



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN “CULTURA FÍSICA”

TESIS DE GRADO

TEMA:

“PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2015”

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física.

AUTORES:

Lisintuña Torres Rolando Rodrigo
Zumba Patiño María Paola

DIRECTOR:

Msc. Bravo Zambonino José María

Latacunga - Ecuador
Diciembre - 2015

AUTORIA

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO MARZO – AGOSTO 2015.**”, son de exclusiva responsabilidad de los autores .

.....
Lisintuña Torres Rolando Rodrigo
C.I.050287734-3

.....
Zumba Patiño María Paola
C.I.050357308-1

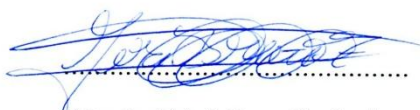
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2015.”, de Lisintuña Torres Rolando Rodrigo y Zumba Patiño María Paola, postulantes de la Carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación Mención Cultura Física, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Diciembre del 2015

El Director



Msc. José María Bravo Zambonino



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO


En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, los postulantes: Lisintuña Torres Rolando Rodrigo y Zumba Patiño María Paola con el título de tesis: **“PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTON LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2015.”**

Han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

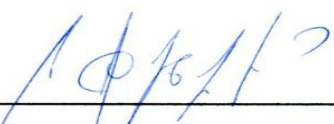
Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Diciembre 2015


Para constancia firman:



M.Sc. Lenin Patricio Revelo Mayorga
PRESIDENTE



M.Sc. José Nicolás Barbosa Zapata
MIEMBRO



M.Sc. Lorena del Rocío Logroño Herrera
OPOSITORA

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradecer a Dios, el gran maestro de nuestra existencia, hemos podido lograr una meta más en nuestras vidas. A nuestras familias que con su apoyo, confianza nos han ayudado a ser mejores personas cada día, al Msc. José Bravo que gracias a su paciencia y entusiasmo, nos ha sabido guiar de la mejor manera en cada uno de los parámetros de la tesis, para culminar un sueño en la etapa de estudiantes, a nuestros amigos que, han estado junto a nosotros en los momentos más tristes y exitosos dentro y fuera de la universidad.

Paola y Rolando

DEDICATORIA

Este trabajo investigativo está dedicado directamente a mi madre, que es la persona más importante en mi vida, y gracias a su apoyo, comprensión pude culminar uno más de mis sueños.

Paola

Esta investigación va dedicada a Dios, mi familia, en especial al alma de mis padres, la bendición y la perseverancia refleja en lo que ahora soy en la vida.

Rolando

INDICE

PORTADA

AUTORIA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	v
DEDICATORIA.....	vi
RESUMEN.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	1

CAPITULO I

1. FUNDAMENTACIÓN TEORICA

1.1 ANTECEDENTES.....	3
1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	6
1.3 MARCO TEORICO.....	7
1.3.1 La Recreación.....	7
1.3.2 Historia de la Recreación.....	7
1.3.3 Definiciones de la Recreación.....	8
1.3.4 Conceptos.....	9
1.3.5 Objetivos de la Recreación.....	10
1.3.6 Importancia de la Recreación.....	11
1.3.7 Clasificación de la Recreación.....	12
1.3.8 Tipos de Recreación.....	13
1.3.9 Recreación en el Adulto Mayor.....	14
1.3.10 Clasificación de Actividades Diarias.....	16
1.4 EJERCICIOS LUDICOS.....	18
1.4.1 Conceptos.....	18

1.4.2	Importancia de los Ejercicios Lúdicos	18
1.4.3	Principios de los Ejercicios Lúdicos.....	21
1.4.4	Clasificación de los Ejercicios Lúdicos.....	22
1.4.5	Fundamentos Teóricos y Características de la Habilidad Motriz del Adulto Mayor	23
1.4.6	Elementos de los Ejercicios Lúdicos en el Adulto Mayor	25
1.4.7	Fases de los Ejercicios Lúdicos.....	27
1.4.8	Ventajas Fundamentales de los Ejercicios Lúdicos:	28
1.4.9	Valoración de los Ejercicios Lúdicos en el Adulto Mayor	28
1.4.10	Beneficios de los ejercicios lúdicos en el adulto mayor	29
1.5	LA INCLUSIÓN.....	31
1.5.1	Según la Constitución del Ecuador nos manifiesta lo siguiente:.....	31
CAPÍTULO TERCERO		31
Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria		31
Sección primera		32
Adultas y adultos mayores		32
1.5.2	Conceptualización	33
1.5.3	Características de la Inclusión	34
1.5.4	La inclusión lúdica en los adultos mayores.....	35
1.6	ADULTO MAYOR	36
1.6.1	Definición	36
1.6.2	El envejecimiento.....	36
1.6.3	Relaciones sociales del adulto mayor.....	38
1.6.4	Cambios en las relaciones sociales	38
1.6.5	Características psíquicas del adulto mayor	40
1.6.6	Definición de Estilo de Vida.....	42
1.6.7	Indicadores para favorecer el estilo de vida en el Adulto Mayor:	44
1.6.8	Beneficios de los Ejercicios en el Adulto Mayor	44
1.6.9	Perfiles del Adulto Mayor.....	46
1.7.	¿QUE ES LA DIABETES?.....	47
1.7.1	Tipos de Diabetes:.....	48
1.7.2	Factores de Riesgo	49
1.7.3	La Pre-Diabetes	50
1.7.4	Tratamiento de la Diabetes de Tipo 2	50
1.7.5	¿Cuáles son las consecuencias frecuentes de la diabetes?	50

1.7.6 Cómo reducir la carga de la diabetes	51
1.7.7 Medidas de Control de la Diabetes 2:	52

CAPITULO II

2.ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO	54
2.1.1 Misión	55
2.1.2 Visión	55
2.3 DISEÑO METODOLÓGICO.....	55
2.3.1 Tipo de Investigación	55
2.3.2 Metodología.....	56
2.3.3 Unidad de Estudio	56
2.3.4. Población.....	56
2.3.5 Muestra.....	57
2.3.6 Técnicas de Procedimientos para el Análisis de Resultados.....	57
2.4 Métodos.....	58
2.4.1 Técnicas.....	59
2.4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	59
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	60
2.4.3 Encuesta aplicada a personas del Adulto Mayor con Diabetes de tipo 2 del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social “IESS” de Latacunga.	60
2.6 Encuesta aplicada a los Profesionales que laboran en el Área de Rehabilitación del Adulto Mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social “IESS” de Latacunga.	70
2.7 CONCLUSIONES	80
2.7.1 RECOMENDACIONES.....	81

CAPITULO II

3.DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS	82
3.2 PRESENTACION.....	83
3.3 ANTECEDENTES.....	83
3.4 JUSTIFICACION	85
3.5 OBJETIVOS	87
3.5.1 Objetivo General	87
3.5.2 Objetivos Específicos.....	87
.....	88
3.6 INSTRUCCIONES	89
3.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.....	89
3.8 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	128
3.9 Conclusiones	128
3.10 Recomendaciones	129
4.1 BIBLIOGRAFIA	130
ANEXOS	133
ANEXO N° 1	134
ANEXO N°2	136

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Grafico N° 1	6
Categorías Fundamentales	6
GRAFICO N° 2.5.4.....	60
DIABETES DE TIPO 2	60
GRAFICO N°- 2.5.5	61
ANTECEDENTES FAMILIARES.....	61
GRAFICO N°- 2.5.6	62
TIEMPO DE LA ENFERMEDAD	62
GRAFICO N°- 2.5.7	63
ENFERMEDAD GRAVE.....	63
GRAFICO N°- 2.5.8	64
PADECIMIENTO.....	64
GRAFICO N°- 2.5.9	65
CIFRAS DE GLUCOSA	65
GRAFICO N°- 2.5.10	66
ACTIVIDAD FISICA.....	66
GRAFICO N°- 2.5.11	67
CONDICION DE VIDA.....	67
GRAFICO N°- 2.5.12	68
TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA	68
GRAFICO N°- 2.5.13	69
FRECUENCIA DE ACTIVIDADES	69
GRAFICO N°- 2.6.1	70
PROGRAMA DE EJERCICIOS LUDICOS	70
GRAFICO N°- 2.6.2	71
CAUSAS Y EFECTOS DE LA DIABETES DE TIPO 2	71
GRAFICO N°- 2.6.3	72
PROGRAMA PARA ADULTOS MAYORES	72
GRAFICO N°- 2.6.4	73
EJERCICIOS LUDICOS	73
GRAFICO N°- 2.6.5	74
CALIDAD DE VIDA	74

GRAFICO N°- 2.6.6	75
ALUD DEL ADULTO MAYOR	75
GRAFICO N°- 2.6.7	76
PRACTICAR EJERCICIOS LUDICOS.....	76
GRAFICO N°- 2.6.8	77
PRACTICAR ACTIVIDADES FISICAS	77
GRAFICO N°- 2.6.9	78
TIEMPO LIBRE	78
GRAFICO N°- 2.6.10	79
IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA	79
GRAFICO N° 3.7.11.....	122
CROQUIS DEL LUGAR.....	122

INDICE DE TABLAS

TABLA N°1	57
Unidad de Estudio.....	57
TABLA N° 2.5.4	60
DIABETES DE TIPO 2	60
TABLA N°- 2.5.5	61
ANTECEDENTES FAMILIARES.....	61
TABLA N° - 2.5.6.....	62
TIEMPO DE LA ENFERMEDAD	62
TABLA N° - 2.5.7.....	63
ENFERMEDAD GRAVE.....	63
TABLA N° - 2.5.8.....	64
PADECIMIENTO.....	64
TABLA N° - 2.5.9.....	65
CIFRAS DE GLUCOSA	65
TABLA N° - 2.5.10.....	66
ACTIVIDAD FISICA.....	66
TABLA N° - 2.5.11.....	67
CONDICION DE VIDA.....	67
TABLA N° - 2.5.12.....	68
TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA	68
TABLA N° - 2.5.13.....	69
FRECUENCIA DE ACTIVIDADES	69
TABLA N°- 2.6.1	70
PROGRAMA DE EJERCICIOS LUDICOS	70
TABLA N°- 2.6.2.....	71
CAUSAS Y EFECTOS DE LA DIABETES DE TIPO 2	71
TABLA N° - 2.6.3.....	72
PROGRAMA PARA ADULTOS MAYORES	72
TABLA N° - 2.6.4.....	73
EJERCICIOS LUDICOS	73
TABLA N°- 2.6.5.....	74

CALIDAD DE VIDA	74
TABLA N° - 2.6.6.....	75
SALUD DEL ADULTO MAYOR	75
TABLA N° - 2.6.7.....	76
PRACTICAR EJERCICIO LUDICOS	76
TABLA N° - 2.6.8.....	77
PRACTICAR ACTIVIDADES FISICAS	77
TABLA N° - 2.6.9.....	78
TIEMPO LIBRE	78
TABLA N° - 2.6.10.....	79
IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA	79
TABLA N°3.7.1	101
HISTORIA CLINICA DE LOS ADULTOS MAYORES.....	101

INDICE DE CUADROS

CUADRO N° 3.7.2	107
EJERCICIOS LUDICOS	107
CUADRO N° 3.7.3	109
TIPO DE ACTIVIDAD	109
CUADRO N° 3.7.4	111
EJERCICIOS LUDICOS	111
CUADRO N° 3.7.5	113
EJERCICIOS LUDICOS	113
CUADRO N° 3.7.6	115
TIPOS DE TRABAJO	115
CUADRO N° 3.7.7	117
EJERCICIOS LUDICOS	117
CUADRO N° 3.7.8	118
EJERCICIOS LUDICOS	118
CUADRO N° 3.7.9	119
EJERCICIOS LUDICOS	119
CUADRO N ° 3.7.10	121
INTINERARIO DE LA CAMINATA.....	121
CUADRO N° 3.7.12	123
PLAN OPERATIVO.....	123



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y
HUMANÍSTICAS
Latacunga – Ecuador

TEMA: "PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATAACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2015".

**Autores: Lisintuña Rolando
Zumba Paola**

RESUMEN

La presente investigación ha logrado como propósito principal incrementar el interés en las autoridades y profesionales de la institución, para por medio de ellos transmitir la importancia de los Ejercicios Lúdicos para Adultos Mayores con Diabetes de Tipo 2, mediante la sociabilización sobre los efectos y beneficios que se logrará al ser aplicados en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Cantón Latacunga, con el fin de que todas estas personas puedan realizar ejercicios lúdicos para mejorar su calidad de vida, al mismo tiempo que los adultos mayores estén conscientes que a través de estas actividades les permita fomentar una vida activa más sana para este tipo de personas, tendrán repercusiones positivas a nivel corporal como a nivel afectivo, y que la enfermedad quede estable al momento de aplicar este programa. Por ello se consideró la problemática, en cuanto al desinterés en sí de las autoridades de dicha institución, a pesar que existen varios talleres dirigidos a este grupo de personas, donde no se utilizan las estrategias ni los métodos adecuados para la práctica de actividades físicas ni ejercicios de esparcimiento lúdico. Un ciclo de la vida como es el envejecimiento, viene marcado por una serie de cambios que padecemos todas las personas en el aspecto físico, emocional, funcional y psicológico, donde a partir de esta etapa, las capacidades y funciones empiezan a disminuir de forma pausada. Los ejercicios lúdicos son una necesidad que el adulto mayor necesita para mejorar su autoestima, donde este programa ayudara a que puedan tener una calidad de vida estable y saludable en beneficios de los mismos.

Palabras claves: Ejercicios Lúdicos, adultos, diabetes, envejecimiento.



Technical University of Cotopaxi
Humanistic Career
Physical Education
Latacunga – Ecuador

TOPIC:” LEISURE EXERCISE PROGRAM FOR PEOPLE AND THEIR INFLUENCE OF TYPE 2 DIABETIC ELDERLY IN ECUADORIAN SOCIAL SECURITY INSTITUTE LATACUNGA CANTON DURING THE PERIOD APRIL - AUGUST 2015”.

Autor: Paola Zumba and Rolando Lisintuña

ABSTRACT

This research has achieved the main purpose of increasing interest in the authorities and professionals in the institution, for through them convey the importance of playful exercises for Adults with Type 2 Diabetes, by the socialization of the effects and benefits will be achieved when applied to the Ecuadorian Institute of Social Security of the Canton Latacunga, so that all these people can make playful exercises to improve their quality of life, while older adults are aware that through these activities enabling them to promote a healthier working life for these people, have a positive impact at body level and emotional level, and that the disease is stable when implementing this program. Therefore the issue was considered, in terms of disinterest itself from the authorities of the institution, although there are several workshops for this group of people, where appropriate strategies and methods for practicing activities or are not used playful relaxation exercises. A cycle of life such as aging is marked by a series of changes that all people suffer physical, emotional, functional and psychological aspect, which from this time, the capabilities and functions begin to decline in a slow. The playful exercises are a must that the elderly need to improve their self-help program where they can have a stable quality and healthy life benefits thereof.

Key Words: Playful exercises, Adults, Diabetes, Aging.



AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro Cultural de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de tesis al Idioma Inglés presentado por los Sres. Egresados de la Carrera de Ciencias de la Educación Mención Cultura Física de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas: **LISINTUÑA TORRES ROLANDO RODRIGO Y ZUMBA PATIÑO MARIA PAOLA**, cuyo título versa **“PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2015”**, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Diciembre, 2015

Atentamente,

Lcdo. José Ignacio Andrade Morán

DOCENTE CENTRO CULTURAL DE IDIOMAS

C.C. N° 050310104 – 0

INTRODUCCIÓN

Mediante este programa de ejercicios lúdicos en las personas adultas mayores con Diabetes de tipo 2 en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Cantón Latacunga queremos alcanzar y generar numerosos beneficios para la salud física, mental y afectiva de todos los individuos de la tercera edad, en la que mejora la agilidad y la habilidad, estimula toda su percepción sensorial, ejercita todas las habilidades cognitivas, y sobre todo potencia el contacto familiar y social.

A través de programa de ejercicios lúdicos queremos que las personas mayores puedan interactuar con su propia familia y con la sociedad, las actividades lúdicas ayudara a que el adulto mayor, alcance un logro importante en la que pueda mejorar su calidad de vida.

Los juegos y todas las actividades físicas efectúan un papel muy importante en las personas de la tercera edad y sobre todo a que salgan de esa ansiedad de que se encuentran a diario ya sea abandono propio de su familia, mala alimentación y el absoluto desinterés por realizar actividad física.

Los beneficiarios directamente de esta investigación serán las personas adultas mayores con Diabetes de tipo 2 en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Cantón Latacunga, esperando que esta investigación no solo sirva para esta Institución sino para otra que también tengan los mismos problemas.

La novedad científica de este trabajo sobre el cual no existe investigaciones acerca de este tema en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social y mucho menos en el “IEES” de Latacunga, este programa trata de desarrollar el mejoramiento de todas las capacidades físicas y afectivas mediante los ejercicios lúdicos dentro de todas las personas adultas mayores.

Los ejercicios lúdicos mejorara la salud de todas las personas beneficiadas como son las personas de la tercera edad, por lo que saldrán de ese maleficio de estar en la misma rutina diaria que la viven a diario en la que demostraran todas sus destrezas y cualidades que serán compartidas en el grupo de todos los adultos mediante la alegría.

En el diseño y elaboración se recurrió al método mixto en conjunto con el método inductivo, deductivo, los cuales permiten obtener datos certeros y sólidos recopilados mediante la encuesta utilizada como un instrumento de análisis mismo que facilita la elaboración de un programa de ejercicios lúdicos en las personas adulto mayor.

Capítulo I.- En este capítulo es el desarrollo de la introducción, marco teórico, los antecedentes investigativos, las categorías fundamentales y el desarrollo de la variable independiente y la variable dependiente.

Capitulo II.- Se basa a una breve caracterización de la Institución, un Análisis e Interpretación de los resultados de la investigación, las encuestas realizadas a los adultos mayores y profesionales médicos en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Latacunga.

Capítulo III.- Consta del diseño de la propuesta que es la elaboración de un programa de ejercicios lúdicos en las personas del adulto mayor con diabetes de tipo 2 en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del cantón Latacunga.

CAPITULO I

1. FUNDAMENTACION TEORICA

1.1 ANTECEDENTES

(WORLDWIDE, 2015) *Señala que:*

Estudios clínicos han demostrado que la aspirina puede reducir el riesgo de ataques al corazón y enfermedades cardiovasculares en pacientes con diabetes. La dosis de aspirina en estos estudios va de 75 hasta 325 mg. Hay una fuerte evidencia de numerosos estudios clínicos que indican que el tratamiento médico para el control de la presión arterial reduce la muerte por ataques cardíacos e infartos en personas de edad media y adultos mayores. Por qué adultos mayores pueden tener menos tolerancia a la reducción de la presión sanguínea, deben ser tratados gradualmente para evitar complicaciones.

Así mismo, adultos mayores quienes se encuentran en un estado de salud razonable o aquellos que ya desarrollaron algunos problemas en los pequeños vasos sanguíneos se pueden ver beneficiados con un control más estricto de la glucosa en sangre. Los adultos mayores débiles son los que están en mayor riesgo de presentar niveles bajos de glucosa en la sangre (hipoglucemia), si toman ciertos medicamentos necesitan hacer el monitoreo de glucosa con más frecuencia.

El médico tomará en cuenta el riesgo de hipoglucemia para establecer el objetivo de HbA1c.

La calidad de vida es un resultante de la interacción que tiene el sujeto en su contexto, con la propia personalidad, la cultura, la forma como concibe a la enfermedad, el apoyo social o las redes sociales con que cuenta, los aspectos laborales o de trabajo, la etapa de la vida en que se encuentre y todos aquellos factores socioeconómicos que rodean a una persona que ha sido diagnosticada de una u otra enfermedad.

(MARIA, 2011) *Manifiesta que:*

Para tal efecto decidimos estudiar la Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2) uno de los principales problemas de salud pública a nivel global, considerada en la actualidad como una pandemia de enormes proporciones por su magnitud ascendente, pero también por el alto costo social y económico, que ocasiona no solo daño a la salud física, sino que afecta la salud mental de quien la padece.

Diversos autores han investigado sobre los factores de la vida que son considerados importantes para la calidad de vida por las personas de edad, encontrando como variables más importantes, las relaciones familiares y contactos sociales, la salud general, el estado funcional, la vivienda y la disponibilidad económica, la capacidad de control y las oportunidades potenciales que la persona tenga a lo largo de su vida. Las aspiraciones de auto desarrollo y el interés en el bienestar de los demás, se asocian con sentimientos de bienestar en la vejez, que a su vez impacta la calidad de vida.

El estado de salud de las personas es uno de los principales indicadores de calidad de vida, pero también es un constructo complejo en el que a su vez influyen diversos factores. En el caso de enfermedades crónicas como la diabetes, el simple conocimiento de padecer una enfermedad, independientemente del deterioro físico que produzca, también puede dar lugar a un cambio en las actividades o comportamientos de las personas y a un empobrecimiento en la percepción de su salud.

Para el Diario (Gaceta, 2015) Luego de haber realizado varias indagaciones sobre la falta de Ejercicios Lúdicos en los Adultos Mayores con Diabetes de Tipo 2 se

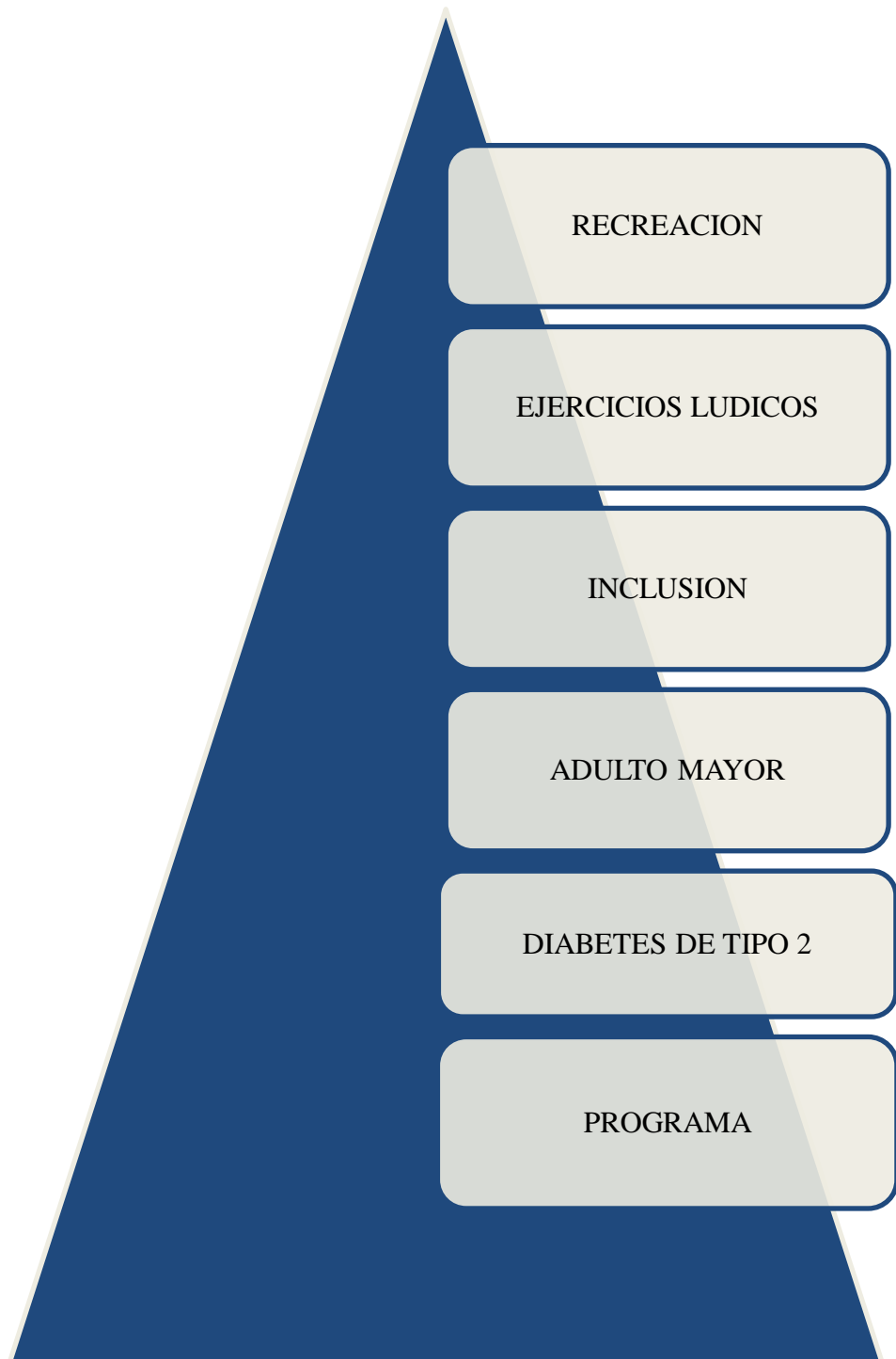
ha comprobado que las autoridades tanto nacional como municipales no se han preocupado por la salud y el bienestar de las personas y específicamente de los adultos mayores con Diabetes de tipo 2 durante muchos años, los cuales han sido excluidos dentro de su núcleo familiar y de la sociedad en general, por lo que preocupados por esta realidad los investigadores se centran en la creación de un programa de ejercicios lúdicos para los adultos mayores con Diabetes de Tipo 2.

