



**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES Y DISEÑO**  
**CARRERA DE DISEÑO DIGITAL Y MULTIMEDIA**

**TEMA:**

---

**LOS MEDIOS AUDIOVISUALES EN LA PREVENCIÓN DEL  
SEDENTARISMO EN JÓVENES ADULTOS DEL CANTÓN LATACUNGA**

---

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Ingeniera en Diseño Digital  
y Multimedia

**Autora:**

Yoselin Steffania Herrera Veintimilla

**Tutora:**

Lcda. Paulina Magally Amaluisa Rendón

AMBATO – ECUADOR

2020

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

Yo, Yoselin Steffania Herrera Veintimilla, declaro ser autora del Trabajo de Titulación con el nombre “LOS MEDIOS AUDIOVISUALES EN LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN JÓVENES ADULTOS DEL CANTÓN LATACUNGA”, como requisito para optar al grado de Ingeniera 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 tramitare 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 25 días del mes de septiembre del 2020, firmo conforme:

Autora: Yoselin Steffania Herrera Veintimilla

Firma.....

Número de Cédula: 1753399151

Dirección: Latacunga, 11 de noviembre

Correo Electrónico: yosseth\_25@hotmail.com

Teléfono: 0999085402

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “LOS MEDIOS AUDIOVISUALES EN LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN JÓVENES ADULTOS DEL CANTÓN LATACUNGA” presentado por Yoselin Steffania Herrera Veintimilla, para optar por el Título de Ingeniera en Diseño Digital y Multimedia.

### **CERTIFICO**

Que dicho trabajo de titulación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometidos a la presentación pública y evaluación por parte del Tribunal Examinador que se designe.

Ambato, 26 de agosto de 2020



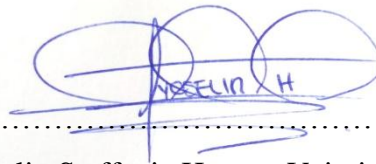
Lcda. Paulina Magally Amaluisa Rendón

Tutora

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y resultados obtenidos en el presente Trabajo de Titulación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Ingeniera en Diseño Digital y Multimedia, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica de mi autoría.

Ambato, 25 de septiembre de 2020



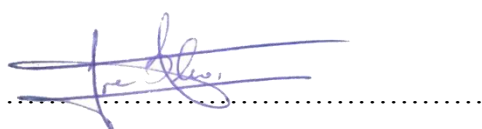
Yoselin Steffania Herrera Veintimilla

1753399151

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El trabajo de Titulación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: LOS MEDIOS AUDIOVISUALES EN LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN JÓVENES ADULTOS DEL CANTÓN LATACUNGA previo a la obtención del Título de Ingeniera en Diseño Digital y Multimedia, reúne los requisitos de fondo y forma para que la estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de titulación.

Ambato, 25 de septiembre de 2020



Lcdo. OLEAS OROZCO JOSÉ ARNULFO Mg.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL



Dis. PAULINA SÁNCHEZ SÁNCHEZ Msc.

VOCAL



Ing. CARLOS AGUAYZA MENDIETA Msc.

VOCAL

## **DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a Dios por brindarme la fortaleza, sabiduría, salud en este camino tan importante dentro de mi formación académica. Del mismo modo a mi madre, por ser el pilar fundamental en todo momento con su apoyo moral y económico.

Así mismo a mis abuelos que me han formado con reglas, valores y principios, motivándome a ser una mejor persona, ahora este trabajo se los dedico por su amor y sacrificio.

Yoselin Steffania Herrera Veintimilla

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento es para Dios por la vida y la fortaleza de seguir adelante.

A mi madre, mi fuente más importante de apoyo y comprensión quien hasta el día de hoy ha confiado en mí apoyándome y dándome la fuerza para conseguir las metas que me propuse.

A mis Profesores por haber compartido su conocimiento con paciencia y dedicación durante mi formación académica.

Gracias a todas las personas que me brindaron su ayuda directa e indirectamente en la realización de este proyecto.

