



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA
FACULTAD DE INGENIERÍA EN SISTEMAS
ESCUELA DE DISEÑO DIGITAL Y MULTIMEDIA

Tema

LOS PRODUCTOS AUDIOVISUALES Y SU APOORTE EN EL
TRATAMIENTO DE PERSONAS CON DIABETES DEL SUB CENTRO DE
SALUD DE IZAMBA.

TRABAJO DE GRADO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TITULO DE
INGENIERA EN DISEÑO DIGITAL Y MULTIMEDIA

AUTOR

Betsabé Estefanía Hernández Paucar

ASESOR

Lcdo. José Oleas O.

Ambato - Ecuador

2016

APROBACIÓN DEL ASESOR

En mi calidad de catedrático Asesor del trabajo de grado previo a la obtención del título de Ingeniero en Diseño Digital y Multimedia, titulado **“LOS PRODUCTOS AUDIOVISUALES Y SU APOORTE EN EL TRATAMIENTO DE PERSONAS CON DIABETES DEL SUB CENTRO DE SALUD DE IZAMBA”**, como requisito para optar al grado de “Ingeniero en Diseño Digital y Multimedia.”, elaborado por el señor estudiante: Betsabé Estefanía Hernández Paucar. Certifico que dicho proyecto ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Lic. José Oleas O.
ASESOR

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Yo Betsabé Estefanía Hernández Paucar, con C.I. 180491331-5 declaro que los contenidos y resultados obtenidos en el presente trabajo, como requerimiento previo para la obtención del título de Ingeniero en Diseño Digital y Multimedia, son absolutamente originales, auténticos, personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Betsabé Estefanía Hernández Paucar

C.I: 180491331-5

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN
ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Betsabé Estefanía Hernández Paucar, declaro ser autor del, Proyecto de Tesis, titulado “Los productos audiovisuales y su aporte en el tratamiento de personas con diabetes del Sub centro de Salud de Izamba”, como requisito para optar al grado de “Ingeniero en Diseño Digital y Multimedia”, autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 31 días del mes de Agosto de 2016, firmo conforme:

Autor: Betsabé Hernández Paucar

Firma

Número de Cédula: 180491331-5

Dirección: Izamba

Correo Electrónico: Betsabe.hernandezp@gmail.com

Teléfono: 0995089512

DEDICATORIA

A Dios, ya que por el he podido culminar esta etapa de mi vida.

A mi hija Aylín Betsabé quien es el motor de mi vida, mi fuente de motivación e inspiración para superarme cada día más.

A mi madre, por instruirme con sus consejos y palabras de aliento, a mi hermano por su apoyo incondicional y a mis hermanas que siempre estuvieron dándome fuerzas, apoyo y confianza.

AGRADECIMIENTO

A mi esposo, por su ayuda incondicional durante el trascurso de mi vida universitaria.

A toda mi familia que sin importar la situación estuvieron presentes brindándome su apoyo.

A todos los maestros que me supieron trasmitir sus conocimientos.

A mis tutores Lic. José Oleas, Lic. Diego García que con paciencia y optimismo me ayudaron a culminar con este proyecto tan anhelado en mi vida.

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL ASESOR.....	ii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD.....	iii
AUTORIZACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I.....	2
EL PROBLEMA	2
1.1. Tema.....	2
1.2. Línea de Investigación.....	2
1.3. Planteamiento del problema	2
1.3.1. Contextualización	2
1.3.2. Análisis Crítico.....	4
1.3.3. Formulación del problema.....	6
1.3.4. Preguntas Directrices	6
1.3.5. Prognosis.....	6
1.4. Delimitación de la investigación	7
1.5. Justificación.....	7
1.5. Objetivos	9
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO.....	10
2.1. Antecedentes Investigativos	10

2.2.	Fundamentación Teórica	11
2.2.1.	Categorías Fundamentales	11
2.3.	Constelación de Ideas	12
2.3.1.	Variable Independiente:	12
2.3.2.	Variable Dependiente	13
2.4.	Señalamiento de Variables	14
2.5.	Fundamentación Teórica	14
2.5.1.	Diabetes	14
2.5.2.	Ejercicio Físico	15
2.5.3.	Ejercicio Físico como tratamiento para la diabetes	16
2.5.4.	Beneficios del ejercicio físico en los adultos mayores	16
2.5.4.	Tipos de Ejercicios Físicos	18
2.5.5.	Consideraciones para un programa de ejercicio físico	21
2.5.6.	Pasos para un programa de ejercicios físicos adecuado	21
2.5.7.	Etapas del Ejercicio	22
2.5.8.	Medios Audiovisuales	23
2.5.9.	Lenguaje audiovisual	23
2.5.10.	Productos Audiovisuales	33
2.6.	Fundamentación Legal	34
CAPÍTULO III		35
METODOLOGÍA		35
3.1.	Enfoque	35
3.2.	Modalidad de Investigación.	35
3.2.1.	Bibliográfica	35
3.2.2.	Investigación de Campo	36
3.3.	Población y muestra	37
3.3.1.	Población	37
3.3.2.	Muestra	37
3.4.	Operacionalización de Variables	38
3.4.1.	Variable Independiente: Productos Audiovisuales	38
3.4.2.	Variable Dependiente: Ejercicio Físico	39

CAPÍTULO IV	40
4.1. Análisis e interpretación de resultados	40
4.2. Entrevista.....	49
CAPÍTULO V	51
5.1. Conclusiones y recomendaciones.....	51
5.1.1. Conclusiones.....	51
5.1.2. Recomendaciones	52
CAPÍTULO VI.....	53
PROPUESTA.....	53
6.1. Título de la propuesta	53
6.2. Datos Informativos	53
6.3. Antecedentes.....	53
6.4. Justificación.....	55
6.5. Objetivos	56
6.5.1. Objetivo General.....	56
6.5.2. Objetivos Específicos	56
6.6. Análisis de Factibilidad	57
6.6.1. Factibilidad Operativa.....	57
6.7. Desarrollo de la propuesta	58
BIBLIOGRAFÍA	67
GLOSARIO	69
ANEXOS	73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1 Población	37
Tabla N° 2 Variable Independiente	38
Tabla N° 3 Variable Dependiente	39
Tabla N° 4 Pregunta 1	40
Tabla N° 5 Pregunta 2	41
Tabla N° 6 Pregunta 3	42
Tabla N° 7 Pregunta 4	43
Tabla N° 8 Pregunta 5	44
Tabla N° 9 Pregunta 6	45
Tabla N° 10 Pregunta 7	46
Tabla N° 11 Pregunta 8	47
Tabla N° 12 Pregunta 9	48
Tabla N° 13 Presupuesto	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas.....	5
Gráfico N° 2. Categorías	11
Gráfico N° 3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente	12
Gráfico N° 4 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente.....	13
Gráfico N° 5 PD	23
Gráfico N° 6. PPP.....	24
Gráfico N° 7Primer Plano	24
Gráfico N° 8Plano Medio.....	24
Gráfico N° 9 PA	25
Gráfico N° 10 P G	25
Gráfico N° 11 Ángulos.....	25
Gráfico N° 12 P N	26
Gráfico N° 13 Plano Picado	26
Gráfico N° 14 Plano Cenital.....	26
Gráfico N° 15Plano Contrapicado.....	27
Gráfico N° 16 Ángulo Nadir	27
Gráfico N° 17Paneo.....	28
Gráfico N° 18Tilt Up / Down.....	28
Gráfico N° 19 Travelling.....	29
Gráfico N° 20 Zoom In / Zoom Out.....	29
Gráfico N° 21Pregunta 1	40
Gráfico N° 22Pregunta 2	41
Gráfico N° 23Preferencia	42
Gráfico N° 24Pregunta 4	43
Gráfico N° 25Pregunta 5	44
Gráfico N° 26Pregunta 6	45
Gráfico N° 27Pregunta 7	46
Gráfico N° 28Pregunta 8	47
Gráfico N° 29Preferencia	48

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA
FACULTAD DE INGENIERÍA EN SISTEMAS
CARRERA DE DISEÑO DIGITAL Y MULTIMEDIA

TEMA: LOS PRODUCTOS AUDIOVISUALES Y SU APORTE EN EL TRATAMIENTO DE PERSONAS CON DIABETES DEL SUB CENTRO DE SALUD DE IZAMBA

RESUMEN

El presente proyecto pretende aportar en las actividades que deben realizar los pacientes de diabetes para tener una mejor calidad de vida. Este proyecto se realiza con el propósito de ayudar a mejorar la condición salud de las personas con diabetes del Sub Centro de Salud de Izamba. Creando un video instructivo con una rutina de ejercicios físicos. Considerando con este proyecto ayudar e incentivar a los diabéticos a iniciarse en la práctica de ejercicio físico.

El ejercicio físico es uno de los componentes para que los diabéticos puedan mantener una condición de vida adecuada, conjuntamente con la alimentación y el tratamiento con medicinas. Los beneficios que se dan con la práctica de esta rutina implantada son de total relevancia ya que permitirá a los adultos mayores desenvolverse con naturalidad para que puedan cumplir con sus actividades diarias correctamente.

Se realizó la investigación de 49 personas con diabetes que asisten al Sub Centro de Salud, de la investigación realizada se obtuvieron las características primordiales a las que deberíamos ajustarnos para la creación de la rutina de ejercicio físicos adecuados.

La rutina de ejercicio físico creada se realizó bajo criterios técnicos, con profesionales de la medicina deportiva, el objetivo primordial es ayudar a los adultos mayores a tener una vida activa y poder ser útiles y no una carga para la familia y la sociedad.

PALABRAS CLAVES: Diabetes, Ejercicios, Rutina, Etapas, Audiovisuales Mediano Impacto.

INTRODUCCIÓN

Navarro Lizandra (2007) “Diseño gráfico es un proceso que consiste en proyectar, planificar, seleccionar y estructurar un conjunto de elementos con el fin de producir mensajes visuales comprensibles para determinados grupos de individuos. Esto implica que su función principal se dirija a la transmisión de una información precisa con intencionalidad establecida previamente. ¿Cómo conseguir este propósito? Fundamentalmente a partir de composiciones gráficas que se hacen llegar a los destinatarios a través de soportes variados: carteles, folletos, portadas de libros. ” Moreno Rodriguez (2014) “Es por tanto un proceso creativo que combina el arte y la tecnología para comunicar ideas. El diseñador trabaja con una gran cantidad de herramientas de comunicación para transmitir un mensaje de un cliente a un público en particular. Las herramientas principales son la imagen y la tipografía. Diseño gráfico hace parte de la vida diaria. De las cosas sencillas como envoltorios de chicles hasta las cosas grandes como los carteles publicitarios, el diseño gráfico informa persuade organiza, estimula, localiza, identifica atrae la atención y proporciona placer.”

Es un proceso creativo cuyo objetivo es transmitir un mensaje claro y conciso, para un grupo objetivo, basándose en una estructura planificada. Las principales herramienta que usa el diseñador gráfico son las imágenes y tipografía, que permiten mostrar cada una de las ideas en distintos productos impresos.

Quilly (2014) define que “El diseño multimedia integra distintos soportes de comunicación (texto, imágenes, sonidos, animación gráfica y videos) de forma interactiva creando un vínculo participativo con el usuario.” Por otro lado Adeo Cuevas, y otros, (2009) menciona que “Multimedia es un sistema que facilita todo el material de equipo y de pasos necesarios con el fin de combinar imágenes fijas y en movimiento incluyendo videos, imágenes fotográficas, gráficos y animación con sonido, textos y datos generados por ordenador y programas de ordenador.”

El propósito del diseño multimedia es la interactividad computador – persona, un producto multimedia se formar mediante texto, imágenes, sonidos, entre otros,

permitiendo al usuario educarse de manera didáctica, mostrando un camino menos complicado en la enseñanza de conocimientos.

El siguiente proyecto está constituido por:

CAPÍTULO I Donde se desarrolló el TEMA DEL PROYECTO, LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN planteada por Universidad Indoamérica, y debe estar seleccionada de acorde al tema de estudio, se incluye también EL PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA. LA DELIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN, LA JUSTIFICACIÓN y LOS OBJETIVOS General y Específico también forman parte de este capítulo.

CAPÍTULO II Contiene los ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS que se recolecta del resumen ejecutivo publicado de otras instituciones educativas, la FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA se compone de la recopilación de libros revistas, entre otros, el SEÑALAMIENTO DE VARIABLES menciona las variables independientes e independientes del proyecto y por último la FUNDAMENTACIÓN LEGAL compuesta por las leyes y reglas que respaldan el proyecto.

CAPÍTULO III Este capítulo abarca el ENFOQUE haciendo referencia a una investigación cuantitativa y cualitativa, la MODALIDAD DE INVESTIGACIÓN se relaciona con el tipo de investigación se realizó para el desarrollo del proyecto, mientras que las TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN mencionan las técnicas para la recopilación datos y se explican los resultados obtenidos, la POBLACIÓN Y MUESTRA define el grupo poblacional que se requiere para levantar la información, por último se desprende la OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES donde se desarrollan de los aspectos de estudio para llegar a una comparación de datos de los conceptos de la investigación.

CAPÍTULO IV consta de los ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN de RESULTADOS que garantiza la producción de conocimientos y da alternativas de solución a las variables.

CAPÍTULO V abarca las **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES** que se hallan después de la investigación.

CAPÍTULO VI enmarca todo lo relacionado con la **PROPUESTA** a desarrollarse desde el planteamiento del **TEMA** hasta el **DESARROLLO DE LA PROPUESTA**.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Tema

Los productos audiovisuales y su aporte en el tratamiento de personas con diabetes del Sub Centro de Salud de Izamba.

1.2. Línea de Investigación

Tecnologías de la información y comunicación (TIC) y sociedad. En esta línea de investigación se estudia la interrelación que existe entre las TIC (informática y telecomunicaciones) y la sociedad (a diferencia de la línea de investigación denominada TIC donde lo que se busca es la investigación y desarrollo de la misma). En esta línea son puntos de interés el impacto que las TIC están produciendo en la cultura y comportamiento humano, pero también interesa su aplicación en temas como la educación, salud pública, política, economía, negocios industrias, derechos y obligaciones. Esta línea tiene un enfoque inter-disciplinario donde interviene la economía, psicología, administración, comunicación y derecho.

1.3. Planteamiento del problema

1.3.1. Contextualización

Macro

En la provincia de Tungurahua se conoce a la diabetes como la segunda causa de muertes en mujeres y la cuarta causa en los hombres, la mayor incidencia se da en personas mayores de 35 años, los estudios indican que el exceso de azúcar en la sangre, por la mala conducta alimenticia es el factor primordial para que se desarrolle esta enfermedad, los carbohidratos, las bebida artificiales y productos que contienen edulcorantes y saborizantes son parte de la dieta diaria de los tungurahueses. Por los factores antes mencionados se han incrementado las visitas

al médico por obesidad y accidentes cardiovasculares que van de la mano con la diabetes.

El sedentarismo, la falta de actividad física acarrea obesidad y sobrepeso. Solamente en algunas ciudades de la provincia se puede acceder a programas gratuitos de actividad física como las bailo terapias, es de gran preocupación que todas las personas que padecen diabetes no puedan asistir a estos proyectos.

El estrés están bien un factor influente para adquirir esta enfermedad, la vida actual es tan acelerada que las personas no el tiempo necesario para descansar y olvidarse de los problemas y el trabajo diario.

Meso

Según el INEC en la ciudad de Ambato en el año 2014 se registraron muertes en un porcentaje de 4.43% en la población total, en hombres se registraron 31 muertes y en mujeres 40 muertes por diabetes.

En la actualidad el Hospital General Docente Ambato ejecutan programas para pacientes con diabetes, en el club de diabéticos participan pacientes que quieren llevar de mejor manera esta enfermedad. Dentro de las actividades que realizan se incluye visita médica, actividad física, medicina y charlas de nutrición, hay que recalcar que este grupo de persona solamente se reúnen una o dos veces a la semana cerca de 1 hora, los médicos tratan de que estas reuniones sean lo más fructíferas posibles para cada uno de los asistentes.

La ayuda es necesaria para poder incentivar a las personas diabéticas, el campo del diseño digital y multimedia puede aportar mucho para la creación de productos audiovisuales que pueden ser manejados por los pacientes, teniendo como mejor de las opciones un instrumento para obtener nuevos conocimientos en cuanto a su enfermedad

Micro

En la parroquia Izamba en el año 2014 se registraron tres casos de muertes masculinas y una femenina por diabetes según el INEC. El Sub Centro de Salud de Izamba, es una institución de salud que a pesar de tener infraestructura pequeña, atiende algunas especialidades médicas, esta institución tiene como prioridad brindar ayuda a las personas que padecen de diabetes. Si bien no se sabe con exactitud el número de personas que padecen de esta enfermedad en la parroquia, el Sub Centro de Salud ha creado un grupo de apoyo que organiza reuniones una vez al mes, las actividades que se realizan en estas reuniones son conferencias, ayuda médica y medicina que son entregadas durante las reuniones.

El ejercicio físico es uno de los actores principales en el tratamiento de las personas con diabetes, el Sub Centro de Salud de Izamba carece de espacio adecuado y especialistas en rehabilitación física, motivo por el cual la práctica de ejercicio físico ha pasado a segundo plano, esta es la razón principal por la que se ha decidido desarrollar esta investigación.