Por lo cual a lo largo de los años las características de los programas de actividad física para personas del adulto mayor en el Ecuador han sido muy pocos en función del área recreativa, por lo que esta investigación se centra presumiblemente en el acceso a los lugares en donde se desarrollaran programas de actividad física para de este modo realizar ejercicios lúdicos en las personas del adulto mayor con Diabetes de Tipo 2 para mejorar su estilo de vida a pesar de las enfermedades que poseen, y así poder conllevar de mejor manera el estrés y el sedentarismo al que la mayoría de adultos mayores están sometidos el día a día dentro y fuera de su círculo familiar.

Todo programa de actividad física o de ejercicios lúdicos para este tipo de personas debe ir encaminado a mejorar el estado de salud o bienestar, condicionando su recuperación en cuanto a su enfermedad. En razón a las modificaciones que se produce en el envejecimiento de las personas de la tercera edad este programa va dirigido a que las condiciones de vida normal en el adulto mayor sean de calidad y obtengan un mayor entretenimiento para mejorar la calidad de vida de todas las personas en especial de los Adultos Mayores que han sido y son los más excluidos de la sociedad con referencia a las actividades físico recreativas.

1.2 CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Grafico N° 1
Categorías Fundamentales



1.3 MARCO TEORICO

1.3.1 La Recreación

La recreación juega un papel importante dentro de la sociedad ya que mediante la diversión y esparcimiento ayuda a tener una mejor calidad de vida de todas las personas quienes practican cualquier actividad deportiva ya sea con el espacio externo y la misma naturaleza.

1.3.2 Historia de la Recreación

Para la revista digital (Educacion Fisica y Recreacion, 2009) expresa que Etimológicamente viene del latín recreativo-Onís que es la acción o efecto de recrear, (D.R.A.) ayuda a crear lo nuevo, revivir, restablecer, animar, relajar y de la palabra re-creare, es decir volver a crear, lo que equivale a decir que ambas vocablos se complementan para ayudar al ser humano a recuperar su creatividad y su bienestar.

En efecto, un nuevo “bien social” ha surgido en los últimos años, sobre el cual se viene trabajando en casi todos los países del mundo, buscando su significado y su contribución al mejor bienestar del hombre y de la sociedad mediante la recreación.

Al respecto, (Castro, 1991), señala que la Recreación es como una función creadora que debe partir del núcleo familiar para satisfacer las necesidades que en este campo tienen los niños, jóvenes, adultos y ancianos y extenderse luego a sectores más amplios, con el fin de favorecer condiciones de sociabilización, armonía, participación y creatividad dentro de un mundo cambiante.

En este sentido la Recreación pertenece a todos los hombres y ámbitos sociales en mayor o menor medida y por lo tanto es un problema de índole mundial, como lo señala (Robinson, 1987), *“la cuestión de la Recreación está recibiendo*

considerable atención en los años recientes, en todo el mundo el hecho recreativo ha venido creciendo, se manifiesta en los pueblos como un índice de su desarrollo social e individual”. Con base en lo anterior, se podría decir que la Recreación es como la gripe: casi todo el mundo es afectado por ella, todo el mundo habla de ella, pero en sí nadie sabe lo que es, se trata de un concepto-hospital, una policlínica en la que todas las enfermedades del siglo tienen su cura.

En este sentido, la Recreación constituye una necesidad universal, fundamental en todos los pueblos, ya que en todas las épocas de la historia el hombre ha buscado una salida a su auto-expresión, creatividad y desarrollo personal, a través de formas recreativas que tienen una asombrosa similitud.

Según los postulantes la historia de la recreación es muy importante, ya que contribuye a que los Adultos Mayores puedan tener una mejor calidad de esparcimiento dentro de su vida cotidiana, en lo cual la propia historia lo demuestra que al pasar de los años los ejercicios lúdicos han evolucionado, así como el proceso de la enfermedad.

1.3.3 Definiciones de la Recreación

Según, (Finley, 2009) :

La Recreación se considera comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre, un movimiento organizado.

Al profundizar en este tema, la mayoría de los estudiosos, profesores o promotores de la Recreación coinciden en plantear que ella no es sólo la agradable forma de pasar el tiempo libre sino el aprovechamiento de este tiempo de forma positiva en la sociedad, de manera tal que contribuya al desarrollo de la personalidad del hombre,

lo que hace que esté ligada por tanto con la educación, auto-educación, higiene física y psíquica, la diversión y la cultura en general.

Entre las principales características socio-psicológicas de la recreación, en todas sus formas se encuentran que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa; las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata; el elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación y la recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

Para los postulantes la opinión que citan los diferentes autores es indispensable para conocer más sobre la definición de recreación y la influencia que tiene sobre los ejercicios lúdicos, para así darle un mayor sentido a la investigación, y lograr un desarrollo concreto y completo de lo que es la recreación.

1.3.4 Conceptos

(Cardozo, 2011) *Manifiesta que:*

“La recreación consiste en la actitud que caracteriza la participación en variadas actividades y que resulta de la satisfacción que estas brindan al individuo, en ellas haya expresión el espíritu y a través de ella se contribuye a una vida plena, alegre y satisfactoria.” Pág. 24.

(Diferencias entre Ocio, Tiempo libre y Recreación, 2005) Señala que una vez incorporado socialmente el derecho a una mayor disponibilidad de tiempo libre, comienza a hablarse de una “recreación racional”. Se reconoce que las actividades recreativas posibilitan la expresión de nuevas necesidades y capacidades. Esto implica que se reconoce la autonomía progresiva que va tomando un conjunto de actividades, que en estrecha relación con las demandas de las destrezas exigidas

en los ámbitos laborales, se adaptan al ámbito del tiempo libre y van a su vez evolucionando con características propias.

Según los postulantes el concepto de recreación consiste en las diferentes actividades recreativas que se practican regularmente, lo que ayudaran a desarrollar las diferentes capacidades y aptitudes de las personas que las practiquen.

1.3.5 Objetivos de la Recreación

(Ponce, Riva, 2011) Manifiesta que de forma general las actividades físico-recreativas son aquellas que se realizan por vías espontáneas u organizadas que tiene valor, psicológico, socio-cultural y recreativo, ya que a través de ellas el adolescente puede desarrollar cualidades físicas; adquirir conocimientos; valores a través del acercamiento mutuo, también provoca placer. Sus objetivos son:

- Fomentar hábitos de salud, disciplina, compañerismo, responsabilidad.
- Desarrollar la agilidad mental.
- Estimular la capacidad para la solución de problemas.
- Favorece la creatividad, imaginación y curiosidad juvenil
- Desarrollar destrezas físicas.

Según los postulantes cada uno de estos objetivos servirán para la investigación teórico practico en los ejercicios lúdicos, además esto mejorara el desarrollo de las capacidades y habilidades en la que el adulto mayor pueda demostrar cada una de sus destrezas al momento de la práctica.

1.3.6 Importancia de la Recreación

(Dumazeider, 2005), Señala que la recreación reviste de gran importancia ya que por medio de ella el individuo se enriquece, sirviendo ésta como una actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva, artística, cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad, dándole que la práctica es una concepción diferente del mundo.

(Ponce, 2011) Describe la importancia de la recreación como una experiencia o un estado emocional atado a las necesidades de la persona. Estas necesidades pueden ser de socialización, de relajación, de diversión, de expresión corporal, de cambio de rutina o de aptitud física. Sostiene que la recreación no es lo que la persona hace (la actividad) sino lo que se deriva de lo que hace.

(Los Santos, 2005) Define recreación como actividad de tiempo libre cuya función es dar equilibrio a la vida con relación al trabajo, a la responsabilidad y a la rutina, manteniendo vivo el espíritu de aventura y sentido de la proporción. Es la realización de actividades agradables en las cuales se participa durante el tiempo libre y que fomenta el uso positivo del mismo.

- Enriquecer la vida de la gente.
- Contribuye a la dicha humana.
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico.
- Es disciplina.
- Fomenta cualidades cívicas.
- Previene la delincuencia.

- Es cooperación, lealtad y compañerismo.
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre.
- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades para evitar la muerte prematura de la juventud.

Para los investigadores la importancia de la recreación beneficiara a como deberíamos darle el trato al momento de la aplicación de la investigación, ya sea con voluntad, alegría, entusiasmo y sobre todo paciencia con cada uno de las personas del adulto mayor.

1.3.7 Clasificación de la Recreación

Las actividades las podemos clasificar en varios grupos para realizarlas, en esta investigación solamente trataremos estas tres.

a. actividades recreativas

b. actividades deportivas

c. actividades lúdicas

(Ponce, Riva, 2011) Los encargados de estas actividades deben tener muy claras las diferentes características del adolescente en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, en los más jóvenes y a partir de la consideración de las características particulares de cada adolescente, buscar las variantes óptimas para organizar las actividades. A partir de estas consideraciones se profundizara en los adolescentes de 11 a 12 años.

Los adolescentes son el grupo atareo al que van dirigidas las actividades Físico-Recreativos ya que representan uno de los mayores grupos poblacionales y se

encuentran en una etapa de formación y evolución de la personalidad muy compleja, donde las actividades son un factor coadyuvante en este proceso.

La adolescencia es el período del desarrollo de la personalidad que se inicia alrededor de los 9 a 10 años de edad (Educación Primaria) y se extiende hasta los 19 a 20 años de edad (Educación Secundaria y Preuniversitario), algunos autores llaman adolescencia temprana al período de los años de estudio en los últimos grados de la primaria, y adolescencia tardía a los años de estudio en el preuniversitario e inicio de los estudios universitarios. En el caso que nos ocupa se realiza el acercamiento al período adolescente de los años de estudio, en el nivel de Educación de Secundaria Básica (11 — 15 años).

Para los investigadores se concluyó lo siguiente, que la clasificación facilitara a tener una visión más clara sobre las características que cada adulto mayor puede poseer mediante ejercicios lúdicos, para de este modo poder trabajar conjuntamente entre los postulantes y los beneficiarios.

1.3.8 Tipos de Recreación

La recreación puede ser activa o pasiva. La recreación activa implica acción, dicese en específico de la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos.

Mientras la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin cooperar en ella, porque disfruta de la recreación sin oponer resistencia a ella. Por ejemplo, ir al cine. Por el otro lado, los campamentos estimulan las posibilidades físicas e intelectuales del joven. (Deporte y Salud, 2012).

Juegos: Estos juegos pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos. Entre estos juegos tenemos los tradicionales (fútbol, vóley, tenis de mesa, etc.) el pre deportivos, los intelectuales y los sociales.

Expresión cultural y social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos.

Vida al aire libre: Son actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre. Sus características son: parques recreacionales y monumentos naturales, arreglo del morral y carpas, conservación y reforestación, conocimiento de las características y equipos para excursiones y campamentos.

Según el criterio de los investigadores los diferentes tipos de recreación facilitara la investigación en la que saldrán beneficiada la institución donde se realizara el programa de Ejercicios Lúdicos, pero sobre todo los más beneficiados serán las personas Diabéticas de tipo 2 en el Adulto Mayor.

1.3.9 Recreación en el Adulto Mayor

Para el desarrollo de actividades con personas adultas mayores dentro de la recreación es necesario saber lo que se va hacer y como se lo va a aplicar tomando en cuenta el estado de salud de las personas, para así mediante las diferentes actividades deportivas y recreativas obtener un mejor resultado en el estilo de vida del adulto mayor incluso cuando posee alguna enfermedad.

(Col, 2001) Manifiesta que la participación de los Adultos Mayores en actividades físicas, recreativas y deportivas ha evidenciado una preocupación referente a la salud, ya que no basta la ausencia de enfermedades, más un estado completo de bienestar físico, mental, social y con la calidad de vida, que propone la condición humana como resultante de un conjunto de factores individuales y socio ambientales, pudiendo ser modificables o no.

Por eso la prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura es uno de los problemas sociales más importantes que corresponde fundamentalmente a los profesionales de la Cultura Física y Deporte en la lucha de la salud y la longevidad.

El paso del tiempo genera en cada uno de nosotros una interrogante de "cómo" será nuestro tránsito hacia la ancianidad y otra de las preocupaciones hace hincapié en la "calidad de vida" que podamos tener a partir del momento de envejecer.

Pertenecer al grupo de la Tercera Edad, conformado por adultos mayores, presupone a todas aquellas personas que están en edad de jubilarse o desvincularse de actividades laborales o que sin estar sujetos a una actividad específica, perciben claramente que "no pueden realizar determinadas tareas", que sus pares comienzan a sufrir como ellos una involución natural, igual que el mismo proceso de la vida, en cuanto al nacimiento, infancia, adolescencia, juventud, adultez.

Cada una de estas etapas de la vida, contienen en sí, ajustes, acomodamientos en los planos psicológicos, afectivos, volitivos y por otro lado a éstos se corresponden otros niveles de maduración, aprendizaje, crecimiento, autonomía e independencia. Procesos todos que se dan en forma natural y espontánea, según pasan los años. Y en este proceso natural, la llegada a la etapa del adulto mayor, es vivida con temores y recelos, en parte porque ciertas culturas menospreciaban la llegada a esta etapa de la vida.

Para los postulantes la recreación en los adultos mayores es un factor vital para el proceso de envejecimiento, lo cual es una etapa natural de cada una de las personas, donde la recreación actúa de manera directa en el ámbito afectivo de los Adultos Mayores.

1.3.10 Clasificación de Actividades Diarias

(Col, 2001) Señala también que los grupos de Adultos Mayores contienen la heterogeneidad que corresponda a la historia individual recorrida por cada una de ellos.

(Pitanga, 2002) Señala que en las últimas tres décadas, numerosos trabajos comprobaron la eficacia de la práctica regular de la actividad física o aptitud física asociadas a la disminución del riesgo de enfermedad arterial, coronaria, diabetes, hipertensión y osteoporosis, enfermedades que comúnmente acompañan a los Adultos Mayores.

Tomar en consideración, ante todo, el estado de salud, permite planificar actividades físicas de una calidad tal que contrarreste los efectos del envejecimiento, manteniendo una psiquis y un cuerpo activo. La American Geriatrics Society, presentada por Spirdusorefiere una clasificación en términos de funciones físicas para Adultos Mayores que son:

NIVEL I

Adultos Físicamente Incapaces: No realizan ninguna actividad en su vida diaria y tienen una dependencia total de terceros.

Adultos Físicamente Dependientes: Realizan algunas actividades básicas de la vida diaria como: caminar, bañarse, alimentarse, moverse de un lugar a otro. Ellos necesitan cuidados de terceros.

NIVEL II

Adultos Físicamente Frágiles: Consiguen realizar las tareas domésticas ligeras, tales como preparar los alimentos, hacer compras, realizar actividades básicas de la vida diaria y algunas intermediarias.

NIVEL III

Adultos Físicamente Independientes: Realizan todas las actividades básicas e intermediarias de la vida diaria. Ejecutan trabajos físicos leves, cuidan de la casa, realizan las actividades que más les gustan y que exigen poco gasto energético tales como trabajos manuales, caminatas, labores de jardinería, bailes, manejar. Están incluidos los adultos que mantienen un estilo de vida activo pero que no realizan ejercicios físicos regulares.

NIVEL IV

Adultos Físicamente Aptos o Activos: Realizan trabajo físico moderado, deportes de resistencia y juegos. Son capaces de realizar todas las actividades de la vida diaria y la mayoría de las actividades que les gustan. Tienen una apariencia física más joven en relación con las demás personas de su misma edad.

NIVEL V

Adultos Atletas: Realizan actividades competitivas, pudiendo participar en competencias nacionales e internacionales y practicar deportes de alto riesgo.

Para los investigadores la recreación en los adultos mayores es indispensable ya que mediante las diferentes actividades diarias, este grupo de personas podrá mejorar su estilo de vida y dejar el sedentarismo que en la actualidad vive ya sea por la mala alimentación y por el desinterés de no realizar actividad física.

1.4 EJERCICIOS LUDICOS

Las actividades lúdicas permiten la ocupación placentera y provechosa del tiempo libre de los adultos mayores, ya que mediante acciones que podrán contribuir al desarrollo humano y social en las personas del grupo antes mencionado.

1.4.1 Conceptos

(Cevallos, 2006) Señala que la actividad lúdica permite un desarrollo integral de la persona, crecer en nuestro interior y exterior, disfrutar de nuestro entorno natural, de las artes, de las personas, además de uno mismo.

Por medio del juego, aprendemos las normas y pautas de comportamiento social, hacemos nuestros valores y actitudes, despertamos la curiosidad. De esta forma, todo lo que hemos aprendido y hemos vivido se hace, mediante el juego.

Para los postulantes los ejercicios lúdicos son actividades que ayudara al adulto mayor a tener un desarrollo integral en todos los aspectos ya sean internos o externos, en su vida cotidiana.

1.4.2 Importancia de los Ejercicios Lúdicos

Tiene un fin en sí mismo como actividad placentera para los niños y como medio para la realización de los objetivos programados en las diferentes materias que se imparten en la sala de clases.

(Gonzalez, 2005) Señala que la actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motor, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar.

El adulto mayor presenta varios problemas a resolver: como el biológico, el financiero, el sexual, las relaciones sociales y el problema lúdico: es un punto importante ya que los individuos no saben cómo ocupar el tiempo libre que antes ocupaban con el trabajo; no saben cómo recrearse, ni que actividades físicas realizar.

(Rondon, 2005) Manifiesta que la lúdica como capacidad se entiende como una dimensión del desarrollo humano, siendo parte constitutiva del ser humano, como factor decisivo para lograr poner en marcha y enriquecer todos los otros procesos que como capacidades puede realizar el ser humano.

Los ejercicios lúdicos tienen un carácter muy importante, ya que desarrollan los cuatro aspectos que influyen en la personalidad del Adulto Mayor:

El cognitivo, a través de la resolución de los problemas planteados. El motriz, realizando todo tipo de movimientos, habilidades y destrezas. El social, a través de todo tipo de ejercicios lúdicos colectivos en los que se fomenta la cooperación. El afectivo, ya que se establecen vínculos personales entre los participantes.

Funciones o características principales que tienen los ejercicios lúdicos son:

- Motivador
- Placentero
- Creador
- Libre
- Socializador
- Integrador.

Es la atmósfera que envuelve el ambiente del aprendizaje en cualquier orden de la vida, sea el de la Educación Formal, no formal o informal.

La Capacidad lúdica se desarrolla articulando las estructuras psicológicas globales tales como las cognitivas, afectivas y emocionales. Como toda capacidad es necesario desarrollarla para que se convierta en cualidad y hábito y no en una incapacidad por falta de uso. Como todo desarrollo humano implica poner en funcionamiento toda nuestra percepción a través de los seis sentidos.

Esa zona que fabrica es una zona principalmente de confianza, pero también de distensión frente al imperativo de lo real, es una zona de goce, de placer, propicia para el acto creador.

Para el psicólogo (Winnicott, 2006) el ejercicio lúdico se denominó transicional, se encuentra entre el caos y el orden, entre lo inconsciente y consciente, entre lo interno y lo externo, producto esto último, de los procesos de legitimación social y cultural en que se mueve el sujeto creador.

Desde la perspectiva anterior el juego no pertenece a una realidad psíquica interna, ni a una realidad exterior, sino que el juego a nivel del desarrollo humano, se encuentra en una zona transicional propicia para el acto creador. Es decir, lo que allí sucede no está sujeto a la lógica ni a reglas, sino que es un espacio libertario y sin más sentido que la creación misma de uno mismo.

De esta forma se podría afirmar que el juego es el camino más corto que hay entre el reino de la posibilidad y el reino de la libertad. En el cruce de las dos zonas anteriores (interna y externa) se produce un auto ordenamiento que produce la acción misma de la lúdica, permitiendo que en dicho espacio el sujeto creador viole todo tipo de reglas existentes para poder producir un espacio del placer libertario que sólo se produce en el juego libre, permitiendo de esta forma gestar un lugar difuso o borroso, que no permite delimitar límites o espacios predeterminados.

Para los postulantes las actividades lúdicas o el juego es indispensables para que las personas del adulto mayor se diviertan, se des estresen y se olviden por un momento de lo cotidiano de su vida y compartan con otras personas diferentes actividades recreativas.

1.4.3 Principios de los Ejercicios Lúdicos

(Manzo, 1999) Señala que:

La “elaboración de un cuestionario de salud, evaluación del nivel de condición física, elección de los ejercicios, determinación de las cargas de trabajo, planificación del entrenamiento”. La forma más correcta para comenzar un trabajo de fuerza con un grupo de adulto mayor es partir desde una prescripción del ejercicio, para así tener un referente importante a la hora de la programación del entrenamiento; En este programa para la mejora de la fuerza resistencia, el usuario pasa antes de realizar cualquier actividad física por medicina deportiva, realizada por un especialista; el cual se encarga de evaluar al usuario en: “antecedentes personales, actividad física, antecedentes familiares, valoración antropométrica, valoración postural, valoración óseo-muscular y fuerza muscular, flexibilidad, estabilidad y condición articular”.

Realizada esta parte, el medico pasa a determinar cuáles serán las cargas de trabajo y específicamente como se trabaja la parte cardiovascular, y óseo muscular (fuerza); al mismo tiempo que clasifica al paciente según los resultados de la revisión; si es una persona apta para realizar actividad física o si por el contrario, tiene alguna limitación o definitivamente no es apto para realizar ejercicio.

Pasado todo lo anterior, se procede a realizar la programación del entrenamiento de la fuerza, teniendo en cuenta las metodologías pertinentes para el desarrollo de la misma.

Para ello lo primero que se debe hacer es comenzar por el entrenamiento general de la fuerza, la cual según (Groseer, 2000) en el libro entrenamiento de la fuerza dice, “la finalidad del entrenamiento general de la fuerza es una potenciación genérica y global de la musculatura de piernas, tronco, cintura escapular y brazos”. El objetivo es pues acondicionar físicamente a la persona, a través de un fortalecimiento general. Para este método de entrenamiento se utilizan tanto para hombres como para mujeres las siguientes cargas:

- Intensidad: 40 60%
- Repeticiones: 8-12
- Velocidad del movimiento: lenta.
- Series: 3-4
- Descansos entre series: 1 min.

A este tipo de entrenamiento lo llamaremos fase de acondicionamiento el cual tiene una duración de 4 a 6 semanas, intensidad 20-40% de una repetición máxima (1RM), volumen de la sesión 10 a 15 minutos, y amentar hasta 45 minutos, la frecuencia es de una hora 2 veces por semana.

Según los investigadores de acuerdo a los principios de los Ejercicios Lúdicos, son fundamentales al momento de realizar actividades físicas, ya que conllevara a que el Adulto Mayor pueda tener un mejor desenvolvimiento al momento de realizar los ejercicios lúdicos.

1.4.4 Clasificación de los Ejercicios Lúdicos

(Gonzalez, 2005) Señala que durante mucho tiempo los ejercicios lúdicos para el adulto mayor han sido escasos, y se puede decir que nulos, los intentos de clasificar los Juegos Didácticos. Los autores, a partir de la experiencia docente y la práctica de su estructuración y utilización, dos clases de juegos:

- Juegos para el desarrollo de habilidades.
- Juegos para la consolidación de conocimientos.
- Juegos para el fortalecimiento de los valores (competencias ciudadanas).

La selección adecuada de los Juegos Lúdicos está en correspondencia con los objetivos y el contenido de la enseñanza, así como con la forma en que se determine organizar el proceso pedagógico. Su amplia difusión y aplicación se garantiza en primera instancia por el grado de preparación, conocimiento y dominio de los mismos que adquieran los docentes. Para que se desarrollen exitosamente, los juegos exigen una preparación bien sólida por parte de los estudiantes.

Los juegos didácticos pueden aplicarse en un turno de clases común o en horario extra docente, todo está en dependencia de los logros que se pretenden alcanzar y del contenido de la asignatura en que se utilice. Al concluir cada actividad es recomendable seleccionar el grupo ganador y ofrecerle un premio, así mismo debemos seleccionar el estudiante más destacado, aspectos estos muy valiosos para lograr una sólida motivación para próximos juegos.

Para los postulantes la clasificación de los ejercicios lúdicos conllevará a que los adultos mayores con diabetes de tipo 2, puedan desempeñarse a través de diferentes actividades diarias ya sea con juegos didácticos, manuales, y mentales.

1.4.5 Fundamentos Teóricos y Características de la Habilidad Motriz del Adulto Mayor

Según (Rigal, 1987) El concepto de habilidad motriz básica considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar y receptar. Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente.

Las características particulares que hacen que una habilidad motriz sea básica son:

- Ser comunes a todos los individuos.
- Haber permitido la supervivencia.
- Ser fundamento de aprendizajes motrices.

(Defontaine, 1981) *La define como:*

"la capacidad de sincronización de la acción de los músculos productores de movimientos, agonistas y antagonistas, interviniendo los mismos en el momento preciso y con la velocidad e intensidad adecuadas".

Tipos de coordinación: atendiendo a las partes del cuerpo que intervienen en el movimiento podemos distinguir.

- Dinámica general: aquella que agrupa los movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes del cuerpo. Intervienen gran cantidad de segmentos y músculos y por tanto gran cantidad de unidades neuromotoras.
- Óculo – manual y óculo – pédica: aquella que va dirigida a las manos y los pies. Los ejercicios para desarrollarlas van encaminados a los lanzamientos y las recepciones.
- Dinámico – manual: corresponde al movimiento bimanual que se efectúa con precisión.