Yoselin Steffania Herrera Veintimilla

## ÍNDICE GENERAL

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN .....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
RESUMEN EJECUTIVO .....	xii
ABSTRACT.....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	1
CAPITULO I .....	2
TEMA .....	2
CONTEXTUALIZACIÓN .....	2
EL PROBLEMA.....	4
Efectos .....	4
Causas .....	4
JUSTIFICACIÓN .....	5
OBJETIVOS .....	6
General.....	6
Específicos .....	6
CAPÍTULO II.....	7
ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS .....	7
MARCO TEÓRICO.....	9
Medios Audiovisuales .....	9
La comunicación audiovisual.....	10
Clasificación productos audiovisuales.....	11
Fases de la producción audiovisual .....	13
Guion .....	14
Guion literario.....	15
Guion técnico .....	17
Escaleta .....	18
Storyboard.....	18
Formatos contenedores.....	19



Planos.....	19
Gran plano general .....	20
Plano general.....	20
Plano americano .....	21
Plano medio .....	22
Primer plano.....	23
Primerísimo primer plano.....	24
Plano detalle.....	25
PLANOS SEGÚN ÁNGULO DE LA CÁMARA .....	26
Plano picado.....	26
Plano contrapicado .....	27
Plano cenital.....	28
Movimientos de cámara .....	28
<input type="checkbox"/> Panorámica:.....	28
<input type="checkbox"/> Travelling:.....	28
<input type="checkbox"/> Zoom o travelling óptico: .....	28
<input type="checkbox"/> Grúa: .....	29
Escena .....	29
Secuencia .....	29
Color .....	29
Modos de color .....	29
Herramientas digitales de Edición.....	30
Sonido .....	30
Montaje .....	30
Efectos especiales .....	31
Cortinillas.....	31
Chroma key.....	31
Sedentarismo.....	32
Nivel de sedentarismo entre la población en general.....	33
Inactividad física .....	33
Enfermedades a causa de la inactividad física.....	34
Obesidad .....	34
Actividad física .....	34
Los beneficios del ejercicio.....	35

Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular .....	35
Condición física .....	36
Composición corporal .....	36
Entrenamiento .....	36
Estilo de vida.....	36
Fitness Total.....	36
Alimentación.....	37
Nutrición .....	38
CAPÍTULO III.....	39
METODOLOGÍA .....	39
Tipo o Nivel de Investigación .....	39
El enfoque de la investigación.....	39
Modalidad Bibliográfica, documental y/o de campo .....	39
Población y muestra .....	41
ESTRUCTURA DE LA POBLACIÓN .....	41
Grupo objetivo .....	42
Cálculo de la muestra .....	42
ENTREVISTAS.....	43
ENCUESTAS .....	51
CAPÍTULO IV .....	61
PROPUESTA/PROYECTO DE DISEÑO .....	61
Identidad Gráfica.....	61
Construcción de la marca .....	61
Imagotipo .....	62
Slogan .....	63
Cromática.....	63
Positivo/Negativo .....	64
Geometrización de la marca .....	65
Tipografías .....	66
Etapas de producción .....	67
Desarrollo.....	68
Preproducción .....	69
Casting .....	69
Locación .....	69

Guion técnico .....	69
Presupuesto .....	74
Producción .....	76
Equipos de Grabación .....	76
Postproducción.....	77
Las transiciones.....	77
Intro .....	78
Grabacion de voz .....	78
Corrección del audio .....	79
Distribución .....	80
Exhibición.....	82
CAPITULO V .....	83
CONCLUSIONES .....	83
Bibliografía .....	84

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES Y DISEÑO**  
**CARRERA DE DISEÑO DIGITAL Y MULTIMEDIA**

**TEMA:** LOS MEDIOS AUDIOVISUALES EN LA PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO EN JÓVENES ADULTOS DEL CANTÓN LATACUNGA.

**AUTOR:** Yoselin Steffania Herrera Veintimilla

**TUTOR:** Lcda. Paulina Magally Amaluisa Rendón

**RESUMEN EJECUTIVO**

El contenido de este trabajo de investigación está enfocado a la utilización de recursos audiovisuales como un medio de comunicación mediante plataformas digitales para la prevención del sedentarismo en la población joven. Para el desarrollo del proyecto en primer lugar se analizó las características del sedentarismo en los jóvenes adultos, aplicando una metodología de investigación de tipo cualitativo y cuantitativo con ayuda de instrumentos de recolección de datos como la entrevista y encuesta dirigida a profesionales en temas de salud y entrenamiento para definir el sedentarismo y sus particularidades en edades jóvenes. De la misma manera se aplicó la encuesta a un grupo aleatorio de personas dentro del grupo objetivo que contribuyeron a la identificación de niveles de sedentarismo, hábitos de consumo de medios audiovisuales, tradicionales y digitales. En base a los resultados obtenidos se determinó la necesidad de generar contenido audiovisual debido a la aceptación que los jóvenes tienen frente a este tipo de recursos. Para lo cual se desarrolló un canal direccionado hacia la prevención del sedentarismo con temas relacionados a entrenamientos, nutrición y consejos básicos para minimizar el nivel de sedentarismo y mejorar la calidad de vida en los jóvenes lo que demostró que los medios audiovisuales son recursos que ayudan a brindar información de manera más rápida y de mayor alcance.