El proyecto se suma a la idea del gobierno actual para crear productos innovadores y dinámicos para mejorar la condición de vida de las personas con enfermedades crónicas. El trabajo a desarrollarse está respaldado y validado por profesionales de la salud que trabajan con personas que padecen esta enfermedad.

1.3.2. Análisis Crítico

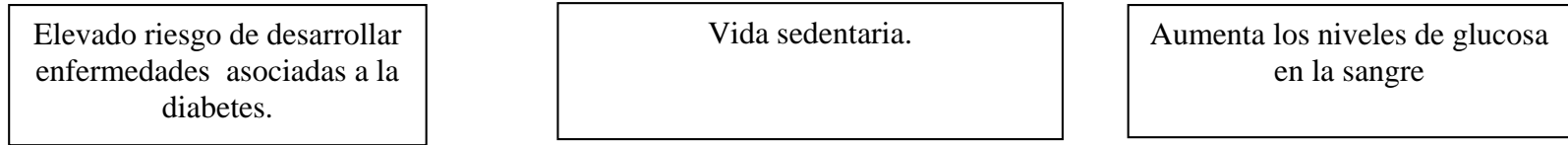
El trabajo, las ocupaciones diarias o el descuido son los factores primordiales para que las personas se despreocupen de cumplir con los horarios correctos de alimentación e incluso el saltarse las comidas es muy común entre las personas. Existen consecuencias muy graves para estos famosos descuidos en la alimentación a causa de aquello se presentan enfermedades muy comunes que van de la mano para desarrollar diabetes.

El tiempo es un recurso valioso si se trata de la práctica de ejercicio físico, las ocupaciones y trabajo diario ocupan la mayor parte de tiempo de nuestro diario vivir lo único que buscamos el final de nuestras tareas en regresar a nuestro hogar y olvidarnos de todo, entonces todos estos factores hacen que no tengamos la mínima idea de ejercitarnos, la falta de tiempo o las pocas ganas de realizar ejercicio hacen que las enfermedades tengan mayor posibilidad de aparecer durante el transcurso de nuestra vida.

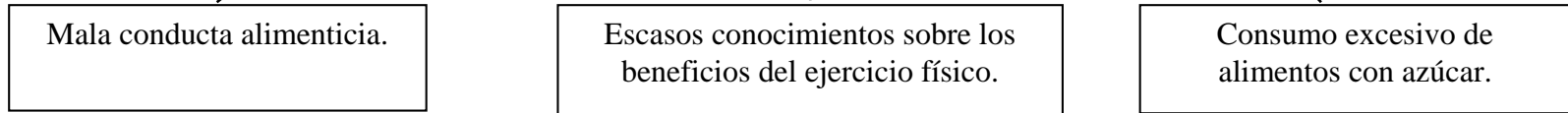
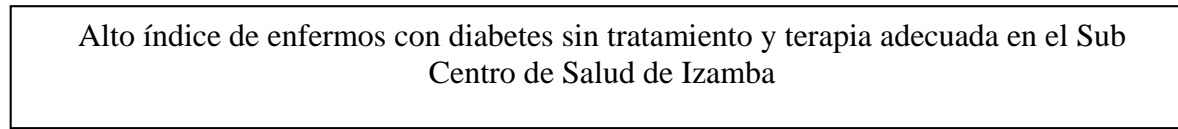
El consumo excesivo de alimentos con azúcar aporta también para que se desarrolle la diabetes, la ingesta abundante de bebidas, dulces y golosinas dentro de la dieta hacen que las personas sustituyan a los vegetales, hortalizas y frutas es decir a los alimentos que ayuden al cuerpo a su comportamiento normal. Las consecuencias de alimentarse tan descuidadamente se palpan en el incremento de la glucosa en la sangre es decir este es uno de los motivos porque se nota el incremento acelerado de personas que tienen diabetes.

Matriz Causa efecto

EFFECTOS



PROBLEMA



CAUSAS

Gráfico N° 1 Árbol de problemas

Elaborado por: Betsabé Hernández

1.3.3. Formulación del problema

¿Inciden los productos audiovisuales en el tratamiento de las personas con diabetes del Sub Centro de Salud de Izamba?

1.3.4. Preguntas Directrices

- ¿La elaboración de productos audiovisuales como alternativa didáctica ampliará el interés para la práctica de ejercicio físico en los diabéticos?
- ¿Qué instrumento se ha elaborado para promover la práctica de ejercicio físico en los enfermos de diabetes que acuden al Sub Centro de Salud de Izamba?
- ¿Qué tipo de medios audiovisuales utilizan para la práctica de ejercicios en los diabéticos de la parroquia Izamba?

1.3.5. Prognosis

La no realización de una oportuna investigación para entender, ayudar y colaborar con uno de los aspectos de mayor importancia en el tratamiento de las personas con diabetes como la práctica de ejercicio físico, puede conducir a que las personas con esta enfermedad no tengan opciones para estado actual de salud.

Como consecuencia de la despreocupación de la sociedad en este tema los diabéticos pueden desarrollar enfermedades secundarias que se derivan de la diabetes como pie diabético, enfermedades cardiovasculares, entre otros y como le peor panorama la muerte.

Es sumamente importante que se genere un producto audiovisual que pueda incitar a la práctica de ejercicio físico que sea totalmente apto, que contenga el tipo de actividades propicias, adecuadas y que se adapten a las necesidades del paciente diabético, es por ende que debe estar abalizado por profesionales que garanticen la

efectividad de este producto de tal manera que ayuda a concluir la vida sedentaria de los pacientes y que puedan empezar a ejercitarse para mantener estabilidad de su salud.

1.4. Delimitación de la investigación

Campo: Comunicacional

Área: Productos audiovisuales

Aspecto: Práctica de ejercicios físicos.

Delimitación Espacial: El trabajo de investigación se realizará en el Sub Centro de Salud de Izamba

Delimitación Temporal: Se realizará entre enero 2016 – julio 2016

1.5. Justificación

La presente investigación se ha realizado por el alto índice de las personas con diabetes que existe en nuestro país, convirtiéndose en la enfermedad que más muertes ocasionan seguido de las enfermedades hipertensivas, lamentablemente la carencia de programas de actividad física, conlleva a que no se impulse la práctica de estos.

La reciente investigación se da con la finalidad de transmitir a las personas con diabetes hacia la correcta realización de ejercicios físicos en su vida diaria, además de presentar una nueva alternativa para la realización de ejercicio mediante un producto audiovisual, práctico y dinámico.

A pesar de saber que la diabetes es una enfermedad crónica no se le da el nivel de importancia que debería, de tal manera que se ha hecho poco para difundir la gravedad de esta condición, la falta de interés sobre este tema han hecho que las personas desconozcan de las opciones que tienen para sobre llevar su enfermedad.

Siendo la diabetes una enfermedad que puede ser controlada con el cambio de hábitos y la ejecución adecuada de los ejercicios, esta investigación propone un producto sumamente interesante, que llame la atención de los portadores de esta

enfermedad, que logre cumplir con las expectativas y sobre todo que sea de gran beneficio, solo está en decidirse y empezar con la práctica de ejercicios físicos.

Esta investigación es realmente valiosa ya que entrega con detalle los ejercicios que pueden realizarse y las fases por las que debe estar compuesta una rutina completa de ejercicios, entre ellas se puede mencionar la fase de calentamiento, fase de flexibilidad articular, fase de tonicidad y vuelta a la calma.

Dentro de esta investigación se aplicará tecnología digital y equipos de alta definición que presentan en los medios audiovisuales en la actualidad, este recurso se aprovechará de la mejor manera para el desarrollo de un producto audiovisual que estimule y logre alcanzar el objetivo primordial, el incentivar a las personas con diabetes a la práctica de ejercicio.

1.5. Objetivos

General

- Proponer los productos audiovisuales como un recurso que contribuya al tratamiento de personas con diabetes del Sub Centro de Salud de Izamba.

Específicos

- Recopilar información sobre los pacientes con diabetes y la importancia del ejercicio físico en su tratamiento.
- Determinar el tipo de medio audiovisual para el desarrollo de una rutina de ejercicios físicos para los pacientes con diabetes.
- Desarrollar un producto audiovisual con una rutina de ejercicios físicos para los pacientes con diabetes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes Investigativos

Las cifras del INEC del año 2013 mencionan que, la diabetes es una de las enfermedades que causa más muertes en el país con un número de 4.695, seguido por las 4.189 muertes por enfermedades hipertensivas.

Un caso que aportó mucho en nuestra investigación, se registró en la Universidad Técnica de Ambato que corresponde a Vargas Flores (2015) quien realizó un trabajo de investigación denominado: “Eficacia de un programa de ejercicios de equilibrio y propiocepción en miembros inferiores para adultos de 50 a 80 años, con neuropatía diabética periférica, en asociación de diabéticos e hipertensos de Pastaza.” Vargas Flores (2015) “Define a la diabetes mellitus como una de las enfermedades, que afecta en las actividades de la vida diaria de los pacientes y en muchos de los casos causa la muerte, estos hechos han estimulado a la autora para desarrollar esta investigación. Su objetivo es animar a las personas con enfermedades crónicas como la diabetes, para que se inicien en la práctica de ejercicio físico mostrándoles una opción para mitigar esta problemática.” (pág. 6)

En la investigación Vargas Flores (2015) la autora manifiesta que el programa de ejercicios es muy beneficioso para las personas que padecen esta complicación, debido a que no se requiere de equipos especiales, la práctica de ejercicio debe ser fácil, con un tiempo controlado evitando cualquier tipo de riesgo en el cuerpo que pudiera presentar resultados negativos, para iniciarse en la práctica de ejercicio físico debe estar totalmente encabezado con recomendaciones de los profesionales de la salud.