La coordinación dinámica general, sirve de base a todos los movimientos, estando presente en todas las habilidades básicas. Se pretende que el movimiento cumpla su finalidad con el mínimo de gasto. Las características propias de la coordinación son:

- La precisión en la ejecución
- Su realización con el mínimo de gastos
- La facilidad y seguridad de ejecución
- Grado o nivel de automatismo

Para los postulantes mediante los ejercicios de coordinación se desarrollan las diferentes habilidades y destrezas corporales en el adulto mayor, en relación con el movimiento: general, óculo manual y óculo pédica de cada uno del grupo mencionado anteriormente.

1.4.6 Elementos de los Ejercicios Lúdicos en el Adulto Mayor

De acuerdo a los diferentes elementos que existen para mejorar el desarrollo del adulto mayor en las clases con actividades físicos recreativos y mejorar de a poco sus destrezas y habilidades, para así evitar el sedentarismo.

En donde el autor (Defontaine, 1981) Manifiesta lo siguiente:

- 1. Movimiento: Juego con un móvil, dos móvil o móvil imaginario
- 2. Espacio: Aleatoria, libre o estandarizado
- 3. Metas: Las disponibles por el juego.

Juegos Tradicionales: Aquellos juegos que desde mucho tiempo atrás siguen perdurando, pasando de generación en generación, manteniendo su esencia; juegos de transmisión oral, que guardan la producción espiritual de un pueblo. La iniciación en cualquier tipo de juego, y por supuesto en los recreativos favorece varios aspectos educativos de la persona:

- Integración en el grupo: primeros fundamentos de la comunicación entre sus iguales.
- Conocimiento y desarrollo corporal: desarrollo de la coordinación dinámica general y la lateralidad, al utilizar todos los segmentos corporales.
- Sentido rítmico: a través de las danzas los adultos mayores se familiarizan con las pulsaciones, acentuaciones, pausas... asociadas a los movimientos.
- Estructuración Espacial: a través de las distintas formaciones grupales los practicantes descubren el espacio corporal propio y el espacio próximo.

- Estructuración Temporal: los diferentes desplazamientos y cambios de velocidad en el juego, hacen que los practicantes conozcan las duraciones, velocidades y ritmos en las distintas actividades.
- Formación integral de la persona: los valores educativos de los juegos populares se pueden dividir en tres áreas:

A partir del análisis de los fundamentos antes expuestos, y de las necesidades expresadas durante el proceso de análisis de las clases del adulto mayor, la autora de la presente investigación, clasifica los juegos en tres grupos fundamentales para el trabajo específico con el adulto mayor, ellos son:

Juegos sensoriales: Ya que como expresa en su definición anterior van destinados al desarrollo de los órganos de los sentidos (auditivos, táctiles, visuales), lo que favorece el desarrollo multilateral del adulto mayor en aras de mejorar sus funciones sensoriales.

Juegos de orientación: Ya que este aspecto es uno de los más significativos para el buen desarrollo de la clase, y se refleja en la solución de situaciones de la vida práctica, aspecto este que satisface una calidad de vida acorde con las exigencias y propósitos del programa.

Juegos específicos motores: Ya que la autora considera que es la integración de las tres áreas de la formación integral del adulto mayor, y específico por considerarse una adaptación a las necesidades motoras de las personas longevas, aunque su esencia va destinada al desarrollo de la coordinación dinámica general, la percepción corporal, ajuste postural y desarrollo de la resistencia orgánica y muscular, así como al desarrollo de capacidades físicas coordinativas.

Según los investigadores hay que tomar en cuenta el espacio físico donde se va a realizar los ejercicios lúdicos, para que así cada uno de los Adultos Mayores tengan la libertad de desplazarse y desarrollar de buena manera la actividad.

1.4.7 Fases de los Ejercicios Lúdicos

Introducción

Comprende los pasos o acciones que posibilitarán comenzar o iniciar el juego, incluyendo los acuerdos o convenios que posibiliten establecer las normas o tipos de juegos.

Desarrollo:

Durante el mismo se produce la actuación de los estudiantes en dependencia de lo establecido por las reglas del juego.

Culminación:

Los ejercicios lúdicos culminan cuando un jugador o grupo de jugadores logra alcanzar la meta en dependencia de las reglas establecidas, o cuando logra acumular una mayor cantidad de puntos, demostrando un mayor dominio de los contenidos y desarrollo de habilidades.

Los profesores que se dedican a esta tarea de crear ejercicios lúdicos deben tener presente las particularidades psicológicas de las personas para los cuales están diseñados los mismos. Los ejercicios lúdicos se diseñan fundamentalmente para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades en determinados contenidos específicos de las diferentes asignaturas, la mayor utilización ha sido en la consolidación de los conocimientos y el desarrollo de habilidades.

Para los postulantes los ejercicios lúdicos permiten el perfeccionamiento de las capacidades de las personas en la toma de decisiones, el desarrollo de la capacidad de análisis en períodos breves de tiempo y en condiciones cambiantes, a los efectos de fomentar los hábitos y habilidades para la toma de decisiones colectivas.

1.4.8 Ventajas Fundamentales de los Ejercicios Lúdicos:

- Garantizan en el estudiante hábitos de elaboración colectiva de decisiones.
- Aumentan el interés de los estudiantes y su motivación por las asignaturas.
- Permiten comprobar el nivel de conocimiento alcanzado por los participantes, éstos rectifican las acciones erróneas y señalan las correctas.
- Permiten solucionar los problemas de correlación de las actividades de dirección y control de los profesores, así como el autocontrol colectivo de los estudiantes.
- Desarrollan habilidades generalizadas y capacidades en el orden práctico.
- Permiten la adquisición, ampliación, profundización e intercambio de conocimientos, combinando la teoría con la práctica de manera vivencial, activa y dinámica.
- Mejoran las relaciones interpersonales, la formación de hábitos de convivencia y hacen más amenas las clases.
- Aumentan el nivel de preparación independiente de los estudiantes y el profesor tiene la posibilidad de analizar, de una manera más minuciosa, la asimilación del contenido impartido.

Para los postulantes los juegos didácticos se basan más en la clase, más bien para hacer más amena la clase que se imparte al interior de las aulas, en donde se pueden realizar muchas actividades o juegos que harán la clase más diferente para los alumnos y así captar mayor interés en ellos.

1.4.9 Valoración de los Ejercicios Lúdicos en el Adulto Mayor

(Watson, 2008) Manifiesta que el carácter social del juego refuta las teorías burguesas al considerar que los juegos se realizan por instintos biológicos. Expone la concepción materialista del origen y esencia del juego. Estudios sobre los hechos históricos, le permiten llegar a la conclusión “el juego es el hijo del trabajo” y surge como una necesidad del trabajo, lo que significa que el hombre antes de jugar tuvo necesidad de trabajar para poder subsistir.

Los juegos, el canto y el baile inicialmente, acompañaban al trabajo, separándose posteriormente para convertirse en una actividad independiente, sin embargo, el contenido y variedad de los juegos se determina por las condiciones sociales, el carácter del trabajo, el mismo cambia de acuerdo con las condiciones históricas de la vida del hombre.

El juego es producto de la actividad, en la que el hombre transforma la realidad, modifica el mundo. La evolución del adulto y la necesidad de jugar, se presenta como realidades universales, no por ello deja de estar el juego enraizado en los pueblos, cuya identidad cultural se observa a través de ellos y los juguetes creados para ese fin.

Según los investigadores la práctica y los objetos utilizados en los ejercicios lúdicos son infinitamente variados y están marcados profundamente por características étnicas y sociales específicas que ayudaran al desarrollo no solo en el ámbito social de los Adultos Mayores sino en el afectivo, el cual influye para que tengan un mejor autoestima.

1.4.10 Beneficios de los ejercicios lúdicos en el adulto mayor

(Defontaine, 1981) Señala que la aplicación de las actividades se realizó con una frecuencia de tres 3 veces por semanas durante 6 meses y los principales resultados al valorar las dimensiones, físicas, de salud y psico social fueron los siguientes:

Desde el punto de vista físico, se pudo comprobar que los cambios experimentados por el adulto mayor responden principalmente al mejoramiento de las capacidades físicas agilidad, coordinación, fuerza y resistencia aeróbica.

La mejoría de las condiciones hemodinámicas y de la mecánica ventilatoria y su eficiencia; la disminución de la tensión arterial; la prevención de la

arteriosclerosis, la hiperlipidemia y la osteoporosis; la ayuda en el control de la diabetes.

De acuerdo al aspecto psicosocial existen factores socio históricos que influyen en el fenómeno, pues esta población, de manera general, no obtuvo en su infancia juventud posibilidades educativas adecuadas, y el ejercicio no poseía la importancia que tiene hoy día. Mejora el estado de ánimo y ofrece distracción. El adulto mayor es propenso a sufrir depresiones y pérdida de la autoestima. Con la realización de actividades lúdicas se contribuye a la salud mental y se favorece la interacción social del adulto mayor con su comunidad.

Se favorecen los procesos sociales y las relaciones interpersonales, el adulto mayor se prepara para asumir tareas y retos devenidos de su propia interacción con otras personas en el colectivo. Se mejoran las percepciones, los procesos de la atención, la memoria, la representación de un movimiento o una determinada actividad que ha de realizar.

Los beneficios percibidos confirman que la práctica de actividades lúdicas con el adulto mayor contribuye a:

- Disminuir molestias causadas por dolores, calambres y entumecimientos.
- Mejora el sueño.
- Resulta provechoso el fortalecimiento de las piernas y el cuerpo en general y el aumento de la seguridad ante las caídas, fenómeno frecuente y peligroso en este tipo de población; por lo tanto, contribuye a mejorar la calidad de vida.

Las más importantes contribuciones físicas y socio psicológicas que se le atribuyen a las actividades lúdicas, aparecen plasmadas como vivencias de los participantes. Los beneficios percibidos confirman las posibilidades de las actividades lúdicas y su capacidad de respuesta ante los principales problemas que debe enfrentar el adulto mayor.

De manera general, el trabajo realizado permite afirmar que la práctica sistemática de las actividades lúdicas por los adultos mayores puede aportar, de manera percibida, beneficios que van desde los vinculados a la salud y el mejoramiento de la aptitud física, hasta los vinculados con el bienestar emocional y social del adulto mayor.

Según los postulantes y de acuerdo a toda la investigación con la aplicación del conjunto de ejercicios lúdicos se logró incidir de manera significativa en el mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor, sobre todo en los aspectos físicos, psico social y de salud en correspondencia con los intereses y motivaciones del adulto mayor.

1.5 LA INCLUSIÓN

1.5.1 Según la Constitución del Ecuador nos manifiesta lo siguiente:

CAPÍTULO TERCERO

Derechos de las personas y grupos de atención prioritaria

Art. 35.- Las personas adultas mayores, niñas, niños y adolescentes, mujeres embarazadas, personas con discapacidad, personas privadas de libertad y quienes adolezcan de enfermedades catastróficas o de alta complejidad, recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado. La misma atención prioritaria recibirán las personas en situación de riesgo, las víctimas de violencia doméstica y sexual, maltrato infantil, desastres naturales o antropogénicos. El Estado prestará especial protección a las personas en condición de doble vulnerabilidad.

Sección primera

Adultas y adultos mayores

Art. 36.-Las personas adultas mayores recibirán atención prioritaria y especializada en los ámbitos público y privado, en especial en los campos de inclusión social y económica, y protección contra la violencia. Se considerarán personas adultas mayores aquellas personas que hayan cumplido los sesenta y cinco años de edad.

Art. 37.-El Estado garantizará a las personas adultas mayores los siguientes derechos:

1. La atención gratuita y especializada de salud, así como el acceso gratuito a medicinas.
2. El trabajo remunerado, en función de sus capacidades, para lo cual tomará en cuenta sus limitaciones.
3. La jubilación universal.
4. Rebajas en los servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos.
5. Exenciones en el régimen tributario.
6. Exoneración del pago por costos notariales y registrales, de acuerdo con la ley.
7. El acceso a una vivienda que asegure una vida digna, con respeto a su opinión y consentimiento.

Art. 38.- El Estado establecerá políticas públicas y programas de atención a las personas adultas mayores, que tendrán en cuenta las diferencias específicas entre áreas urbanas y rurales, las inequidades de género, la etnia, la cultura y las diferencias propias de las personas, comunidades, pueblos y nacionalidades; asimismo, fomentará el mayor grado posible de autonomía personal y participación en la definición y ejecución de estas políticas.

En particular, el Estado tomará medidas de:

1. Atención en centros especializados que garanticen su nutrición, salud, educación y cuidado diario, en un marco de protección integral de derechos. Se crearán centros de acogida para albergar a quienes no puedan ser atendidos por sus familiares o quienes carezcan de un lugar donde residir de forma permanente.

2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. El Estado ejecutará políticas destinadas a fomentar la participación y el trabajo de las personas adultas mayores en entidades públicas y privadas para que contribuyan con su experiencia, y desarrollará programas de capacitación laboral, en función de su vocación y sus aspiraciones.
 3. Desarrollo de programas y políticas destinadas a fomentar su autonomía personal, disminuir su dependencia y conseguir su plena integración social.
 4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o negligencia que provoque tales situaciones.
 5. Desarrollo de programas destinados a fomentar la realización de actividades recreativas y espirituales.
 6. Atención preferente en casos de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.
 7. Creación de regímenes especiales para el cumplimiento de medidas privativas de libertad. En caso de condena a pena privativa de libertad, siempre que no se apliquen otras medidas alternativas, cumplirán su sentencia en centros adecuados para el efecto, y en caso de prisión preventiva se someterán a arresto domiciliario.
 8. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.
 9. Adecuada asistencia económica y psicológica que garantice su estabilidad física y mental.
- La ley sancionará el abandono de las personas adultas mayores por parte de sus familiares o las instituciones establecidas para su protección.

1.5.2 Conceptualización

(Unesco, 2005) Manifiesta que las actividades físicas recreativas son el camino para acabar con la exclusión que resulta de las actitudes negativas de las personas, y de la falta de reconocimiento de la diversidad.

La Inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un

problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades.

La inclusión es necesaria si se quiere:

- Un mundo más equitativo y más respetuoso frente a las diferencias.
- Beneficiar a todas las personas independientemente de sus características, sin etiquetar ni excluir.
- Proporcionar un acceso equitativo, haciendo ajustes permanentes para permitir la participación de todos y valorando el aporte de cada persona a la sociedad.

Para entender lo que el término inclusión significa, deberíamos empezar por definir la acción de incluir. La misma supone contener o englobar a algo o alguien dentro de otra cosa, espacio o circunstancia específica. Incluir entonces es sumar algo a otra cosa ya existente. Así, el término inclusión hace referencia al acto de incluir y contener a algo o alguien. Usualmente, este concepto se utiliza en relación con situaciones o circunstancias sociales en las cuales se incluyen o se deja afuera de ciertos beneficios sociales a grupos sociales específicos.

1.5.3 Características de la Inclusión

- La inclusión social es un fenómeno característico de estos últimos años en los que las crisis económicas mundiales y regionales han hecho que importantes sectores de las poblaciones humanas entren en desamparo y abandono.
- La inclusión es la forma o manera de integrar a determinados sectores sociales, que por diferentes razones han entrado en un estado de abandono especialmente a los adultos mayores que siempre han sido dejado de lado

para la inclusión en las diferentes actividades lúdicas o recreativas ya sea por las enfermedades que padecen o simplemente porque la sociedad se fija más en su fragilidad que en sus capacidades y habilidades que la mayoría de ellos posee.

La inclusión es la forma o manera de integrar a determinados sectores sociales, que por diferentes razones han entrado en un estado de abandono especialmente a los adultos mayores que siempre han sido dejado de lado para la inclusión en las diferentes actividades lúdicas o recreativas ya sea por las enfermedades que padecen o simplemente porque la sociedad se fija más en su fragilidad que en sus capacidades y habilidades que la mayoría de ellos posee.

1.5.4 La inclusión lúdica en los adultos mayores

Para los postulantes el adulto mayor es eslabón de una cadena de cronistas que necesitan dejar su legado. Legar es testar, testimoniar y relatar. El adulto mayor necesita ser reconocido como enunciante así como necesita un sucesora quien dejar su legado, pero el conjunto social actual no lo puede escuchar, posibilitando, ante esta carencia, activar crisis y angustias por la tarea inconclusa, por la trasmisión frustrada.

1.6 ADULTO MAYOR

1.6.1 Definición

Es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

(Gonzalez, 2005) Manifiesta que el concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando.

Generalmente se califica de adulto mayor a aquellas personas que superan los 70 años de edad.

Para los postulantes tener claro el concepto de lo que el adulto mayor representa en la sociedad, es de gran importancia ya que esto ayudara al desarrollo del programa y a obtener más conocimientos de cómo tratarlos y familiarizarse día a día.

1.6.2 El envejecimiento

(Spear, 2011) La atención del anciano requiere de mayores conocimientos y también de varias habilidades por parte de los que las atienden como el gericulturista, gerontólogo, enfermeras, etc. Uno de los principales objetivos en la atención del anciano, tiene que ver con la respuesta del mismo hacia el proceso de enfermedad o invalidez por lo que el papel de los técnicos está dirigido a la

valoración del estado de salud - enfermedad, el diagnóstico y actividades que deben realizar.

El envejecimiento diferenciado existe en ciertos sujetos que parecen representar más o menos envejecimiento del que indica su edad y se reemplaza la edad cronológica con la edad biológica, esto expresa mejor capacidad de resistencia del organismo. Muchas personas son biológicamente más viejas y representan menos edad.

El envejecimiento activo consiste en llevar a medida que uno envejece una vida productiva y sana en la familia, la sociedad y la economía. La vejez activa refleja el deseo y la capacidad de la persona de edad para mantenerse involucrada en actividades productivas, los estereotipos de las personas de edad como improductivos y dependientes son injustos.

(Watson, 2008) Manifiesta que pese al avance de la ciencia, la respuesta sigue siendo la misma a la que arribaron los sabios de la antigüedad: llevar una vida pendiente, sin hábitos tóxicos. Entre la lista de hábitos de vida sana, la actividad física, siempre ha ocupado un lugar destacado. Si es cierto, que en los jóvenes el entrenamiento físico representa un factor importante en el desarrollo de las facultades motoras, no debe olvidarse que el acondicionamiento preventivo de los sistemas cardiorrespiratorios, locomotor y nervioso de los adultos y ancianos, constituye un seguro de vida barato y útil, para dichas personas, de hecho representa un beneficio social y económico para el país.

Según los investigadores el envejecimiento se manifiesta como una disminución progresiva y regular de la edad, del margen de seguridad de las funciones del cuerpo, que parecen tener un ritmo de crecimiento y decrecimiento propio de la especie, es decir, genético.

1.6.3 Relaciones sociales del adulto mayor.

(Spear, 2011) Manifiesta que el proceso del envejecimiento tiene lugar en el contexto social. Sí bien las limitaciones sociales y personales de los últimos años podrían limitar o modificar el comportamiento social también presentan nuevas oportunidades y experiencias sociales, gratificantes para las personas de edad.

El comportamiento social al igual que la juventud, se ve influido por dos factores importantes: las características personales del individuo y apoyos sociales disponibles.

Las relaciones familiares con frecuencia remarcan la dependencia y la atención., los amigos son fuente alegría; tener una persona a la cual le cuente todos sus anhelos, preocupaciones, etc.

Para los postulantes las relaciones sociales en los adultos mayores es vital, para que estas personas se desenvuelvan de mejor manera al momento de realizar los ejercicios lúdicos, ya que si no se relacionan con otros individuos presentaran un deterioro en su autoestima.

1.6.4 Cambios en las relaciones sociales

La pérdida del empleo y del ingreso regular, supone un cambio serio para el hombre anciano, que se ve precipitado por el prurito de rapidez importante en nuestro actual sistema, industrial.

La vejez crea generalmente un problema, económico, pocos son los asalariados que pueden sostener una familia y ahorrar al mismo tiempo dinero que garantice su propio mantenimiento en la ancianidad. Con demasiada frecuencia los hijos, ya adultos tienen bastante con mantener a sus propias familias para poder cuidar de sus padres ancianos.

La Universidad de Stanford (California), demostró que los fibroblastos (células del tejido intersticial) procedentes de un pulmón de feto humano sufrían, en promedio unas cincuenta divisiones y luego morían mientras que era solamente unos veinte las divisiones en el caso de los fibroblastos procedentes de un pulmón de adulto, concluía que el número de divisiones de una célula es inversamente proporcional a la edad del donante. Según (Hayflick, 2011) el envejecimiento de un individuo con origen genético está determinado en el momento mismo de su concepción. El hombre “estaría en los últimos cuando su programa, inscrito en las moléculas de ADN, tocara a su fin.

El conocimiento de las características fundamentales de las diferentes edades, es algo que debe dominar el profesor para determinar qué tipos de juegos y actividades emplear, no obstante para comenzar este estudio es necesario conocer primero: los niveles de enseñanza y edades en correspondencia a cada nivel. Envejecimiento sistema nervioso central:

- Disminución gradual de la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de excitación e inhibición.
- Empeora la memoria y las funciones de los analizadores visuales y aditivos.
- Disminuye la velocidad de las reacciones y aumenta su período latente.
- Lentitud en la formación y consolidación de los reflejos condicionados y sus relaciones.
- Disminución de la capacidad de reacción compleja.
- Prolongación del período latente de las reacciones del lenguaje.
- Irritabilidad, dispersión de la atención e inestabilidad emocional.
- Se dificultan los movimientos que requieren una elevada capacidad de coordinación y precisión.

Para los investigadores el factor principal para los cambios en las relaciones sociales de los adultos mayores es la llamada jubilación, la cual crea varios problemas como son económicos y sociales en las personas y aumenta el desinterés por realizar actividades físicas, lo cual incrementa la posibilidad de desarrollar muchas enfermedades propias de la edad.

1.6.5 Características psíquicas del adulto mayor

Teniendo como base el legado de la escuela histórico-cultural que analiza esta etapa, bajo una perspectiva desarrolladora, que distingue esta etapa de la vida y caracteriza las estructuras psicológicas nuevas en que el papel del otro, resulta fundamental para el logro de tales neo formaciones a largo plazo.

Con el envejecimiento existe una alta probabilidad de alteraciones afectivas y cognitivas que pueden trastornar ostensiblemente el desenvolvimiento social del individuo. En muchos casos dichas alteraciones no son observables en su justa medida. La edad por sí sola es una alteración de las funciones psíquicas en la vejez, asociadas a factores de riesgos psicosociales, biomédicos o funcionales que contribuyen a la prevalencia de trastornos en esta esfera.

(Orosa, 2011) Señala que de manera general la estructura psíquica de las personas de la tercera edad es relativamente estable y conserva sus principales características durante el periodo evolutivo dado, el cual constituye una etapa muy particular de la vida y destaca, que la reestructuración evolutiva que se produce en ella no es únicamente un retroceso, aunque sí se produce neo formaciones importantes.

En el Área Cognitiva se observa:

- Una disminución de la actividad intelectual y de la memoria (olvido de rutinas).
- Reiteraciones de historias.

- Deterioro de la agudeza perceptual.

En el Área Motivacional:

- Disminuye el interés por el mundo externo, por lo nuevo. Se reduce el círculo de sus intereses.
- No les gusta nada y se muestran gruñones y negativitas, (quejas constantes).
- Muestran elevado interés por las vivencias del pasado (por la revaloración de ese pasado).
- Aumenta su interés por el cuerpo por distintas sensaciones desagradables típicas de la vejez, aparecen rasgos de hipocondría.

En el Área Emocional:

Desciende el estado de ánimo emocional general. (Su estado de ánimo por lo general es depresivo y predomina diferentes terrores ante la soledad, la indefensión, el empobrecimiento, la muerte).

- Disminuye el sentimiento de satisfacción consigo mismo.
- Desciende la capacidad de alegrarse, no espera nada bueno de la vida.

(Fritz, 1989) Planteó tres tipologías del Adulto Mayor:

- Negativitas: Niega poseer cualquier rasgo de vejez.
- Extrovertido: Reconoce la llegada a la tercera edad, pero lo hace por presión de influencias externas y por observación de la realidad.
- Introverso: Vivencia la vejez en el plano de ciertas vivencias intelectuales y emocionales.

Nuevas Formaciones Psicológicas:

En contraposición con el pesimismo de las ideas habituales sobre la vejez, los psicólogos hablan de nuevas formaciones psicológicas especiales en la tercera edad, son diferentes y tienen su sentido profundo y su alta destinación.

Experiencia y Sabiduría: Privilegios de las personas maduras y de edad avanzada. Lo más importante es “agregar vida a los años”.

Experiencia: la experiencia individual no es simplemente el recuerdo del pasado, sino la capacidad de orientarse rápidamente en el presente, utilizando la experiencia personal y ajena (de hecho irrepitibles) y los conocimientos adquiridos.

Sabiduría: determinado estado del espíritu, actividad fundada en una enorme experiencia individual, cuyo sentido es establecer el vínculo entre las generaciones, liberan a la historia de la casualidad y la agitación vana de la vida cotidiana. Es una mirada al pasado, al presente y al futuro que lleva al anciano al rango de filósofo y preceptor de la juventud.

Para los postulantes esta etapa de la vida presenta varios cambios a largo plazo, y existe la gran posibilidad de desarrollar alteraciones en las funciones psíquicas de la vejez, ya que la posición social del anciano en el mundo contemporáneo es única por su significación social e histórica, es humano por su distinción y orientación.

1.6.6 Definición de Estilo de Vida.

El estilo de vida es un modo individual, es la forma de vivir de las personas. Se relaciona estrechamente con la esfera conductual y motivacional del ser humano, y por tanto, alude a la forma personal en que el hombre se realiza como ser social en condiciones concretas y particulares.