**PALABRAS CLAVE:** Sedentarismo, actividad física, salud, comunicación, medios audiovisuales.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE ARQUITECTURA ARTES Y DISEÑO**  
**CARRERA DE DISEÑO DIGITAL Y MULTIMEDIA**

**THEME:** AUDIOVISUAL MEDIA IN PREVENTION OF SEDENTARY  
LIFESTYLE IN YOUNG ADULTS IN LATACUNGA

**AUTHOR:** Yoselin Steffania Herrera Veintimilla

**TUTOR:** Lcda. Paulina Magally Amaluisa Rendón

**ABSTRACT**

The content of this research is focused on the use of audiovisual resources as a means of communication through digital platforms to prevent sedentary lifestyle in young population. For the development of this research, the characteristics of sedentary lifestyles were first analyzed in young adults, applying a qualitative and quantitative approach with the help of data collection tools such as interviews and surveys aimed at professionals in health issues and training to define sedentary lifestyles and their particularities at young ages. In the same way, the survey was applied to a random group of people within the target group who contributed to the identification of levels of a sedentary lifestyle and use of audiovisual, traditional, and digital media. Based on the results obtained, the need to create audiovisual content was determined due to the acceptance of young people facing this type of resource. To do that, a channel directed towards the prevention of sedentary lifestyles was developed with topics related to training, nutrition, and basic advice to minimize the level of an inactive lifestyle and improve life quality in young people which demonstrated that audiovisual media are resources that help provide information more quickly with broad reach.

**KEYWORDS:** audiovisual media, communication, health, physical activity, sedentary lifestyle.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación hace referencia a un tema que engloba una problemática en torno a la salud, de acuerdo a datos emitidos por la OMS (Organización mundial de la salud) se define entre los principales riesgos de muerte a causa de enfermedades que se derivan del sedentarismo, este problema aparece desde la infancia y muchas veces perdura hasta la edad adulta, provocando de tal forma riesgos a la salud, debido a la escasa motivación y desinterés en practicar algún tipo de deporte o entretenimiento que involucre la actividad física. Por otro lado, la tecnología en la actualidad brinda múltiples beneficios en distintos campos ya sea debido al trabajo, estudio, entretenimiento entre otros. Pero, así como ha favorecido enormemente ha provocado que las personas cada vez sean menos activas y adopten una vida sedentaria. Razón por la cual se plantea alternativas para promover la actividad física para el mejoramiento de la calidad de vida.

En el **Capítulo I**, se describe la contextualización, problema, árbol de problemas, justificación y objetivos detallados de manera clara y precisa cada uno de los aspectos más importantes para el desarrollo de este capítulo.

En el **Capítulo II**, se establece antecedentes investigativos y marco teórico mediante referencias sobre trabajos realizados similares al tema definido, así como también información de fuentes científicas a través de libros y revistas que sirven de soporte académico para la fundamentación y sustentación de la investigación.

En el **Capítulo III**, se define la metodología que se va emplear en la investigación, se analiza el enfoque, la modalidad, el tipo de investigación, la población, y se concreta la investigación con las variables estableciendo instrumentos de recolección de datos, para el análisis de resultados obtenidos mediante la metodología aplicada

En el **Capítulo IV**, se describe la estructura de la propuesta en base a los resultados obtenidos y en la que consta como podemos combatir el sedentarismo aplicado a medios audiovisuales.

Finalmente ubicamos las referencias bibliográficas y anexos.

## **CAPITULO I**

### **TEMA**

Los medios Audiovisuales en la prevención del sedentarismo en jóvenes adultos del cantón Latacunga

### **CONTEXTUALIZACIÓN**

Según la Organización Mundial de la Salud (2020) al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud por lo cual esta propensa a padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes, demencia, cáncer entre otras patologías a causa de hábitos sedentarios, siendo este el principal motivo de muerte prematura, según estudios realizados a escala global en países de altos ingresos se refleja bajos niveles de actividad física en comparación a países más pobres. La práctica de actividades físicas como el caso del fitness se atribuye como pionero al país norteamericano Estados Unidos donde a finales del siglo XX debido a procesos de consumo masivo como respuesta comercial a la demanda de productos vinculados a un estilo de vida activo y saludable, contrarrestando a males que asechan a dicho país con efectos negativos como el sedentarismo, estrés, obesidad, depresión, flacidez, debilidad de carácter y muchas más efectos negativos que últimamente se están convirtiendo en un gran problema no únicamente de salud sino social y cultural.