2.2. Fundamentación Teórica

2.2.1. Categorías Fundamentales

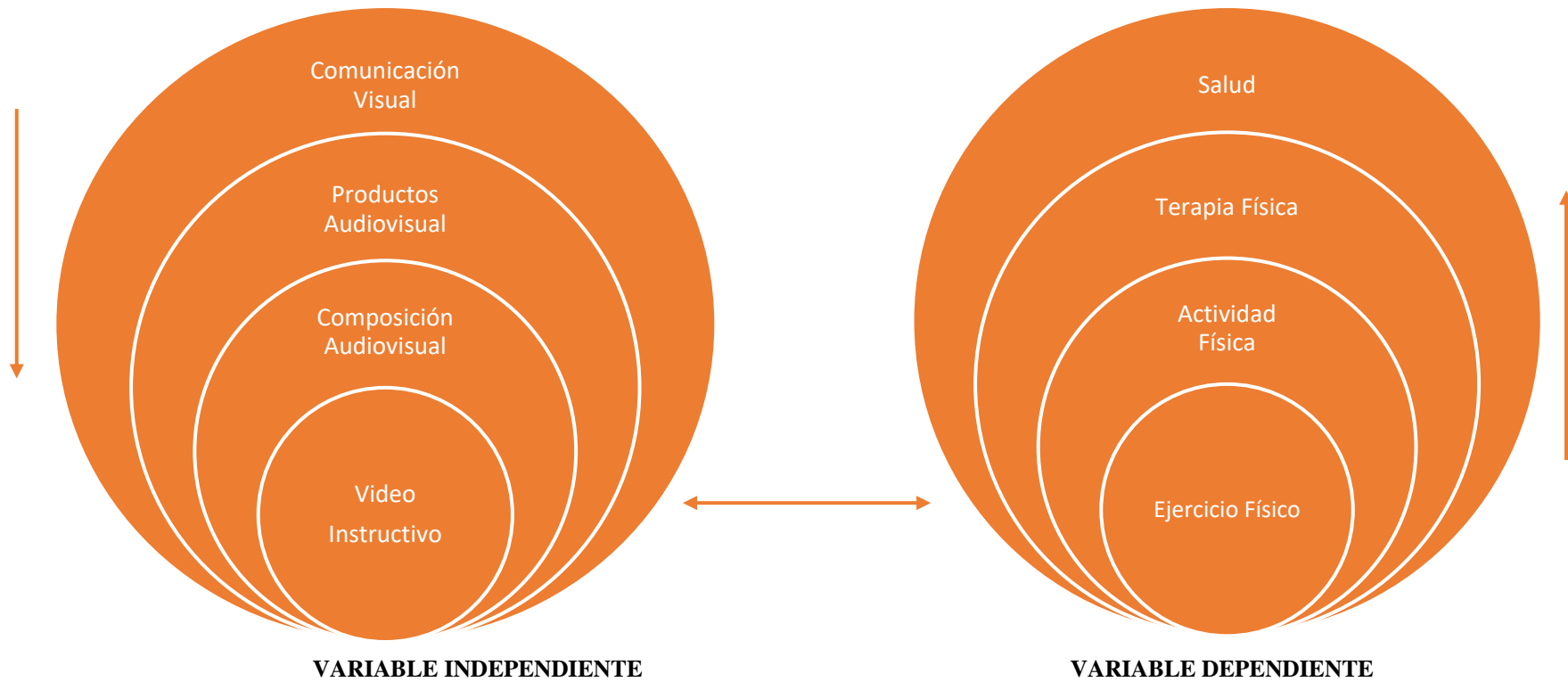


Gráfico N° 2. Categorías

Elaborado por: Betsabé Hernández

2.3. Constelación de Ideas

2.3.1. Variable Independiente:

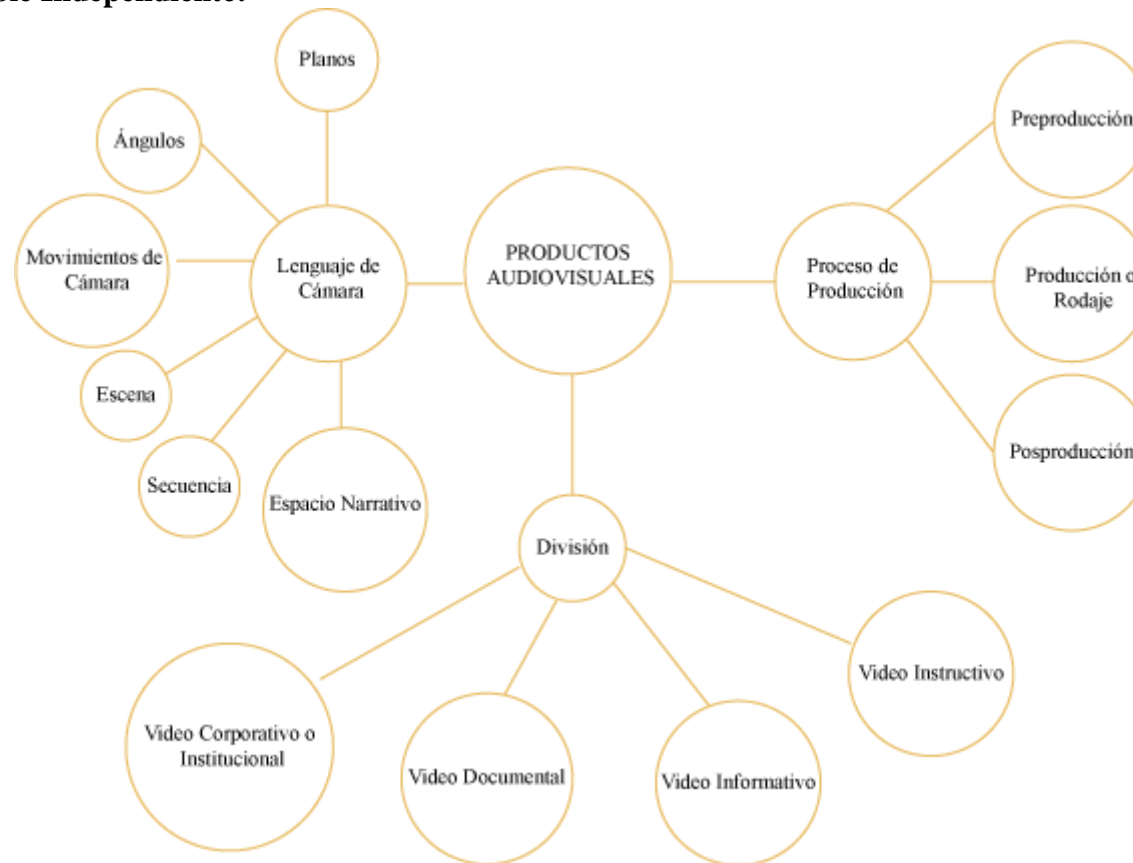


Gráfico N° 3 Constelación de Ideas de la Variable Independiente

Elaborado por: Betsabé Hernández

2.3.2. Variable Dependiente

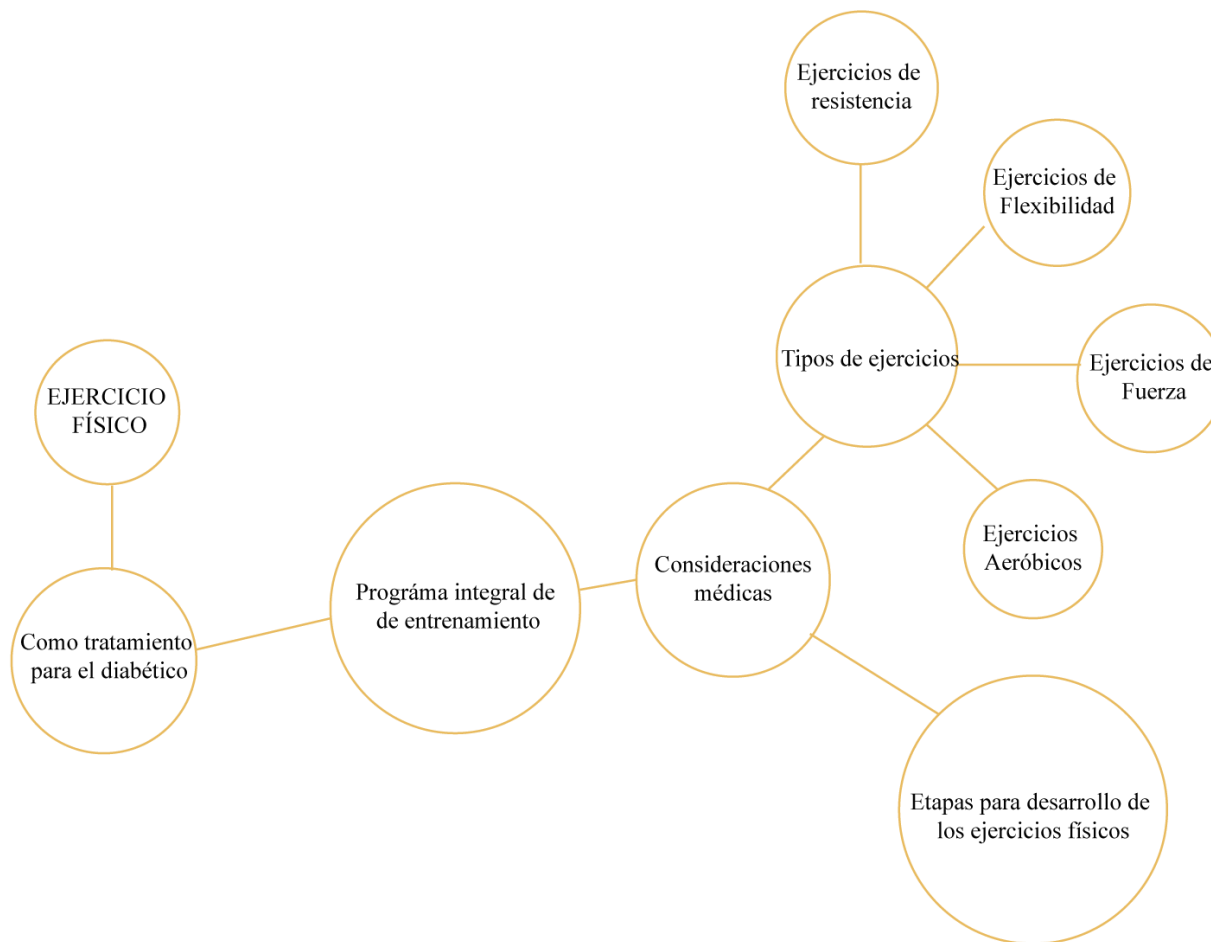


Gráfico N° 4 Constelación de Ideas de la Variable Dependiente
Elaborado por: Betsabé Hernández

2.4. Señalamiento de Variables

Variable Independiente: Productos Audiovisuales

Variable Dependiente: Ejercicios físicos

2.5. Fundamentación Teórica

2.5.1. Diabetes

La definición de diabetes que propone Gutiérrez (2012), “Conjunto de patologías caracterizadas por hiperglucemia, como consecuencia de defectos en la secreción de insulina en su acción o en ambos. Se trata de una enfermedad crónica, compleja y multifuncional, que está adquiriendo tintes de pandemia en los países desarrollados.” Otro criterio de Diabetes según Salas (2015) “Es una enfermedad donde los niveles de azúcar en la sangre andan más alto de lo normal. En una persona sana, sin diabetes el cuerpo lo que hace es regular los niveles de azúcar en la sangre y todo el organismo. En las personas con diabetes, sus reguladores ya no funcionan; y los niveles de azúcar en el cuerpo varían mucho. Y esta variación de azúcar en el cuerpo, indican que nuestro organismo no funciona tan bien como debe.” (p.2)

La diabetes es una enfermedad conocida como crónica, caracterizada por superar los índices normales de azúcar en la sangre, a causa de la expulsión de una sustancia denominada glucosa que fabrica el organismo después de la ingesta de alimentos, proteínas y carbohidratos. La diabetes es llamada también enemigo silencioso que está dentro de nuestro organismo, hace varios años atrás la diabetes era un enfermedad poco conocida un grupo pequeño de personas padecían de esta enfermedad actualmente.

La diabetes es una de las enfermedades marcadas como crónicas por el ministerio de Salud Pública del Ecuador. Sobre esta enfermedad, Martínez Álvarez, De Arpe Muñoz, & Villarino Marín (2012) afirman que “La diabetes es una de las epidemias del siglo XXI que se han asociado a patrones cada día más occidentalizados, un incremento de sedentarismo de la población también a un incremento en la

incidencia de obesidad, la otra epidemia del siglo XXI. Varios ensayos clínicos con dietas hipocalóricas saludables junto a un incremento de la actividad física en personas con intolerancia a la glucosa, un estado pre-diabético, han mostrado una reducción en el riesgo a desarrollar una diabetes entre el 30 y 70%.” (pág. 31). Otro criterio de suma importancia nos presentan Tébar Messó & Escobar Jiménez (2014) “Si el ejercicio es de vital importancia para el diabético y lo es también sin lugar a dudas en el obeso, qué duda cabe que en el caso del diabético con exceso de peso, que el ejercicio es uno de los pilares del tratamiento, si queremos conseguir un buen control glucémico, una disminución ponderal y un control de las comorbilidades, que casi siempre van asociadas a estas patologías.” (pág. 96)

Las personas al momento de conocer que padecen diabetes, son advertidas por los médicos de todos los alimentos que deben dejar de consumir a lo largo de toda su vida. Los pacientes entran en pánico y se dedican a hacer dietas interminables, a consumir alimentos en muy poca cantidad, y sobre todo empiezan una dieta desequilibrada, los vegetales se vuelven el alimento predilecto y no razonan en la cantidad de alimentos que deben ser incluidos en su dieta diaria, a partir de ese momento la enfermedad llega a controlar su vida.

A partir del diagnóstico positivo de diabetes, los médicos inician un régimen de medicamentos e inyecciones de insulina, que le ayuden al paciente con la regularización del azúcar para equilibrar el metabolismo.

2.5.2. Ejercicio Físico

La Organización Mundial de la Salud presenta una definición puntual “La “actividad física” no debe confundirse con el “ejercicio”. El ejercicio es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.” Añadiendo otro concepto (Márquez Rosa & Garatachea Vallejo (2013) señala que “Hace referencia a movimientos diseñados

y palmificados específicamente para estar en forma y gozar de buena salud. Si el ejercicio físico se realiza como competición que se rige por una reglamentación, nos estamos refiriendo al término deporte.” (p.4)

Es de gran importancia instruirnos en los conceptos y diferencias entre actividad física y ejercicio físico, de manera asertiva se puede recalcar el ejercicio físico es una subdivisión o componente de la actividad física, que se realiza diariamente de manera estricta, respetando horarios, para la obtención de resultados positivos.

2.5.3. Ejercicio Físico como tratamiento para la diabetes

Márquez Rosas & Garatachea Vallejo (2012) “El ejercicio regular es particularmente importante para las personas diabéticas porque ayuda a controlar la cantidad de azúcar en la sangre, a perder peso y a controlar la presión sanguínea alta. Los diabéticos que hacen ejercicio tienen menos probabilidad de experimentar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular que los que no lo hacen regularmente.” (pág. 355). Según Fernández García (2011) “El ejercicio físico en la diabetes tiene dos objetivos primordiales. En primer lugar realizar una prevención primaria y en segundo lugar aprovechar los efectos metabólicos del ejercicio coadyuvando en el tratamiento estándar de la diabetes.” (pág. 97)

Se consideran al ejercicio físico practicado con regularidad como una herramienta asertiva para complementar el tratamiento de la diabetes. Para los pacientes con diabetes la práctica de ejercicio diario es un enlace cercano para el control del azúcar en la sangre, en la pérdida de peso. El ejercicio es la solución natural que junto con una dieta y medicamentos logran que los pacientes sobrelleven su enfermedad durante mucho más tiempo.

2.5.4. Beneficios del ejercicio físico en los adultos mayores

Con una idea muy clara, Tébar Massó & Escobar Jiménez, (2009) mencionan que “La edad es otro factor limitante a la hora de practicar una actividad física regular. Los mayores pertenecen a unas generaciones en las que practicar ejercicio era actividad de deportistas profesionales, desocupados o maniáticos, y lo aceptaban mucho mejor como hábito social para relacionarse con personas de su edad en

grupos que asisten a clases colectivas como parte de una terapia ocupacional que como parte de unos hábitos saludables que mejoren el control de su diabetes”. (pág. 100) Aportando una idea más completa Represas Pérez (2009) establece que “Los beneficios que pueden derivarse de la participación en programas de ejercicio físico para los adultos mayores son evidentes. En el caso de los adultos mayores, la actividad física se vincula con la prevención de algunos tipos de cáncer, al igual que con la reducción de los riesgos de enfermedades del corazón, hipertensión, osteoporosis, obesidad, diabetes tipo II, osteoartritis y colesterol anormal”. (pág. 86)

Para el adulto mayor el ejercitarse no está entre sus prioridades, pero los expertos mencionan que el ejercicio físico es de gran beneficio a su edad ya que puede prevenir una serie de enfermedades que desarrolla con el pasar de los años.

Mas particularidades sobre el adulto mayor y la práctica de ejercicio físico añade Fernández García (2011) diciendo “Debido al proceso de envejecimiento, las cualidades físicas básicas, como la coordinación, la fuerza o resistencia, son muy bajas. Todos estos aspectos conllevan la necesidad de un aprendizaje supervisado de una progresión individual específicamente adaptada a su condición de salud”. (pág. 154) sumándose Jenkins (2005) aporta una conceptualización diciendo “Se sabe que los ancianos pueden obtener grandes beneficios con los programas de ejercicio, particularmente con los de resistencia y aguante. El mero hecho de sentirse activo ayuda a controlar la diabetes y reduce el riesgo de accidentes cardiovasculares”. (pág. 152) para López de Subijana (2009) “Todas las mejoras adquiridas mediante programas de actividad física, fuerza, equilibrio, movilidad... se traducen en una mejora de la independencia, de la autoeficacia, de la confianza, de la auto estima... en definitiva, la mejora de la vida diaria de la persona mayor y sobretodo, una mayor sensación de control sobre su vida”. (pág. 75)

La edad es el factor más importante para la práctica de ejercicio físico, en el caso de los adultos mayores debido a su edad debe establecerse ejercicios que ayuden a mantener estabilidad y seguridad en su cuerpo, estas características harán que el adulto mayor se sienta útil en su entorno, estimulando así su bienestar y autoestima elevado.

2.5.4. Tipos de Ejercicios Físicos

Villaverde Gutierrez (2013) Considera que “El ejercicio más recomendable es aquel que permita al sujeto poder controlar su intensidad perfectamente. Evidentemente es aconsejable definir exactamente qué aspectos particulares tiene cada paciente en cuanto a la diabetes.” (pág. 74). También MEDIAactive (2013) recomienda que “Un programa global de entrenamiento físico debe integrar ejercicios de resistencia para fortalecer, la musculatura global, aeróbicos para aumentar el gasto energético y la capacidad cardiovascular, y de flexibilidad y neuromusculares, para trabajar la agilidad el equilibrio y la movilidad entre otras cosas.” (pág. 83)

Deberá tomarse en cuenta que para realizar ejercicios que verdaderamente beneficien a la salud, se debe practicarlos con personas que sobrellevan una misma enfermedad y con una intensidad moderada que baya de acuerdo al estado de salud de las personas que lo practiquen ya que no todas las formas de ejercicios son beneficiosas. A pesar que las personas subimos gradas, hacemos labores domésticas y realizamos actividades manualmente, hay que entender que aquellas no son lo suficientemente apropiadas para regularizar el azúcar en la sangre. Por el contrario el verdadero ejercicio físico es utilizado como un tratamiento, a la hora de prevenir enfermedades y mantener buena salud.

- **Ejercicios de Resistencia**

Colberth (2011) menciona que “Los estudios científicos han demostrado que una combinación de entrenamiento de resistencia y ejercicio aeróbico es la manera más efectiva de mejorar las sensibilidades a la insulina en diabéticos. La actividad aeróbica combinada con el entrenamiento de resistencia mejorará el control del azúcar en la sangre aún mejor que la mayoría de medicamentos.” (pág. 65). Para Sánchez Romero (2015) “Es la capacidad de superar la resistencia mediante esfuerzo de mayor a menor intensidad durante un tiempo prolongado y que permite aplazar la fatiga para prolongar el trabajo del organismo. Tenemos una resistencia orgánica cuando hay un equilibrio entre el aporte y el consumo de oxígeno en el organismo; mientras que en la resistencia muscular o anaeróbica se

consume más cantidad de oxígeno del que aporta el organismo en ese momento.” Contribuyendo a la conceptualización de resistencia (MEDIAactive, 2013) dice que “Ayudan a aumentar la masa muscular magra. No se trata solo de actividades como levantamiento de pesas o máquina de fitness de los gimnasios, sino también de rutina de musculación y tono por grupos que pueden utilizar como fuentes de resistencia el solo peso del cuerpo. Tienen la ventaja de que pueden ser realizadas en casa.”

Tipos de resistencias

Carrera Continua

Correr de manera continua manteniendo una misma velocidad.

Carrera en Cuesta

Potencia los músculos de las piernas.

Circuito Natural

Recorrido de caminata o corriendo y simultáneamente se practican distintos ejercicios: Flexiones, saltos, sentadillas, abdominales.

- **Ejercicios Aeróbicos**

Guerrero (2011) “En los diabéticos lo que más se aconseja es realizar ejercicios aeróbicos o de resistencia (por ejemplo: correr andar en bicicleta, nadar). Estos tipos de actividades aumenta la utilización de glucosa por parte del músculo y mejoran la sensibilidad de la insulina (esto se suma a la adaptación beneficiosa del sistema cardiorrespiratorio.) Añadiendo otro concepto Zapata Baluda, Soriano Ayala, Gonzalez Jiménez, Márquez Hernández, & López Rodríguez (2015) aducen que “El ejercicio aeróbico como caminar rápido, nadar, montar en bicicleta son los ejercicios que consumen más cantidad de glucosa y tienen mayor efecto preventivo en la diabetes tipo II. Al hacer ejercicio se consume glucosa pero además se estimula el mismo efecto de la insulina ya que el ejercicio estimula las fibras musculares confiriéndole la capacidad de transportar la glucosa al interior de las células.”

Los ejercicios aeróbicos incrementa la aceptación de la insulina en los músculos. La intensidad, el tiempo y el tipo de ejercicio de ser creados de acuerdo a la salud

actual del enfermo, para descartar efector secundarios. El ejercicio debe tomarse como una opción recreativa, siempre debe mantenerse con mente positiva para que pueda ser incluida como actividad de la vida diaria de las personas, no debe tomarse como una obligación.

- **Ejercicios de Flexibilidad**

Sánchez Romero (2015) mencionan que la flexibilidad “Es el rango de movimiento máximo de todos los músculos que componen una articulación. Esta cualidad permite realizar movimientos de gran amplitud con alguna parte del cuerpo y previene y disminuye el riesgo de algunas lesiones.” Márquez Rosa & Garatachea Vallejo (2013) citan “Es la capacidad de una articulación para moverse de una forma fluida en toda su amplitud de movimiento. Este componente de la amplitud física es altamente individual específico de cada articulación y se ve afectado por múltiples factores incluyendo el factor de fuerza muscular.”

Las articulaciones tienen su beneficio en la realización de los ejercicios de flexibilidad, ya que estos permiten tener una mayor cantidad de movimiento en cada uno de los músculos que componen.

- **Ejercicios de Fuerza**

Los ejercicios de fuerza tienen su propia característica por ello Sánchez Romero (2015) mencionan que “Es la capacidad de superar una resistencia mediante esfuerzos musculares que actúan de sostén del cuerpo y que sirven para mantener la postura adecuada. Se ejercita en cualquier actividad que suponga oponer resistencia adicional al movimiento del músculo como agacharse y levantarse, hacer flexiones, etc. el remo el salto de altura, el lanzamiento, las salidas de carrera.” (pág. 76) Entonces Vázquez & Mingote (2013) lo resumen como “La capacidad de superar o contrarrestar mediante la actividad muscular. Es la capacidad del músculo para generar tensión y por tanto vencer una fuerza opuesta.” (pág. 411)

Los músculos son los principales beneficiarios en este tipo de ejercicios, ya que son aquellos quienes deben superar pesos, tiempo y movimientos que se utilizan para la práctica de este tipo de ejercicios.