Aspectos como los factores motivacionales, el aprendizaje, las creencias, las influencias sociales además de la historia biológica, han sido identificados como componentes de las conductas y hábitos que caracterizan el estilo de vida de una persona, por lo que al establecer conductas saludables y eliminar conductas de

riesgo de manera estable, como aspiración de la promoción de salud, resulta un reto para nuestra ciencia.

(Marin, 1995) Señala que el análisis del estilo de vida debe hacerse desde un modelo que considere al ser humano como un punto de corte entre sistemas sociales y microsistemas orgánicos. El comportamiento individual se produce en la intersección de los dos tipos de sistemas, de forma que los acontecimientos sociales y los biológicos tienen un impacto recíproco sobre tal comportamiento, y a su vez la integridad funcional de la persona.

Por lo tanto y con el apoyo de suficiente evidencia científica que señala el estilo de vida como responsable de gran parte de los problemas de movilidad pérdida de funcionalidad e independencia, es necesario brindar el servicio profesional adecuado para contrarrestar los efectos nocivos de la falta de actividad, pues de la adaptación del adulto mayor al diario quehacer dependerán su independencia su calidad de vida y su dignidad.

Podemos entender que el mundo conceptual de la Cultura Física está nutrido y permanentemente retroalimentado desde diversos campos del conocimiento, dentro de los que se encuentra el de la recreación; este, a su vez, está íntimamente relacionado con las bases epistemológicas de aquel: los pilares de cuerpo, cultura y movimiento. El trabajo comunitario en la Cultura Física asume como propio los métodos de trabajo comunitario en grupo, aplicando variantes según las circunstancias que se presenten en cada actividad concreta que desarrolla el combinado en la comunidad.

La actividad física implica y define a toda la realidad humana durante el transcurso de su devenir vital. Nos referimos a una actividad cuando necesitamos precisar que se trata de un proceso de tal característica que puede interrumpirse, permanecer latente durante un tiempo o constituirse como un algo ordenado y sistemático. Es decir, mediante la acción, o mejor, mediante la manifestación activa del protagonista, sino que ésta puede estar constituida por un proceso relativamente largo e interrumpido en el espacio y en el tiempo.

Según los investigadores la etapa de la vejez de estas personas depende del estilo de vida a lo largo de toda su vida, de sus hábitos de alimentación, y así al llegar a esta fase verse y sentirse bien por dentro y por fuera.

1.6.7 Indicadores para favorecer el estilo de vida en el Adulto Mayor:

- Contribuir al mejoramiento del estado de salud de los adultos mayores elevando sus posibilidades funcionales.
- Contribuir al mejoramiento y mantenimiento de la autonomía física de los adultos mayores.
- Participar en los juegos y actividades sociales que tributen a los procesos afectivos y volitivos del adulto mayor.
- Mantener la autoestima, el sentido de pertenencia y la identidad
- Comunicación y participación a nivel familiar y social.

1.6.8 Beneficios de los Ejercicios en el Adulto Mayor

Existen evidencias de la utilidad del juego en todas las edades y con alta significación en el adulto mayor, estos representan una necesidad en la vida del hombre de hoy, pero es mucho más importante que formen parte inseparable de las actividades cotidianas de los mismos, con ellos se consigue prolongar la vida, además, de proporcionar sensación de bienestar y activar las funciones de los órganos y sistemas del cuerpo humano, haciendo placentera la carga de los años.

Al analizar que el hombre contemporáneo vive en condiciones difíciles para su salud y se expone cada vez más a las consecuencias de un acelerado proceso de industrialización, urbanización y deterioro de las condiciones ambientales de vida, todo lo que hace, es buscar un equilibrio biológico y psicológico que compense su forma de vida por lo que la actividad física se convierte en una ayuda excepcional para lograr este objetivo y evitar las agresiones constantes a que está sometido.

La importancia creciente de la actividad física en el mundo implica nuevos cambios en su planificación, el uso de juegos capaces de variar el modo de actuar y de pensar de los adultos mayores, conduce a la necesidad del aumento de movimientos en los mismos, en tal sentido los juegos motrices actúan sobre el cuerpo en su conjunto, es decir trabajan gran cantidad de grupos musculares, al combinarse inteligentemente, se evita el ejercicio unilateral de determinadas partes del organismo, se logra más bien una influencia equilibrada de la constitución total.

Por lo regular el jugador no se da cuenta de la función natural y reconfortante de éstas actividades, a causa de la consagración al juego que se traduce en conservación, mantenimiento y mejoramiento biológico del cuerpo, que permite equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos.

En los juegos predomina la alegría. Constituyen un recreo para la actividad nervios superior, crea las premisas para continuar el momento siguiente con la mayor concentración, contribuye al desarrollo armónico del cuerpo humano y todos sus sistemas, produce un incremento general y una compensación al esfuerzo rutinario y al stress social en función de su salud, por tanto se convierten en un laboratorio vivencial de experiencias acumuladas durante los años vividos, les permite renovar una fuente agotada de presiones sociales por una fuente de energía refrescante, de aprendizaje, el hombre aprende en la medida que se siente satisfecho. Las experiencias adquiridas a través de la participación en actividades que generan satisfacción perduran en el tiempo. Es recomendable que los juegos se lleven a cabo al aire libre para que puedan actuar también los estímulos biológicos naturales.

De forma general los juegos contribuyen a:

- Mejorar la condición física.
- Aumentar la capacidad de respiración.
- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- Liberar carga de tensión nerviosa.

- Eliminar el estrés.
- Mejorar la adaptación del hombre a las condiciones del medio
- Fortalecer el sistema muscular, conservar y mejorar la movilidad articular.
- Mantener la integridad de los hábitos y capacidades motoras.

Según los investigadores se evidencia de forma clara y precisa la importancia de los ejercicios lúdicos por las ventajas que ofrecen, pero se deben considerar ciertas precauciones al momento de la puesta en práctica de los mismos, a partir de las características desde el punto de vista psicológico y biológico de esta edad para su implementación y desarrollo, debido a los cambios que ocurren en el organismo con el pasar de los años.

1.6.9 Perfiles del Adulto Mayor

1. Anciano sano: es una persona de edad avanzada sin enfermedades objetivable, es decir, que no se puede medicar. Es independiente para realizar sus actividades básicas e instrumentales en su vida cotidiana y carece de problemas mentales o sociales graves y relacionados con su salud.
2. Anciano Enfermo: En medicina se llama así al anciano sano que presenta una enfermedad aguda. Es decir, su perfil es similar al de cualquier adulto que presenta una enfermedad y que acude a una consulta o tiene un ingreso a un hospital por un proceso único. No tiene demencias ni conflictos sociales que generen riesgo a su salud. Sus problemas de salud pueden ser atendidos con el servicio convencional y con la especialidad médica pertinente.
3. Anciano Frágil: Conserva su independencia precariamente y tiene alto riesgo de entrar a una situación de dependencia. Generalmente es una persona que, aun teniendo una o dos enfermedades de base, puede valerse por sí misma gracias a que conserva un correcto equilibrio con su entorno social, familia y sí mismo.
4. Paciente geriátrico: Persona de edad avanzada con una o más enfermedades crónicas y evolucionadas que intervienen directamente en un estado de

discapacidad. Son dependientes de para realizar las actividades cotidianas básicas y presentan una alta incidencia de enfermedad neuro generativa o mental. En este tipo de paciente hay progresión a la dependencia y presenta más esfuerzos en la atención sanitaria.

Para los postulantes todo sobre el adulto mayor es indispensable ya que ellos son excluidos muchas veces por la sociedad, sin darse cuenta que en ellos existe mucha experiencia, sabiduría que los jóvenes ignoran y es por eso que los adultos mayores tienen recelo o miedo para realizar actividades físicas para evitar muchas veces la burla de los jóvenes.

1.7. ¿QUE ES LA DIABETES?

(Francisca, 2012) Manifiesta que nuestro cuerpo cambia los alimentos que consumimos y los convierte en glucosa. Luego la insulina ayuda a transformar esa glucosa en la energía que "alimenta" nuestras células. Si usted padece de diabetes, eso significa que su cuerpo no está fabricando insulina o no la está utilizando correctamente. Como consecuencia, habrá demasiada glucosa en la sangre. Los médicos que se especializan en atender a las personas que sufren de diabetes se llaman endocrinólogos.

La diabetes es una enfermedad grave. La gente contrae diabetes cuando los niveles de glucosa (niveles de azúcar) en la sangre están muy altos. La diabetes puede causar problemas de salud graves, como por ejemplo un ataque al corazón o un derrame cerebral. Las buenas nuevas son que la diabetes es una enfermedad que se puede controlar y cuyos problemas de salud relacionados se pueden prevenir. Si a usted le preocupa contraer diabetes, puede tomar ciertas medidas preventivas para reducir los riesgos.

Para los investigadores conocer todo sobre la Diabetes, es de vital importancia para la realización del programa de ejercicios lúdicos dentro de la institución hospitalaria, ya que al adquirir más conocimientos de esta enfermedad se podrá estar al tanto de cada uno de los padecimientos que sufren diariamente los adultos mayores.

1.7.1 Tipos de Diabetes:

Existen dos tipos de diabetes, en la diabetes tipo 2, para (Francisca, 2012) La DM2 representa el 90% al 95% de la población diabética y abarca a los sujetos que presentan resistencia a la insulina acompañada por deficiencia relativa. Los pacientes no requieren de insulina en las primeras etapas de la enfermedad y no se observan lesiones autoinmunes en el páncreas. La mayoría de los casos presentan disposición adiposa central u obesidad, y la obesidad en sí misma provoca cierto grado de resistencia a la insulina. La cetoacidosis raramente aparece de forma espontánea; su presencia se asocia con el estrés o con otra enfermedad. Debido a que esta forma de DBT cursa sin diagnóstico por varios años, los individuos están en riesgo de presentar complicaciones tanto macro vasculares como micro vascular. La secreción de insulina es defectuosa y no alcanza a compensar la resistencia a la insulina. El riesgo de presentar este tipo de DBT aumenta con el envejecimiento, la obesidad y el sedentarismo. Comúnmente se asocia con una predisposición genética fuerte, aunque esto último no está del todo definido.

(Diabetes, 2007) Señala que la Diabetes Mellitus de Tipo 2 tiene un componente genético muy importante que alteraría la secreción de la insulina a través de regeneración deficiente de las células beta, resistencia a la insulina o ambas. Si a lo anterior se suman factores ambientales como obesidad, sedentarismo, tabaquismo y estrés, entre otros, se presentará la intolerancia a la glucosa o un estado pre diabético y finalmente se desarrollará la DM2.

En la fisiopatología de la DM2 se conjugan varios defectos para determinar finalmente la hiperglicemia. El primero de ellos es la insulinoresistencia a nivel de hígado, músculo liso y tejido adiposo; se habla de resistencia periférica a la insulina a la que se produce en el músculo estriado, donde disminuye la captación y metabolismo de la glucosa; y de resistencia central a la insulina a la que se desarrolla en el hígado, donde aumenta la producción de glucosa determinando la hiperglicemia de ayuno.

Según los postulantes hay que diferenciar los tipos de diabetes principalmente la Diabetes de tipo 2 en los adultos mayores, a la cual está dirigido este programa, y por lo que la mayoría de este tipo de personas no sabe que tiene esta enfermedad, y no se preocupan por mantenerse en un buen estado físico ni de cuidarse en la alimentación, y así empeorar las relaciones interpersonales dentro de su círculo familiar y el ámbito social.

1.7.2 Factores de Riesgo

Según (Diabetes, 2007) la Diabetes de tipo 2 manifiesta que los factores que son modificables y no modificables. Dentro de los factores no modificables tenemos genéticos, la edad- a más edad mayor frecuencia de DM2 y la diabetes gestacional previa (el 50% de las mujeres que la presentaron desarrollan DM2 10 posteriores al parto). Otro factor de riesgo de menor influencia son los niños con bajo peso al nacer (menos de 2.5kg) así como los grandes para la edad gestacional (mayor o igual a 4kg).El principal factor de riesgo modificable es la obesidad, particularmente la de tipo androide. En segundo lugar está la inactividad física, y también las dietas ricas en grasas, carbohidratos, ácido grasos saturados y bajas en ácidos grasos insaturados y fibra.

1.7.3 La Pre-Diabetes

(Deporte y Salud, 2012) Señala que muchas personas padecen lo que se denomina "pre-diabetes". Esto significa que tienen niveles de glucosa superiores a los normales, pero no lo suficientemente elevados para diagnosticarlos como diabetes. Las personas que tienen pre-diabetes presentan un alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares (derrame cerebral).

Para los investigadores la pre-diabetes es un problema o condición grave, pero existen medidas que se pueden tomar para controlarla. Por ejemplo, reducir el peso mediante la actividad física y mantener una dieta sana pueden prevenir o retrasar la aparición de diabetes de tipo 2 en los adultos mayores.

1.7.4 Tratamiento de la Diabetes de Tipo 2

Según (Martinez, 2014) autor sénior del artículo:

"sabíamos que se podía prevenir la diabetes actuando intensivamente sobre el estilo de vida mediante programas de pérdida de peso (reducción del número total de calorías ingeridas) y de fomento del ejercicio físico, pero ésta es la primera vez que un ensayo aleatorizado demuestra que también es posible hacerlo solo cambiando el patrón dietético, sin reducción de calorías, ni metas de pérdida de peso o de ejercicio físico".

Los resultados confirman los estudios publicados previamente por otro estudio español, también dirigido por el profesor Martínez-González usando datos del estudio SUN (Seguimiento Universidad de Navarra), una cohorte observacional de graduados universitarios. En estos graduados un mejor seguimiento de la dieta Mediterránea se asoció fuertemente con una reducción del riesgo de diabetes.

1.7.5 ¿Cuáles son las consecuencias frecuentes de la diabetes?

(OMS, 2014) Señala que con el tiempo, la diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

- La diabetes aumenta el riesgo de cardiopatía y accidente vascular cerebral (AVC). Un 50% de los pacientes diabéticos mueren de enfermedad cardiovascular (principalmente cardiopatía y AVC).
- La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies y, en última instancia, amputación.
- La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera, y es la consecuencia del daño de los pequeños vasos sanguíneos de la retina que se va acumulando a lo largo del tiempo.
- La diabetes se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal.
- En los pacientes con diabetes el riesgo de muerte es al menos dos veces mayor que en las personas sin diabetes.

1.7.6 Cómo reducir la carga de la diabetes

Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones se debe:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana; para controlar el peso puede ser necesaria una actividad más intensa.
- Consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas y una cantidad reducida de azúcar y grasas saturadas.
- Evitar el consumo de tabaco, puesto que aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.

Según los postulantes, para reducir la carga de diabetes en los adultos mayores es necesario realizar ejercicio de baja intensidad unas tres veces por semana, y así evitar la propagación de la enfermedad manteniendo una vida saludable.

1.7.7 Medidas de Control de la Diabetes 2:

- Controle sus niveles de glucosa. Los niveles de glucosa muy elevados o demasiado bajos (hipoglucemia) son considerados como estados de salud peligrosos y que podrían requerir de atención urgente. Consulte con su médico que métodos existen para chequear los niveles de glucosa en casa.
- Mantenga una alimentación sana. Infórmese de la manera en que distintos alimentos afectan los niveles de glucosa. Considere los alimentos que le gustan pero que también le ayudarán a perder peso. Pídale a su médico que le ayude a elaborar un plan alimenticio.
- Realice actividades físicas. La actividad física diaria contribuye a mejorar los niveles de glucosa en las personas mayores que padecen de diabetes. Su médico puede ayudarle a elaborar un programa de ejercicios físicos.
- Darle seguimiento a su tratamiento. Comparta con su médico los resultados que está obteniendo de su tratamiento para la diabetes. Es importante que usted sepa la debida frecuencia con que debe chequear los niveles de su glucosa.

Hable con él o ella acerca de las diferentes maneras de llevar una vida sana. Las siguientes son sugerencias para tener en mente y considerar:

- Hágase exámenes anuales de los ojos. Detectar y tratar los problemas a tiempo puede ayudar a mantener sus ojos sanos.
- Hágase exámenes anuales de los riñones. La diabetes puede afectar severamente a los riñones. Exámenes de orina y sangre detectan si sus riñones se encuentran en buen estado.
- Vacúnese contra la gripe y la neumonía. Recibir una vacuna anual contra la gripe le ayudará a mantenerse saludable. Si usted tiene más de 65 años,

vacúnese contra la neumonía. Pregúntele a su médico si es necesaria una segunda dosis.

- Chequéese el colesterol. Hágase un análisis de sangre una vez al año, como mínimo, para determinar sus niveles de colesterol, así como el nivel de los triglicéridos. Los niveles elevados pueden aumentar el riesgo de tener problemas cardíacos.
- Cuide de sus dientes y encías. Es recomendable acudir al dentista dos veces al año y someterse a una limpieza de dientes y encías para así evitar problemas graves en el futuro.
- Conozca cuál es su nivel promedio de glucosa en la sangre. Dos veces al año, como mínimo, hágase el examen de sangre denominado prueba A1C. El resultado de la prueba le informará sus niveles promedios de glucosa durante los últimos dos o tres meses.
- Proteja su piel. Mantenga limpia su piel y utilice cremas hidratantes para la piel seca. Preste atención a las cortaduras menores y a los moretones a fin de evitar infecciones.
- Examínesse los pies. Tome tiempo para examinarse los pies todos los días para detectar zonas de enrojecimiento. Acuda al médico si tiene llagas, cortes en la piel, infecciones o callos. Puede ser que su doctor le aconseje ver a un médico especialista de los pies llamado podólogo.
- Preste atención a su presión arterial. Es recomendable tomarse la presión arterial periódicamente.

Para los postulantes el tema de las enfermedades en el adulto mayor en especial de la Diabetes de Tipo 2, es importante ya que hay que investigar a fondo de que se trata este tipo de enfermedad y como se la puede conllevar en el Adulto Mayor para que ellos puedan realizar alguna actividad físico recreativo que mejore su calidad de vida

CAPITULO II

2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.1 BREVE CARACTERIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN OBJETO DE ESTUDIO

INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS)

IESS HOSPITAL LATACUNGA

El IESS HOSPITAL DE LATACUNGA es una institución que brinda servicios de salud, a todos los afiliados con calidez y calidad. Categorizada como de alto riesgo.

La dirección administrativa, ratifica su compromiso de asegurar la ejecución de las actividades en condiciones óptimas de seguridad, con el objeto de garantizar la integridad física de sus usuarios internos y extremos. Así como la de proteger y evitar riesgos a terceros, propiedades, infraestructura, equipo médico y medio ambiente.

Garantizar el cumplimiento de las normas nacionales e internacionales vigentes en materia de seguridad y salud en el trabajo, dotando oportunamente de recursos económicos, humanos logísticos, tecnológicos que sean necesarios para la implementación del sistema de gestión de seguridad y salud Ocupacional.

Apoyará todos los procesos de seguridad laboral, cumplimiento de objetivos, metas, así como de su seguimiento, revisión, actualizaciones periódicas involucrando a todo su personal en el proceso de mejoramiento continuo, mediante planes de capacitación. Para eliminar o reducir los riesgos laborales y por ende prevenir accidentes, accidentes así como enfermedades profesionales.

2.1.1 Misión

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social es una entidad cuya organización y funcionamiento se fundamenta en los principios de solidaridad, obligatoriedad, universalidad, equidad, eficiencia, subsidiariedad y suficiencia. Se encarga de aplicar el Sistema del Seguro General Obligatorio que forma parte del Sistema nacional de Seguridad Social.

2.1.2 Visión

El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social se encuentra en una etapa de transformación, el plan estratégico que se está aplicando , sustentado en la Ley de Seguridad Social vigente, convertirá a esta institución en una aseguradora moderna, técnica con personal capacitado que atenderá con eficiencia, oportunidad y amabilidad a toda persona que solicite lo servicios y prestaciones que ofrece.

2.3 DISEÑO METODOLÓGICO

2.3.1 Tipo de Investigación

Para la presente investigación los postulantes han escogido un tipo de investigación descriptiva y experimental, puesto que la misma está enfocada a detallar fenómenos, situaciones, contextos y eventos, en cuanto a la aplicación de los ejercicios lúdicos dentro de la institución donde se encargara de dar una descripción detallada sobre el tema a cada uno de los pacientes con dicha enfermedad ya que esto ayudara a que se tenga un control adecuado y que tengan una mejor calidad de vida , y los cuales serán descritos poco a poco durante la elaboración del trabajo investigativo.

2.3.2 Metodología

La investigación tendrá una metodología descriptiva no experimental pues como lo dicho anteriormente, ésta investigación se encarga de describir el fenómeno que produce el problema, y también se encarga de analizarlo y comprobarlo así como su importancia y su impacto que tienen los ejercicios lúdicos en el desarrollo psicomotor del adulto mayor con diabetes de tipo 2 en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS), además de que se observa el fenómeno con un análisis de los resultados obtenidos como resultado de la aplicación del tema propuesto.

2.3.3 Unidad de Estudio

Los postulantes consideran tomar como referencia de unidad de población y muestra a la autoridad de la institución y profesionales de la medicina, como también a los pacientes con diabetes de tipo 2 del “Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social” (IESS), los cuales serán encuestados en su totalidad debido a que su población no es muy amplia.

2.3.4. Población

La población o universo que participaran en este trabajo investigado serán las Autoridades de la Institución (1), Los Profesionales del Área de Rehabilitación (8), El Especialista (1), y con los mismos Pacientes (60) del “Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social” (IESS).

MUESTRA

TABLA N°1

Unidad de Estudio

Unidad de estudio	f
Autoridades	1
Profesionales del Área de Rehabilitación	8
Especialista	1
Pacientes	60
TOTAL	70

2.3.5 Muestra

La Población total es de 70 a investigarse, por ser el universo muy escaso no se ve la necesidad de aplicar la formula pertinente. De manera que sea lo más representativo del colectivo en las características sometidas a estudio. A este grupo seleccionado se le denomina muestra.

2.3.6 Técnicas de Procedimientos para el Análisis de Resultados

Luego de realizar los instrumentos, acudiré al lugar de los hechos a poner en ejecución con los investigados (autoridades, profesionales del área de rehabilitación, especialista, pacientes). El proceso que tengo que seguir será entre otros.

- Ordenar y clasificar los instrumentos.
- Tabular
- Realizar cuadros estadísticos.
- Analizar las respuestas
- Interpretar la información
- Graficar los datos.

Todas estas acciones lo haré apoyado en el programa computarizado de Word y Excel, el primero que nos permitirá los datos en cuadros estadísticos y el segundo por su intermedio a expresar gráficos, tipo pastel que nos permita evidenciar de mejor manera los resultados.

Acto seguido, se procede a determinar las conclusiones que nacen de las encuestas realizadas a profesionales del área de rehabilitación, especialista y pacientes; para desde allí emitir la respectivas recomendaciones.

Finalmente establecer una propuesta alternativa de solución al problema planteada que nace de los investigados; la elaboración.

2.4 Métodos

Análisis.- Es un procedimiento mental mediante el cual un todo complejo se descompone en sus diversas partes y cualidades. El análisis permite la división mental del todo en sus múltiples relaciones y componentes, durante la investigación se aplicará en el análisis e interpretación de resultados de las encuestas que se realizara.

Síntesis.- Establece mentalmente la unión entre las partes previamente analizadas y posibilita descubrir las relaciones y características generales entre ellas. La síntesis se produce sobre la base de los resultados obtenidos previamente en el análisis. Se utilizará al momento de realizar las conclusiones y recomendaciones de la investigación.

Observación científica.- Como método consiste en la percepción directa del objeto de investigación. La observación investigativa es el instrumento universal del científico. La observación permite conocer la realidad mediante la percepción directa de los objetos y fenómenos. En el transcurso de la investigación. Se realizara al momento de la recopilación de datos que se necesitara para la investigación.

La observación como método científico nos permite obtener conocimientos acerca del comportamiento del objeto de investigación tal y como este se da en la realidad, es una manera de obtener la información directa e inmediata sobre el fenómeno u objeto que está siendo investigado.

Histórico.- Está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica; para conocer la evolución y desarrollo del fenómeno de investigación se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales. Se aplicará para conocer la reseña histórica de la institución médica donde se realiza la investigación.

Estadístico.- Consiste en una secuencia de procedimientos para el manejo de los datos cualitativos y cuantitativos de la investigación, que tiene por propósito la comprobación, en una parte de la realidad. Se utilizara en el momento de la tabulación de resultados.

2.4.1 Técnicas

Encuesta. -Es una técnica de adquisición de información de interés sociológico, mediante un cuestionario previamente elaborado, a través del cual se puede conocer la opinión o valoración del sujeto seleccionado en una muestra sobre un asunto dado. Realizaremos encuestas con las personas Adultas Mayores y al personal médico del área.

2.4.2 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los resultados derivados de la aplicación de los instrumentos fueron tabulados, organizados, para luego ser procesados en términos de medidas descriptivas como son: medias, frecuencia, y porcentajes, de acuerdo a los objetivos formulados para el presente estudio.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

2.4.3 Encuesta aplicada a personas del Adulto Mayor con Diabetes de tipo 2 del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social “IESS” de Latacunga.

PREGUNTA N°1. ¿Conoce Usted que es la Diabetes de Tipo 2?