Según El Telégrafo (2020), Latinoamérica se ubica con un porcentaje mayor de sus habitantes con una actividad física decadente para mantenerse saludable alcanzando el 39% de acuerdo con datos estadísticos. Brasil el país más grande de Latinoamérica posee una cultura deportiva muy arraigada y que a su vez se cataloga como un país donde el sedentarismo alcanza el 47% de su población, en dicho país fusionan conocimientos, hábitos, costumbres y modos de vida asociados a la actividad física que no solo buscan mantener un cuerpo esbelto. sino principalmente por salud y esto se ha observado en los últimos años debido al crecimiento de la industria fitness dentro del mercado de habla portuguesa ubicándose en un puesto inferior a comparación de Estados Unidos y México

La Hora (2017), señala que en el último sondeo realizado por parte de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) publicada entre 2014 y 2015, que en Ecuador el 29.9% de los niños entre 5 a 11 años sufren sobrepeso y obesidad, el número en adultos aumenta en un 62,8% de 19 a 59 años dentro de este porcentaje la inactividad física por parte de las mujeres es mucho mayor a comparación de los hombres por razones culturales, es así que seis de cada 10 personas adultas forman parte de esta condición en el país, pues queda demostrado que este problema se ha extendido a escala mundial y cada año mueren como base de 2.8 millones de personas a consecuencia de este enemigo, a pesar del notorio problema registrado principalmente en países desarrollados hoy también está presente en naciones de ingresos medianos y bajos por lo que gravemente se considera un incremento sustancial del este problema.

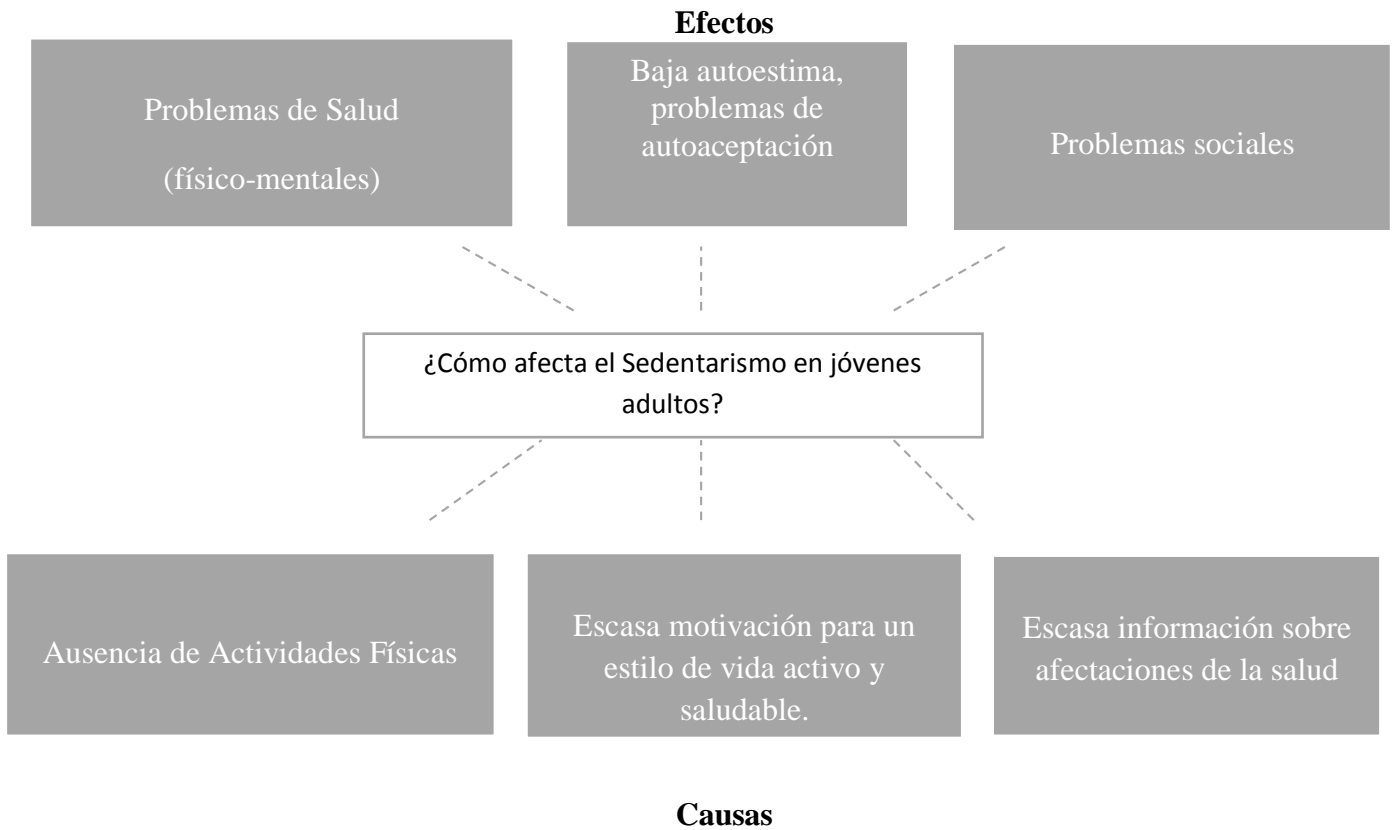
De acuerdo con publicación El telégrafo (2018), un 2% de habitantes de Quito padecen sobrepeso y obesidad debido a la incidencia del sedentarismo latente y que a su vez perjudica en mayor porcentaje en adultos mayores con un 77%, es así como cerca del 60% de sus residentes capitalinos permanecen inactivos físicamente y tan solo el 2% se ejercita probablemente debido a condiciones ambientales y urbanas.