2.5.5. Consideraciones para un programa de ejercicio físico

Existen consideraciones específicas para la realización de ejercicio físico razón por la cual Márquez Rosa & Garatachea Vallejo (2013) mencionan los siguientes aspectos

Modo o tipo de ejercicio. “Inicial mente se centra en la capacidad física en la que se encuentra en el momento, dependiendo del tiempo de disponibilidad para las actividades.” (pág. 193)

Frecuencia del ejercicio. “Es el número de sesiones a las que se asiste durante la semana, teniendo en cuenta la duración e intensidad. Es aconsejable que el diabético trabaje aproximadamente de dos a cinco veces por semana, las dos veces por semana no son muy recomendables ya que el beneficio se dará a largo plazo, en cambio quienes realicen las cinco veces por semana logran acoger a los ejercicios como un hábito.” (pág. 193)

Duración del ejercicio. “Minutos de las sesiones realizadas, lo frecuente debe ser de 20 a 60 minutos para la obtención de beneficios cardiovasculares, respiratorios.” (pág. 193)

Intensidad del ejercicio. “Puede ser leve, moderado, dependerá de la velocidad metabólica de cada persona. La intensidad y duración serán los factores que definan la cantidad de energía que se producirá durante las sesiones de ejercicios.” (pág. 193)

2.5.6. Pasos para un programa de ejercicios físicos adecuado

Elizondo & Cid García (2005) Cita que “Durante el ejercicio vigoroso, el sistema cardiovascular y los músculos son sometidos a un esfuerzo intenso. Hacerlo sin prepararlos súbitamente, sin prepararlos previamente conduce frecuentemente al desarrollo de lesiones. Todo ejercicio físico, sin importar la duración o vigoroso e intenso del mismo, deberá realizarse siguiendo tres etapas: 1 calentamiento, 2 ejercicio vigoroso 3enfriamiento.” (pág. 265) Complementando lo antes mencionado Williams (2002) Aporta otro concepto “Los programas de ejercicio para reducir la grasa corporal o mantener el peso óptimo se basa en los mismos principios que los programas diseñados para reforzar el sistema cardiovascular. Cada sesión diaria consta normalmente de tres fases: calentamiento, estímulo y

enfriamiento. El Calentamiento y el enfriamiento son dos componentes básicos del ejercicio aeróbico.”

Es de suma importancia para iniciarse en la práctica de ejercicio físico conocer cada uno de los pasos a realizarse para evitar algún tipo de resultado negativo que produzca alteraciones en alguna parte del cuerpo. Para mantener una buena salud en cuanto a la metabolización correcta de la glucosa en la sangre y al bienestar de todas las partes del cuerpo debemos empezar por seguir las pautas recomendadas por los expertos en ejercicio físico.

2.5.7. Etapas del Ejercicio

Etapa de Calentamiento

Elizondo & Cid García (2005) “Es importante preparar al cuerpo para la transición entre el estado de descanso o reposo y el ejercicio vigoroso. La fase de calentamiento puede llevarse a cabo realizando ejercicios de estiramiento muscular a realizando la misma actividad física a desarrollar, solo en menor intensidad.” (pág. 21)

Estímulo Máximo

Elizondo & Cid García (2005) explica que “Es la etapa de ejercicio físico vigoroso, intenso, El sistema cardiovascular y los músculos se estimulan al máximo. La Intensidad adecuada a la cual debería realizarse el ejercicio, varía en cada persona.” (pág. 20)

Enfriamiento

Elizondo & Cid García (2005) aclara que “Al igual que en la etapa de calentamiento, debe haber una etapa de enfriamiento con el fin de que el sistema cardiovascular y los músculos se ajusten a la transición entre la etapa de estímulo máximo y la de reposo. Se recomienda hacer el mismo tipo de ejercicio solo de que menor intensidad, disminuyéndola de manera gradual hasta llegar al estado de reposo. (pág. 21)

2.5.8. Medios Audiovisuales

Medios de comunicación que recurren a imágenes y sonido para ampliar y transmitir conocimientos, dejan recaer la responsabilidad en el sentido de la vista y el oído del receptor. Entre los medios audiovisuales destacados encontramos a la televisión, la radio, el cine y el internet, recurso que en la actualidad se destaca por su nivel alto de uso en las personas. Son de total utilidad para expresar y emitir de manera efímera un mensaje.

2.5.9. Lenguaje audiovisual

Planos

Bestard Luciano (2011) Menciona que “Es la unidad narrativa de una obra audiovisual resultado de la selección y composición del espacio natural en el que ha sido grabado y, que complementándose con los planos anteriores y posteriores expresa una idea completa e imprime impulso a un discurso determinado.”

Tipos de Planos

Plano Detalle (PD) Muestra un objeto muy significativo en un momento determinado.



Gráfico N° 5 PD
Fuente: Betsabé Hernández P.

Primerísimo Primer Plano (PPP) Pretende enfatizar mostrando más detalles de la expresión de un personaje recorta al mismo por encima de los ojos y por debajo de la boca.



Gráfico N° 6. PPP
Fuente: Betsabé Hernández P.

Primer Plano (PP) Encuadra al personaje cortándolo por los hombros. El entorno desaparece y predomina la intimidad del personaje por encima de lo demás.



Gráfico N° 7 PP
Fuente: Betsabé Hernández P.

Plano Medio (PM) Nos muestra al personaje hasta la cintura, muy utilizado para no mostrar los sentimientos del personaje.



Gráfico N° 8 PM
Fuente: Betsabé Hernández P.

Plano Americano o $\frac{3}{4}$ Es aquel que recorta al sujeto por las rodillas o por debajo de ellas. Sirve para mostrar a un personaje en movimiento mostrando su entorno pero centrado la atención en su expresión y sus acciones.



Gráfico N° 9 PA
Fuente: Betsabé Hernández P.

Plano General (PG) Es aquel que representa al personaje de cuerpo entero rodeado por un escenario y se utiliza para situar a los personajes y enfatizar sus movimientos en relación al ambiente que los rodea.



Gráfico N° 10 PG
Fuente: Betsabé Hernández P.

Ángulos de Cámara

Es el punto de vista de la cámara con relación al frente o mejor, es el ángulo que toma el eje del objeto con relación al objeto o sujeto que se capta. (Ramío, 1999)

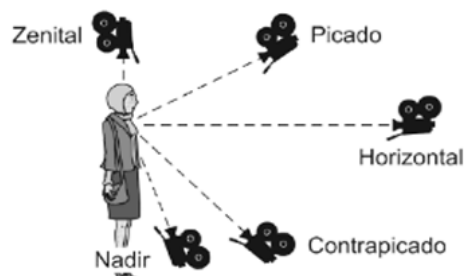


Gráfico N° 11 Ángulos
Fuente: María Bestard Luciano

Plano Horizontal Es el resultado de fijar el objetivo de la cámara a una altura que proporcione un eje perpendicular a la realidad a encuadrar.



Gráfico N° 12 Plano Horizontal
Fuente: Betsabé Hernández P.

Plano Picado Es el resultante de situar al objetivo de cámara a una altura superior a la realidad a encuadrar, Formando un eje de cámara de 45° aproximadamente. Se sitúa la cámara a una altura superior del objeto.



Gráfico N° 13 Plano Picado
Fuente: Betsabé Hernández P.

Plano Cenital Es un plano picado elevado al máximo en donde un eje de la cámara forma un ángulo de 90° . Plano frecuente para situar al espectador en un espacio aéreo sobre la ciudad.



Gráfico N° 14 Plano Cenital
Fuente: Betsabé Hernández P.

Plano Contrapicado Es el resultado de situar el objetivo de la cámara a una altura inferior a la realidad a encuadrar, formando un eje de cámara a los 5° aproximadamente.



Gráfico N° 15 Plano Contrapicado
Fuente: Betsabé Hernández P.

Plano Nadir Es un plano en donde el objetivo de la cámara desciende al máximo en relación a la realidad a encuadrar alcanzando un eje de cámara de 90° en relación a la misma. A través de dicho plano el espectador se ve catapultado hacia arriba



Gráfico N° 16 Ángulo Nadir
Fuente: Betsabé Hernández P.

Movimientos de Cámara

Bestard Luciano (2011) “El movimiento de cámara o el traslado de elementos en campo dentro del encuadre, proporciona al espectador la posibilidad de asimilar la acción tal como lo hace el ojo humano en la realidad, con un recorrido visual de un tirón sin interrupciones ni cortes. El movimiento además, enriquece el discurso, proporcionando del dinamismo y ritmo a la acción.” (pág. 56)

Al momento de presentar un audiovisual a los espectadores es necesario tomar en cuenta que se debe transmitir variedad, dinamismo, evitando que el espectador no

llega a un punto en que ya no dese continuar viendo el audiovisual. Los movimientos de cámara permite ver desde todos los ángulo a los personajes que se presentan en el audiovisual, e incluso de alguna manera el espectador puede entender de mejor manera el mensaje.

Rotación

Paneo: La cámara gira en su propio eje de derecha a izquierda y viceversa sin desplazarse.

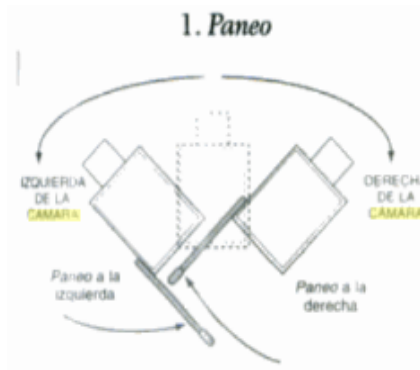


Gráfico N° 17 Paneo
Fuente: Gustavo Hernández Díez

Tilt up/ down: La cámara hace una panorámica hacia arriba. La cámara hace una panorámica hacia abajo

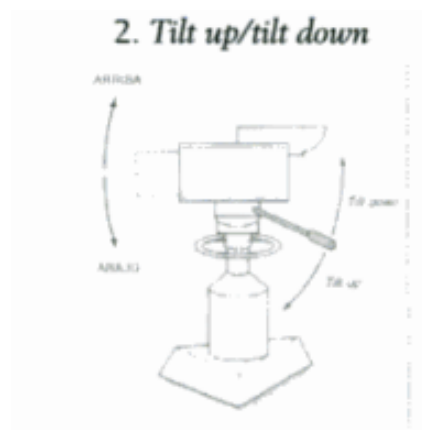


Gráfico N° 18 Tilt Up / Down
Fuente: Gustavo Hernández Díez

Traslación

Travelling: Desplazamiento de cámara hacia atrás (back) o hacia adelante (in). Carrito sobre rieles donde va la cámara

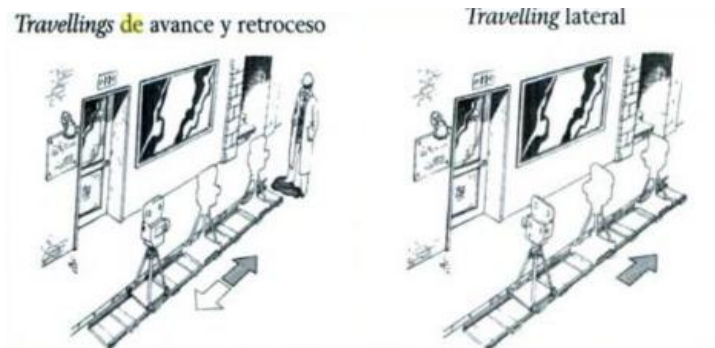


Gráfico N° 19 Travelling
Fuente: Gustavo Hernández Díez

Zoom

Zoom In / Out Permite que los elementos a fotografiarse se acerquen sin mover la cámara. Permite que los elementos a fotografiarse se alejen sin mover la cámara.



Gráfico N° 20 Zoom In / Zoom Out
Fuente: Gustavo Hernández Díez

Escena

Para conceptualizar la escena Bestard Luciano (2011) dice “Es una parte del discurso que transcurre en un mismo escenario interior o exterior, en un tiempo ininterrumpido y que no tiene sentido dramático completo por sí mismo en el contexto de la obra, excepto en el caso de que, conceptualmente una sola escena configure una secuencia.” Como apoyo al autor anterior Morales Morante (2013) escribe que “EL concepto de escena básicamente está asociado al de acción y parte de ella que se desarrolla en un espacio y tiempo determinado.” Martínez Abadía & Fernández Díez, (2010) Aporta con una nueva conceptualización “Es una unidad espacio temporal del relato que se desarrolla en un mismo escenario.”

Es la parte que cuenta las acciones que se desarrollan en un lugar determinado sin interrupciones, cuenta una parte de la historia que se quiere transmitir. Hay que recalcar que con solo una escena no se puede encontrar un mensaje, pero

Secuencia

Para Bestard Luciano (2011) “La secuencia es parte del discurso que consta de un inicio y un fin y que al llegar a este, ha adquirido un sentido dramático por sí mismo dentro de un contexto global de la obra. La secuencia puede constar de una o varias escenas habitualmente de dos a cinco y por lo tanto, puede suceder en uno o varios escenarios o locaciones.” (pág. 118) Perfeccionando el concepto anterior Martínez Abadía & Fernández Díez (2010) menciona que “Es una unidad de recurso que comprende una situación dramática con una estructura completa de tratamiento desarrollo y desenlace. Puede tener lugar en uno o varios escenarios.” (pág. 164)

La secuencia se forma de varias escenas basadas en una narrativa, dándole un sentido completo a la obra. Siguiendo una secuencia lógica de tal manera que el receptor entienda la idea

Bestard Luciano (2011) “La diferencia entre escena y secuencia se deriva del significado de una pequeña parte del relato en relación a su totalidad. Una sola escena no hace avanzar las tramas por sí solas mientras que su secuencia sí.” (pág. 158)

Espacio Narrativo

Bestard Luciano (2011) Menciona que “Es el margen visual que nos ofrece el objetivo de la cámara después de haber seleccionado el espacio real a nuestra conveniencia.” Aportando con otro concepto Achi (2004) Dice “Es el determinado por el campo que toma el encuadre de la cámara”

Encuadre

Achi (2004) “El objetivo capta aquel espacio de la realidad que se quiere tomar posteriormente se proyectará.” Bestard Luciano (2011) “Es el resultado de delimitar y transformar el espacio narrativo por el objetivo de la cámara determinando la

medida y angulación de los elementos en el campo y, de esa forma transmitiendo una intención narrativa.”

Espacio que el objetivo obtiene de un lugar, su propósito es delimitar un espacio para transmitir su concepto.

Composición

Distribución de los elementos que intervienen en una imagen dentro del encuadre que se realiza a partir de un formato de imagen y de acuerdo con la intencionalidad semántica o estética que se tenga.

Fases de Producción

Pre- producción

Sánchez Escalonilla (2014) lo conceptualiza “Encierra la tareas previas al rodaje: desde el desarrollo del primer borrador, hasta el plan de rodaje, pasando por la elección del casting y las locaciones, los trabajos de diseño de producción, las labores del departamento de publicidad.” (pág. 19)

Producción o Rodaje

Sánchez Escalonilla (2014) menciona que es “Propiamente dicha que equivale a la fase de rodaje. En esta etapa no se suele superar las cuatro o cinco semanas, se filma de manera intensa e ininterrumpida.” (pág. 19)

Post- Producción

Para Sánchez Escalonilla (2014) la Post Producción “Comprende los trabajos de montaje, sonorización, laboratorio hasta que la película se estrena y llega al público. También incluye las labores de promoción y distribución.”

Cada una de las etapas cumplen una función importantísima, en el momento que cualquiera de estas etapas fallen o no estén listas el producto final no puede proceder, desde el inicio hasta el final de la producción serán las fases quienes determinen la calidad del producto.

Guion Literario

Sánchez Escalonilla “Se denomina literario únicamente por su aspecto de relato pues contiene párrafos y diálogos. Presenta imagen sobria de una sucesión de escenas a lo largo de sus páginas. El guion literario surge en los inicios de la historia del cine como una necesidad práctica: para contar una versión verbal de la futura película que contenga el orden de las escenas como unidades básicas de acción. La razón de ser de guion literario no consiste en la escritura de una obra artística, sino la elaboración de una guía para la obra artística (pág. 5)

Encabezado de escena.-Da información sobre dónde y cuándo transcurre la acción.

Consta de tres partes:

1. La abreviatura "INT." o "EXT."
2. El lugar concreto en el que transcurre la escena
3. La palabra "DÍA" o "NOCHE" o cualquier otra que se quiera usar para indicar el momento del día.

2. Descripción de la acción

En ella se muestra la acción, expresada en imágenes y sonidos. Debe estar redactada de forma concisa y con los verbos en presente.

3. Diálogo

Muestra las palabras pronunciadas por los personajes. Cada párrafo de diálogo deberá ir encabezado por el nombre del personaje que habla (en mayúsculas). Para informar de cualquier acción que el personaje realice mientras habla, o del tono con el que hable, se empleará una acotación, que escribiremos entre paréntesis bajo el encabezado.

Guion Técnico

Definición de Sánchez Romero (2015) “Es un libreto de rodaje redactado del director a partir del guion literario, y se dirige a los distintos equipos que intervienen en la realización de una película. Es un verdadero protocolo de realización repleto de tecnicismo cinematográfico, movimientos de cámara, ángulos, efectos especiales, notas de sonido”

Producción o Rodaje: Momento en el que el plato se unen esfuerzos y se hace la película, en un periodo de tiempo más corto posible.

Posproducción: Cuando en la sala de montaje se unen los fragmentos rodados a lo largo de los días y se le da al filme una coherencia narrativa y estética de acuerdo con el guion.