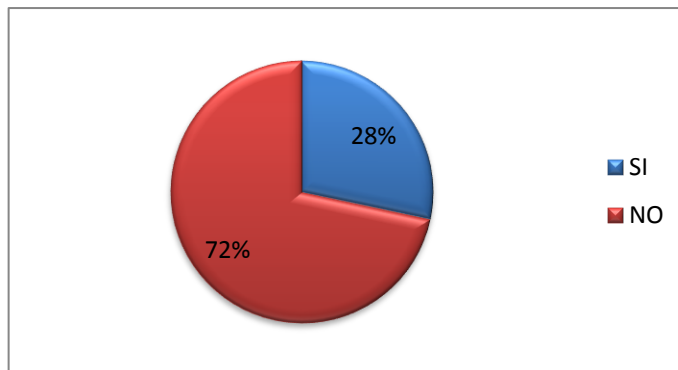
TABLA N° 2.5.4
DIABETES DE TIPO 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	28%
NO	43	72%
TOTAL	60	100%

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° 2.5.4
DIABETES DE TIPO 2



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados de la presente investigación indican que el 72 % de Adultos Mayores desconocen de que se trata la Diabetes de Tipo 2, mientras que el 28% dicen todo lo contrario. Por tal razón la mayoría de pacientes encuestados no conocen sobre este tipo de enfermedad.

Pregunta 2. ¿Tiene Usted antecedentes familiares con Diabetes de Tipo 2?

TABLA N°- 2.5.5

ANTECEDENTES FAMILIARES

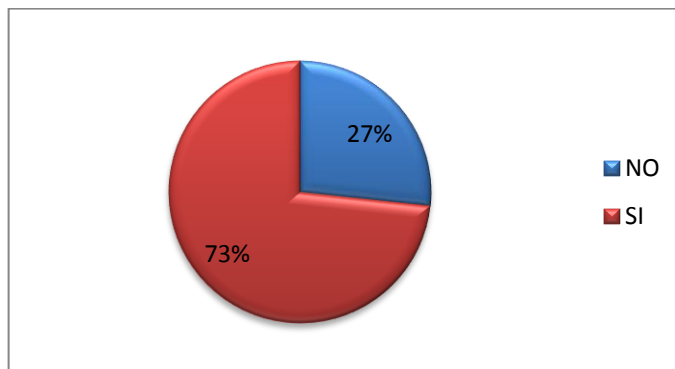
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	16	27%
SI	44	73%
TOTAL	60	100

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.5.5

ANTECEDENTES FAMILIARES



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este trabajo investigativo manifiesta que el 73 % de la población responden que si tienen antecedentes de familiares con Diabetes de Tipo 2, en cambio el 27% señala no tener ningún familiar con esta enfermedad. Por lo tanto la mayoría de pacientes encuestados dicen que si tienen algún antecedente con Diabetes de Tipo 2 dentro de su núcleo familiar.

Pregunta 3. ¿Cuánto tiempo lleva Usted con esta enfermedad?

TABLA N° - 2.5.6

TIEMPO DE LA ENFERMEDAD

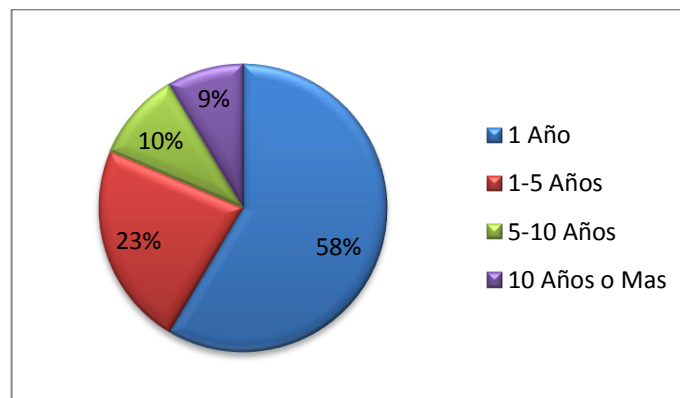
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 Año	24	58%
1 – 5 Años	21	23%
5 – 10 Años	13	10%
10 Años o Mas	2	9%
TOTAL	60	100

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.5.6

TIEMPO DE LA ENFERMEDAD



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población encuestada el 58% de pacientes responden que llevan 1 Año padeciendo dicha enfermedad, mientras que el 23% de los pacientes la tienen de 1 A 5 Años, en cambio el 10% de Adultos Mayores la han tenido de 5 a 10 Años, y finalmente el 9% encuestado señalan que han vivido con la enfermedad por más de 10 Años. Por tal motivo la mayoría de pacientes padece la enfermedad 1 año.

Pregunta 4. ¿Considera Usted a la Diabetes Tipo 2 como una enfermedad grave?

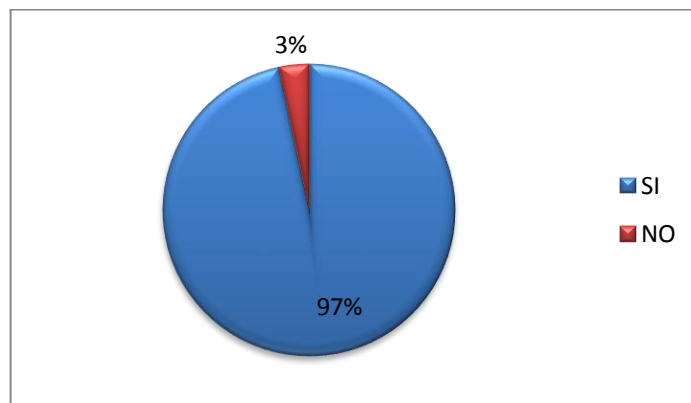
TABLA N° - 2.5.7
ENFERMEDAD GRAVE

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	97%
NO	2	3%
TOTAL	60	100

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.5.7
ENFERMEDAD GRAVE



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este trabajo investigativo señala que el 97% de pacientes expresan que la Diabetes de Tipo 2 si es una enfermedad grave, mientras que el 3% opinan que la Diabetes de Tipo 2 no hay que prestarle mucha atención. Por lo tanto la mayoría de pacientes encuestados están de acuerdo en que si es una enfermedad de cuidado y muy grave.

Pregunta 5. ¿Tiene Usted conocimiento sobre el padecimiento de la Diabetes de Tipo 2 y como tratarla?

TABLA N° - 2.5.8

PADECIMIENTO

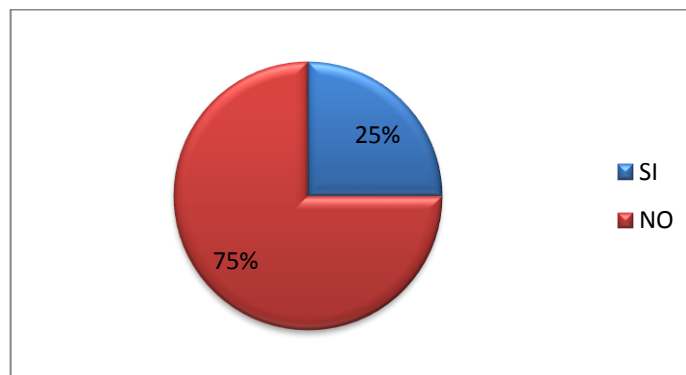
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	25%
NO	45	75%
TOTAL	60	100

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS).

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.5.8

PADECIMIENTO



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados de la presente investigación muestran que el 75 % de los adultos mayores señalan que no tienen conocimiento sobre la Diabetes de Tipo 2 ni el tratamiento que se da para conllevar la enfermedad, mientras que el 25% manifiestan que si tienen conocimientos básicos de los síntomas y de cómo tratar la enfermedad que padecen a diario. Por tal razón la mayoría de la población manifiesta no tener ningún conocimiento sobre el padecimiento de dicha enfermedad.

Pregunta 6. ¿Sabe Usted como están sus cifras de glucosa en el último año?

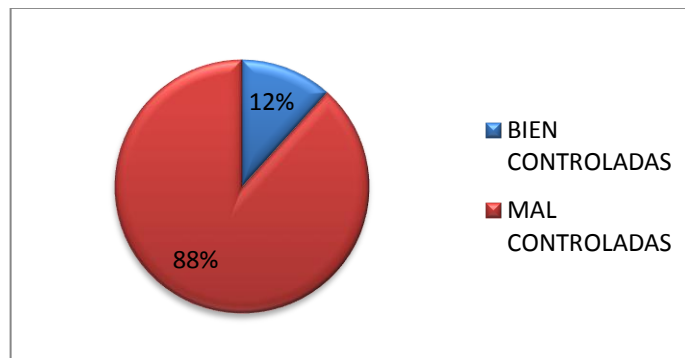
TABLA N° - 2.5.9
CIFRAS DE GLUCOSA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
BIEN CONTROLADAS	7	12%
MAL CONTROLADAS	53	88%
TOTAL	60	100

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.5.9
CIFRAS DE GLUCOSA



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En el presente trabajo investigativo el 88 % de los pacientes manifiestan no saber si su nivel de glucosa está bien controlado, en cambio el 12% opina que posee un buen control del nivel de glucosa. Por lo tanto la mayoría de pacientes no se mantiene pendiente del estado de su salud, lo cual en un futuro afectara su estilo de vida.

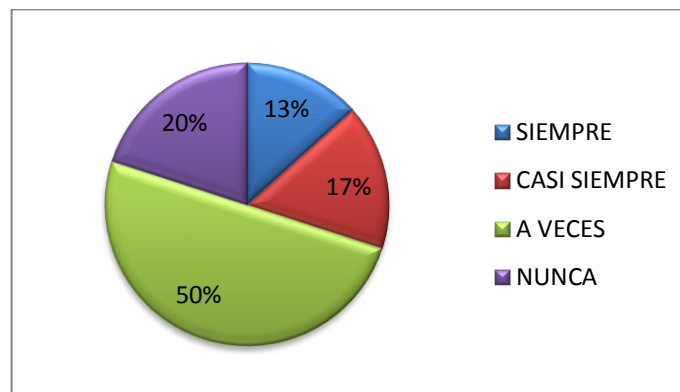
Pregunta 7. ¿Usted realiza algún tipo de actividad física regularmente?

TABLA N° - 2.5.10
ACTIVIDAD FISICA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	8	13%
CASI SIEMPRE	10	17%
A VECES	30	50%
NUNCA	12	20%
TOTAL	60	100

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.5.10
ACTIVIDAD FISICA



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población el objeto de estudio el 50 % de los adultos mayores responden que a veces realizan algún tipo de actividad física, en cambio el 20% dicen que nunca realizan actividad física, el 17% de Adultos Mayores manifiestan que casi siempre realizan actividad física, y por último el 13% señalan que siempre practican cualquier tipo de actividad lúdica – recreativa. Por lo tanto la mayoría de la población practica actividad física a veces.

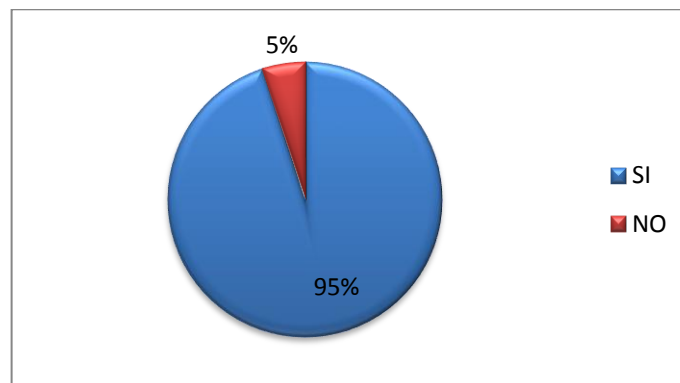
Pregunta 8. ¿Le gusta a Usted realizar alguna actividad física para mejorar su condición de vida?

TABLA N° - 2.5.11
CONDICION DE VIDA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	57	95%
NO	3	5%
TOTAL	60	100

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.5.11
CONDICION DE VIDA



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados de la presente investigación muestran que el 95% de los Adultos Mayores señalan que si les gustaría realizar algún tipo de actividad física, en cambio un 5% manifiesta que no les agradaría practicar actividades físicas. Por tal razón la mayoría de la población encuestada opina estar de acuerdo en realizar actividad física que puedan mejorar su estilo de vida.

Pregunta 9. ¿Qué tipos de actividades físicas le gustaría realizar?

TABLA N° - 2.5.12

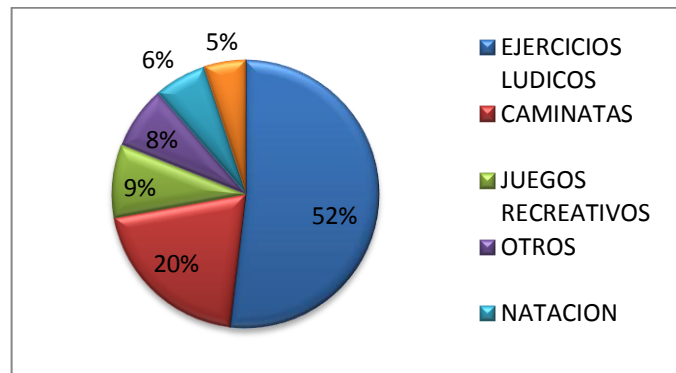
TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NATAACION	4	6%
JUEGOS RECREATIVOS	9	9%
EJERCICIOS LUDICOS	24	52%
PASEOS	4	5%
CAMINATAS	14	20%
OTROS	5	8%
TOTAL	60	100%

Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.5.12

TIPOS DE ACTIVIDAD FISICA



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este trabajo investigativo manifiesta que el 52 % de pacientes les gustaría realizar actividades como los ejercicios lúdicos, en cambio el 20% dicen que realizarían caminatas, el 9% manifiestan que practicarían juegos recreativos, además el 8% señalan que les agradaría realizar otros tipos de actividad física, el 5% de personas del Adulto Mayor estarían dispuestos a los paseos a cualquier lugar turístico, y el 6% realizarían actividades como la natación.

Pregunta 10. ¿Con que frecuencia le gustaría realizar actividades físicas a Usted?

TABLA N° - 2.5.13

FRECUENCIA DE ACTIVIDADES

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1 Día a la Semana	15	10%
2 Días a la Semana	14	23%
3 Días a la Semana	18	58%
Todos los Días	13	9%
TOTAL	60	100%

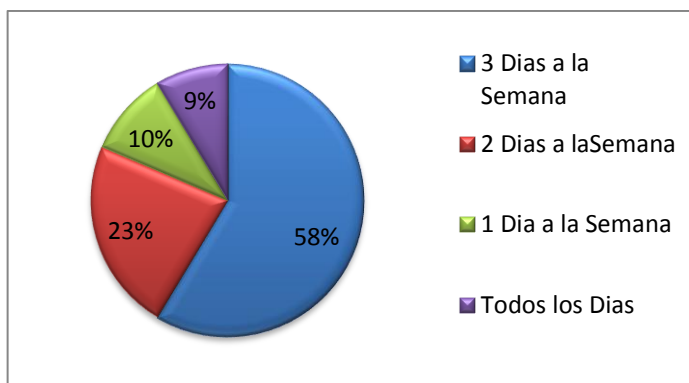
Fuente:

Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.5.13

FRECUENCIA DE ACTIVIDADES



Fuente: Pacientes Adultos Mayores (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población el objeto de estudio el 58 % responden que realizarían actividades físicas 3 Días a la semana, en cambio el 23% dicen que practicarían 2 Días a la semana, en cambio el 10% lo realizaría 1 Día a la semana, el 8% de Adultos Mayores manifiestan que quisieran realizar todos los días actividades físicas. Por lo tanto las personas estarían dispuestas a realizar estas actividades 3 días a la semana, ya sean al aire libre o en algún lugar cerrado.

2.6 Encuesta aplicada a los Profesionales que laboran en el Área de Rehabilitación del Adulto Mayor del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social “IESS” de Latacunga.

Pregunta N°1. ¿Está Usted de acuerdo en que se realice un programa de ejercicios lúdicos para las personas Adultas Mayores?

TABLA N°- 2.6.1

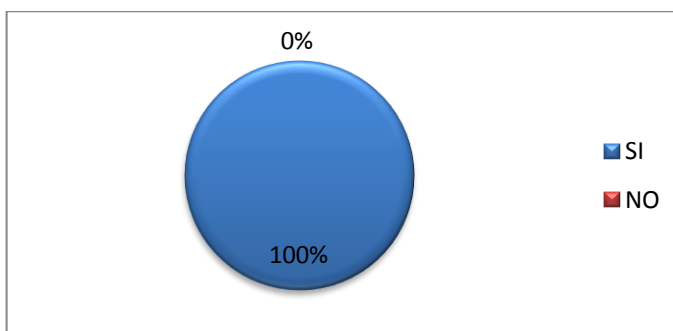
PROGRAMA DE EJERCICIOS LUDICOS		
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.6.1

PROGRAMA DE EJERCICIOS LUDICOS



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este trabajo investigativo señala que el 100 % de los profesionales si están de acuerdo en que se realice un programa de Ejercicios Lúdicos para las personas del Adulto Mayor con Diabetes de Tipo 2 en la Institución. Por lo tanto todas las personas encuestadas responden unánimemente que se realice el programa.

Pregunta 2. ¿Usted conoce cuales son las causas y efectos que se producen por la Diabetes de Tipo 2 en el Adulto Mayor?

TABLA N°- 2.6.2

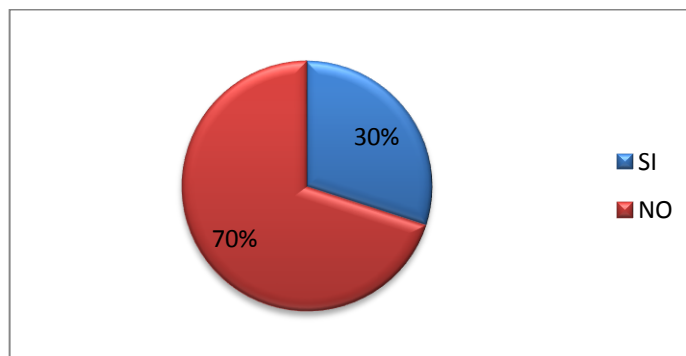
CAUSAS Y EFECTOS DE LA DIABETES DE TIPO 2

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	3	30%
NO	7	70%
TOTAL	10	100

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.6.2

CAUSAS Y EFECTOS DE LA DIABETES DE TIPO 2



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Los resultados de la presente investigación manifiesta que el 70% responden que no conoce cuales son las causas y los efectos que se producen por la Diabetes de Tipo 2 en el Adulto Mayor, en cambio 3 profesionales que equivale al 30% dicen todo lo contrario. Por lo tanto la mayoría de profesionales encuestados opinan no tener algún conocimiento sobre la enfermedad.

Pregunta 3. ¿Usted conoce que es un Programa de Ejercicios Lúdicos enfocados para los Adultos Mayores?

TABLA N° - 2.6.3

PROGRAMA PARA ADULTOS MAYORES

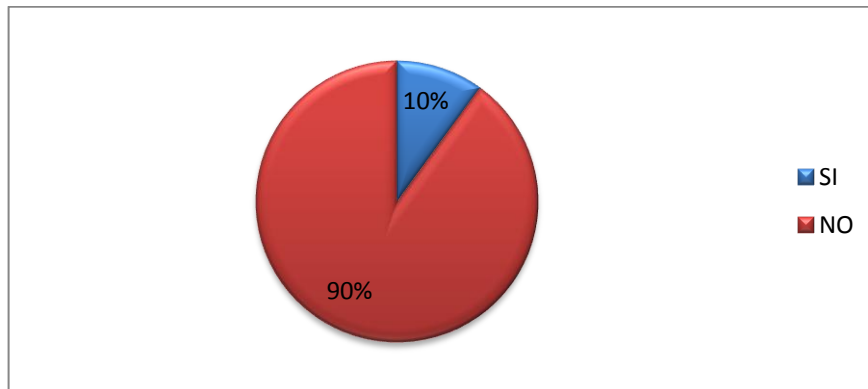
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	10%
NO	9	90%
TOTAL	10	100

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.6.3

PROGRAMA PARA ADULTOS MAYORES



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este trabajo investigativo manifiesta que 1 de todos los profesionales encuestados que equivale al 90% no conocen sobre lo que es un Programa de Ejercicios Lúdicos enfocado para los Adultos Mayores, mientras que 3 profesionales que son el 10% admite saber varios detalles sobre el Programa planteado por los investigadores. Por lo tanto la mayoría de profesionales conoce sobre los ejercicios lúdicos para el adulto mayor.

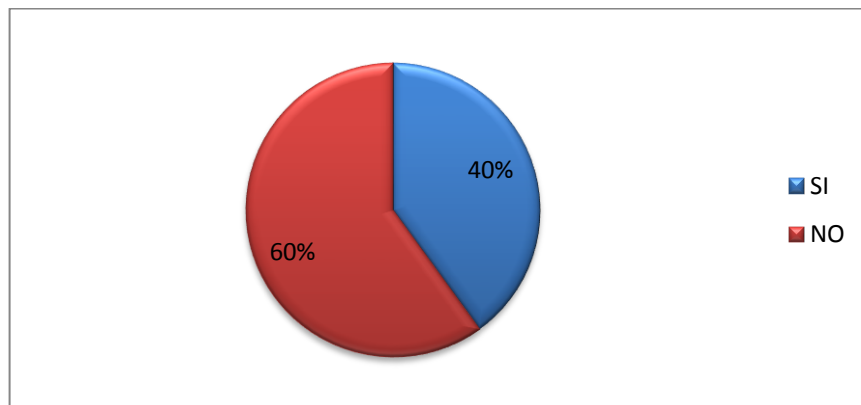
Pregunta 4. ¿Sabe Usted que son los Ejercicios Lúdicos?

TABLA N° - 2.6.4
EJERCICIOS LUDICOS

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.6.4
EJERCICIOS LUDICOS



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo al objeto de estudio de la población encuestada, el 60 % responden que no saben lo que son los Ejercicios Lúdicos, en cambio el 40% conocen la pregunta planteada en la Institución Médica Pública. Por tal razón la población en su mayoría no está al tanto de lo que son los ejercicios lúdicos.

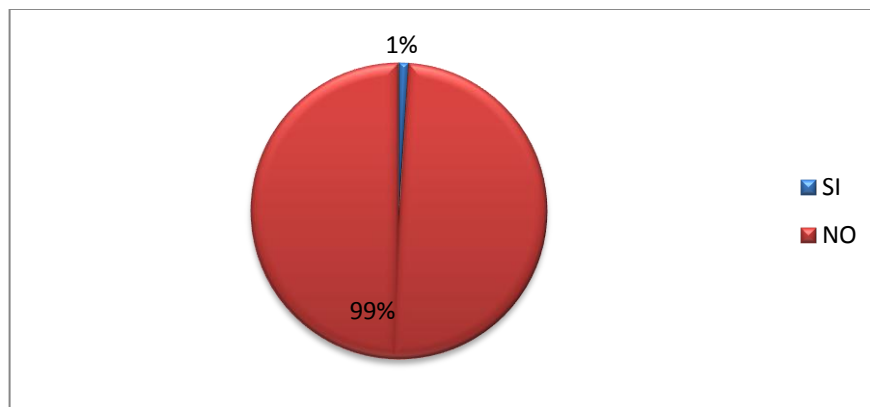
Pregunta 5. ¿Tiene Usted conocimiento que a través de los Ejercicios Lúdicos se puede mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor?

TABLA N°- 2.6.5
CALIDAD DE VIDA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	1	1%
NO	9	99%
TOTAL	10	100

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.6.5
CALIDAD DE VIDA



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población encuestada el 99 % de profesionales responden que no tienen conocimiento que mediante los Ejercicios Lúdicos pueden mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor, mientras que el 1% manifiesta saber qué a través de la actividad física este grupo de personas pueden conllevar de mejor manera su enfermedad. Por lo tanto la mayoría de personas no conoce los beneficios de realizar ejercicios lúdicos, no solo para mejorar su estado de salud sino el estado de ánimo de los adultos mayores.

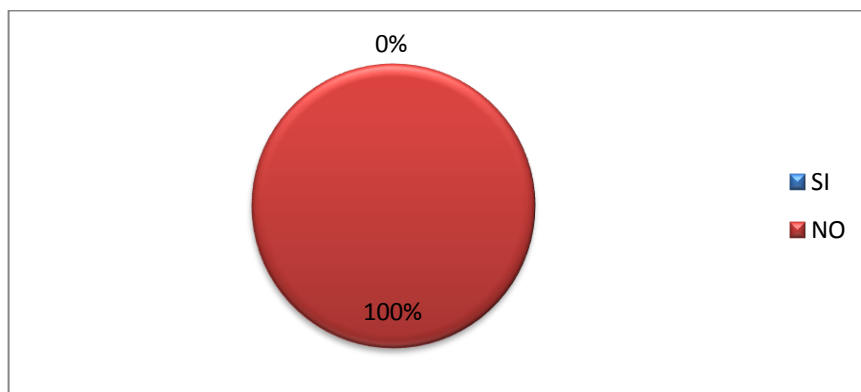
Pregunta 6. ¿Sabe Usted que actividades físicas contribuyen al mejoramiento de la salud del Adulto Mayor?

TABLA N° - 2.6.6
SALUD DEL ADULTO MAYOR

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	10	100%
TOTAL	10	100

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.6.6
SALUD DEL ADULTO MAYOR



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

El total de la población encuestada que es el 100 % manifiesta que no saben qué actividades físicas contribuyen al mejoramiento de la salud del Adulto Mayor. Por lo tanto todos los profesionales necesitan más conocimientos sobre los beneficios que se dan al realizar ejercicios lúdicos en el Adulto Mayor con diabetes de tipo 2.

