar entornos que promuevan la independencia y la confianza en sí mismos. Se debería pensar en compensar el deterioro de su salud física. Implementando espacios para el desarrollo y estimulación del estilo de vida del adulto mayor ayuda a cambiar su percepción por sentimientos de auto suficiencia.

Múltiples factores contribuyen al envejecimiento exitoso, incluyendo comer una dieta saludable, dormir lo suficiente y hacer ejercicio, participar en una red social, participar en actividades y proyectos, y sentir que uno tiene un propósito. De esta manera, es más probable que el adulto mayor se mantenga vital y activo. Sin embargo, es riesgoso generalizar acerca de un patrón particular del envejecimiento exitoso ya que la actividad puede funcionar mejor para la gran mayoría, mientras que el distanciamiento también puede ser apropiado para otros.

Si hablamos de la fuerza, resistencia y equilibrio, por lo general, los adultos pierden entre el 10% y 20% de su fuerza y esta pérdida aumenta con el pasar del tiempo. La disminución de fuerza muscular en el envejecimiento es normal, es por eso que existen estudios y programas de entrenamiento con pesas o resistencia que incrementan la fuerza y el tamaño de la movilidad muscular, siendo esto muy beneficioso para el adulto mayor. Al momento de ejercitar su cuerpo, no solamente tendrán ventajas físicas y de movilidad, sino que también es de gran importancia la adaptación que el ejercicio promueve. El entrenamiento brinda la capacidad de activar y coordinar la capacidad motora del cerebro y lo hace trabajar; es un trabajo mental y físico. Asimismo, la potencia muscular ayuda con la disminución en el riesgo de caídas.

Todo lo mencionado aporta al estilo de vida en la salud y la longevidad ya que las posibilidades de permanecer sano y en buenas condiciones en la vejez se basan mucho en las elecciones del estilo de vida. El adulto mayor debe, sin duda alguna, mantenerse una actividad aeróbica de intensidad moderada para incrementar su bienestar ya que por el contrario la inactividad contribuye a varios problemas de salud.

3.5 Modelos de envejecimiento “exitoso” u “óptimo”

A medida que las personas envejecen, tienden a buscar actividades y la compañía de aquellos que les proporcionen incentivo emocional. De esta manera, los adultos mayores sufren menos problemas mentales, se sienten más satisfechos y son más felices. Como ya se ha mencionado, el envejecimiento de la población global es cada vez más palpable. Es por eso que, el número de adultos mayores activos y saludables es mayor y el concepto de envejecimiento ha cambiado. Los modelos de envejecimiento exitoso u óptimo han reemplazado la idea de que el envejecimiento es resultado de procesos esenciales inevitables de deterioro.

Existen tres componentes principales del envejecimiento exitoso. El primero, y el más importante, es la participación en actividades sociales y productivas. La segunda es la evitación de las enfermedades. Y la tercera es el mantenimiento de un buen funcionamiento físico y cognoscitivo. Estos parámetros pueden contribuir a que el adulto mayor encuentre apoyo social y emocional, lo cual favorecerá a su salud mental.

3.6 La teoría de la jubilación frente a la teoría de la actividad

La pregunta a sostener es ¿qué es más sano: una persona que observa al mundo pasar o una persona que se mantiene activo y ocupado durante el día? Existe una teoría de que la jubilación implica una reducción gradual del bienestar físico y de la participación social. Pues, el distanciamiento empieza a ser más palpable dado que la sociedad deja de proporcionar a los adultos mayores roles útiles. Por otro lado, está la teoría de la actividad la cual se basa en evaluar que cuanto más activos permanezca el adulto mayor, mejor envejecen. Esta teoría vincula las tareas varias de la vida que desarrolla una persona con satisfacción de vivirla. Esto quiere decir que, normalmente cuando hacemos alguna actividad, estas se vinculan con roles y conexiones sociales. Entre mayores y más frecuentes sean estas actividades con roles sociales, más satisfechos estarán.

Para aquellos adultos mayores que mantuvieron una actividad constante y participativa durante su vida al envejecer es bastante importante mantener un el mismo o un similar nivel de actividad. Por ejemplo, muchas personas jubiladas son más felices cuando realizan cualquier tipo de actividad recreativa similar a las que disfrutaron antes y muchas de estas incluyen el involucramiento social. Por su puesto, la continuidad de las actividades no siempre se da, pero es muy probable que sean felices si mantienen sus actividades favoritas, algunas de estas actividades suelen ser la lectura, el ejercicio o la jardinería.