2.5.10. Productos Audiovisuales

Video Corporativo Cervera Fantoni (2015) “Documento audiovisual que presenta la empresa o institución su evolución y funcionamiento, especificando su importancia a nivel nacional e internacional, así como su posicionamiento en el mercado. Suele contener mensajes sobre la cultura y valores de la empresa, y resaltan sus instalaciones como símbolo de prestigio y modernidad.

Video Informativo Todo formato que tenga como función informar una realidad lo más objetiva posible.

Video Documental Para Medellín (2005) “Cuenta historias de la realidad tal y como sucedieron o están sucediendo, lógicamente esa posibilidad de que la realidad esté mejor contada, depende mucho de la capacidad de investigación que su realizador tenga o de las herramientas de la que se vale para desarrollarla.” (pág. 116)

Video Instructivo Se define como un producto audiovisual cuya característica principal es guiar de manera ordenada, siguiendo pasos específicos y orientados a personas que no están familiarizadas con el producto.

2.6. Fundamentación Legal

Este proyecto tiene sustento legal en la Constitución de la República del Ecuador el cual responde la al cumplimiento del Derecho a la salud y a su Protección.

Reglamento Orgánico de Salud

Según Capítulo II: De la autoridad sanitaria nacional, sus competencias y Responsabilidades.

Art. 6

Literal 3. Diseñar e implementar programas de atención integral y de calidad de las personas durante todas las etapas de la vida y de acuerdo con sus condiciones particulares.

Literal 5. Regular y vigilar la aplicación de las normas técnicas para la detección, prevención, atención integral y rehabilitación, de enfermedades transmisibles, no-transmisibles, crónico-degenerativas, discapacidades y problemas de salud públicos declarados prioritarios y determinar las enfermedades transmisibles de notificación obligatoria garantizando la confidencialidad de información.

Capítulo III Derechos y deberes de las personas y del Estado en relación con la salud.

Art 7 Toda persona, sin discriminación por motivo alguno, tiene en relación a la salud, los siguientes derechos:

Literal e) Ser oportunamente informada sobre las alternativas de tratamiento, productos y servicios en los procesos relacionados con la salud, así como en usos efectos, costos y calidad a recibir consejería y asesoría de personal capacitado, antes y después de los procedimientos establecidos en los protocolos médicos.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque

La actual investigación se basa en un tratamiento cuantitativo y cualitativo.

El desarrollo de tratamiento cualitativo se llevó a cabo mediante la aplicación de una encuesta anteriormente elaborada, que se aplicó a los pacientes diabéticos, con la recolección de estos datos hemos podido afirmar algunas de nuestras supuestas ideas sobre el tema en estudio.

Para el tratamiento cualitativo de la investigación se ha tomado en cuenta a las pacientes diabéticas que asisten al Sub Centro de Salud de Izamba, sus costumbres, sus saberes y los conocimientos sobre la enfermedad que padecen son los factores primordiales que se buscan saber cómo fuente principal para el desarrollo de esta investigación. Las expectativas de cada uno de los integrantes también se han tomado en cuenta para el desarrollo de la investigación

3.2. Modalidad de Investigación.

La presente investigación se realiza por medio de las siguientes modalidades de investigación: Bibliográfica o documental y de campo.

3.2.1. Bibliográfica

La presente investigación está estrechamente relacionada con la utilización de fuentes bibliográficas especializadas, el internet y libros nos han ayudados para entender y conocer el tema de la diabetes, el ejercicio físico y la estrecha relación de ambos. De manera muy similar ha ocurrido en cuanto a la investigación sobre los productos audiovisuales, que se presenta en esta investigación como variable independiente. La recolección de información y su interpretación se presentan con absoluta coherencia, que permitiendo informarnos sobre hechos relevantes de la diabetes.

3.2.2. Investigación de Campo

Constituye un proceso riguroso que se basan en la recolección directa de manos de los pacientes diabéticos que acuden al Sub Centro de Salud de Izamba, hemos podido palpar la realidad permitiéndonos obtener información necesaria con la finalidad de explicar los objetivos planteados.

Para obtener información del tema en estudio, así como datos de una fuente directa para lograr la investigación de campo, se obtuvo información de la directora del Sub Centro de Salud, Dra. Janeth Pico.

Técnicas de Investigación.

Para la recolección y obtención de datos se aplicarán dos formas: la entrevista y la encuesta.

La Encuesta

Calificada como una técnica de adquisición de información, para la obtención de la información se logra mediante la elaboración de un cuestionario anteriormente realizado, a través del cual se logra conocer la diversidad de opiniones de los encuestados. Esta técnica se aplica a los pacientes diabéticos que asisten al Sub Centro de Salud de Izamba, ellos son quienes marcan la opción que sea oportuna y vaya de acuerdo a su criterio con total transparencia y veracidad.

El cuestionario consta de preguntas que puntuales que aportan información valiosa para el encuestador, los encuestados deben responder con la mayor franqueza y responsabilidad es de suma importancia que las preguntas elaboradas sean claras y muy entendibles para evitar inconvenientes a la hora de su aplicación.

La Entrevista

Esta técnica de investigación se aplicará al médico especialista en actividad física quien nos brindará información necesaria y puntual sobre nuestro tema de estudio. Será de suma importancia que para la puesta en práctica de esta técnica, se elabore preguntas claras, que el especialista las entienda muy bien y que por supuesto luego de ello pueda respondernos de manera puntual y clara.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Para este estudio se ha considerado que la población objetivo está conformado por los pacientes diabéticos de la Parroquia Izamba.

Tabla N° 1 Población

Grupo Poblacional	Edad	Sexo	Clase social	Población
Pacientes diabéticos que asisten al Sub Centro de Salud de Izamba	Adultos mayores	Masculino / femenino	Media / Baja	49

Fuente: S.C.S Izamba

Elaborado por: Betsabé Hernández

3.3.2. Muestra

Por el número finito de integrantes del club de diabéticos de Izamba no hizo falta la aplicación alguna de fórmulas estadísticas para calcular el tamaño de muestra, motivo por el cual las encuestas serán aplicadas a la totalidad de integrantes del club de diabéticos.

3.4. Operacionalización de Variables

3.4.1. Variable Independiente: Productos Audiovisuales

Tabla N° 2 Variable Independiente

Operacionalización de Variables

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Video Informativo Es el instrumento más rápido e indispensable para transmitir información de manera eficaz.	Preproducción	Si No	¿Considera usted que el ejercicio físico ayudaría a mejorar su calidad de vida en función de su condición actual?	Encuesta
	Rodaje			
	Posproducción	Si No No sabe	¿Conoce usted un medio audiovisual que contenga rutinas de ejercicios físicos para persona con diabetes?	Encuesta
		Si No No sabe	¿Considera usted que los medios audiovisuales le ayudarían para que realice ejercicio físico?	Encuesta

Fuente: Encuestas

Elaborado por: Betsabé Hernández

3.4.2. Variable Dependiente: Ejercicio Físico

Tabla N° 3 Variable Dependiente

Operacionalización de variable

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS. E
<p>Ejercicio Físico</p> <p>El ejercicio físico es una subdivisión o componente de la actividad física que se realiza diariamente de manera estricta, respetando horarios, anteriormente planificada y estructurada para la obtención de resultados visibles. Deben ser practicados por todas las personas sin excepción alguna.</p>	Ejercicios Físico	Si	¿Realiza algún tipo de ejercicio Físico?	Encuesta
		No		
	Recomendaciones	Una vez	¿Con que frecuencia realiza usted ejercicio físico?	Encuestas
		Dos Veces		
Rutinas	Tres veces	¿Diariamente cuánto tiempo realiza ejercicio físico?	Encuesta	
	Otros			
		Si	¿Considera usted que el ejercicio físico ayudaría a mejorar su calidad de vida en función de su condición actual?	Encuesta
		No		
		No sabe		

Fuente: Encuesta

Elaborado por: Betsabé Hernández

CAPÍTULO IV

4.1. Análisis e interpretación de resultados

Para la obtención de la información requerida para el análisis e interpretación de resultados fue necesario aplicación y ejecución de la encuesta a los integrantes del club de diabéticos del sub centro de salud de Izamba, quienes se comprometieron a responder con absoluta franqueza y responsabilidad, por cuanto los datos recolectados son la respuesta de cada uno de ellos.

PREGUNTA 1.

¿Realiza algún tipo de ejercicio Físico?

Tabla N° 4Pregunta 1

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
SI	29	47%
NO	19	31%
A VECES	14	22%
TOTAL	49	100 %

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández

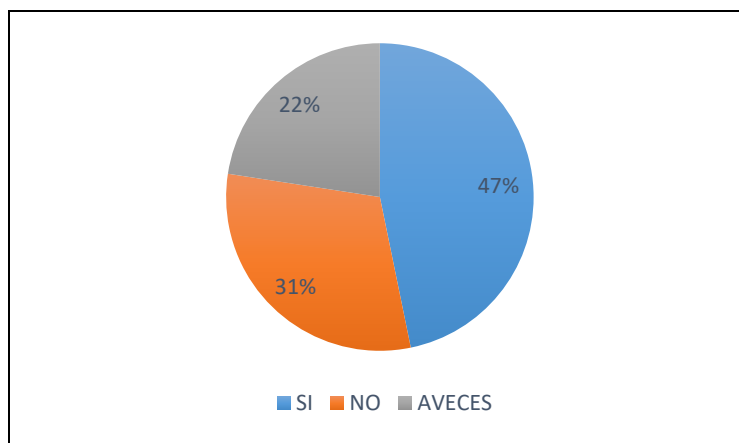


Gráfico N° 21Pregunta 1
Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de los encuestados el 47% responde que realiza ejercicio físico, el 31% afirma que no realiza ejercicio físico.

Interpretación

Un porcentaje muy alto de integrantes del club de diabéticos no realizan ejercicio físico, siendo esta la actividad que deben realizar para sobrellevar su enfermedad.

PREGUNTA 2.

¿Con que frecuencia realiza usted ejercicio físico?

Tabla N° 5 Pregunta 2

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
Una vez por semana	14	29%
Dos veces por semana	3	6 %
Tres veces por semana	6	12%
Otros	22	45%
Sin Respuesta	4	8%
TOTAL	49	100 %

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

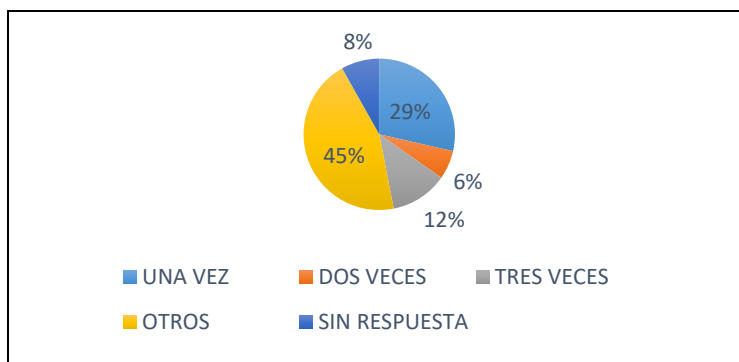


Gráfico N° 22Pregunta 2
Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de los encuestados el 29% responde que una vez por semana realiza ejercicio físico, el 6% afirma que dos veces por semana realiza ejercicio físico, mientras que el 12% realiza ejercicio físico tres veces por semana, el 6% responde que realiza otro tipo de ejercicio, el 4% no responde.

Interpretación

Un porcentaje muy alto de integrantes del club de diabéticos no realizan ejercicio físico, siendo esta la actividad que deben realizar para sobrellevar su enfermedad.

PREGUNTA 3.

¿Qué ejercicios son de su preferencia?

Tabla N° 6 Pregunta 3

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
BAILO TERAPIA	4	8%
CAMINAR	29	59%
EJERCICIOS AERÓBICOS	0	0%
CORRER	4	8%
OTROS.	2	4%
SIN RESPUESTA	10	21%
TOTAL	49	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Betsabé Hernández P.

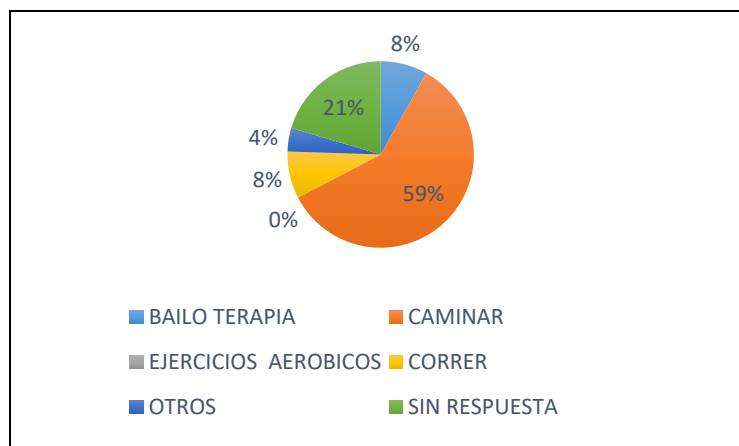


Gráfico N° 23 Preferencia

Fuente: Encuesta

Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de encuestados el 8% de ellos mencionan que practican bailo terapia como ejercicio físico, el 59% de encuestados caminan, el 0% realiza ejercicios aeróbicos, el 8% corre el 4% realiza otro tipo de ejercicio Físico, finalmente un 21% de encuestados no responden a la pregunta.

Interpretación

Mientras se realice ejercicio físico que integre la mayor parte de músculos del cuerpo humano será mucho mejor para crear un alto grado de metabolismo de glucosa, por el contrario realizando ejercicio que se centren en el movimiento de un reducido grupo muscular no se verán grandes resultados.

PREGUNTA 4.

¿Diariamente cuánto tiempo realiza ejercicio físico?

Tabla N° 7Pregunta 4

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
15 MIN	5	10%
30 MIN	14	29%
45 MIN	7	14%
60 MIN	7	14%
OTROS	4	8%
SIN RESPUESTA	12	25%
TOTAL	49	100%

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

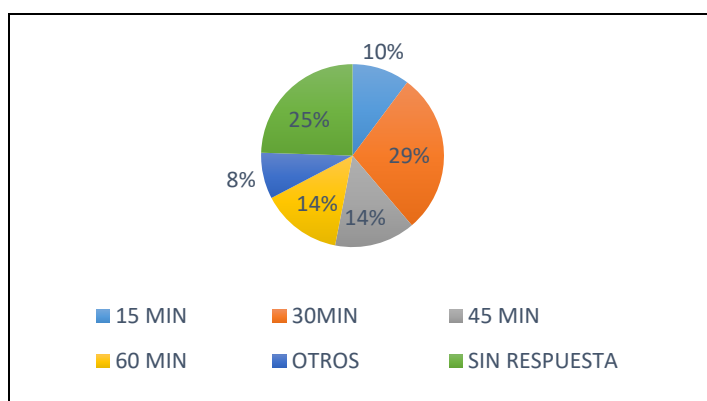


Gráfico N° 24Pregunta 4
Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del total de las personas encuestadas el 10% toma 15 minutos para realizar ejercicio Físico, el 29% realiza 30min de ejercicio físico, 14% dedica 45 min para realizar ejercicio físico, 14% de los enfermos realizan ejercicio por 60 min, el 8% se toma diferentes cantidad de tiempo, y el 25% no responde esta pregunta.

Interpretación

Si bien es cierto es recomendable realizar ejercicio por un lapso de 20 min a 60min, los enfermos buscan acoplar sus horarios para realizar actividad física.

PREGUNTA 5.

¿Cuándo visita el sub centro de salud de Izamba recibe información acerca del Ejercicio Físico que usted puede realizar?

Tabla N° 8Pregunta 5

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
SI	4	8%
NO	45	92%
TOTAL	49	100%

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

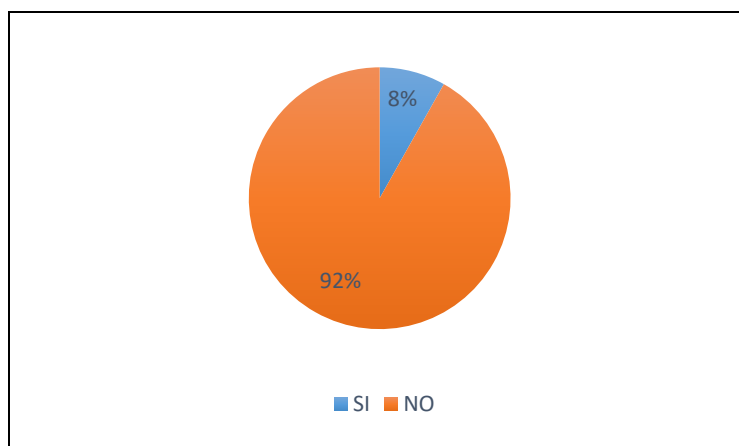


Gráfico N° 25Pregunta 5

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de los encuestados el 92% menciona que no reciben ninguna clase de información sobre la realización de ejercicio físico, mientras que el 8% responden que si reciben información para realizar ejercicio físico.

Interpretación

Es importante que al asistir a una consulta médica en cualquier establecimiento de salud se brinde información de los tipos de ejercicio físico que deben realizar los enfermos de diabetes, para mantener estable la salud.

PREGUNTA 6.

¿Considera usted que el ejercicio físico ayudaría a mejorar su calidad de vida en función de su condición actual?