Pregunta 7. ¿Usted recomienda que los pacientes practiquen Ejercicios Lúdicos?

TABLA N° - 2.6.7

PRACTICAR EJERCICIO LUDICOS

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	5	75%
CASI SIEMPRE	2	12%
A VECES	2	12%
NUNCA	1	1%
TOTAL	10	100

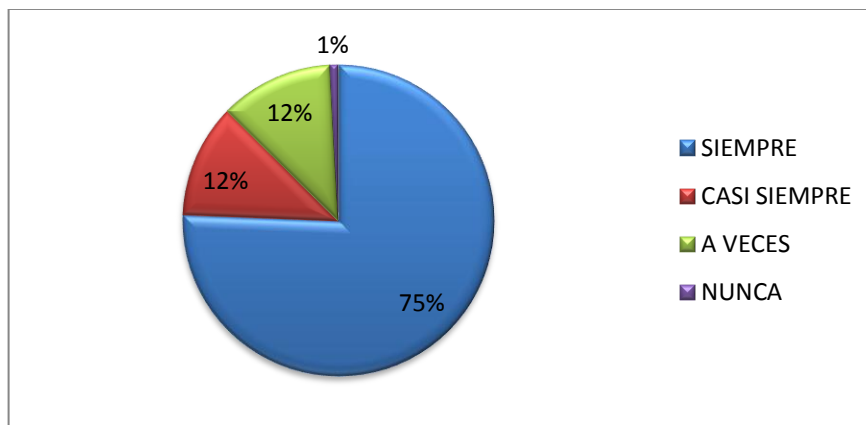
Profesionales del Área de (IESS)

Fuente: Rehabilitación

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.6.7

PRACTICAR EJERCICIOS LUDICOS



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De toda la población objeto de estudio, el 75 % recomiendan que los pacientes practiquen Ejercicios Lúdicos o algún tipo de actividad física siempre, en cambio el 12% señalan que deberían realizar actividad física casi siempre, el 12% manifiestan que a veces deberían practicar alguna actividad física, y por último el 1% señala que no deben realizar nunca ningún tipo de actividad física en los Adultos Mayores.

Pregunta 8. ¿Con que frecuencia recomienda a los pacientes Adultos Mayores con Diabetes de Tipo 2 que practiquen Actividad Física?

TABLA N° - 2.6.8

PRACTICAR ACTIVIDADES FISICAS

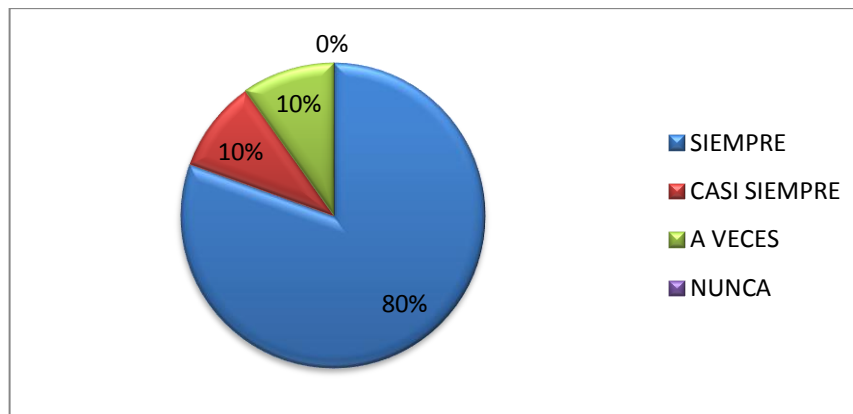
ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	4	80%
CASI SIEMPRE	3	10%
A VECES	3	10%
NUNCA	0	0%
TOTAL	10	100

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.6.8

PRACTICAR ACTIVIDADES FISICAS



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)

Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Este trabajo investigativo manifiesta que el 80 % recomiendan que los pacientes con Diabetes de Tipo 2 practiquen Actividad Física siempre, el 10% señalan que deberían realizar actividad física casi siempre, el 10% manifiestan que a veces deberían practican alguna actividad física. Por último todos los profesionales coinciden en que los pacientes con Diabetes de Tipo 2 en el Adulto Mayor deben practicar actividades físicas.

Pregunta 9. ¿Qué tipos de actividades físicas recreativas recomienda practicar a los pacientes del Adulto Mayor en su tiempo libre?

TABLA N° - 2.6.9

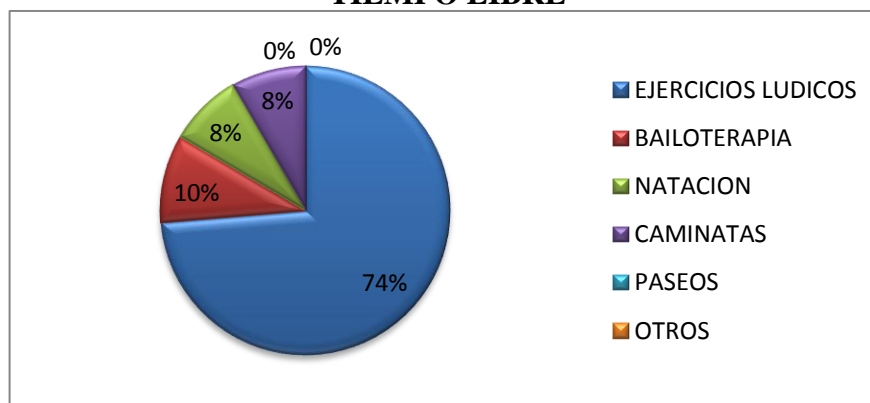
TIEMPO LIBRE

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
EJERCICIOS LÚDICOS	6	74%
BAILOTERAPIA	2	10%
NATACION	1	8%
CAMINATAS	1	8%
PASEOS	0	0%
OTROS	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N°- 2.6.9

TIEMPO LIBRE



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

De acuerdo a los resultados de la presente investigación el 74% de los profesionales recomiendan a los pacientes practicar ejercicios lúdicos en su tiempo libre, en cambio el 10% dicen que se debería practicar la bailoterapia, un 8% manifiesta que se practique natación, el 8% señala que es mejor practicar caminatas.

Pregunta 10. ¿Según su criterio estaría de acuerdo que se implemente un programa de Ejercicios Lúdicos para los Adultos Mayores dentro de la institución IESS-Latacunga?

TABLA N° - 2.6.10

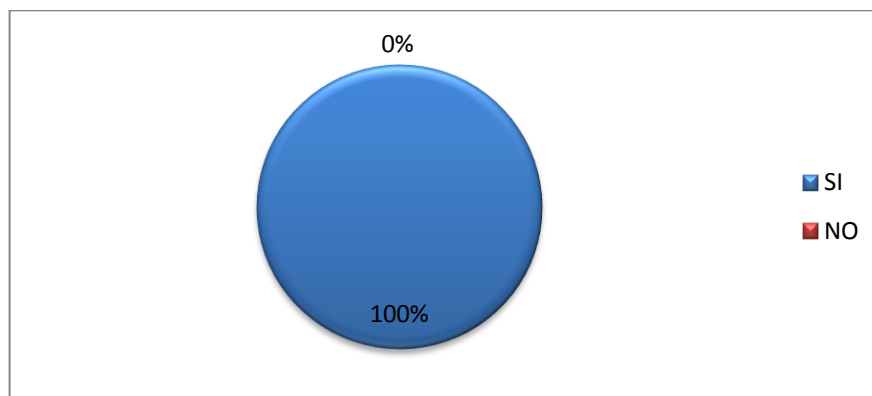
IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA

ALTERNATIVAS	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

GRAFICO N° - 2.6.10

IMPLEMENTACION DEL PROGRAMA



Fuente: Profesionales del Área de Rehabilitación (IESS)
Elaborado por: Rolando Lisintuña y Paola Zumba.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

En la presente investigación la mayoría de profesionales encuestados, responden de manera positiva y coinciden en la implementación de un programa de Ejercicios Lúdicos para los Adultos Mayores con diabetes de tipo 2 dentro de la Institución IESS del Cantón Latacunga. Por lo tanto toda la población está de acuerdo con la ejecución de la propuesta planteada de los investigadores.

2.7 CONCLUSIONES

- La población en su totalidad como son los Adultos Mayores, no tiene conocimiento de lo que es un programa de ejercicios lúdicos enfocado específicamente para los pacientes del grupo ya antes mencionado con Diabetes de Tipo 2.
- Los encuestados en esta investigación opinan que esta propuesta permitirá mejorar al Adulto Mayor no solo en el aspecto de la salud, sino más en el ámbito afectivo y social, por lo cual se optimizara el estilo de vida de estas personas.
- Según la opinión de los profesionales las actividades más recomendables para los adultos mayores son: las caminatas, ejercicios recreativos y la bailo terapia, todos los profesionales de la institución coinciden en que este tipo de actividades ayudara al mejor desarrollo de las capacidades y aptitudes de este grupo, además se podrá conllevar de mejor manera las enfermedades que padecen.
- Los implicados en la investigación están de acuerdo con la realización del programa de ejercicios lúdicos, ya que al momento de realizar ejercicios continuamente, les ayudara a fortalecer y afianzar la calidad de vida de los Adultos Mayores y por ende mejorar sus capacidades físicas y no caer en el sedentarismo.

2.7.1 RECOMENDACIONES

- Los adultos mayores estarán de acuerdo en aportar en este tipo de investigaciones ya que este programa debe ser difundido de la mejor manera sin contradicciones y teniendo clara la idea y el objetivo de la investigación, por lo que deben ser bien ejecutadas ya que la población en general está dispuesta a participar.
- Se recomienda practicar actividades físicas recreativas mínimo 3 días a la semana especialmente para este grupo de personas, lo cual permitirá dejar la vida rutinaria que llevan, y así se incrementara su interés en el deporte y otras actividades lúdicas, para que se decidan a practicar actividades físicas y mejorar su condición de vida.
- Además existen ejercicios adecuados para los adultos mayores, pero en la mayoría de instituciones públicas no se lleva un programa de ejercicios lúdicos adecuados para los mismos, por lo que la Institución debería proveer de profesionales en la Carrera de Cultura Física ya que serán los encargados de dirigir especialmente a este grupo de personas, y mediante este programa conocerán el beneficio de realizar ejercicios lúdicos de un modo llamativo y jovial.
- El Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social del Cantón Latacunga no cuenta con un programa de ejercicios lúdicos ni con profesionales específicos para el tratamiento de dicha enfermedad, por lo que se recomienda ejecutar de la mejor manera este trabajo investigativo y difundirlo con los conocimientos necesarios tanto en la institución investigadora, como de la institución beneficiada y por ende de los investigadores.

CAPITULO III

3. DISEÑO DE LA PROPUESTA

3.1 DATOS INFORMATIVOS

TITULO:“PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2015”.

- **Institución Ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de sus egresados en la especialización de Cultura Física.
- **Beneficiarios:** La presente Investigación beneficiara directamente a los Adultos Mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS).
- **Ubicación:** Provincia de Cotopaxi, Cantón Latacunga.
- **Tiempo estimado para la ejecución:** Iniciando en Abril del 2015 hasta su finalización en Agosto del 2015, tiempo en el cual se realizó esta investigación.
- **Equipo Técnico Responsable:** Rolando Rodrigo Lisintuña Torres, María Paola Zumba Patiño.
- **Elaboración y Ejecución:** Rolando Rodrigo Lisintuña Torres, María Paola Zumba Patiño.
- **Tutor:** Lic. Msc. José María Bravo Z. Docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi.

3.2 PRESENTACION

La investigación realizada se presenta como tentativa para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas Adultas Mayores, ya que el ser humano desde su creación está en constante evolución y desarrollo, por lo cual en el transcurso de la vida va desarrollándose hasta llegar a la última etapa como es la del Adulto Mayor y paralelamente a esto se da un avance a nivel psíquico e intelectual. A medida que la persona se va haciendo mayor su proceso es más lento, o al menos más latente. A partir de los 22 años, el crecimiento del ser humano se detiene, los jóvenes dejan de crecer físicamente, pero su organismo sigue con su proceso, en lo cual se empiezan a manifestar varios rasgos de envejecimiento tales como: arrugas a nivel de todo el cuerpo, cabello blanco, flacidez corporal, disminución de los movimientos corporales, mal funcionamiento de los órganos internos como: dolores musculares, articulares, problemas cardíacos, respiratorios y circulatorios, es por eso que en el país no se ha visto ningún programa específico para Adultos Mayores que les ayude a tener una vida más saludable y que les ayude a conllevar de mejor manera las enfermedades que adolecen, por esta razón los postulantes de la Universidad Técnica de Cotopaxi y de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Carrera de Cultura Física proponen un Programa de Ejercicios Lúdicos para personas Diabéticas de Tipo 2 en el Adulto Mayor en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social “IESS” del Cantón Latacunga.

3.3 ANTECEDENTES

Luego de haber cumplido con todos los estándares de investigación científica así como la recolección, análisis e interpretación de la información a través de la etapa de diagnóstico, ya que los requerimientos necesarios se han superado para la mejor elaboración de un Programa de Ejercicios Lúdicos para personas con Diabetes de Tipo 2 en el Adulto Mayor en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS en el Cantón Latacunga en el Periodo Abril – Agosto del 2015.

Al no realizar ninguna actividad física recreativa se acelera el envejecimiento del organismo humano a pesar de constituir una etapa de la vida irreversible, es un proceso que no solo depende de las causas biológicas, sino también de las condiciones social y económicas en las cuales la persona se desarrolla en medio de la sociedad.

La ejecución de ejercicios lúdicos resulta de gran provecho no solo al fortalecimiento de la salud de este grupo de personas, sino como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

Por tal motivo es importante hablar sobre este grupo prioritario de personas para que se las involucre más en este tipo de actividades, ya que a través del actividades recreativas, y a través del deporte mejoraran no solo en el aspecto de la salud, sino en el aspecto afectivo, además la mayoría de los profesionales que trabajan en esta honorable institución pública, tienen un amplio conocimiento sobre los beneficios que tendrán los adultos mayores, con este programa que se ha planteado.

Este programa de Ejercicios Lúdicos, permitirá a los Adultos Mayores con Diabetes de Tipo 2, orientar de buena manera la actividad física recreativa para mejorar la calidad de vida de este grupo de personas, obteniendo una planificación estructurada de movimientos y ejercicios de fortalecimiento corporal, iniciando con ejercicios básicos y luego complejos, estableciendo grupos de trabajo de acuerdo al avance y progreso del programa que estará motivado a la práctica de actividades , y de esta manera incentivar el interés en el deporte y ejercicios lúdicos para las personas Adultas Mayores del IESS Latacunga.

Es por eso para tener más interés y concientizar a las personas adultas mayores y que estos tengan mejores y nuevas pautas para conllevar su vida se propone como alternativa un Programa de Ejercicios Lúdicos para Personas con Diabetes de Tipo 2 en el Adulto Mayor en el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS)

Latacunga, el cual será aplicado contando con el contenido científico, recreativo actualizado, para así dar una orientación a esta problemática social.

3.4 JUSTIFICACION

Este trabajo investigativo tiene como objeto desarrollar e implementar un programa de ejercicios lúdicos para los adultos mayores con diabetes de tipo 2, el cual será de gran beneficio no solo para el mantenimiento de la salud de este grupo de personas, sino para todos los profesionales que trabajan en la Institución para que comprendan más sobre la prevención contra el envejecimiento prematuro mediante las actividades físicas y los ejercicios lúdicos.

La práctica de actividades físicas es una necesidad corporal básica, ya que el cuerpo humano está hecho para ser utilizado constantemente de lo contrario este se deteriora con el tiempo, ya que si las personas llevan una vida sedentaria y no realizan ejercicio al pasar del tiempo, el propio organismo comienza a funcionar por debajo de sus posibilidades físicas, por lo cual se abandona la vida y aparecen los problemas de salud y las enfermedades.

Por tal razón si las personas adultas mayores no se ejercitan o realizan actividades físicas solo utilizan su 30% de potencial o energía que disponen, pero al realizar actividades lúdicas se puede incrementar al 67%, por eso se recomienda la práctica regular de ejercicio, el aumento orgánico podrá ser apreciado en todo ámbito de la vida incluso en el rendimiento personal diario.

El tiempo libre será menos agotador y se disfrutara más las actividades diarias a medida que la capacidad de desempeño aumente. Con esta investigación se espera mejorar el rendimiento del organismo y de los individuos del grupo de personas, lo cual evitara a los mismos estar menos propensas a sufrir enfermedades graves,

por lo tanto una vida sana y activa se propagara y los síntomas de las enfermedades disminuirán y así el cuerpo se beneficiara con el ejercicio regular.

Este programa se desarrollara de acuerdo a los indicadores médicos y de trabajo de los individuos involucrados, sobre todo dependerá del desenvolvimiento y el grado del esfuerzo al momento de realizar los ejercicios, lo cual mejoraran los reflejos, fuerza, resistencia y coordinación.

Con la práctica de ejercicios lúdicos el sistema cardiovascular de los individuos incrementara su capacidad cardio respiratoria y afectiva. Al realizar actividad física se quema grasa y se controla de mejor manera los depósitos de grasa en la sangre reduciendo el riesgo de enfermedades cardiacas. Además incrementa la capacidad vital de los pulmones y también se incrementa la eficacia del sistema respiratorio.

Por lo cual este programa de ejercicios lúdicos se constituye en un apoyo indispensable para los miembros del Hospital IESS sobre todo cumpliendo con los artículos de la constitución del Ecuador en el desarrollo de las cualidades de las personas y de esta manera cumplir con el postulado del Buen Vivir, ya que la práctica física recreativa es parte de la formación integral de los individuos, porque debe favorecer a la formación del grupo de estas personas del adulto mayor.

En este aspecto los investigadores pensando en esta problemática de la inactividad de las personas del adulto mayor, nace la preocupación de dar solución por parte de los postulantes a través del diseño del programa de ejercicios lúdicos para el adulto mayor con diabetes de tipo 2, para así mejorar la calidad de vida de estas personas que asisten diariamente al Hospital del IESS de la ciudad de Latacunga en el periodo Abril – Agosto 2015, el mismo que nos abrió las puertas para ser los monitores de esta investigación social.


3.5 OBJETIVOS

3.5.1 Objetivo General

- Dotar a las personas Adultas Mayores del Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS) Latacunga, de un Programa de Ejercicios Lúdicos para personas con Diabetes de Tipo 2, y así ayudar al mejoramiento de su calidad de vida en el ámbito afectivo y social.

3.5.2 Objetivos Específicos

- 1) Determinar la importancia de la práctica física recreativa en los adultos mayores del IESS Latacunga.
- 2) Participar conjuntamente con los adultos mayores en las diferentes actividades, para así aumentar el interés en el adulto mayor con diabetes de tipo 2.
- 3) Ofrecer una gama de actividades físicas y ejercicios lúdicos encaminados al mantenimiento corporal de los adultos mayores con esta enfermedad.



"PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL - AGOSTO 2015"

ELABORADO POR:
ROLANDO LISINTUÑA Y PAOLA ZUMBA

3.6 INSTRUCCIONES

En el trabajo investigativo no se pretende que sea definitivo, por lo cual los postulantes han desarrollado su contenido basándose en cada uno de los parámetros a seguir para que las personas adultas mayores con diabetes de tipo 2 se interesen más por la práctica actividades físicas y de qué manera las deben realizar, es decir, socializando la propuesta con todos los profesionales y pacientes de la institución, para luego empezar a realizar los ejercicios lúdicos que se propone en el programa, ya que esto permitirá cumplir con los postulados constitucionales del buen vivir de cada una de las personas involucradas en la investigación.

3.7 DESARROLLO DE LA PROPUESTA

PROGRAMA DE EJERCICIOS LÚDICOS Y SU INFLUENCIA PARA PERSONAS DIABÉTICAS DE TIPO 2 EN EL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL DEL CANTÓN LATACUNGA DURANTE EL PERIODO ABRIL – AGOSTO 2015.



¿POR QUÉ REALIZAR EJERCICIOS LUDICOS?

Al momento de realizar ejercicios lúdicos debemos tomar en cuenta que el cuerpo cumple una serie cambios durante el ciclo de vida por lo cual se debe tomar en cuenta los siguientes aspectos:

1. SISTEMAMUSCULO ESQUELETICO

- Fortalece la mayor rigidez de los ligamentos
- Fortifica la mayor fragilidad de los cartílagos
- Reduce la perdida de hueso.

- Controla la contracción muscular más lenta

2. SISTEMA CARDIOVACULAR

- Beneficia al endurecimiento de las válvulas del corazón
- Contribuye al endurecimiento y engrosamiento de las paredes y arterias
- Ayuda a mantener la aceleración del ritmo cardio durante el ejercicio

3. SISTEMA RESPIRATORIO

- Controla la capacidad pulmonar
- Favorece a no contagiarse fácilmente de infecciones
- Fortifica la elasticidad pulmonar.

4. SISTEMA NERVIOSO

- Amplía el equilibrio y la coordinación al momento de los ejercicios
- Controla la pérdida de la memoria
- Ayuda a orientarse en el tiempo y el espacio

5. ORGANOS SENSORIALES

- Tonifica la sensibilidad cutánea
- Fortifica la sensibilidad olfativa
- Reconforta la sensibilidad gustativa

6. SISTEMA GASTROINTESTINAL

- Conforta el tejido muscular
- Ayuda a no al aumento de la segregación de encimas
- Mejora el equilibrio nutricional

7. SISTEMA ENDOCRINO

- Reconforta la reducción de la reserva fisiológica de los órganos y tejido

8. SISTEMA INMUNOLOGICO

- Endurece sus defensas a no contagiarse de cualquier infección o virus

9. ALTERACIONES METABOLICAS

- Mínima dificultad en el procesamiento de las sustancias grasas
- Controla la diabetes
- Mejora la resistencia a la insulina

10. AMBITO COGNITIVO Y AFECTIVO

- Conciliar el sueño por las noches
- Regular el apetito
- Mejora el rendimiento cognitivo
- Mejora el rendimiento cognitivo
- Disminuye la incidencia de depresión
- Facilita a la integración social
- Ayuda a mantener la calidad de vida.



RECOMENDACIONES ANTES DE HACER EJERCICIOS

Al momento de ejecutar actividad física es de suma importancia tener en cuenta una serie de pasos que eviten lesiones en los adultos mayores, los cuales se detallan a continuación:

- Explicar a las personas adultas mayores la importancia de la práctica de actividades físicas recreativas.
- Conocer a cada una de las personas que van a participar en este programa.
- Preguntar qué actividades físicas practican a menudo en su vida cotidiana y con qué frecuencia.
- Recomendar que antes de iniciar este programa de ejercicios lúdicos tienen que realizarse un chequeo médico previo.
- Indicar sus limitaciones y fortalezas.

- Motivar al grupo de personas con música de fondo en diferentes actividades.
- Dar instrucciones con frases cortas, claras y comprensibles.
- Tener paciencia, una actitud positiva y un buen sentido del humor.
- Corregir sin reproches, y tener una buena comunicación con los participantes.
- Conocer a cada una de las personas que van a participar en este programa.

**RECOMENDACIONES GENERALES
AL NO PODER EJECUTAR LOS
EJERCICIOS:**

- Es necesario tomar en cuenta el tiempo de las sesiones que se va a trabajar para de este modo poder evitar la fatiga en los adultos mayores.
- Es de suma importancia recordar los ejercicios que se van realizando.
- Al momento de iniciar cualquier ejercicio siempre se debe comenzar con los más fáciles para poder llegar a lo más complejos.
- Una vez terminada la sesión de cualquier ejercicio siempre se debe volver la vuelta a la calma.

**VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE REALIZAR
ACTIVIDADES FISICAS**

Es indispensable tener en cuenta que las actividades físicas y la implementación de los ejercicios lúdicos serán muy beneficiosas en el fortalecimiento de la salud, y el aspecto afectivo de las personas, sino como medio de prevención contra el prematuro envejecimiento del organismo por lo cual se puede derivar lo siguiente:

- **Sobre el mantenimiento de las capacidades biológicas básicas**

Esta investigación está orientada al mantenimiento de las capacidades biológicas que permiten disfrutar de una forma adecuada la forma física, acorde con el proceso de envejecimiento, para así conseguir una mayor disponibilidad corporal, vigor y efectividad en la vida diaria.

También se lo puede inducir a través de:

- a. La flexibilidad
- b. La resistencia cardiovascular
- c. La tonificación muscular
- d. La función respiratoria
- e. La velocidad de reacción

a. Flexibilidad: La disponibilidad articular es el objetivo prioritario en cuanto al mantenimiento de la capacidad funcional, ya que, cuanto más acentuada sea su evolución más dificultad para realizar la mayoría de actividades básicas, e instrumentales de la vida diaria. Este objetivo se desarrolla a través de tareas que impliquen estiramientos, oscilaciones, balanceos y circunducciones.

b. Resistencia Cardiovascular: el mantenimiento de la resistencia es objetivo básico por cuanto incide directamente en la vida de relación, observándose una relación directa entre la disminución de la participación ciudadana y la disminución de la capacidad de adaptación al esfuerzo. El efecto positivo sobre la resistencia va a conseguirse por una doble vía: las tareas específicas y el conjunto de trabajo de la sesión.

Tareas específicas: Deben implicar un esfuerzo de intensidad moderada durante el espacio del tiempo no inferior a los 60 segundos, son ejercicios con desplazamientos en el espacio.

c. Tonificación Muscular: El mantenimiento de la fuerza muscular es necesario para asegurar la postura correcta, contrarrestar la pérdida de

masa ósea, permitir el transporte de los utensilios pesados que requieren la vida cotidiana y garantizar la disponibilidad del tren inferior para mantener la seguridad en la locomoción.