3.7 La importancia de las relaciones sociales

Los adultos mayores mantienen la satisfacción cuando reciben mayor apoyo emocional en situaciones como el trauma, el estrés, la pérdida de alguien o alguna enfermedad. De esta manera cualquier vínculo positivo suele mejorar su bienestar y su salud.

Los vínculos sociales pueden actuar como salvavidas. La mayoría de los adultos mayores tienen un círculo de amigos cercanos y quienes cuentan con ellos suelen ser más sanos y felices ya que cuentan con una fuente importante de disfrute inmediato.

3.8 Entrevista a Cecilia Ordóñez, especialista en cuidado del adulto mayor

Cecilia Ordóñez, quien conoce mucho al adulto mayor y trata sobre todo con aquellos que sufren Alzheimer, afirma que es la sociedad misma la que hace sentir al adulto mayor que ya no sirve para nada porque ya no produce. Sin embargo, debemos considerar que nadie se prepara para estar fuera del contexto social y empiezan a buscar que son los quehaceres que disfrutaban. Es evidente que todos los seres humanos debemos estar y permanecer activos para mantenernos fuertes físicamente, emocionalmente y espiritualmente. Cecilia incentiva al ser humano a pensar como si uno mismo fuera parte de esta población; entonces la pregunta es ¿qué es lo que le gusta hacer al adulto mayor? Ella propone clubes de lectura, juegos de mesa, ejercicios varios que vayan desde el yoga hasta el relajamiento y la meditación. Es importante considerar varias actividades porque cada individuo tendrá sus propios intereses, los cuales generalmente se basan en el desarrollo que había tenido la persona antes de su jubilación y sobre todo en su estado de ánimo. Dicho esto, lo que funciona es lograr crear sitios en donde haya vínculo social, donde el adulto mayor se sienta importante, valorado y aceptado y donde pueda mantenerse activo. La actividad hace que el adulto mayor se motive en seguir adelante y mejora sus hábitos de sueño y nutrición, todo esto con el fin de hacerlo sentir vivo.

Los adultos mayores se clasifican como independientes, semi dependientes y dependientes y todos se enriquecen los unos de los otros de alguna manera. Sin embargo, aunque uno sea más independiente que otro, no significa que no necesitan de cuidados extras. Cecilia indica que siempre es necesario un área médica y sobre todo un área de psicología ya que cuando se llega a una edad adulta mayor la psicóloga logra que se generen estos vínculos sociales importante. Pues, su labor es analizar los grupos, evitar los conflictos y proponer soluciones para fortalecer la parte emocional.

Se planteó el posible caso de que una persona que forma parte del club se llegara a enfermar y quiera seguir asistiendo al club, ¿cómo se debería proseguir y qué se debe hacer al respecto? ¿es importante entonces proponer un servicio de guardería? La respuesta de Cecilia fue concisa y respondió con la palabra “inclusión.” Ella afirma que pasaría lo mismo que en los colegios, pues las teorías dicen que aquellos que están bien se vuelven más solidarios con el que no lo está. La mezcla de capacidades hace que el grupo se enriquezca, siempre de la mano y el apoyo de un grupo de profesionales. Sin embargo, esto puede funcionar por un periodo determinado de tiempo ya que normalmente lo que ocurre es que el área psicológica habla con los familiares recomendándoles centros en donde se enfoquen en la enfermedad que tenga el adulto mayor. La idea de esto no es desvincularlos de su grupo social, sino más bien ver por su bienestar y el del resto del grupo pertenecientes al club. De esta manera pueden mantener una atención más personalizada.

Cecilia propone áreas de encuentro para generar vínculos, esto significa diseñar haciendo que los lugares de mayor afluencia sean lugares centrales en donde todos puedan compartir los unos con los otros.

3.9 Referentes

Cartagena Meraki Club & Residences

Proyecto ubicado en Cartagena, Colombia con el fin de innovar usando como componentes principales la tranquilidad, el bienestar y la comodidad del adulto mayor. El proyecto nace de la idea de posicionarse en el mercado con un concepto de vivienda de lujo y estilo de vida de una persona adulta activa, como una manera de contribuir al desarrollo social y humano.