Tabla N° 9Pregunta 6

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
SI	38	78%
NO	3	6%
NO SABE	8	16%
TOTAL	49	100%

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

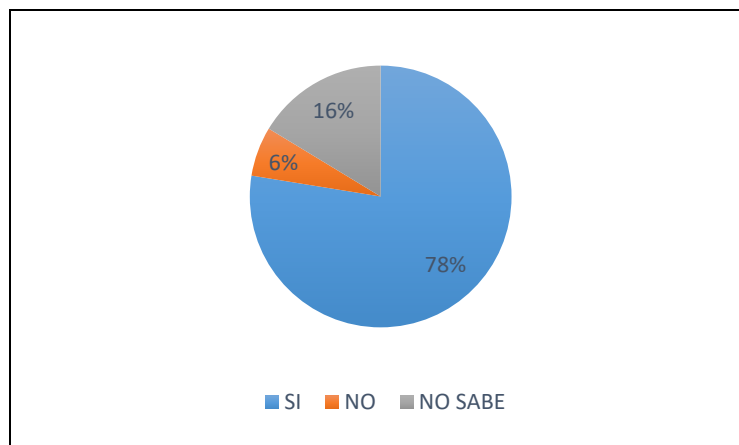


Gráfico N° 26Pregunta 6
Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de los encuestados el 78% responde positivamente ante la pregunta planteada, el 6% dice que no y el 16% desconoce que el ejercicio físico le ayuda para mejorar su calidad de vida.

Interpretación

Cada persona tiene una concepción diferente de la realización de ejercicio, es de total conocimiento que el ejercicio físico es el factor fundamental para que el cuerpo encuentre armonía y estabilidad.

PREGUNTA 7

¿Qué medios se deberían usar para impulsar la práctica de ejercicio físico?

Tabla N° 10 Pregunta 7

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
IMPRESOS	9	17%
AUDIOVISUALES	39	75%
INTERNET	2	4%
SIN RESPUESTA	2	4%
TOTAL	49	100%

Fuente: Encuesta

Autor: Betsabé Hernández P.

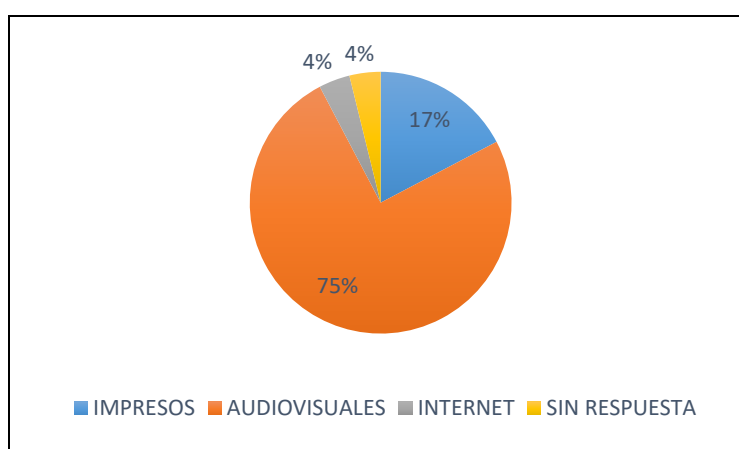


Gráfico N° 27 Pregunta 7

Fuente: Encuesta

Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de los encuestados el 17% dice que para impulsar la práctica de ejercicio físico se adaptaría mejor obteniendo material impreso, el 75% indica que la realización de ejercicio sería más fácil obteniendo a un audiovisual, el 4% se interesa por el uso del internet, mientras que el 4% se abstuvo de responder.

Interpretación

El material impreso aún no se puede eliminar del todo del día a día de las personas, pero una mayor aceptación se presenta con los audiovisuales, para las personas es mejor realizar una actividad física siguiendo un audiovisual

PREGUNTA 8

¿Conoce usted un medio audiovisual que contenga rutinas de ejercicios físicos para persona con diabetes?

Tabla N° 11Pregunta 8

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
SI	6	12%
NO	43	88%
TOTAL	49	100%

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

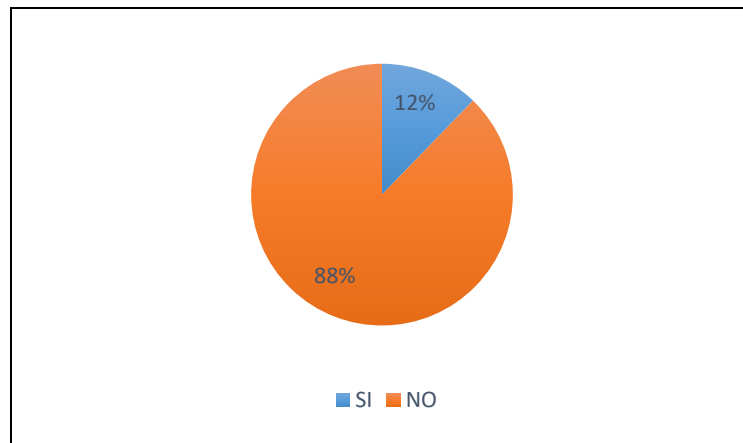


Gráfico N° 28Pregunta 8
Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de los encuestados, el 12% menciona que si conoce un medio audiovisual con ejercicios para diabéticos, mientras que el 88% menciona que no conoce un audiovisual.

Interpretación

En su mayoría los diabéticos no conocen ningún tipo de audiovisuales con ejercicios exclusivos para tratar su enfermedad, de manera acertada se puede mencionar que las personas que conocen o han visto este tipo de audiovisuales has viajado a otros países e incluso han vivido parte de su vida fuera del país.

PREGUNTA 9

¿Considera usted que los medios audiovisuales le ayudarían para que realice ejercicio físico?

Tabla N° 12 Pregunta 9

Alternativas	Frecuencia Absoluta	Frecuencia Relativas
SI	36	74%
NO	3	6%
NO SABE	10	20%
TOTAL	49	100%

Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

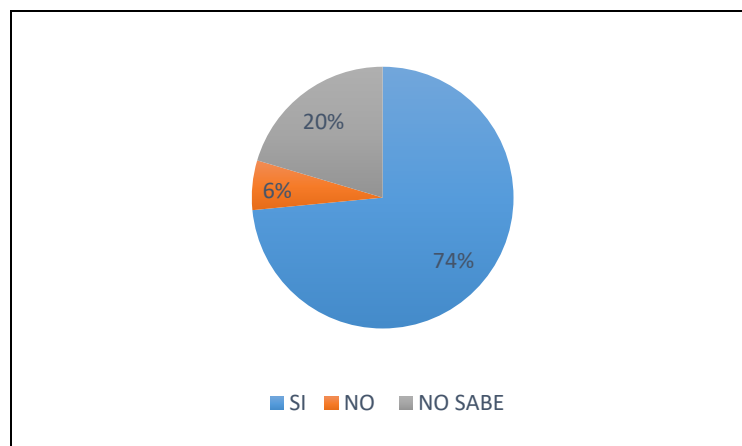


Gráfico N° 29 Preferencia
Fuente: Encuesta
Autor: Betsabé Hernández P.

Análisis

Del 100% de los encuestados el 74% responde que sí, los audiovisuales le ayudarían para impulsar la realización de ejercicio físico, el 6% responde que no, finalmente el 6% responde que no sabe de qué manera los audiovisuales ayudarían en su tratamiento.

Interpretación

Con mayor apertura los enfermos de diabetes se inclinan a ser positivos en cuanto a la realización de ejercicio físico con la ayuda de audiovisuales, la facilidad de poder tener una guía práctica que puedan usar en sus casas en su tiempo libre.

4.2. Entrevista

Aplicada a: Dr. Luis palacios, Médico Deportólogo

1¿Cuál es la importancia de la práctica de ejercicio físico en las personas con diabetes?

En todas las personas diabéticas es importante realizar una rutina de ejercicio físico ya sea en niños, jóvenes, adultos o adultos mayores, uno de los problemas asociados a la diabetes es la pérdida de masa muscular por dos factores, por la misma enfermedad y por el sistema de alimentación que llevan ya que se basa en restricciones de alimentos y calorías.

2 ¿Cuáles son los beneficios de la práctica de realizar ejercicio físico?

En el caso de niños y jóvenes con diabetes es importantísimo que se realice establezca una rutina de ejercicio físico ya que ellos se encuentran en el periodo de desarrollo de masa muscular.

Para los adultos mayores es muy importante ya que se encuentran en una etapa de pérdida de masa muscular que afecta a las articulaciones de esta manera evitamos problemas de motricidad en el futuro.

3¿Qué características debe tener un plan de ejercicio físico para los diabéticos?

Es importante establecer una rutina de ejercicio físico que ayude en el adulto mayor que les ayude a desempeñarse correctamente en las actividades de la vida diaria como caminar, bañarse, acostarse, sin ningún problema.

De igual manera en los niños y jóvenes es también importante que se desarrolle un plan de ejercicio físico ya que les ayuda en el desarrollo psicomotriz.

Ay que tomar en cuenta que tanto para niños jóvenes adultos y adultos mayores la rutina de ejercicios no debe sobre pasar los 90 minutos, después de este tiempo el cuerpo pierde la capacidad metabólica.

4¿Cuáles son los beneficios de la práctica de ejercicio físico?

Con la práctica de ejercicio físico las personas con diabetes se puede eliminar o disminuir la probabilidad de desarrollo de patologías anexas a la enfermedad como Pérdida de movilidad

Plantas de los pies más saludables

Evita problemas de várices

Enfermedades oculares

Problemas cardíacos

Presión alta Migrañas que se presentan como efecto del tratamiento farmacológico, que se utiliza como regulador insulínico.

5¿Qué aspectos debe tomarse en cuenta para obtener resultados positivos con la práctica de ejercicio físico?

La predisposición y tiempo que tenga el diabético.

El entrenamiento debe ser planificado de acuerdo a la edad, lo que permitirá un desarrollo óptimo de y obtención de buenos resultados.

6¿Cuáles son las etapas que debe tener un plan de ejercicio correcto?

Debe tener y cumplir con 4 etapas que se complementan entre sí:

1 Calentamiento: Fase que permitirá preparar los músculos y articulaciones así como elevar paulatinamente la temperatura y ritmo cardiaco.

2 Flexibilidad: Su finalidad es mantener el estado óptimo de movilidad de las articulaciones.

3 Tonicidad: Fase importante para el mantenimiento físico mejorando la fuerza y resistencia muscular.

4 Recuperación y vuelta a la calma: Fase que se inicia para que de cuerpo regrese a su nivel de temperatura corporal.

7 Recomendaciones del profesional

El diabético debe estar siempre controlar su nivel de glucosa que tiene. Debe realizarse chequeos médicos no solo por su enfermedad sino de todo el organismo para que el ejercicio físico no sea contraproducente.

Se recomienda que el diabético tenga actividad físico para mejorar y alargar su vida. Si existen sistemas de entrenamiento establecido apropiado para este tipo de enfermedades es hora de empezar a practicarlo.

CAPÍTULO V

5.1. Conclusiones y recomendaciones

5.1.1. Conclusiones

Después de la investigación realizada se presentan las siguientes conclusiones:

- La práctica de ejercicio físico es importante en las personas con diabetes, este es un elemento importante que ayuda a mantener en buen estado la salud de los diabéticos.
- Los pacientes diabéticos deben tomar en cuenta que de acuerdo a la edad debe planificarse el tipo de ejercicio, el tiempo e intensidad de ejercicio físico que debe realizar.
- Los resultados de la investigación demuestran que las personas con diabetes realizan ejercicio físico, auto determinando el tipo de ejercicio y el tiempo a la realización de este.
- En su mayoría los pacientes del Sub Centro de Salud prefirieran utilizar un producto audiovisual para iniciarse en la práctica de la práctica de ejercicio físico, dejando atrás cualquier tipo de material impreso.

5.1.2. Recomendaciones

Se debe tomar en cuenta las siguientes sugerencias para el desarrollo y uso del audiovisual.

- Elaborar un video instructivo con ejercicio físico adecuado, que se adapte a las necesidades de los enfermos de acuerdo a su actual forma de vida.
- Es importante que el audiovisual a realizarse sea elaborado con la información clara y precisa que pueda ser captada por los pacientes, con ejercicios efectivos que logre los mejores resultados para el bienestar de los pacientes.
- La coordinación entre los profesionales que integran este grupo de trabajo deben aportar con su conocimiento para lograr un buen producto, que logre superar la expectativa de los diabéticos.
- Este audiovisual debe usarse como proyecto piloto, su finalidad es inducir a la práctica de ejercicio, además de dar pie para el inicio de la creación de proyectos que beneficien a las personas con esta enfermedad.

CAPÍTULO VI

PROPUESTA

6.1. Título de la propuesta

Creación de un video instructivo con ejercicio físico para los pacientes con diabetes del Sub Centro de Salud de Izamba.

6.2. Datos Informativos

Institución: Sub Centro de Salud de Izamba

Provincia: Tungurahua

Cantón: Ambato

Dirección: Barrio San Isidro Calle

Teléfonos: 03 2855282

6.3. Antecedentes

Coordinación zonal 3

Sub Centro de Salud de Izamba

Misión

Coordinar, controlar y planificar en la zona las acciones referentes a vigilancia de la Salud pública, de la vigilancia y control sanitario, la provisión de servicios de atención individual, prevención de enfermedades, promoción de la salud e igualdad la gobernanza de salud, y participación social, modelo de atención y, redes pública y complementaria de salud.

Visión

El Ministerio de Salud Pública, ejercerá plenamente la gobernanza del Sistema Nacional de Salud, con un modelo referencial en Latinoamérica que priorice la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, con altos niveles de atención de calidad, con calidez, garantizando la salud integral de la población y el acceso universal a una red de servicios, con la participación coordinada de organizaciones públicas, privadas y de la comunidad.

Valores

- **Respeto.-** Entendemos que todas las personas son iguales y merecen el mejor servicio, por lo que nos comprometemos a respetar su dignidad y a atender sus necesidades teniendo en cuenta, en todo momento, sus derechos.
- **Inclusión.-** Reconocemos que los grupos sociales son distintos y valoramos sus diferencias.
- **Vocación de servicio.-** Nuestra labor diaria lo hacemos con pasión.
- **Compromiso.-** Nos comprometemos a que nuestras capacidades cumplan con todo aquello que se nos ha confiado.
- **Integridad.-** Tenemos la capacidad para decidir responsablemente sobre nuestro comportamiento".
- **Justicia.-** Creemos que todas las personas tienen las mismas oportunidades y trabajamos para ello.

6.4. Justificación

En la actualidad es evidente el alto nivel de muertes por diabetes en nuestro país, esta problemática tiene relación directa con la mala alimentación y el poco interés por realizar algún tipo de ejercicio físico. En la parroquia Izamba este caso se está desarrollando con más frecuencia ya que su población consume productos con alto contenido en azúcar y saturados en grasa, a pesar de ser una parroquia totalmente agrícola las cosechas son vendidas por los habitantes sin ni siquiera tomar una parte de ella para consumir.

A demás de ser un proyecto de realización personal, ya que el pilar principal de mi familia padece de esta enfermedad, motivo por el cual la realización de este proyecto es verdaderamente importante.

El trabajo que se ha realizado tiene como finalidad proporcionar un video instructivo que se ajuste a las necesidades y requerimiento para la práctica de ejercicio físico en las personas con diabetes, la condición física es un factor importante; motivo por el cual se ha decidido crear una rutina con 4 fases, incluyendo ejercicios de flexibilidad, cardiovasculares y ejercicio localizado permitiendo, lo que se busca que con la creación de esta rutina es apoyar el tratamiento de la diabetes.

La rutina de ejercicios planteada fue consultada y recomendada por profesionales de la salud vinculados a la práctica de ejercicio físico y que trabajan con pacientes que padecen esta enfermedad, para la elaboración de la rutina presentada se tomó muy en cuenta la característica principal de los diabéticos, su edad. Este factor fue importantísimo para que los profesionales de la salud puedan aportar con sus conocimientos para la creación de la rutina.

Este proyecto se destaca por implementar una rutina de bajo y mediano impacto, ofreciendo una variedad de ejercicios básicos que pueden ser practicados sin inconvenientes. Otro aspecto que se tomó en cuenta para la realización de la rutina de ejercicios es que los implementos deportivos a utilizarse puedan ser de fácil accesibilidad y pueden ser elaborados con material casero.

6.5. Objetivos

6.5.1. Objetivo General

- Elaborar un video instructivo con ejercicios físicos, que ayude en el tratamiento para los pacientes con diabetes del Sub Centro de Salud de Izamba.

6.5.2. Objetivos Específicos

- Entender y analizar el tipo de actividad física que los pacientes con diabetes de acuerdo a su edad puedan realizar.
- Crear una rutina de ejercicios físicos que cumplan con las fases requeridas para una rutina adecuada para la práctica de los pacientes.
- Exponer un producto audiovisual creado bajo normas técnicas, sin olvidar el dinamismo que debe caracterizarlo.

6.6. Análisis de Factibilidad

6.6.1. Factibilidad Operativa

La propuesta planteada tiene el mayor interés de promover la realización de ejercicio físico en las personas con diabetes. Para el desarrollo del producto final ha sido elaborado tomando en cuenta varios aspectos, basados los resultados de las encuestas realizadas a nuestro grupo de estudio y la entrevista realizada al profesional de la salud, es por eso que se ha determinado el tipo de ejercicio adecuado de acuerdo a la edad de los pacientes, es importante recalcar que los ejercicios a realizarse en la rutina fue elaborada por especialistas en el cuidado y rehabilitación de las personas con diabetes.