El trabajo de refuerzo muscular se orienta al mantenimiento de la tonificación muscular, solo aquellas personas que puedan mantener localizaciones correctas porque mantienen un aparato osteoarticular sin afectaciones.

Con las personas mayores no entrenadas y con falta de experiencia previa el riesgo de comprometer las articulaciones es grande si se aborda de forma inadecuada el trabajo de fuerza puede producir lesiones con facilidad.

- d. **Función Respiratoria:** El objetivo es mantener la mayor capacidad pulmonar que asegure la función respiratoria eficaz para poder realizar las acciones cotidianas, sin sensación de ahogo y poder recuperarse correctamente de los esfuerzos realizados.

El objetivo se desarrolla a través de tareas específica orientadas a la toma de conciencia de las distintas fases de respiración y el autocontrol y también mediante la toma de conciencia del ritmo respiratorio en cualquier acción motriz.

- e. **Velocidad de Reacción:** Mantener la inmediatez en el gesto o acción motriz, evitando el desconcierto o la duda que genera multitud de estímulos imprevistos, es un objetivo de primer orden para garantizar una interacción adecuada con el entorno y evitar, en la medida de lo posible accidentes y caídas.

En las personas mayores activas, el trabajo específico de velocidad se centra en la estimulación de los reflejos de acción. Se debe propiciar un clima de trabajo tranquilo en el que el participante no se sienta comprometido, en el momento en

que solicitamos repuestas rápidas, desciende automáticamente la eficacia de las mismas y podemos generar sensación de inseguridad y de rechazo, hacia este tipo de propuestas.

FACTORES QUE DEBEN TOMAR EN CUENTA

En el programa de ejercicios lúdicos, al iniciar las actividades para el grupo de personas del adulto mayor, se debe tomar en cuenta los siguientes factores primordiales para poder adaptar a los contenidos de este:

- **HISTORIAL**

Su Historial Médico: Es el profesional el encargado de dar a conocer el estado patológico, psicofísico de cada Adulto Mayor con sus respectivas indicaciones y contraindicaciones.

Su Historial Laboral: La entrega laboral, puede dejar graves consecuencias a través de diferentes patologías adquiridas al pasar de los años.

Historial Deportivo: Conocer las aficiones y hábitos, pueden ayudar a comprender el estado de condición física en el que se haya, o por el que adquirió experiencias facilitando el diseño del programa.

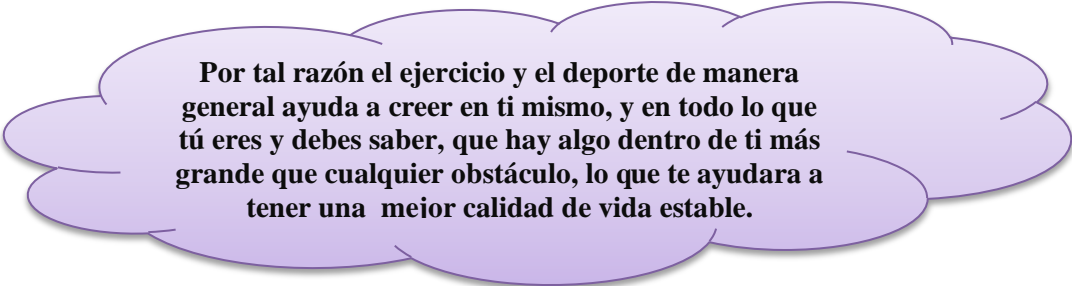
- **EL SEXO**

Cada una de las ciertas diferencias físicas que aún existen entre mujeres y hombres, todavía son más latentes en todas las personas adultas mayores, ante todo en algunos de sus estudios generales y específicos a nivel de todo su organismo, los cuales demuestran más cambios en cuanto a su sexo que son diferente a otro.

- **SU EDAD**

A continuación se debe establecer unas jerarquías de edades, basadas en ciertos datos.

- Edad entendida entre los 40 y los 65 años, conocida como la edad media del adulto mayor.
- Edad entendida entre los 65 y 75 años, aquí es la etapa en donde inicia la disminución funcional de los adultos mayores.
- Edades entre los 75 y 85 años, donde la disminución funcional es evidente, pero a pesar de todo, el adulto mayor puede conservar una vida soberana. Es de suma importancia saber la edad de cada uno de las personas, en la que se adaptó un programa de acuerdo a sus características.



Por tal razón el ejercicio y el deporte de manera general ayuda a creer en tí mismo, y en todo lo que tú eres y debes saber, que hay algo dentro de tí más grande que cualquier obstáculo, lo que te ayudara a tener una mejor calidad de vida estable.

ACTIVIDADES RECOMENDABLES PARA ADULTO

A continuación en este programa no es fácil establecer cuáles son las actividades recreativas que los adultos mayores con diabetes de tipo 2 deben realizar, puesto que la inconstancia entre las mismas va de acuerdo a su nivel motor, edad, sexo lo cual da paso al acondicionamiento para tener en cuenta.

Pero es de gran importancia esta propuesta, que se inicia desde el conocimiento de la situación de cada persona, para poder continuar con la progresión correspondiente en cuanto al número de días de prácticas e intensidad.

Para lo cual se debe tomar en cuenta la realización de estos ejercicios lúdicos para los adultos mayores.

ACTIVIDADES:

A. JUEGOS TRADICIONALES Y DEPORTES ADAPTADOS

El juego no es una actividad exclusiva de la niñez, ya que el hombre disfruta del placer de jugar desde que nace hasta que muere. En cada etapa de la vida tiene finalidades y características distintas, dado que los intereses y motivaciones de cada grupo de edad también son diferentes, esto ha obligado a plantear el juego de otra manera más aun en la niñez que en la vejez.

El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias, aunque deliberadamente aceptadas; es una acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de sí misma, va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría, y de la conciencia de ser de otro modo que la vida corriente.

Todas estas actividades se las realizo en el Auditorio del Hospital IESS Latacunga, donde todas las personas que participaron del taller de riso terapia salieron des estresadas, tranquilas y satisfechas, ya que gracias a un momento de entretenimiento por un rato se olvidaron de las enfermedades que padecen.

B. ACTIVIDADES RITMICAS

Bailes de salón: el baile como la danza, están muy arraigados en la vida de las personas mayores ya que durante de mucho tiempo han supuesto la única forma de contacto corporal realizado en público, que se ha aceptado como legítimo.

La danza tradicional: ha significado siempre algo más que un baile al ritmo de una música, puesto que han estado ligadas a la cultura y costumbres de cada lugar

de su gente, formando parte de su propia personalidad y, por tanto, han sido transmitidas de generación en generación. Muestra de ello es la gran diversidad de danzas que existen en el universo e incluso en una zona geográfica reducida

Además, estas, actividades, sobre todo el baile, pueden suponer para muchas personas adultas mayores la forma como utilizar diariamente el periodo de tiempo dedicado a incrementar autónomamente su dosis personal de ejercicio físico.

C. EXPRESION CORPORAL

Entre los años cincuenta, psicólogos, psiquiatras y antropólogos empezaron a interesarse por la comunicación no verbal como fuente de información sobre la conducta y el carácter de la persona, en la que observaron la comunicación verbal podía transmitir mensajes variados, abstractos y matizados, esos mensajes no eran tan universalizados como los que permita el código verbal.

La expresión corporal surgió a partir de este movimiento y ha sido utilizada, hasta el momento, por todos aquellos profesionales interesados en el campo de la actividad física, el artístico y el terapéutico, entre otros.

Si intentamos definir que es la expresión corporal diremos que es la unión de dos elementos fundamentales: el movimiento y el pensamiento, que permite que el primero sea canal de expresión de los pensamientos con una intencionalidad comunicativa.

D. ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

Incluimos en este programa una serie de acciones, favorables para los adultos mayores, que implican la relación con el medio natural (la montaña, el campo, los parques y jardines) y en las que la marcha es el ejercicio motor básico e indispensable como:

CAMINAR

Es la actividad deportiva más recomendada a todas las personas de cualquier edad, en especial a las personas adultas mayores, tomando en cuenta el grado de sedentarismo.

Los paseos se han convertido actualmente, en una práctica física recreativa para un gran número de personas especialmente de adultos mayores, los cuales han tomado a esta actividad como un hábito saludable y de mantenimiento físico, los cuales la realizan varias veces por semana. Son actividades grupales en las que se camina por diferentes sitios de la ciudad.

CORRER

Un gran número de personas adultas mayores sin problemas físicos hacen del correr un medio de entretenimiento para mantenerse saludables y en forma.

CAMINATAS

Se ejecutan en su mayoría hacia parques públicos con una serie de actividades lúdicas en la que son divertidas y des estresantes, lo cual ayuda a fomentar la práctica deportiva en el medio natural, colaborando el desarrollo de una mejor calidad de vida a través de la adquisición de hábitos saludables.

PASEOS

Es el acto por el cual una persona o un grupo de personas, disfrutan de un tipo de actividad por lo general (al aire libre o fuera de espacios cerrados) de manera relajada. Cuando se realiza el acto de pasear puede estar conociéndose nuevos lugares o cosas pero también se puede estar disfrutando lugares conocidos que son tranquilos y apropiados para el goce y el deleite de todas las personas adultas mayores.

MUSICA NACIONAL Y TRADICIONAL

En nuestro país la música comprende las diversas manifestaciones musicales surgidas en el ámbito de la república del Ecuador. Ésta incluye muchas clases de música tradicional y popular que han evolucionado en muchos a lo largo de la historia que serán dirigidas a todo público en general, es la representación de las costumbres, tradiciones y culturas, ya que beneficiara a que el adulto mayor pueda mejorar su coordinación al momento del baile.

MEDIDAS QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA ANTES DE INICIAR EL PROGRAMA

Antes de iniciar la sesión de ejercicios lúdicos se debe tener un amplio conocimiento del individuo como:

- Edad, sexo, peso, historial clínico
- Limitaciones y contraindicaciones (HTA, EPOP, HIPOTIROIDISMO, DIABETES DE TIPO 2).
- Se recomienda realizarse un examen médico previo a ejecutar una serie de actividades o ejercicios lúdicos.

TABLA N°3.7.1

HISTORIA CLINICA DE LOS ADULTOS MAYORES

HOSPITAL DEL IESS											
LATACUNGA											
CLINICA DE PACIENTES CRONICOS METABOLICOS (CPCM)											
DATOS DE FILIACION											
Apellidos y Nombres											
Sexo	.			Edad	>	Años					
Lugar. Nacimiento				Profesión							
Lugar de Residencia				Ocupación							
Estado civil				Tipo de sangre							
Dirección				Referencia							
Teléfono				E-MAIL							
Instrucción				H. CLINICA							
A. PATOLOGICOS PERSONALES											
							Descripción:				
A. PATOLOGICOS FAMILIARES											
							Descripción:				

A. GINECO-OBSTETRICOS												
ALERGIAS:												
HABITOS:												
ALCOHOL:	TABACO:		Ejercicio			Comentario:						
MOTIVO DE CONSULTA												
ENFERMEDAD ACTUAL												
TRATAMIENTO ACTUAL:												
	1					7						
	2					8						
	3					9						
	4					10						
	5					11						
	6					12						
EXAMEN FISICO GENERAL												
FECHA:												
TA												
FC												
PESO KG												
TALLA METROS												
IMC												
P. ABDOMINAL CM.												

SATURACION												
EXAMEN REGIONAL												
DIAGNOSTICOS PRINCIPALES		1		DIAGNOSTICOS				5		9		
		2		SECUNDARIOS				6		10		
		3					7		11			
		4					8		12			
ESCALA DE RIESGO DE FRAMINGHAN:			FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	FECHA	
			puntaje	puntaje	puntaje	puntaje	puntaje	puntaje	puntaje	puntaje	puntaje	
LABORATORIO												
FECHA:												
Hematocrito												
Hemoglobina												
Glucosa												
Glucosa 2h pp												
Hb. glicosilada												
Creatinina												
Clear. Creatinina												
Colesterol												
HDL												
LDL												
Trigliceridos												
TSH												
Ac. úrico												

AST												
ALT												
PSA												
EMO												
Microalbuminuria												
otro												
RX DE TORAX												
Fecha:												
Comentario:												
EKG												
Fecha:												
Comentario:												
ECO TIROIDEO												
Fecha:												
Comentario:												
PAF TIROIDES												
Fecha:												
Comentario:												
Otros Exámenes												
Fecha:												
Comentario:												

PROGRAMA DE EJERCICIOS LUDICOS

El programa se lo ejecuta de la siguiente manera:

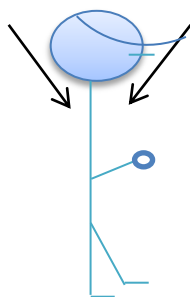
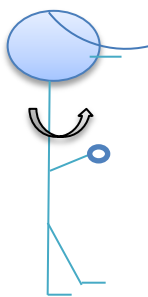
1. CALENTAMIENTO

Antes de empezar cualquier actividad o ejercicio físico se debe efectuar un calentamiento previo para de este modo evitar futuras lesiones para incrementar el nivel de temperatura corporal en todas las personas adultas mayores.

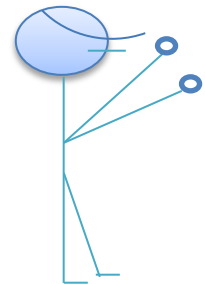
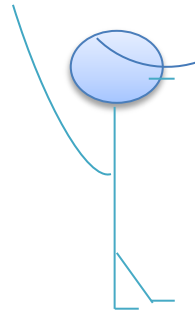
Por tal motivo el calentamiento deberá estar compuesto por otros tipos de ejercicios sencillos los que clasificaremos de la siguiente manera:

- Ejercicios de lubricación corporal o movilidad articular.
- Ejercicios para el cuello, hombros, extremidades superiores, caderas y extremidades inferiores.
- Caminatas constantes durante el tiempo de 4 a 8 minutos.
- Ejecutar ejercicios de trote leve y pausado
- Desplazamientos colaterales
- Pequeños saltos ligeros
- Estiramientos a nivel de todo el cuerpo desde los pies a la cabeza empezando de lo fácil a lo difícil.

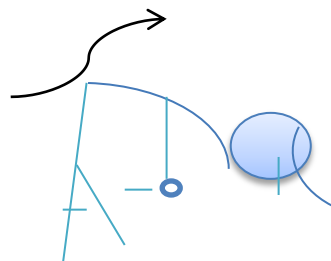
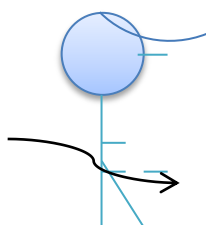
Calentamiento del Cuello:



Con las Manos:



Con la Cintura:



2. EJERCICIOS LÚDICOS A REALIZAR

Estos ejercicios permiten el perfeccionamiento de las capacidades psicomotoras de las personas Adultas Mayores, en la toma de decisiones al momento de realizar actividades físicas, en lo que el desarrollo de las capacidades motoras, da paso al análisis en períodos breves del tiempo y en condiciones cambiantes, a los efectos de fomentar los hábitos saludables y la toma de decisiones colectivas.

Este tipo de trabajo se utiliza la capacidad de realizar movimientos de coordinación y fuerza de los adultos mayores, lo que va acompañado de la energía y de una alimentación adecuada para evitar efectos secundarios de acuerdo a las enfermedades que padecen como la Diabetes de Tipo 2, las personas pueden tener variados beneficios que mejoran la capacidad cardiorrespiratoria en la mayoría de individuos.

Los ejercicios lúdicos pueden ser de larga o corta duración, pero de baja intensidad debido a la presencia de oxígeno en todas las actividades físicas, por lo cual los individuos carecen de esto al momento de realizarlas.

**CUADRO N° 3.7.2
EJERCICIOS LUDICOS**

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: FAMILIARIZACION
OBJETIVOS	COGNITIVO: Socializar con el grupo de Adultos Mayores. APECTIVO: Participar conjuntamente con el grupo, mediante Ejercicios y Actividades Lúdicas.
# DE PARTICIPANTES	Grupo de 30 Adultos Mayores, Monitores.
MATERIALES	Talento Humano, Auditorio IESS Latacunga, Sede Jubilados Pújili y Salcedo.
<p align="center">DESARROLLO O APLICACIÓN</p> 	Sentados formando un pequeño círculo, se inició con la presentación, y explicando de qué se trata el motivo de nuestra presencia, exponer sobre el programa de Ejercicios Lúdicos que se va a ejecutar a beneficio de los Adultos Mayores con Diabetes de Tipo 2 en el Hospital IESS Latacunga.
<p align="center">VARIANTES</p> 	El programa de ejercicios lúdicos se lo realizo en dos cantones de la provincia como: Salcedo y Pujili, en los cuales se tuvo una gran acogida por parte de todas las personas de la Tercera Edad.
RESPONSABLES	Lisintuña Rolando, Zumba Paola.

OBSERVACIONES: En el Cantón Salcedo disfrutaron más de la charla sobre el Programa de ejercicios lúdicos, gracias al gran interés y entusiasmo de todas las personas Adultas Mayores.

**CUADRO N° 3.7.3
TIPO DE ACTIVIDAD**

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: TALLER DE RISO TERAPIA (Tingo, Tingo , Tango)
OBJETIVOS	<p>COGNITIVO: Conocer cada una de las reglas del juego.</p> <p>PSICOMOTOR: Desarrollar la capacidad de reacción del adulto mayor.</p> <p>AFFECTIVO: Mejorar la relación interpersonal del grupo.</p>
# DE PARTICIPANTES	Grupo de 18 Adultos Mayores, Monitores.
MATERIALES	Talento Humano, pelotas, esferos, globos, Auditorio IESS Latacunga.
DESARROLLO O APLICACIÓN	<p>Sentados formando un círculo, se empiezan a pasar rápidamente dos esferos de diferentes colores, mientras que una persona elegida al azar empieza a decir el dialogo: “TINGO, TINGO.....”, y cuando diga la palabra “TANGO” los demás paran y la que se quede con el esfero tiene que decir algo que rime con su nombre y así prosigue el juego sucesivamente.</p>
VARIANTES	<p>El juego se lo puede realizar de pie formando un círculo con pelotas o con globos, y la persona que se queda con el objeto debe cumplir una penitencia.</p>
RESPONSABLES	Lisintuña Rolando, Zumba Paola.



OBSERVACIONES: Durante el ejercicio de riso terapia los adultos mayores disfrutaron con alegría en la que compartimos momentos agradables y divertidos.

**CUADRO N° 3.7.4
EJERCICIOS LUDICOS**

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: EL SORBETE LOCO
OBJETIVOS	<p>COGNITIVO: Conocer cada una de las reglas del juego.</p> <p>PSICOMOTOR: Desarrollar la capacidad de reacción al pasar el sorbete.</p> <p>AFECTIVO: Mejorar la relación interpersonal del grupo.</p>
# DE PARTICIPANTES	Grupo de 22 Adultos Mayores, Monitores.
MATERIALES	Talento Humano, música, sorbetes, Auditorio IESS Latacunga.
DESARROLLO O APLICACIÓN	<p>Sentados formando dos filas, se empiezan a pasar rápidamente los sorbetes de diferentes colores, mientras que la última persona se encarga de depositarlo en una vasija ubicada en una mesa, la fila que realiza más rápido el ejercicio gana y obtiene un premio.</p>
VARIANTES	<p>El Ejercicio Lúdico se lo puede realizar de pie formando un círculo con pelotas o con globos, y la persona que se queda con el objeto debe cumplir una penitencia.</p>
RESPONSABLES	Lisintuña Rolando, Zumba Paola.




OBSERVACIONES: El número de participantes, de Adulto Mayores al realizar esta actividad varía de acuerdo al nivel de atención y reacción, al momento de pasar el sorbete.

**CUADRO N° 3.7.5
EJERCICIOS LUDICOS**

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: EL BAILE DELGLOBO
OBJETIVOS	COGNITIVO: Conocer cada una de las reglas del juego. PSICOMOTOR: Desarrollar la capacidad de resistencia en los Adultos Mayores. AFECTIVO: Optimizar los lazos de amistad a través del ejercicio físico lúdico.
# DE PARTICIPANTES	Grupo de 16 Adultos Mayores, Monitores.
MATERIALES	Talento Humano, globos, música, premios, Auditorio IESS Latacunga.
DESARROLLO O APLICACIÓN 	En parejas, ocupando el espacio del auditorio, demostrando sus cualidades y destrezas en el baile, sosteniendo el globo con las diferentes partes del cuerpo, durante 3 minutos moviéndose al ritmo de la música, la pareja que deja caer el globo sale del juego, y la que más dura se gana un premio sorpresa.
VARIANTES 	El Ejercicio físico Lúdico, se lo puede realizar formando grupos de tres o más personas, formando círculos, filas ya sea de forma vertical u horizontal, y la persona o grupo que deje caer los globos realizan una penitencia o castigo, por parte de los demás participantes.
RESPONSABLES	Lisintuña Rolando, Zumba Paola.

OBSERVACIONES: Los responsables de la actividad pueden sugerir otros desplazamientos con la participación activa cuando no hay gran variedad.

**CUADRO N° 3.7.6
TIPOS DE TRABAJO**

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: TALLER DE RISO TERAPIA (ATRAPAME SI PUEDES)
OBJETIVOS	<p>COGNITIVO: Conocer cada una de las reglas y variantes del juego.</p> <p>PSICOMOTOR: Desarrollar los movimiento en los brazos y la capacidad de reacción de los adultos mayores.</p> <p>AFECTIVO: Optimizar los lazos de amistad del grupo participante.</p>
# DE PARTICIPANTES	Grupo de 12 Adultos Mayores, Monitores.
MATERIALES	Talento Humano, bufandas, música, chocolates.
<p align="center">DESARROLLO O APLICACIÓN</p> 	Sentados formando un círculo, tomando una bufanda en el lado derecho y otra bufanda al lado contrario, mediante aplausos se empiezan a pasar las bufandas, las cuales no deben quedarse con las dos juntas, de lo contrario la persona que se queda con las dos al mismo tiempo debe cumplir una penitencia impuesta por los demás compañeros y al final se les entrega un premio a todos por participar.
VARIANTES	El juego se lo puede realizar con dos pelotas de diferentes colores, y de fondo una música agradable para los participantes.
MONITORES	Lisintuña Rolando, Zumba Paola.

OBSERVACIONES: Durante la actividad realizada los adultos mayores demostraron interés por participar en cada una de las variantes del ejercicio.

**CUADRO N° 3.7.7
EJERCICIOS LUDICOS**

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: EL ESPEJO
OBJETIVOS	<p>COGNITIVO: Conocer la normas de la actividad.</p> <p>PSICOMOTOR: Desarrollar la capacidades auditivas y visuales, a través del reconocimiento del cuerpo.</p> <p>AFECTIVO: Reformar los lazos de amistad del grupo.</p>
# DE PARTICIPANTES	Grupo de 12 Adultos Mayores, Monitores.
MATERIALES	Talento Humano, Chocolates, Auditorio IESS Latacunga.
DESARROLLO O APLICACIÓN	<p>En esta actividad el grupo de Adultos Mayores, deben realizar los gestos mímicos tal como lo realiza uno de los responsables, con cada gesto va aumentando la intensidad y deben seguir sin equivocarse, el que lo haga saldrá del ejercicio, la persona que gane recibirá un chocolate.</p>
VARIANTES	El juego se lo puede realizar de pie, sentados, acostados o formando un círculo, y la persona que pierda debe sentarse.
RESPONSABLES	Lisintuña Rolando, Zumba Paola.



OBSERVACIONES: Mientras transcurre la actividad, los Adultos Mayores se divierten a través de chistes, bromas, y tiene más interés por realizar este tipo de actividades.

**CUADRO N° 3.7.8
EJERCICIOS LUDICOS**

TIPO DE EJERCICIO	ACTIVIDAD: RELAJACION Y RESPIRACION
OBJETIVOS	<p>COGNITIVO: Renovar la relajación Mental a través de ejercicios de respiración.</p> <p>PSICOMOTOR: Desarrollar la distensión muscular y el reconocimiento del cuerpo.</p> <p>AFECTIVO: Mejorar la relación y trato interpersonal del grupo.</p>
# DE PARTICIPANTES	Grupo de 30 Adultos Mayores, Monitores.
MATERIALES	Talento Humano, pelotitas, sillas, cojines, música suave, Auditorio IESS Latacunga.
DESARROLLO O APLICACIÓN	<p>Sentados formando un círculo, deben cerrar los ojos, cruzar las piernas, mantener la espalda recta, los brazos hacia adelante sobre las rodillas, con un control casi perfecto del cuerpo acompañados con una música suave de fondo para lograr una mejor concentración durante el ejercicio, mientras escuchan la música presionar ligeramente las partes del cuerpo con la pelotita, evocar una imagen mental de un paseo por el campo, la playa, mientras los responsables van sugiriendo imágenes placenteras para facilitar el ejercicio.</p>
VARIANTES	El Ejercicio se puede realizar en parejas o en grupo sentados en las sillas o en suelo sobre los cojines.
RESPONSABLES	Lisintuña Rolando, Zumba Paola.

OBSERVACIONES: Es importante la comunicación de las sensaciones antes, y después de la relajación.