El club cuenta con dos partes: la primera es el área residencial que se centra en brindar un espacio para que el adulto mayor pueda disfrutar la mejor etapa de su vida sin tener que abandonar su agenda. Es decir, las residencias son la manera de desconexión de la ciudad del adulto mayor que aún ejerce en su profesión. Por otro lado, el área del club funciona con membresías en donde se puede ir a pasar el día o el fin de semana ya que también cuenta con suites. Los miembros del club cuentan con piscinas, jardines, campos de golf, spa, sala de juegos, biblioteca, restaurante, entre otras instalaciones. Meraki Club & Residences permite que el adulto mayor continúe sus actividades de forma activa y es así como se llevan el premio de la certificación LADI (Premios Latinoamericanos de Desarrollo Inmobiliario.)

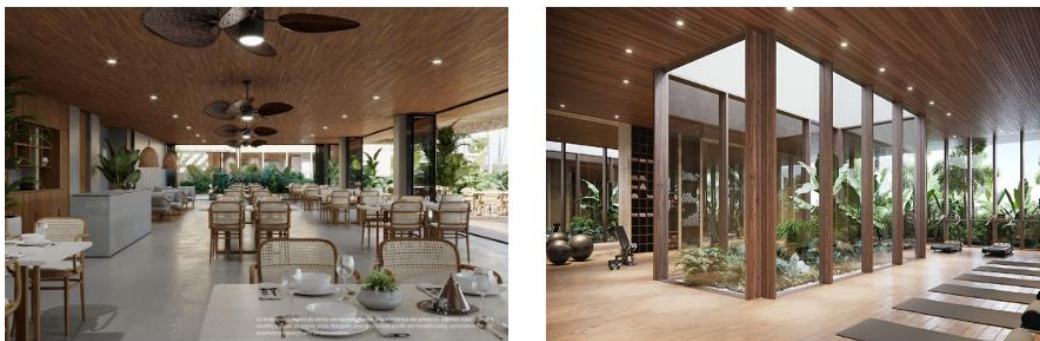


Figura 3. Fotografías de áreas en Meraki Club & Residences

Club Mitra 60+

Un club para la tercera edad que nace en el 2017 en Quito, Ecuador al darse cuenta que no existen espacios sociales para las personas mayores, más allá de los asilos. Mitra, en sánscrito significa “amigo” y su enfoque es dar al adulto mayor la motivación para permanecer activos, independientes y conscientes. Mitra basa su filosofía en dar protagonismo y autonomía al adulto

mayor a través del vínculo amistoso. Proponen actividades como zumba gold, yoga en silla, club de manualidades y actividades de estimulación neurológica.

Tras la entrevista realizada a María José Ollague, fundadora del club, ella indica que es necesario ofrecer un servicio que pueda dar felicidad para que las personas sigan sintiéndose útiles en esta etapa de sus vidas. Pues, afirma que, tras la jubilación, muchos adultos mayores llegan sintiéndose tristes de estar en casa porque han dejado de trabajar. Además, cuenta que la soledad es un aspecto demoledor para la salud física y mental. Es así como Mitra ha creado un modelo de atención enfocado 100% en la persona, con principios como no infantilizar al adulto mayor e incentivar la vida social, así como la individualidad. El Club Mitra ha cambiado vidas, los adultos mayores ahora tienen rutinas positivas y disciplinadas, Además, contribuyen a mantener la salud integral y alargar la calidad de vida de los miembros del club con una gran oferta de actividades.



Figura 4. Fotografías de áreas y actividades en Club Mitra 60+

4. UBICACIÓN Y ANÁLISIS DEL LUGAR

4.1 Análisis arquitectónico y distancia

La hostería san José de Pumbo se encuentra en el barrio San José, ubicado a 40 minutos de la ciudad de Quito y a 20 minutos de Cumbayá. Esta hostería ha sufrido varias intervenciones arquitectónicas y se pueden apreciar dos tipos de estilo; toda la parte frontal es colonial y la parte de atrás tiene una infraestructura moderna. Sin embargo, la infraestructura moderna no ha limitado el entorno natural que es tan resaltante de la hostería, pues tanto lo antiguo con lo moderno tienen una conexión directa con la naturaleza.