El sedentarismo en el cantón Latacunga y sus efectos sociales (2017), según el trabajo investigativo se evidencia índices de sedentarismo mediante un estudio previo. Así mismo, determina que gran parte de sus habitantes han llevado actividades sedentarias en la vida diaria durante los últimos años lo que ha causado problemas sociales desde edades prematuras debido a una cultura deportiva generacional de la familia, políticas de gobiernos locales y nacionales que no han promovido actividades físico recreativas para mejorar el buen vivir. Por lo que las personas se han inclinado hacia la influencia de grupos sociales virtuales como hábitos prioritarios dejando de lado actividades físicas para el mejoramiento de la salud física y mental.



## EL PROBLEMA

La calidad de vida actualmente se ve afectada en forma incremental, por la falta de actividades físicas en las personas debido a las diferentes ocupaciones, jornadas arduas de trabajo ha convertido a las personas dependientes de la tecnología por la facilidad de desenvolvimiento y aprendizaje en el ámbito laboral, por otra parte ha provocado de manera negativa a la poca movilidad e inactividad física en áreas de trabajo llevando a contraer desde dolores musculares hasta el desarrollo de enfermedades crónicas y cardiovasculares.



## JUSTIFICACIÓN

El sedentarismo comprende una problemática a escala mundial que proviene desde la niñez hasta la edad adulta debido a múltiples razones, entre ellas el mal uso del tiempo libre, donde la tecnología es el principal protagonista si de entretenimiento se trata, por lo general se ha observado que la mayoría de personas tanto niños, jóvenes y adultos optan por el uso de aparatos electrónicos como medio de distracción ya sea para redes sociales, juegos online y demás medios que ofrecen este tipo de pasatiempo.

De tal forma abandonan actividades que involucran algún tipo de movimiento corporal, adoptando una vida sedentaria y a su vez con una alta probabilidad de contraer algún tipo de enfermedad que afecte a la salud y estos se derivan afectaciones patológicas de carácter cardiovascular, diabetes, obesidad, hipertensión. Es así que añadir un tiempo para realizar ejercicio físico ayuda de forma positiva no solo al cuerpo sino también en la parte psicológica, hoy en día existen distintas alternativas entretenidas de mantenernos activos.

Es por esta razón que el presente trabajo busca motivar a las personas a llevar un estilo de vida más activo y saludable que contribuya a la salud de una manera significativa, por tal motivo que se las razones por que las personas generalmente jóvenes han dejado de hacer actividad física en su diario vivir, para lo cual es necesario emplear herramientas de investigación que nos permita corroborar la información necesaria y a su vez plantear posibles soluciones.

En la actualidad el desarrollo tecnológico se ha convertido cada vez en un aliado estratégico para dar a conocer diversos temas, además de ser una gran herramienta dentro del ámbito laboral, académico, y de entretenimiento. Por tal motivo la propuesta definida a partir del estudio y análisis del grupo objetivo se plantea la creación un canal audiovisual en plataformas digitales que permita generar contenido informativo con cápsulas sobre rutinas de entrenamiento en casa o algún lugar cercano al que tengamos acceso acompañado también de información útil para mejorar el estado nutricional ya que el complemento de estos dos campos es indispensable a la hora iniciar un cambio en el estilo de vida de las personas.

## **OBJETIVOS**

### **General**

Analizar las características del sedentarismo en los jóvenes adultos en Latacunga.

### **Específicos**

- Definir el sedentarismo y sus particularidades en edades jóvenes.
- Identificar el nivel de actividad física realizada por los jóvenes adultos del cantón Latacunga.
- Determinar los hábitos de consumo de medios audiovisuales, tradicionales y digitales por parte de los jóvenes adultos.