**CUADRO N° 3.7.9
EJERCICIOS LUDICOS**

<p align="center">TIPO DE EJERCICIO</p>	<p>ACTIVIDAD: CAMINATA POR EL DIA DEL JUBILADO</p>
<p align="center">OBJETIVOS</p>	<p>COGNITIVO: Conocer la ruta de la actividad a realizarse. PSICOMOTOR: Desarrollar la capacidad de física y funcional en el Adulto Mayor. AFECTIVO: Mantener la integración social e interpersonal del grupo.</p>
<p align="center"># DE PARTICIPANTES</p>	<p>Grupo de 60 Adultos Mayores, Monitores.</p>
<p align="center">MATERIALES</p>	<p>Talento Humano, globos, sorbetes, parlante, micrófono, disfraces, premios, música, golosinas, agua aromática, Parque Náutico la Laguna.</p>
<p align="center">DESARROLLO</p> 	<p>La actividad se inició con un pequeño calentamiento de 10 minutos dentro del IESS, luego todos los participantes salieron rumbo al Parque La Laguna, en el transcurso del recorrido se alegraron y bailaron con los diferentes ritmos de música que se escuchaban, al momento de llegar al punto de llegada decidieron darse una vuelta completa alrededor del lugar, para después realizar el programa establecido a través de diferentes juegos y actividades lúdicas, se finalizó con una bailo terapia y la entrega de regalos por el día del jubilado.</p>

 	 
<p align="center">RESPONSABLES</p>	<p align="center">Lisintuña Rolando, Zumba Paola, Dra. Tatiana Hidrovo.</p>

OBSERVACIONES: La caminata fue una actividad que se realizó con éxito, ya que todas las personas que participaron salieron satisfechas, emocionadas, desestresadas, después de haber celebrado con gran alegría el Día del Jubilado Ecuatoriano.

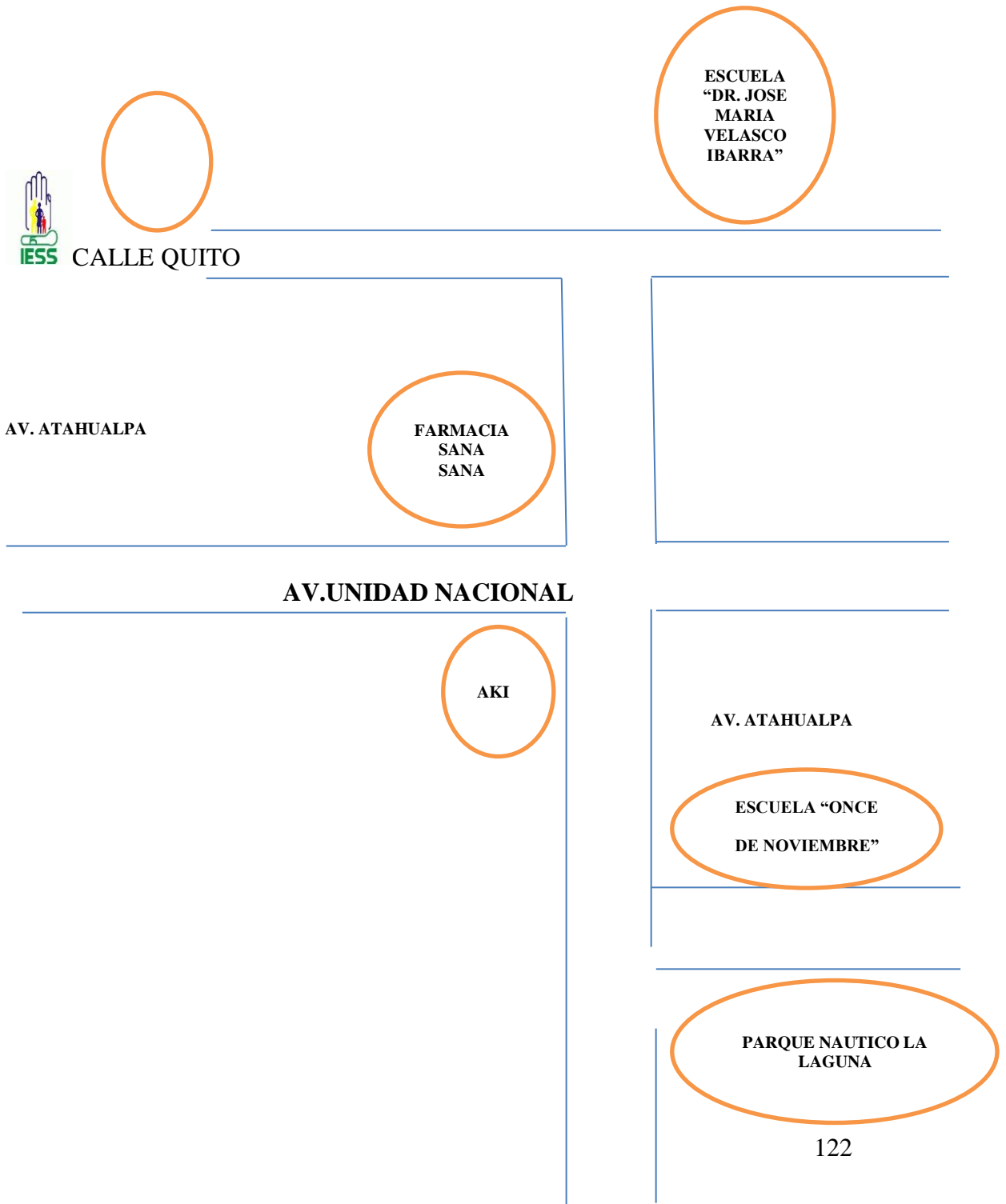
CUADRO N ° 3.7.10
INTINERARIO DE LA CAMINATA

OBJETIVO: Reducir la falta de actividad física y funcional en el Adulto Mayor, beneficiario del Programa de Ejercicios Lúdicos en el Hospital IESS Latacunga, mediante la ejecución de una caminata y ejercicios al aire libre.

HORA	PARTICIPANTES	ACTIVIDADES	OBSERVACIONES
08: 00 am A 08: 30 am	Adultos Mayores beneficiarios del IESS de la provincia de Cotopaxi, Responsables del Programa de Ejercicios Lúdicos, Autoridades del Hospital.	Calentamiento de 10 minutos con el grupo de participantes.	
08: 30 am A 09: 30 am	Adultos Mayores beneficiarios del IESS de la provincia de Cotopaxi, Responsables del Programa de Ejercicios Lúdicos.	Llegada al Parque Náutico	
09: 30 am A 11: 00 am	Adultos Mayores beneficiarios del IESS de la provincia de Cotopaxi, Responsables del Programa de Ejercicios Lúdicos.	Inicio de actividades físicas y lúdicas (Juegos Populares)	Las personas se notaban muy interesadas y entusiasmadas por realizar la Bailo terapia.
11: 00 am A 11: 30 am	Adultos Mayores beneficiarios del IESS de la provincia de Cotopaxi, Responsables del Programa de Ejercicios Lúdicos, Autoridades del Hospital.	Refrigerio Ronda de Cachos	Para algunos Adultos Mayores falta agua aromática.

11: 30 am	Adultos Mayores beneficiarios del IESS de la provincia de Cotopaxi,	Bailo terapia y entrega de presentes a los Adultos Mayores.	Las personas se despidieron contentas agradeciendo por el programa realizado.
A	Responsables del Programa de Ejercicios Lúdicos.		
12: 30 am			

**GRAFICO N° 3.7.11
CROQUIS DEL LUGAR**



**CUADRO N° 3.7.12
PLAN OPERATIVO**

FASES	FECHA	META	ACTIVIDAD	RECURSOS	RESPONSABLES	RESULTADOS
SOCIALIZACION	10 – 06 - 2015 AL 12 – 06 - 2015	- Observar al adulto mayor que interactúe con los demás demostrando en sí mismo seguridad y confianza para desarrollar las actividades.	*Movimientos corporales del cuerpo en general mediante el baile de los globos. La actividad se realizara de 8 a 10 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auditorio ➤ Globos ➤ Pito ➤ Caramelos ➤ Talento humano 	Lisintuña Rolando Zumba Paola Dra. Tatiana Hidrovo	La buena integración de las personas con el desarrollo del movimiento y la coordinación en el baile.
EJECUCION	02 – 07 – 2015	- Lograr que la familia comprenda que la confianza, respeto y la paciencia, es posible mantener la alegría en los adultos mayores.	*Charla y juegos divertidos para el esparcimiento. “Tingo Tingo....Tango “. El juego durara aproximadamente 10 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auditorio ➤ Infocus ➤ Marcadores ➤ Parlantes ➤ Galletas ➤ Talento humano 	Lisintuña Rolando Zumba Paola	Motivación de los Adultos Mayores, a que puedan emplear el tiempo libre a través de ejercicios lúdicos.

EJECUCION	03 – 07 - 2015	- Distinguir los sonidos por la intensidad (suaves y fuertes) tanto en el entorno como en el movimiento de su cuerpo, desde la observación, identificación y descripción de los sonidos emitidos por diferentes bailes.	*Participación de los adultos mayores con cada uno de los movimientos a través de una pieza musical. El tiempo de la actividad será de 10 minutos.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auditorio ➤ Computadora ➤ Parlantes ➤ Talento humano ➤ Chocolates 	Lisintuña Rolando Zumba Paola	Disminución del ocio y el perfecto empleo del tiempo libre, ya que mediante los ejercicios lúdicos mejoraran la convivencia entre los adultos mayores.
	06 – 07 - 2015					
	07 – 07 - 2015	- Fomentar el cariño de la familia hacia los adultos mayores, con la creación de una canción con	*Participación de los adultos mayores con una fruta (Naranja), en la que mientras	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auditorio ➤ Frutas ➤ Radio ➤ Golosinas ➤ Talento humano 	Lisintuña Rolando Zumba Paola	Conocimiento de su cuerpo con gestos mímicos, con la ayuda de ritmos musicales.

		<p>ritmo tradicional (la naranja), para crear los lazos familiares y vínculos de confraternidad en familia.</p>	<p>van escuchando una canción, ellos van bailando y al mismo tiempo van realizando gestos mímicos de la canción. Con un tiempo de 8 a 12 minutos.</p>		<p>Lisintuña Rolando</p> <p>Zumba Paola</p>	<p>Perfecto desenvolvimiento en el juego, aplicando la técnica de los nudos.</p>
	<p>15 – 07 - 2015</p>	<p>- Desarrollar la imaginación de los adultos mayores a través del juego de la bufanda, y la representación en el desempeño de roles en el juego.</p>	<p>*Participación en el juego de la bufanda por todos los adultos mayores. Dura aproximadamente 10 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auditorio ➤ Bufandas ➤ Chocolates ➤ Talento humano 	<p>Lisintuña Rolando</p> <p>Zumba Paola</p>	<p>*Correcto desenvolvimiento e interés por realizar la actividad, antes durante y después del ejercicio.</p>
	<p>16 – 07 - 2015</p>	<p>- Ejecutar el juego</p>	<p>*Colaboración de todos los adultos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Auditorio ➤ Esferos ➤ Talento humano 	<p>Lisintuña Rolando</p>	<p>Alegría y la mejora de los lazos de amistad entre los</p>

		<p>mediante el movimiento del cuerpo en la que ellos deberán seguir al guía y realizar todo lo que el realiza ósea (remedarlo) como cuando se ven en un espejo, a través de lo hablado y mímico.</p>	<p>mayores en la que cada día se comparte lazos de hermandad.</p>		<p>Zumba Paola</p> <p>Lisintuña Rolando</p> <p>Zumba Paola</p>	<p>adultos mayores, a pesar de ser de diferentes cantones de la provincia.</p>
--	--	--	---	--	--	--

3. VUELTA A LA CALMA

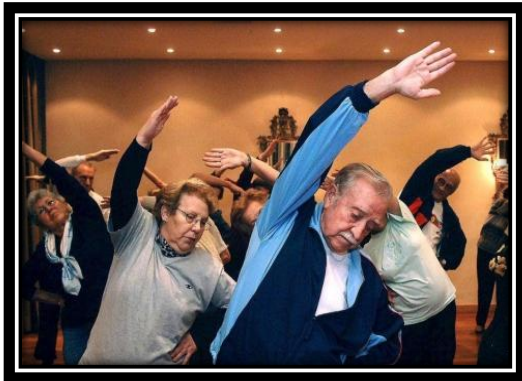
Después de haber realizado alguna actividad física es necesario cumplir una etapa de relajación, en la que el equilibrio inicial durara de 5 a 10 minutos.

Los ejercicios para la recuperación serán:

EJERCICIOS DE RELAJACION



ESTIRAMIENTOS



3.8 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

3.9 Conclusiones

- Al ser desarrollados los ejercicios lúdicos el grupo de adultos mayores se motivaron a realizar actividades físicas lúdicas, lo que ayudo a mejorar el trabajo individual y grupal, ya que todos se divirtieron y fortalecieron los lazos de amistad.
- El entusiasmo que tenían antes, durante y después de los ejercicios lúdicos sirvieron de mucho para el buen progreso de la sesión, y así obtener buenos resultados.
- Además la aplicación de este programa de ejercicios lúdicos para adultos mayores con diabetes de tipo 2, también despertó el interés en los profesionales y personas que asistían en ese momento al hospital, para incentivar la práctica de actividades físicas como alternativa para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

3.10 Recomendaciones

- Las personas que estén vinculadas a este programa tienen la garantía que verán resultados no solo en el ámbito de la salud, sino en lo afectivo y social, por lo que cada día se sentirán con más ganas de disfrutar una vida más tranquila y saludable.
- Se deberá realizar ejercicios lúdicos en equipo, para mejorar las relaciones interpersonales, las habilidades motoras básicas y por ende la calidad de vida.
- Que se incentive más a la práctica de este tipo de ejercicios a través de este programa, y así las personas tendrán la oportunidad de practicar y experimentar varios momentos de la actividad física, y tomen la decisión a futuro a relajarse y sentirse más vigorosos diariamente.

4.1 BIBLIOGRAFIA

4.1.1 BIBLIOGRAFIA CITADA

- Cardozo, Jesus Morales. 2011.** [En línea] 22 de Mayo de 2011.
- Castro. 1991.** Revista de Acondicionamiento Fisico para Adultos Mayores. [En línea] 1991.
- Cevallos. 2006.** 2006, pág. 85.
- Col, Zarpellon y. 2001.** Monografias.com. [En línea] 2001.
- Defontaine. 1981.** Monografias.com. [En línea] 1981. *Deporte y Salud.* **Angel, Villalba Miguel. 2012.** Asuncion : Color ABC, 2012.
- Diabetes, Federacion Internacionalde. 2007.** Monografias.com. [En línea] 2007. *Diferencias entre Ocio, Tiempo libre y Recreacion.*
- Gerlero, Julia. 2005.** Buenos Aires : Funlibre, 2005.
- Dumazeider, Joffre. 2005.** La recreacion. [En línea] 2005. *Educacion Fisica y Recreacion.* **2009.** Buenos Aires : Revista Digital, Agosto de 2009, págs. 1-2.
- Finley, Jhon. 2009.** [En línea] 2009.
- Francisca, Bontempo. 2012.** Monografias.com. [En línea] Abril de 2012. **Fritz. 1989.** [En línea] 1989.
- Gaceta, La. 2015.** *Recreacion de los Adultos Mayores en Espacios Verdes.* 2015.
- Gonzalez, Moreno. 2005.** Incidencia de la Actividad Fisica en el Adulto Mayor. s.l. : Intermed, 2005, pág. 3.
- Groseer, Manfred. 2000.** Entrenamiento de la Fuerza en el Adulto Mayor. 2000.
- Hayflick. 2011.** [En línea] 2011.
- Los Santos, H. 2005.** [En línea] 2005.
- Manzo. 1999.** [En línea] 1999.
- MARIA, CASANOVA MORENO. 2011.** CALIDAD DE VIDA EN ADULTOS MAYORES DIABETICOS DE TIPO 2. [En línea] JUNIO de 2011.
- Marin, Rodriguez. 1995.** [En línea] 1995.
- Martinez, Gonzalez. 2014.** LaInformacion.com. [En línea] Enero de 2014.
- MOSQUERA, CLAUDIA DUQUE y JARNANYS. 2004.** [En línea] Mayo de 2004.
- OMS. 2014.** Who media center. [En línea] Noviembre de 2014.

Orosa. 2011. Eumed.net. [En línea] 2011. **Perez. 1997.** [En línea] 1997.

Peréz, Juan. 2013. *didactica general de cultura física*. primera. Quito : Trillas, 2013. págs. 23-35.

Pitanga. 2002. Conjunto de actividades recreativas para el adulto mayor. [En línea] 2002.

Ponce. 2011. [En línea] 2011.

Ponce, Riva. Ponce, Riva. 2011. Malaga : Eumed.net, 2011, Vol. I.

recreacion, deporte y. 2009. [En línea] abril de 2009.

Recreacion, Deporte y. 2009. [En línea] Abril de 2009.

Rigal, Robert. 1987. Monografias.com. [En línea] 1987.

Robinson. 1987. [En línea] 1987.

Rondon, Carlos. 2005. Monografias.com. [En línea] 2005. **Soriano., MSc. Raúl Orlando Figueroa. 2011.** [En línea] 2011. **Spear, Willian. 2011.** Eumed.net. [En línea] Julio de 2011. **Unesco. 2005.** 2005, pág. 46.

Watson. 2008. Eumed.net. [En línea] 2008. **Winicott, Donald. 2006.** [En línea] 2006.

WORLDWIDE, BD. 2015. GUIA PARA EL CUIDADO DE LA DIABETES EN ADULTOS MAYORES. [En línea] 2015.

BIBLIOGRAFIA VIRTUAL

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Recreacion-y-Tiempo-Libre/2209444.html>

<http://www.monografias.com/trabajos88/actividades-fisicas-adulto-mayor-pedro-camejo/actividades-fisicas-adulto-mayor-pedro-camejo.shtml>.

<http://www.monografias.com/trabajos82/juegos-recreativos-mejorar-coordinacion/juegos-recreativos-mejorar-coordinacion2.shtml..>

<http://www.monografias.com/trabajos93/diabetes-mellitus/diabetes-mellitus.shtml>.

<http://www.ilustrados.com/tema/12213/recreacion.html>.

<http://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml#ixzz3YB9E5rcV>.

<http://www.monografias.com/trabajos93/diabetes-mellitus/diabetes-mellitus.shtml>.

<http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>.

<http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>.

<http://www.efdeportes.com/efd143/mejora-de-la-fuerza-resistencia-del-adulto-mayor.htm>.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-31942011000200014&script=sci_arttext.

<http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>.

http://noticias.lainformacion.com/salud/dieta/la-dieta-mediterranea-tambien-previene-la-diabetes-tipo-2-segun-los-investigadores-del-estudio-predimed_7192GqYtcDOmBxRWYfjiZ4/.

<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso8/CDuque.html>.

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>.

<http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>.

<http://www.monografias.com/trabajos88/conjunto-actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor/conjunto-actividades-fisicas-recreativas-adulto-mayor.shtml>.

<http://deporteyrecreacion-deporte.blogspot.com/2009/04/historia.html>.

<http://deporteyrecreacion-deporte.blogspot.com/2009/04/historia.html>.—el adulto mayor.

<http://www.monografias.com/trabajos82/juegos-recreativos-mejorar-coordinacion/juegos-recreativos-mejorar-coordinacion2.shtml>.

<http://www.monografias.com/trabajos82/actividades-ludicas-calidad-vida-adulto-mayor/actividades-ludicas-calidad-vida-adulto-mayor2.shtml>.

<http://www.ilustrados.com/tema/12213/recreacion.html>.

<http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>.

<http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>.

<http://bd.com/mx/diabetes/main.aspx?cat=3258&id=31324>.

<http://www.ilustrados.com/tema/12213/recreacion.html>.

<http://www.eumed.net/rev/cccss/13/ecc.htm>.

ANEXOS



ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y

HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FISICA

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES TESISISTAS, DIRIGIDO A LAS PERSONAS DEL ADULTO MAYOR CON DIABETES DE TIPO 2 DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) LATACUNGA.

OBJETIVO: Obtener datos de los Adultos Mayores acerca su estado de salud, el tratamiento que reciben y la actividad física como medio importante en el tratamiento.

Nombre:.....**Edad:**.....**Fecha:**.....

INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta una serie de ítems para que sean respondidos en términos de frecuencia. Lea detenidamente cada enunciado y marque con una sola alternativa con una **equis (X)** dentro de la casilla correspondiente.

La escala de frecuencia consta de dos o más opciones de la siguiente manera:

SI (X)

NO (X)

1. Conoce usted que es la Diabetes de Tipo 2?

SI

NO

2. ¿Tiene usted antecedentes familiares de diabetes tipo 2?

SI

NO

3. ¿Cuánto tiempo lleva usted con esta enfermedad?

1 año

1 – 5 años

5 – 10 años

10 años o más

4. ¿Considera usted a la diabetes tipo 2 como una enfermedad grave?

SI **NO**

5. ¿Tiene usted conocimiento sobre el padecimiento de la Diabetes de Tipo 2 y como tratarla?

SI **NO**

6. ¿Sabe usted como están sus cifras de glucosa en el último año?

BIEN CONTROLADAS **MAL CONTROLADAS**

7. ¿Usted realiza algún tipo de actividad física regularmente?

SIEMPRE **CASI SIEMPRE** **A VECES** **NUNCA**

8. Le gustaría a usted realizar alguna actividad física para mejorar su condición de vida?

SI **NO**

9. ¿Qué tipos de actividades físicas le gustaría realizar?

Natación **Juegos recreativos** **Ejercicios lúdicos** **Paseos**
Caminatas **Otros**

10. ¿Con que frecuencia le gustaría realizar actividades físicas a usted?

1 día a la semana 2 días a la semana 3 días a la semana

Todos los días

Gracias por su colaboración



ANEXO N°2

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN DE LOS ESTUDIANTES TESISISTAS, DIRIGIDO A LOS PROFESIONALES DEL AREA DE REHABILITACION DEL ADULTO MAYOR DEL INSTITUTO ECUATORIANO DE SEGURIDAD SOCIAL (IESS) LATACUNGA.

OBJETIVO: Obtener información de los profesionales que labora en el área de rehabilitación del Hospital IESS acerca de la calidad de vida, el tratamiento que reciben a través de la actividad física recreativa como medio importante para los Adultos Mayores.

Nombre:..... **Ocupación:**.....

Fecha:.....

INSTRUCCIONES:

A continuación se presenta una serie de ítems para que sean respondidos en términos de frecuencia. Lea detenidamente cada enunciado y marque con una sola alternativa con una **equis (X)** dentro de la casilla correspondiente.

La escala de frecuencia consta de dos o más opciones de la siguiente manera:

SI (X) NO (X) A VECES (X) NUNCA (X)

1. ¿Está Usted de acuerdo en que se realice un programa de ejercicios lúdicos para las personas Adultos Mayores?

SI **NO**

2. ¿Usted conoce cuales son las causas y efectos que se producen por la Diabetes de Tipo 2 en el Adulto Mayor?

SI **NO**

3. ¿Usted conoce que es un Programa de Ejercicios Lúdicos enfocados para los Adultos Mayores?

SI **NO**

4. ¿Sabe Usted que son los Ejercicios Lúdicos?

SI **NO**

5. ¿Tiene usted conocimiento que a través de los Ejercicios Lúdicos se puede mejorar la calidad de vida del Adulto Mayor?

SI **NO**

6. ¿Sabe usted que actividades físicas contribuyen al mejoramiento de la salud del Adulto Mayor?

SI **NO**

7. ¿Usted recomienda que los pacientes practiquen Ejercicios Lúdicos?

SIEMPRE **CASI SIEMPRE** **A VECES** **NUNCA**

8. ¿Con que frecuencia recomienda a los pacientes Adultos Mayores con Diabetes de Tipo 2 que practiquen actividad física?

9.

SIEMPRE **CASI SIEMPRE** **A VECES** **NUNCA**

10. ¿Qué tipos de actividades físicas recreativas recomienda practicar a los pacientes del Adulto Mayor en su tiempo libre?

Natación **Juegos recreativos** **Bailo Terapia**

Paseos

Caminatas

Otros

11. ¿Según su criterio estaría de acuerdo que se implementar un Programa de Ejercicios Lúdicos para los Adulto Mayores dentro de la Institución (IESS – Latacunga)?

SI **NO**

PORQUE:.....
.....
.....

Gracias por su colaboración

ANEXO 3

FAMILIARIZACION / LATACUNGA



ANEXO 4

CHARLA MOTIVADORA



ANEXO 5

EJERCICIOS LUDICOS



ANEXO 6
BAILE DEL GLOBO



ANEXO 7
FAMILIARIZACION / PUJILI



ANEXO 8
RISO TERAPIA



ANEXO 9
EJRCICIOS LUDICOS



ANEXO 10
SOCIALIZACION / SALCEDO



ANEXO 11
GRUPO DE CORO



ANEXO 12
PROGRAMA POR EL DIA DEL JUBILADO



ANEXO 13
“CANTA JUBILADO CANTA”



ANEXO 14
CAMINATA AL PARQUE NAUTICO “LA LAGUNA”



**ANEXO 15
CAMINATA**



**ANEXO 16
BAILE ALREDEDOR DEL PARQUE NAUTICO**



**ANEXO 17
JUEGOS POPULARES**



ANEXO 18
BAILES



ANEXO 19



ANEXO 20
MOTIVACION



ANEXO 21
PREMIACION



ANEXO 22
GRUPO DE ADULTOS MAYORES