La Hostería San José de Pumbo tiene un área total de construcción de 40.000 metros cuadrados, incluyendo zona de parqueo y áreas verdes naturales. Toda la parte antigua cuenta con 4.000 metros cuadrados de construcción aproximadamente, los cuales incluyen recepción, sala de espera, restaurante, patio, cabañas, habitaciones, bodegas, área administrativa, spa y áreas húmedas. Por otro lado, la infraestructura moderna tiene aproximadamente 2.650 metros cuadrados de construcción. En esta parte de la hostería encontramos salas de conferencias y habitaciones.



Figura 5. Imagen satelital San José de Pumbo. Google Maps. (2022)

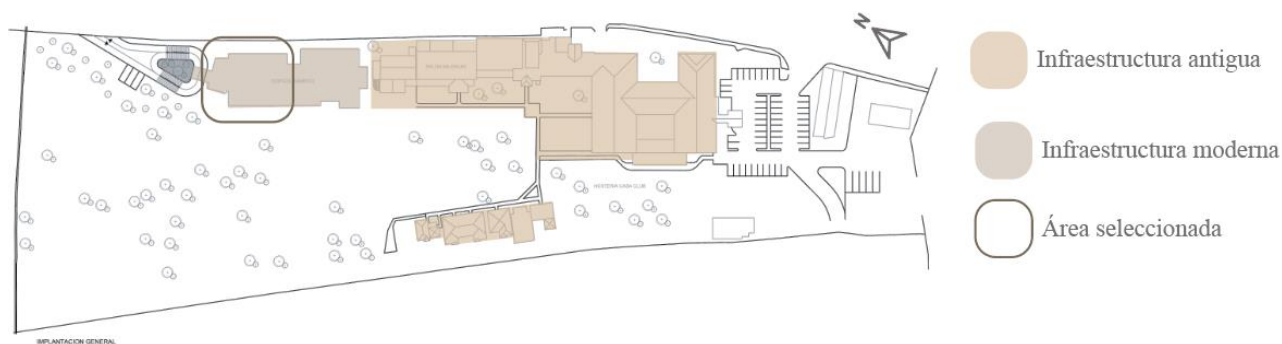


Figura 6. Implantación San José de Puenbo

4.2 Asoleamiento

La hostería san José de Puenbo recibe el sol de la mañana desde el norte apuntando a la parte lateral derecha de la infraestructura total y se oculta en el oeste. El análisis del asoleamiento servirá para el adecuado uso de materiales y áreas propuestas a diseñar.

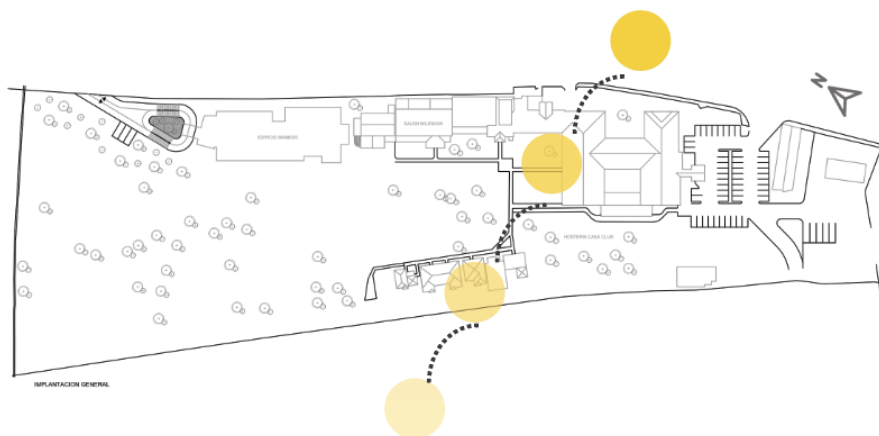


Figura 7. Diagrama de asoleamiento.

4.3 Servicios y accesibilidad

La Hostería San José de Puenbo, al estar ubicada en las afueras de la ciudad, tiene varias rutas de acceso. Se encuentra a 40 minutos (30km) de la ciudad de Quito, a 20 minutos (16km) del Aeropuerto Mariscal Sucre y a 20 minutos de Cumbayá (16km.)

Viniendo desde el norte Quito se puede llegar por la Ruta Viva, desde Tumbaco por el puente del Chiche y desde Tababela por la Panamericana E35.

A sus alrededores encontramos varias zonas de turismo para realizar actividades campestres y al aire libre, bastantes zonas residenciales y sobre todo zonas naturales.