## **CAPÍTULO II**

### **ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

A partir de una investigación previa de trabajos realizados afines al tema principal se eligió algunos proyectos relacionados a las variables establecidas:

Los autores Barros y Barros (2015), en su estudio destacan su objetivo primordial que es analizar la forma de aplicación de los medios en distintos ámbitos de la educación para determinar por medio de la investigación de campo el grado de importancia en la enseñanza. De esta manera analizar la proyección que admite los audiovisuales sin salir del contexto educativo. La ciencia y la tecnología tienen una conexión muy cercana, pues los beneficios son recíprocos de manera conjunta, determinando que son recursos didácticos para esta nueva época que cada vez necesita de un medio por el cual transmitir y que estos puedan ser los medios audiovisuales.

Merino (2019), manifiesta que la utilización de audiovisuales como recurso didáctico se debe al gran avance tecnológico que existe tanto en la escuela como fuera, pues esto permite una educación competitiva y autodidacta. Teniendo como objetivo principal el determinar el efecto que tiene el uso de medios audiovisuales en el proceso de enseñanza y rendimiento académico de los estudiantes de Ingeniería en la cátedra de Física, la muestra tomada estuvo comprendida por el número total de estudiantes que conformaban 2 aulas de 30 cada una llegando a concluir que existe una influencia significativa de los audiovisuales en el ámbito académico.

Álvarez, Vargas, Morales, y Amaya (2016), determinaron el nivel de sedentarismo y actividad física que realizan los profesionales en distintas áreas de las instituciones públicas de la ciudad de Milagro. Tomando en cuenta el espacio, lugar de trabajo, su forma de desplazamiento y tiempo de ocio, con una muestra significativa de personas mediante un instrumento elaborado por la Organización Mundial de la Salud que consta de una serie de preguntas las mismas que reflejan un resultado significativo donde más de la mitad de colaboradores no realizan ningún tipo de deporte o actividad física en beneficio de la salud.

En otro estudio realizado por Chasi (2019), tuvo como objetivo principal de investigación determinar las causas y efectos relacionados con el sedentarismo en profesionales que mayormente pasan en oficinas, para de esa manera evaluar mediante herramientas metodológicas a profesionales de distintas ramas. Tomando en cuenta que del total de encuestas el 100% se inclina a que la difusión sobre este tema sea por medios digitales, a su vez dentro de esta muestra el 72% se consideran personas sedentarias mientras que el 28% no se definen de tal manera. Llegando a la conclusión que todo lo que concierne a medios digitales son los más convenientes al momento de difundir, infografías, videos o cualquier tipo de publicidad para concientizar a las personas sobre el problema ya que su facilidad de acceso en el medio es de fácil difusión de estrategias o campañas.

Valdez (2019), pretende identificar los factores psicosociales y la posición sedentaria del personal administrativo de seguridad y protección Nacional, los entes de estudio fueron dirigidos en ciudades de mayor cantidad poblacional como Quito y Guayaquil empleando una metodología de investigación cuantitativo, transversal, descriptiva y no experimental tomando una muestra de 60 personas del sector por medio de instrumentos como Cuestionario de Evaluación Psicosocial en Espacios Laborales permitieron determinar los factores de riesgo psicosociales, afirmando así que esta población se encuentra expuesta a factores de riesgo psicosociales y posiblemente padezcan de sedentarismo laboral.

Moreno (2018), determinó en primer lugar el rango de sedentarismo en estudiante universitario de pregrado por medio de la aplicación de una metodología de tipo descriptivo transversal a estudiantes de la facultad de salud tomando un total de 346 jóvenes aparentemente sanos de una edad promedio de 18,9. Los resultados fueron que el 42,77% de estudiantes de medicina fueron más activos en relación a los estudiantes de enfermería que corresponden al porcentaje restante llegando a un conclusión de resultados que efectivamente el índice de sedentarismo es alto y que se debería poner en marcha estrategias que ayuden a desarrollar estilos de vida más saludables.

## MARCO TEÓRICO

### Medios Audiovisuales

Para conocer el origen de la industria audiovisual es necesario entender la historia que enmarca el desarrollo que se viene dando desde hace muchos años, es así que la producción audiovisual inicia antes de la aparición del cine, en 1893 Edison elabora un laboratorio de rodaje en West Orange (New Jersey) con el propósito de crear y presentar el primer filme de la historia en contexto particular, kinetoscopio, que funcionaba al ingresar monedas en su interior. El trabajo de un productor de cine continúa desde 1833, explorando alguno de los aparatos impulsores de la producción cinematográfica, ya que eran fabricantes, distribuidores y comercializadores de sus productos. Los famosos hermanos Lumière creadores del sistema de proyección en pantalla fueron productores y mostradores de la primera exhibición cinematográfica en 1895 en las instalaciones del Salón Indio del Gran Café de París a un valor de entrada módico en aquella época (Martínez y Fernández, 2010, p. 45).