6.6.2. Factibilidad Técnica

Para la realización de este proyecto se contó con el apoyo de la Directora del Sub Centro de Salud de Izamba Dra. Janeth Pico permitiéndonos obtener la información necesaria requerida por la investigadora, obtuvimos el apoyo de Dr. Luis Palacios Deportólogo para plantear la rutina de ejercicio físico que se presenta en este proyecto, los implementos deportivos a utilizarse estuvieron al alcance de las manos de los pacientes ende es factible la realización de este proyecto es cuanto a ese aspecto.

Hardware

- Computadora
- Cámara fotográfica

Software

- Adobe Ilustrador CS6
- Adobe Premiere Pro CS6
- Adobe Photoshop Cs6
- Adobe After Effects CS6
- Microsoft Office Word 2013
- Internet

Presupuesto de la Propuesta

Tabla N° 13 Presupuesto

DESCRIPCIÓN	UNIDADES	VALOR UNITARIO	COSTO TOTAL (\$)
Cámara fotográfica canon	1	700.00	700.00
Cámara go pro	1	400.00	400.00
Trípode	2	60.00	60
Computadora portátil Lenovo B50	1		500.00
Entrenador Personal	1		50.00
Movilización y Transporte	--	--	40
Costo total			1.750.00

6.7. Desarrollo de la propuesta

Bocetaje

Sinopsis

Impulsa, solo hazlo, presenta una rutina de ejercicios físicos, está estructurado por ejercicios fáciles de realizar. Con un esquema multimedia de fácil navegación para el usuario que consta de un Intro, seguido de un menú donde se reproduce un video de presentación y bienvenida donde consta un menú que nos direccionarán a cada una de las fases de la práctica de ejercicio físico que se ha preparado.

Argumento

Video instructivo que presenta un sistema de entrenamiento dirigido por un entrenador y dos participantes, cada uno de las a etapas a practicase constan de tiempo determinado para su realización la etapa 1 es una caminata hasta llegar a ritmo de trote suave, la 2 etapa se realizan rotaciones y estiramientos, la tercera etapa consta de ejercicios cardiovasculares y localizado la 4 etapa se asocia con la práctica de algunos de ejercicios de la etapa2 estiramientos, cada uno de los ejercicios que se realizan se muestra la postura y dirección adoptada para evitar cualquier tipo de inconveniente posterior a la realización de la rutina.

GUIÓN LITERARIO

Bienvenida

En esta ocasión vamos a practicar una rutina de ejercicios básicos,
para la gente que decidió hacer ejercicio y
tener un estilo de vida más saludable esta es su oportunidad.

Recuerda usar

Zapatillas cómodas y deportivas

Ropa cómoda para las personas

Dependiendo el paciente se debe siempre acompañado de su medicación

Etapas del ejercicio

Etapa N° 1 Calentamiento

En esta primera etapa tenemos el calentamiento
que nos permite prepara a los músculos y articulaciones
así como elevar paulatinamente la temperatura y el ritmo cardiaco.
Se inicia caminando hasta llegar a un ritmo de carrera suave.
Este entrenamiento lo vamos a hacer con una duración de 10.

Etapa N°2 Flexibilidad Articular

Es la serie de ejercicio físicos cuya finalidad es mantener en estado óptimo las
articulaciones grandes y pequeñas la duración es de 10 min.

Ejercicios Rotación

Rotación y giros de cuello

Rotación y giros de hombro

Rotación y giro de cadera

Rotación y giros de columna

Rotación y giro de piernas / rodillas y tobillos

Ejercicios Estiramiento

Cuello y Cabeza

Brazos

Espalda

Piernas

Etapa N° 3 Tonicidad off

En la etapa N° 3 tenemos la tonicidad Fase importante el mantenimiento físico para mejorar la fuerza y resistencia muscular realizaremos en 10 min.

Ejercicios de brazos y hombros / flexión de bíceps /Extensión de tríceps

Ejercicios de pecho y espalda /Remo de espalda /Contracción pectoral

Ejercicios de glúteos y caderas /Elevación de glúteo /Elevación de cadera

Ejercicio de piernas Sentadillas para el cuádriceps / flexión femoral

Abdominales Altos Medios y Bajos

Ejercicio para pantorrillas y rodillas /Elevaciones

Etapa N° 4 Recuperación y vuelta a la calma

Son ejercicios que nos ayudan a enfriar nuestro cuerpo,

los ejercicios los realizaremos al final de cada rutina

y debe realizarse ejercicios de la etapa 2 con intensidad muy baja.

Cuello y Cabeza

Brazos

Espalda

Piernas

GUIÓN TÉCNICO IMPULSA

Nº TOMA	IMAGEN		CÁMARA	AUDIO
	¿QUE SE VERÁ?	ÁNGULO DE CÁMARA		VOZ EN OFF / MÚSICA
1	Intro animación	General	Digital	
2	Palabras de bienvenida	General	Digital	En esta ocasión vamos a practicar una rutina de ejercicios básicos, para la gente que decidió hacer ejercicio y tener un estilo de vida más saludable esta es su oportunidad. Recuerda usar Zapatillas cómodas y deportivas Ropa cómoda para las personas Dependiendo el paciente se debe siempre acompañado de su medicación
3	Explicación de etapa Animación texto etapa Nº1 Calentamiento	General	Fija	Etapa Nº 1 Calentamiento En esta primera etapa tenemos el calentamiento que nos permite prepara a los músculos y articulaciones así como elevar paulatinamente la temperatura y el ritmo cardiaco. Se inicia caminando hasta llegar a un ritmo de carrera suave. Este entrenamiento lo vamos a hacer con una duración de 10 min.
4	Explicación etapa, Animación texto etapa Nº2 Flexibilidad Articular	General	Fija	Es la serie de ejercicio físicos cuya finalidad es mantener en estado óptimo las articulaciones grandes y pequeñas la duración es de 10 min.
5	Ejecución de rotación y Giro de cuello	Primer detalle	Fija	Ejercicios de rotación Giro de cuello
6	Ejecución de rotación y giros de hombro	Plano detalle	Fija	Rotación y giros de hombro
7	Ejecución de rotación y giro de cadera	Plano detalle	Fija	Rotación y giros de columna
8	Rotación y giro de piernas / rodillas y tobillos	Plano detalle	Fija	Rotación y giro de piernas / rodillas y tobillos
9	Explicación de etapa Animación texto etapa Nº2 Ejercicios Estiramiento	General	Fija	
10	Participantes ejecutan ejercicio cuello y cabeza	Plano detalle	Fija	Estiramiento de Cuello y Cabeza

N° TOMA	IMAGEN	ÁNGULO DE CÁMARA	CÁMARA	AUDIO
	¿QUE SE VERÁ?			VOZ EN OFF / MÚSICA
11	Participantes ejecutan ejercicio de Brazos	Plano detalle	Fija	Estiramiento de brazos
12	Participantes ejecutan ejercicio de espalda	Plano detalle	Fija	Estiramiento de espalda
13	Participantes ejecutan ejercicio de piernas	Plano detalle	Fija	Estiramiento de piernas
14	Explicación de etapa Animación texto etapa N°3 Tonicidad	Plano general	Fija	En la etapa N° 3 tenemos la tonicidad Fase importante el mantenimiento físico para mejorar la fuerza y resistencia muscular realizaremos en 10 min.
15	Participantes ejecutan ejercicios de brazos y hombros / flexión de bíceps	Plano detalle	Fija	Ejercicios de brazos y hombros / flexión de bíceps
16	Participantes ejecutan Ejercicios de brazos y hombros / Extensión de tríceps	Plano general	Fija	Ejercicios de brazos y hombros / Extensión de tríceps
17	Participantes ejecutan Ejercicios de pecho y espalda /Remo de espalda	Plano general	Fija	Ejercicios de pecho y espalda / Remo de espalda
18	Participantes ejecutan ejercicios de pecho y espalda / Contracción pectoral	Plano detalle	Fija	Ejercicios de pecho y espalda / Contracción pectoral
19	Participantes ejecutan Ejercicios de glúteos y caderas /Elevación de glúteo	Plano general	Fija	Ejercicios de glúteos y caderas /Elevación de glúteo
20	Participantes ejecutan ejercicios de glúteos y caderas /Elevación de cadera	Plano detalle	Fija	Ejercicios de glúteos y caderas /Elevación de cadera
21	Participantes ejecutan ejercicio de piernas Sentadillas para el cuádriceps	Plano general	Fija	Ejercicio de piernas Sentadillas para el cuádriceps / flexión femoral
22	Participantes ejecutan ejercicio de piernas flexión femoral	Plano general	Fija	Ejercicio de piernas flexión femoral
23	Ejercicio para pantorrillas y rodillas /Elevaciones	Plano general	Fija	Ejercicio para pantorrillas y rodillas / Elevaciones
24	Participantes ejecutan flexiones de pecho	Plano general	Fija	Flexiones de pecho
25	Participantes ejecutan Sentadillas en silla	Plano general	Fija	Sentadillas
26	Participantes ejecutan tijeras	Plano general	Fija	tijeras
27	Participantes ejecutan abdominales	Plano general	Fija	Abdominales

28	Explicación de etapa Etapa N° 4 Recuperación y vuelta a la calma Texto animado	Plano general	Fija	Son ejercicios que nos ayudan a enfriar nuestro cuerpo, los ejercicios los realizaremos al final de cada rutina y debe realizarse ejercicios de la etapa 2 con intensidad muy baja.
29	Participantes ejecutan ejercicio de cuello y cabeza	Plano detalle	Fija	Estiramiento de Cuello y Cabeza
30	Participantes ejecutan ejercicio de brazos	Plano detalle	Fija	Estiramiento de brazos
31	Participante ejecuta ejercicio de espalda	Plano detalle	Fija	Estiramiento de espalda
32	Participante ejecuta ejercicio de piernas	General	Fija	Estiramiento de piernas
33	Créditos			

Desarrollo de la propuesta

Construcción de la marca

Impulsa, se construyó de tal manera que su sonido se claro en nuestra lengua. Nuestra marca se construyó tomando las recomendaciones del libro Marketing de Hair, de Lamb y Mc Daniel (2008). “La marca debería ser corta, fácil de pronunciar, fácil de recordar, que tengan relación con el producto y el uso del producto y que tenga connotación positiva.”

Etapas de la creacción del video

Para el desarrollo de la propuesta de un video instructivo se realizaron las siguientes etapas:

Pre-producción

Se sustenta en la organizar el video, teniendo la línea conceptual claramente definida, el siguiente paso fue elaborar una rutina de ejercicios que estuviera acorde con los requerimientos establecidos anteriormente como resultado de las encuestas y entrevista realizada. Este procedimiento contó con profesionales de la salud deportiva, El Dr. Luís Palacios médico deportólogo, quien accediendo al pedido de la investigadora y diseñó una rutina de ejercicios con las características requeridas, plateada la rutina de ejercicios se inicia con los repasos de los participantes para obtener uniformidad en el momento de la filmación, posteriormente se procedió a la realización del guión técnico, guión literario.

Concluida la etapa de la creación de guiones se procede a la elaboración de un horario para la filmación del producto final.

Rodaje

Se inicia con un repaso para evitar tener un nivel de errores alto, la locación fue la adecuada para la ubicación de los equipos de filmación, posterior a ello se desarrolló la rutina de ejercicios físicos planteadas anteriormente, siguiendo parámetros planteados en el guión técnico y literario.

Post-producción.

Se realiza la revisión de las tomas realizadas, revisión de audio, se añaden bumpers animados y la sonido ambiental, de manera que la rutina de ejercicio vaya desarrollándose correctamente. Estos elementos se conjugaron para la creación del audiovisual instructivo.

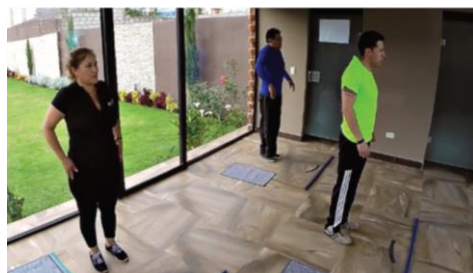
Bitácora



Toma realizada para dar la bienvenida

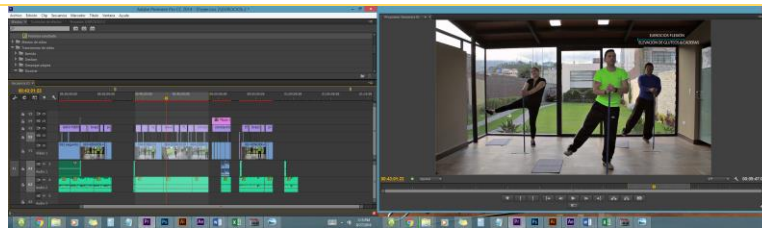


Toma de ejecución de los ejercicios realizados

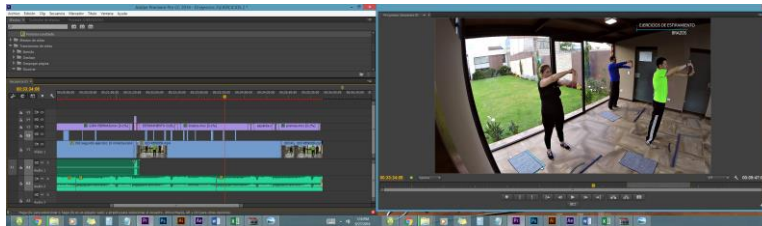


Toma de ejercicio realizados.

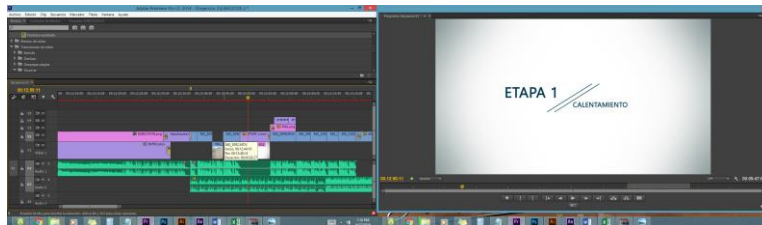
Bitácora



Captura de pantallas edición de video



Colocación de bumpers para nombrar ejercicios



Colocación de bumpers nombre de etapas

ESTRATEGIA

Una vez definido el grupo objetivo al que nos vamos a dirigir, hombres y mujeres de la tercera edad, de un estrato social de medio bajo, con diabetes que asisten al Sub Centro de Salud de Izamba, hemos elaborado un plan de trabajo seleccionando los medios más adecuados para la transmisión de la importancia de la práctica de ejercicio físico en los pacientes diabéticos que consta de:

La entrega al Sub Centro de salud del video informativo que será practica por los pacientes diabéticos en las reuniones que se realizan, según se den las reuniones el médico a cargo del grupo será quien decida las personas que ha puesto todo su interés en la práctica de ejercicio físico, a estas personas se les entregará el producto audiovisual junto con una caja de chocolates, de la cual se ha aprovechado su marca, su cromática y su tipografía para emitir mensajes sobre la práctica de ejercicio físico, en el interior de la caja de se encuentran tres barras de chocolates con envolturas con frases que motivan la práctica de ejercicio físico, ellas pueden ser colocadas en los electrodomésticos como una refrigeradora ya que poseen material imantado.

BIBLIOGRAFÍA

- VILLAVERDE, G. Carmen (2012). Diabetes mellitus y actividad física. Ediciones Díaz de Santos. Madrid
- RABIAL, Achi (2004). Manual de formación audiovisual. Fundación Colsamaj Fundación. Guatemala
- BESTARD, L. María (2011). Realización audiovisual. UOC. Barcelona.
- CÁNOVAS, Bárbara (2012). Diabetes mellitus Recomendaciones Internacionales Dietas por Raciones y Equivalencias (2012). Ediciones Díaz de Santos. Madrid.
- CERVERA, Ángel (2015). Comunicación Total. 4ª Edición. ESIC. Madrid.
- COLBERT, Don (2011). La Nueva Cura Bíblica para la Diabetes. Casa Creación. Estados Unidos.
- DE LA CUADRA, Elena (2014). Documentación Cinematográfica. UOC. Barcelona.
- FERNÁNDEZ, Benjamín (2011). Prescripción del Ejercicio Físico para la prevención y Tratamiento de la Enfermedad. Wanceulen Editorial Deportiva. Sevilla
- GUERRERO, Fermín (2011). Vivir con Diabetes. Grupo Imaginador de Ediciones. Buenos Aires.
- MÁRQUEZ, S. y GARATACHEA, N. (2013). Actividad Física y Salud. Díaz de Santos. Madrid.
- ABADÍA, J. y FERNÁNDEZ, F. (2013) Manual del productos Audiovisual. UOC. Barcelona.
- RUÍZ, Uri. (2011). Didáctica de la Lengua Castellana y la Literatura. GRAÓ. Barcelona.
- MARTÍNEZ, Jesús. (2012). Avances en Alimentación, Nutrición y Dietética. Nemira. España
- MEDELLIN, Fabio. (2005). Cómo Hacer Televisión Cine y Video. Paulinas. Bogotá.
- MEDIA active. (2013). Aprende a diseñar la dieta perfecta con 100 ejercicios prácticos. Marcombo. Barcelona.
- MORALES, Fernando. (2014). Montaje Audiovisual Teoría Técnica y Métodos de Control. UOC. Barcelona

- SALAS, Mario. (2015). El ABC de la Diabetes Mellitus y la Hipertensión Arterial.
- SÁNCHEZ, Cristina. (2015). Formación y Desarrollo Profesional del Educador Social en Contextos de intervención. Uned. Madrid
- TEBAR, F. ESCOBAR, F. (2009) La Diabetes Mellitus en la Práctica Clínica. Panamericana. Buenos Aires.
- VAZQUES, S. Y MINGOTE, B. (2013) La Actividad Física en los adolescentes. Díaz de Santos. Madrid.
- VILLAVERDE, Carmen. (2012). La diabetes Mellitus y La Actividad Física. Díaz de Santos. Madrid.
- WILLIAMS, Melvin (2002). Nutrición para la Salud, La Condición Física y el Deporte. Paidotribo. Barcelona.
- MORENO, Carlos. (2014). Apuntes sobre Diseño Gráfico: Teoría, enseñanza e investigación. Centre d' Etudes Sociales sur Amérique Latine (CEAL), Bruselas.
- NAVARRO, L. José, L. (2007). Fundamentos de Diseño. Universidad Jaume y Servicio de Comunicación y Publicación.
- SÁNCHEZ, E. Antonio. (2014). Estrategias de guion cinematográfico. Planeta. Barcelona.
- REPRESAS, P. José. (2009). ¡Jubilación a los 60 y vida plena!. Oceano. México D.F.