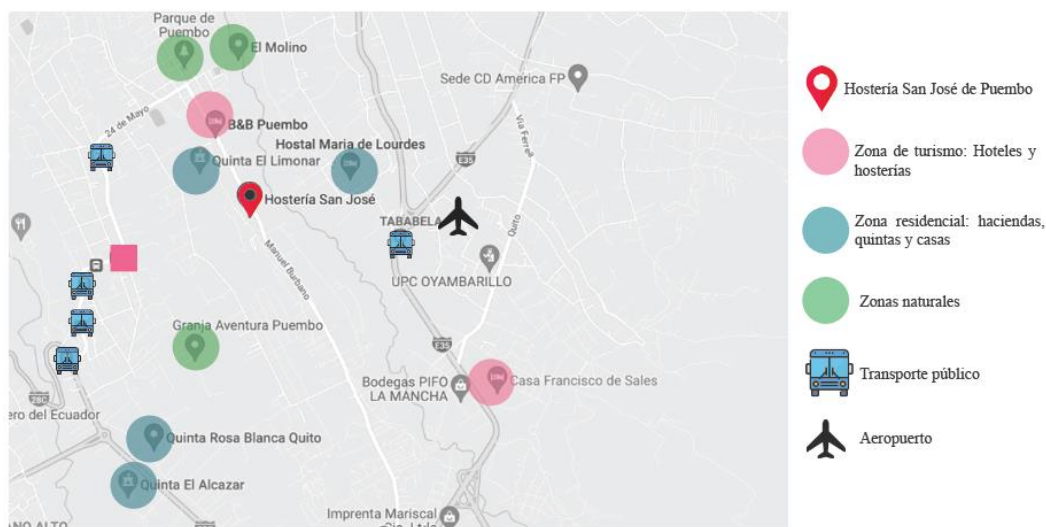


Figura 8. Servicios y accesibilidad. Google Maps. (2022)

4.4 Clima

El clima de Puenbo es bastante cálido y templado, con una temperatura media anual de 14°C. Agosto es el mes más cálido del año y noviembre el mes más frío, sin embargo, sus temperaturas no varían más que en 0.7 °C. Por lo tanto, el clima contribuirá adecuadamente para las actividades y áreas que Gardens Senior Club incluirá.

4.5 Área seleccionada

Gardens Senior Club se desarrollará tomando la infraestructura de la parte moderna de la Hostería San José de Puenbo que tiene un total de 2.650 metros cuadrados. Sin embargo, se utilizarán únicamente 800 metros cuadrados para su desarrollo. La razón por la cual se escogió esta parte de la hostería es por su estilo moderno y amplios ventanales frontales, lo cual permitirá un diseño más contemporáneo.

Por otro lado, este lado de la hostería cuenta con dos accesos distintos: uno para autos y peatones y otro únicamente para peatones. Esta edificación cuenta con dos plantas, las cuales

tienen una altura de 3.10 metros cada una y se unifican por medio de un acceso de doble altura de 6.20 metros en total.

Para el desarrollo del proyecto se plantea un acceso distinto de vehículos, así como un ingreso principal al edificio. De esta manera, se diferenciarán la arquitectura colonial y la arquitectura moderna de la Hostería San José de Puenbo.