Dentro del campo audiovisual existe una historia que relata el comienzo de este ámbito y un personaje al cual se adjudica ser creador de tan importante área artística, puesto que con el paso del tiempo esta invención fue mejorando de manera significativa gracias a la tecnología y actualmente se logra comunicar o transmitir un mensaje de forma distinta a gran escala alrededor del mundo.

Adicionalmente uno de los padres de la semiótica del cine y audiovisual en Italia y en el mundo Gianfranco Bettetini escribió varios argumentos acerca del tema, en el libro la historia audiovisual las teorías y herramientas semióticas, por lo cual definió de la siguiente manera:

La comunicación audiovisual es un producto importante, destinado a intercambios comunicativos, que normalmente se define por los sentidos humanos que están directamente involucrados en su uso (audición y visión), en lugar de sus características de signos y elementos que lo constituyen. (Bertetti, 2015, p. 20)

Es así que lo concerniente a la comunicación audiovisual se refiere directamente a la conexión con las personas por medio de órganos sensoriales como el oído y la vista, siendo estos los principales receptores de información dentro de este tipo de sistema comunicativo.

En ese mismo sentido cabe señalar en el margen de la comunicación audiovisual la importancia de conceptos afines al tema de investigación. Para esto se puede señalar de forma céntrica los cambios culturales que sufrieron a finales del siglo XIX por medio de la parte icónico – acústico. Se determina que los medios audiovisuales son el cimiento de los procesos comunicativos para que la información sea difundida por el discurso del emisor (Brisset, 2011, p. 46).

En la actualidad el gran avance tecnológico que se vive día a día desafía a los creadores de aplicaciones de distintos soportes y dispositivos digitales a un constante debate por el predominio del mercado con productos que no mantengan una rápida obsolescencia para el crecimiento de proyectos de acuerdo a la necesidad que exige el consumidor. De la misma forma en este proceso el tema de audiovisuales se ha convertido en un protagonista sobresaliente alrededor de espacios virtuales, así podemos destacar un claro ejemplo la transformación de periódicos en versiones digitales. La presencia de los audiovisuales cada vez va tomando fuerza y en hoy en día la mayoría de empresas se ven en la necesidad de acudir a este recurso de comunicación, tanto que se han creado alianzas estratégicas con periodistas, programadores, diseñadores, especialistas en marketing, webmaster, community manager para la construcción de proyectos de alto tráfico (Valdez, 2012, p. 291).

### **La comunicación audiovisual**

A finales del siglo XIX se evidenció una fusión icónica – acústico por medio de transformaciones culturales desarrolladas en aquella época. De esta forma se define como un proceso emisor de información a través de medios audiovisuales acerca de cualquier tema en específico (Brisset, 2011, p. 46).

## **Clasificación productos audiovisuales**

Son innumerables los aspectos que se ponen a discusión para la clasificación de un producto audiovisual sin embargo (Martínez y Fernández, 2010) basados en la unión Europea de Radiodifusión (UER) consideran la siguiente clasificación:

**1 educativos:** espacio dirigido a la enseñanza en relación a varios ciclos de educación ya sea primaria, secundaria o cualquier otro nivel.

**2 grupos específicos:** Espacios de entretenimiento dirigidos a niños, adolescentes, jóvenes u otro grupo de interés para franjas específicas.

**3. religiosos:** transmisiones de contenido religioso.

**4. deportivos:** entrevistas con protagonistas de acontecimientos además también incluyen reportajes o transmisiones en directo de pruebas deportivas de competición individual o por equipos.

**5. noticias:** programas de información general que abarca todos los temas que comprende una noticia, con independencia de su género.

**6 divulgativos y de actualidad:** aporta con información sobre personas, sucesos o tema relevantes del momento.

**7. dramáticos:** Son series de ficción con altos números de capítulos, de enredo, lacrimosos y sentimentales, de gran simplicidad psicológica.

**8. musicales:** son reproducciones de espectáculos musicales y programas dedicados al baile, música o canciones.

**9. variedades:** espacios de carácter lúdico con realización juegos y concursos.

**10. otros programas:** Espacio de información general sobre el mundo Derecho de réplica. Programas en los que se facilita la expresión a personas o entidades que creen haber sido tratadas parcial o injustamente por la emisora. Servicios de promoción de la propia cadena que consisten en la emisión de información sobre los programas que van a emitirse en las próximas horas, días o semanas.



**11. publicidad:** son spots o anuncios publicitarios entre los programas, principalmente en bloques, su duración se produce en segundos.