GLOSARIO

Patología.- Es la parte de la medicina encargada del estudio de las enfermedades en su más amplio sentido, es decir, como procesos o estados anormales de causas conocidas o desconocidas.

Insulina.- Es una hormona producida por una glándula denominada páncreas. La insulina ayuda a que los azúcares obtenidos a partir del alimento que ingerimos lleguen a las células del organismo para suministrar energía.

Pandemia.- Se llama pandemia a la propagación mundial de una nueva enfermedad.

Glucosa.- Para que la función primordial de la glucosa se lleve a cabo, el organismo necesita obtenerla de los diferentes tipos de carbohidratos que consumimos a diario.

Proteína.- Sustancia química que forma parte de la estructura de las membranas celulares y es el constituyente esencial de las células vivas; sus funciones biológicas principales son la de actuar como biocatalizador del metabolismo y la de actuar como anticuerpo.

Carbohidratos.- Comúnmente llamados azúcares, son biomoléculas que forman parte de la dieta diaria.

Sedentarismo.- Es la falta de actividad física regular, definida como: “menos de 30 minutos diarios de ejercicio regular y menos de 3 días a la semana”. La conducta sedentaria es propia de la manera de vivir, consumir y trabajar en las sociedades.

Obesidad.- Exceso de peso. Por su parte, la Organización Mundial de la Salud (OMS), define a la obesidad y el sobre peso como una acumulación normal o excesiva de grasa que puede perjudicar a la salud del individuo.

Metabolismo.- El metabolismo es el proceso por el cual se transforman en el organismo los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, y otras sustancias. Esta transformación produce calor, dióxido de carbono, agua y detritos, con el fin de producir energía para realizar transformaciones químicas esenciales para el

organismo, y para desarrollar actividad muscular.

Aptitud Física.- la capacidad que tiene el organismo humano de efectuar diferentes actividades físicas en forma eficiente, retardando la aparición de la fatiga y disminuyendo el tiempo necesario para recuperarse. Esto da como resultado el buen funcionamiento de los órganos, aparatos y sistemas del cuerpo humano, debido a la realización periódica y sistemática de actividades físicas.

Presión Sanguínea.- Es la fuerza que se aplica contra las paredes de las arterias cuando el corazón bombea la sangre al cuerpo. La presión está determinada por la fuerza y cantidad de sangre bombeada y el tamaño y flexibilidad de las arterias.

Ataque cardíaco.- La mayoría de los ataques cardíacos son provocados por un coágulo que bloquea una de las arterias coronarias, las cuales llevan sangre y oxígeno al corazón. Si el flujo sanguíneo se bloquea, el corazón sufre por la falta de oxígeno y las células cardíacas mueren.

Glicemia.- La glicemia es la cantidad de glucosa contenida en la sangre; generalmente se expresa en gramos por litro de sangre. La glucosa es indispensable para el buen funcionamiento del organismo porque constituye el principal sustrato de energía del organismo y es fácilmente disponible.

Hipoglucemia.- Se refiere a un nivel de azúcar de sangre inferior y es una complicación común de la diabetes mellitus. La Hipoglucemia se define generalmente como nivel de azúcar de sangre que ha caído debajo de la gente sana.

Gasto energético.- Es la relación entre el consumo de energía y la energía necesaria por el organismo. Para el organismo mantener su equilibrio, la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, o sea que las necesidades energéticas diarias han de ser de igual al gasto energético total diario.

Lesiones.- Término que engloba a todas las modificaciones anormales de un tejido biológico. Puede tratarse de un simple corte, de una quemadura o de una herida. La lesión también puede ser consecuencia de la acción de un agente patógeno como un

parásito o una infección así como de una afectación metabólica, fisiológica o inmunitaria.

Fibras.- Los músculos se encuentran conformados por la unión de un grupo de células que constituyen unidades contráctiles cuya función es brindarle su capacidad de movimiento.

Articulaciones.- Unión entre dos o más huesos, o entre un hueso y un cartílago. La función principal de las articulaciones es formar estructuras de unión entre los componentes del esqueleto y permitir el movimiento del cuerpo.

Postura Hace referencia a la posición relativa de los distintos segmentos corporales (cabeza, tronco, extremidades).

Hábito.- Un hábito implica interiorizar una acción de una forma natural hasta el punto de que se convierte en una actitud espontánea. Interiorizar un hábito supone un gran esfuerzo porque implica hacer un cambio de conducta.

Sistema Cardiovascular.- El sistema circulatorio posee como función el distribuir los nutrientes, oxígeno a las células y recoger los desechos metabólicos que se han de eliminar después por los riñones, en la orina, y por el aire exhalado en los pulmones, rico en dióxido de carbono (CO₂). De toda esta labor se encarga la sangre, que está circulando constantemente. Además, el aparato circulatorio tiene otras destacadas funciones: interviene en las defensas del organismo, regula la temperatura corporal.

Discurso.- se contiene en un texto que puede estar escrito y quien lo emite lo lee; o puede ser un discurso espontáneo e improvisado que surge directamente de la mente del hablante y no tiene soporte escrito.

Sentido dramático.- El conjunto coherente de enunciados que forma una unidad de sentido y que tiene intención comunicativa a través de sus signos se conoce como texto. El drama, por otra parte, es una forma de presentación de distintas escenas mediante su representación con actores y diálogos.

Comorbilidades.- La presencia de uno o más trastornos además de la enfermedad o trastorno primario. El efecto de estos trastornos o enfermedades adicionales.

Ponderal.- El desarrollo ponderal designa el crecimiento en talla y en peso de una persona. Su estudio se basa en unas normas, fijadas en función de la edad y del sexo.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
“INDOAMÉRICA”

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS PACIENTES DIABÉTICOS DEL SUB CENTRO DE SALUD DE IZAMBA

1 ¿Realiza algún tipo de ejercicio Físico?

- Si
- No
- A veces

2 ¿Con que frecuencia realiza usted ejercicio físico?

- Una vez por semana
- Dos vez por semana
- Tres veces por semana
- Otros.

3 ¿Qué ejercicios son de su preferencia?

- Bailo terapia
- Caminar
- Ejercicios Aeróbicos
- Correr
- Otros.

4 ¿Diariamente cuánto tiempo realiza ejercicio físico?

- 15 minutos
- 30 minutos
- 45 minutos
- 60 minutos
- Otros.

5 ¿Cuándo visita el Sub Centro de Salud de Izamba recibe información acerca del Ejercicio Físico que usted puede realizar?

- Si
- No

6 ¿Considera usted que el ejercicio físico ayudaría a mejorar su calidad de vida en función de su condición actual?

- Si
- No
- No sabe

7 ¿Qué medios se deberían usar para impulsar la práctica de ejercicio físico?

- Impresos
- Audiovisuales
- Internet

8 ¿Conoce usted un medio audiovisual que contenga rutinas de ejercicios físicos para persona con diabetes?

- Si
- No

9 ¿Considera usted que los medios audiovisuales le ayudarían para que realice ejercicio físico?

- Si
- No
- No sabe

Listado de pacientes diabéticos Sub Centro de Salud de Izamba

Nombres	Dirección	Teléfono
Mejía Ortiz Napoleón	Barrio Centro	0995138603
Cortés Altamirano Narcisa Genoveva	San Juan	032855329
Zúñiga Santana María Narcisa	Cdla. Amazonas	
López Chunata Meybol Marianela	Barrio Guadalupe	
Villagrán Mullo Luis Salomón	Palalá	
Medina Tacoamán Gloria	Pisacha	032855916
Paredes Lozada Gladys Victoria	Cdla. Aeropuerto	
Utreras Jumbo Manuel Fernando	Centro	
Rivera Gordon Mónica Raquel	Centro	032854878
Infante Armendáris Carmen del Rosario	Santa Clara	032855920
Garcés Jorge	San Antonio	032854221
López Yolanda	San Antonio	032854221
Medina Ana	San Antonio	032855306
Medina Julia	Av. Pedro Vascones Sevilla	032855306
Paucar Vascones Luz Eufemia	San Antonio	
Garcés Medina Ángel Isaías	San Antonio	
Constante Medina Rosa	San Antonio	032856213
Moposita Carlos	Panadería El Centeno Av. Pedro Vascones Sevilla	032450736
Yancha Rosa Angélica	San Francisco de Asis	032854223
Lozada Castro Edisón Ramiro	Pisacha	0983270428
Mejía Pérez Franklin Gustavo	Mentor Tacoamán y Modesto Chacón	
Luis Olmedo Moposita	Taiwua	
Yancha Achachi Hilda María	Manuel del Carmen Pachano y Abel Barona	

Sánchez López Luz María del Carmen	Av. Pedro Vascones Sevilla y Alfonso Troya esquina	
Chamba Eduardo	Av. Pedro Vascones Sevilla Heladería Alma Lojana	0332855932
Yuli Camacho	Centro Frente picantería Don Polo	
Jaque Jaque Víctor Alonso	San Antonio de Viña loma	
Quiroga Lizano María Mercedes	Pisacha	032450714
Ruiz Poroso Roger Jedil	Pedro Vascones Sevilla y 12 de Noviembre	0999268238
Bautista Zurita Blanca Emperatriz	Calle Monterrey Entrada a Santa Clara	0992949373
Gloria María Bautista Tello	Calle Monterrey entrada a	
Pérez Medina Efraín Gonzalo	El Calvario	032855135
Balseca Juan	Centro Izamba	
Paucar Medina Laura América	Pisacha	032458208
Muquinche Bombón Nelson Francisco	San Juan	0933281651
Chogllo Maurizaca Guadalupe	El Pisque	
Pida Buri Manuel María	Los Tres Juanes	
Carrillo Carrillo Rosa Targelia	Pisque La Unión	
Morales Tacoamán Amparito de Lourdes	Centro de Izamba	
Alulema Godoy Ángel	Conjunto San Francisco	
Solís Llerena Gladis Magdalena	Centro Izamba	
Ronquillo Paucar María Esther	San Francisco	
Nuela Chimborazo María Rosa	Quillan Loma	
Córdova Jaramillo Segundo Ramiro	Cuenca y Laláma	
Romero Ortega Jason Cristopher	Bolívar y Mera	



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
“INDOAMÉRICA”**

Entrevista aplicada a:

Dr. Luis palacios, Médico Deportólogo

1¿Cuál es la importancia de la práctica de ejercicio físico en las personas con diabetes?

2 ¿Cuáles son los beneficios de la práctica de realizar ejercicio físico?

3¿Qué características debe tener un plan de ejercicio físico para los diabéticos?

4¿Cuáles son los beneficios de la práctica de ejercicio físico?

5¿Qué aspectos debe tomarse en cuenta para obtener resultados positivos con la práctica de ejercicio físico?

6¿Cuáles son las etapas que debe tener un plan de ejercicio correcto?

7 Recomendaciones del profesional.

PLANTEAMIENTO DE RUTINA DE EJERCICIO FÍSICO Dr. Luis Palacios Médico Deportólogo	
ETAPA N°1 CALENTAMIENTO	
Fase inicial que le permitirá preparar sus músculos y articulaciones, así como elevar paulatinamente la temperatura y el ritmo cardíaco.	
Tiempo 10min	
Ejercicio	Actividad
Caminata	Empieza caminando y aumenta el ritmo hasta terminar en una carrera suave
ETAPA N°2 FLEXIBILIDAD AURICULAR	
Es la serie de ejercicios físicos cuya finalidad es mantener un estado óptimo de la movilidad en las grandes articulaciones	
Tiempo 10 min	
ROTACIONES Y GIROS	
Ejercicio	Actividad
Rotación y Giro de hombros	Piernas a la anchura de los hombros. Manos extendidas a lo largo del tronco. Realizamos la rotación simultánea con ambos brazos, delante / atrás
Rotación y Giro de cadera	Manos en la cadera, cabeza en su lugar, llevamos a cabo un extenso movimiento de caderas. El ejercicio realizamos izquierda derecha.
Rotación y Giro de Columna	Parados con las piernas rectas, pies a la anchura de los hombros, el tronco en relación a las piernas doblado a 90 grados, los brazos extendidos a los lados. El ejercicio realizamos izquierda y derecha.
Rotación y giro de piernas / rodillas y tobillos	Pararse sobre una pierna (preferiblemente con un apoyo), la otra pierna doblada por la rodilla. Cogemos con la mano el pie por el tobillo y acercamos la pierna doblada lo máximo posible hacia arriba cambiamos de pierna (pierna izquierda – mano izquierda, pie derecho - mano derecha) Repeticiones con cada pierna
Estiramiento de Cabeza cuello	Con los pies a la altura de los hombros elevamos una mano en la cabeza y la movemos hacia el lado contrario.
Estiramiento de brazos	Colocar mano izquierda sobre el brazo derecho estirado horizontalmente, tronco recto y piernas separadas al ancho de los hombros.

ETAPA N°3 TONOCIDAD		Tiempo 10 min
Esta fase es importante el mantenimiento físico para mejorar la fuerza y resistencia muscular		
Ejercicio	Actividad	
Brazos y Hombros	Flexion de Biceps Piernas abiertas ala altura de los hombros y tronco recto con la parte interna de los brazos sujetamos una toalla, los codos pegados al tronco subimos y bajamos los brazos.	
	Extención de triceps Con las piernas abiertas ala altura de los hombros elevamos los brazos y flexionamos los antebrazos con una toalla en las manos comenzamos a mover loa antebrazos de izquierda a derecha.	
Ejercicios de pecho y espalda	Remo de espalda Colocamos los pies a la altura de los hombros, mantener las rodillas ligeramente las flexionadas y el tronco en una posición paralela al suelo.	
	Contracción pectoral Con el cuerpo recto, manos hacia el frente con una toalla en ambas manos abrimos y cerramos las manos y brazos.	
Ejercicios de glúteos y caderas	Elevación de glúteo y cadera Con el cuerpo totalmente recto, manos estiradas sosteniendo un palo de escoba, alzamos lateralmente una pierna y vamos alternado.	
	Sentadillas para el cuádriceps Con el cuerpo recto manos estiradas abrimos las pies al recto de los hombros hacia el frente sostenemos un palo de escoba e intentamos acuclillarnos.	
Ejercicio de piernas	flexión femoral Con el tronco recto, pies a la altura de los hombros, manos estiradas sosteniendo un palo de escoba flexionamos las rodillas hacia atrás.	
Abdominales Altos Medios y Bajos	Acostados sobre una alfombra coloca los dos manos sobre la cabeza, eleva el tronco al medio de la contraccion de sus abdomen, descienda en tronco suavemente.	

Ejercicio de Cintura	Con los pies a la altura de los hombros, tronco recto elevamos un palo de escoba hasta los hombros y movemos la cintura de un lado a otro / adelante y hacia atrás
Ejercicio para pantorrillas y rodillas /Elevaciones	Comenzar de pie, con los pies separados aproximadamente de la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas debemos despegar los talones del suelo mientras realizamos una extensión de los pies para elevar el cuerpo mientras éste queda sostenido por la punta del pie.
ETAPA N° 4	
RECUPERACIÓN Y VUELTA A LA CALMA Debe realizarse ejercicios de la etapa 2 con intensidad baja.	
Tiempo 10 min	
Estiramiento de cabeza y cuello	Con los pies a la altura de los hombros elevamos una mano en la cabeza y la movemos hacia el lado contrario.
Estiramiento de brazos	Colocar mano izquierda sobre el brazo derecho estirado horizontalmente, tronco recto y piernas separadas a la altura de los hombros.
Estiramiento de espalda	Piernas abiertas a la altura de los hombros, manos en la cintura, inclinamos el tronco hacia delante, nos balanceamos y luego regresamos a la posición inicial.
Estiramiento de piernas	Con las piernas abiertas a la altura de los hombros y tronco recto alzamos hacia atrás la pierna hasta la rodilla y la sujetamos con la mano. Repeticiones con cada pierna.

Árbol de Navegación