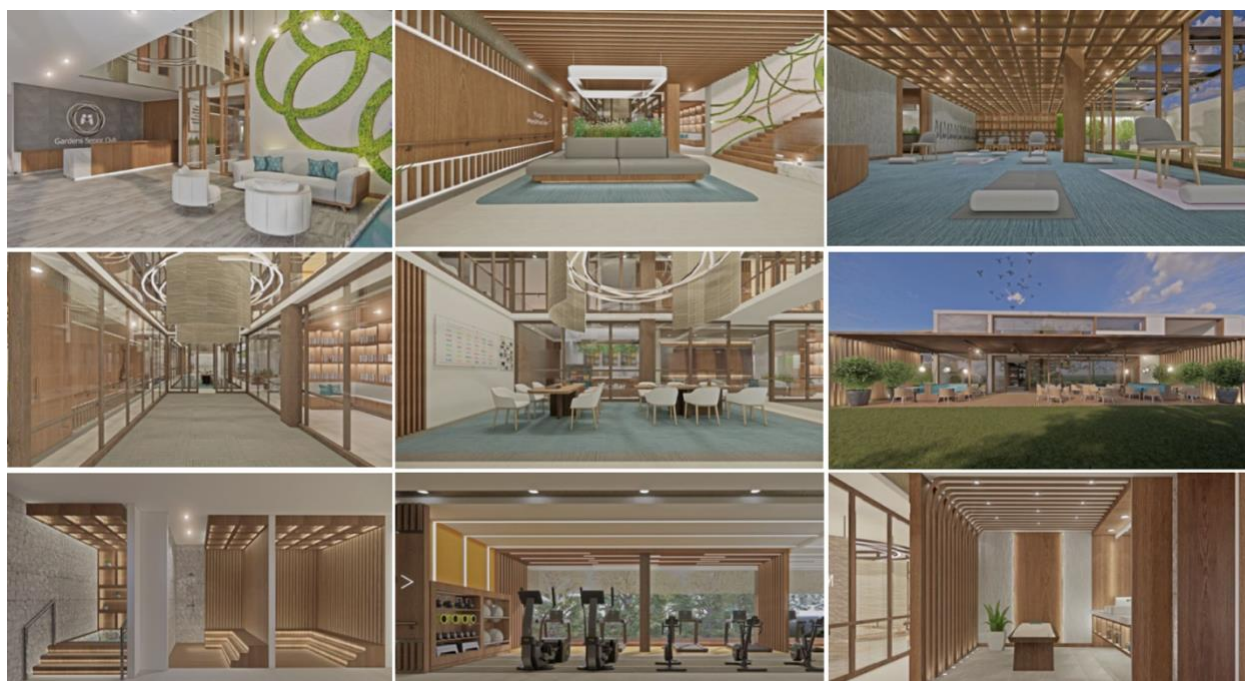


Figura 9. Edificio Bamboo Hostería San José de Puenbo. Accesos frontal y lateral.

5. CONCLUSIONES

La idea de crear un espacio exclusivo para el adulto mayor nace de la idea de promover el envejecimiento activo y saludable, en donde los adultos mayores puedan disfrutar de su jubilación y de sus tiempos libres.

La propuesta de diseño se enfoca en la sinergia, en donde se enfatizan los espacios a través de la transparencia visual, integrando cada una de sus áreas. Se resalta la conectividad visual entre espacios y, de esta manera, se promueve una mejor colaboración entre los miembros del club. Asimismo, los núcleos centrales, se cierran con vidrio, generando un resultado de mayor sensación de unidad espacial. Esto invita a explorar el edificio más allá de los espacios de trabajo individual. El objetivo principal a través del concepto de sinergia es inspirar procesos colaborativos e integradores, lo cual se logró satisfactoriamente dentro del planteamiento y desarrollo del proyecto.



6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alvarado, A. & Salazar A. (2014). *Análisis del concepto de envejecimiento*. Obtenido de Scielo: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002

FIAPAM. (2014). *Los desafíos del envejecimiento en Ecuador*. Obtenido de FIAPAM: <https://fiapam.org/los-desafios-del-envejecimiento-en-ecuador/>

Iacub R. & Sabatini, B. (s.f). *Psicología de la mediana edad y vejez*. Obtenido del Ministerio de Desarrollo Social: <https://www.desarrollosocial.gob.ar/wp-content/uploads/2015/05/Gerontolog--a-Comunitaria-Modulo-31.pdf>

INEC. (2008). *La población adulto mayor en la ciudad de Quito. Estudio de la situación sociodemográfica y socioeconómica*. Obtenido de INEC: https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Estudios/Estudios_Economicos/Evolucion_de_la_indus_Alimen_Beb_2001-2006/Poblac_Adulto_Mayor.pdf

Machado, J. (2019). *Ecuador tendrá 1,3 millones de adultos mayores a finales de 2020*. Obtenido de Primicias: <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/ecuador-adultos-mayores-poblacion/>

Miller, T. & Mejía-Guevara, I. (2020.) *El envejecimiento de la población en Ecuador: la revolución silenciosa*. Obtenido de https://www.igualdad.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/05/el_envejecimiento_poblacion_ecuador.pdf

OMS. (2021.) *Envejecimiento y salud*. Obtenido de OMS: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

Papalia et al., (1984). Desarrollo psicosocial en la adultez tardía. *Desarrollo Humano*. (pp.572-625) McGRAW-HILL