**12. cartas de ajuste y transiciones:** Transiciones breves, espacios audiovisuales que sirven para llenar vacíos o momentos de paso de uno a otro programa.

Después de la revisión de las distintas categorías que componen un proyecto audiovisual, no debemos dejar de lado otro tipo de campos que engloba la industria y que no precisa su exhibición en canales de televisión pero que cumplen un importante paso en la producción audiovisual. Martínez y Fernández, (2010) clasifican de la siguiente manera:

- Video corporativo integra una política global de comunicación e imagen en las empresas e instituciones (video institucional)
- Producciones didácticas o educativas se inscriben en el ámbito de la enseñanza convencional, pero también en la capacitación profesional empresarial dentro del mundo industrial.
- Producciones documentales son tipo reportaje que venden unidades independientes en relación a la distribución de revistas graficas o publicaciones.
- El denominado reportaje social con amplia y creciente difusión entre los usos sociales del presente.
- Producciones científicas: como soporte a la investigación y a la profundización de técnicas y procesos
- Las producciones multimedia audiovisuales interactivas aplicadas a la formación, entretenimiento, información y presentación de productos.
- Producciones específicamente realizadas para la difusión en internet.
- Las producciones para su recepción en teléfonos móviles.
- Y otras que se producen como respuesta a necesidades comunicativas de una sociedad en continua transformación.

Luego de una clasificación sobre los tipos de medios o productos audiovisuales tenemos las fases, pasos o procesos a seguir para el desarrollo de un proyecto y

para esto partimos de la idea base que tenemos sobre algo en específico, puesto todo tiene una concepción sobre la representación que se desea realizar en un futuro de esta manera se puede decir que tener una idea o argumento no quiere decir tenerlo todo si no más bien de donde partir y considerar indispensable elaborar una planificación para ejecutarla de manera escalonada, pues muchas veces la idea inicial no es realizable en su totalidad, por el contrario en ocasiones nacen historias y proyectos sin tener una idea preliminar (Aranda, 2006, p. 25).

### **Fases de la producción audiovisual**

Seguidamente, parte fundamental de la producción de un trabajo audiovisual se establece la elaboración de una planificación adecuada para llevar a cabo cada una de las etapas que la misma requiere, de esta forma ayuda a una ejecución óptima del proyecto y el mismo termine en un resultado satisfactorio. (Ortiz, 2018) afirma las siguientes etapas:

-Preproducción: Es el conjunto de actividades preparativas que se llevan a cabo desde la idea inicial hasta la disposición de los recursos que intervendrán en la siguiente fase. Eso incluye definirla idea inicial, establecer acuerdos sobre calidad y coste, y desarrollar el guion técnico, los desgloses, las localizaciones, el plan de trabajo, el presupuesto y la asignación de recursos.

-Producción: Es la fase de rodaje y se considera que es la más importante por el volumen de trabajo y el coste.

-Postproducción: Es la fase que comprende todos los procesos de finalización del proyecto, como el montaje, la sonorización y los retoques. Se considera terminada cuando el producto está listo para entrar en el mercado.

De acuerdo al autor antes mencionado coincide sobre la importancia de las fases en la producción audiovisual puesto que separa en 3 partes fundamentales que se deben llevar acabo, así lo afirma Soto (2015, pág. 19).

Preproducción: involucra una previsión de pagos, locaciones, reuniones, pruebas, ensayos y contratación de los equipos técnicos, artísticos y servicios de iluminación y sonido.

Producción o rodaje: consiste en la filmación/grabación del proyecto, es decir el desarrollo de la propuesta creativa. A la vez, el productor debe resolver los problemas e imprevistos que surjan a lo largo de toda la producción.

Posproducción: Se ejecuta una vez que la filmación definitiva está realizada. Dando lugar a la edición, montaje y sonorización de la grabación.

Añadiendo a lo mencionado una etapa posterior a estas viene a ser la comercialización/distribución/exhibición del producto audiovisual final, puesto que será necesario analizar la plataforma o medio por el cual se pueda divulgar nuestro producto. Según varios autores concuerdan que todo proyecto dentro del marco de cualquier ámbito inicia con la concepción de una idea principal, donde se desglosan desde esa premisa un sin número de procesos para llegar a un resultado exitoso.

### **Guion**

El guion se define como una herramienta inicial para la ejecución de un proyecto audiovisual o cinematográfico. Para ello es importante decir:

Con el guion inicia formalmente un proyecto al que se sumarán diversos especialistas, entre otros, un director, cuyo objetivo es interpretar el guion para la puesta en escena y la puesta en cuadro; los actores que interpretarán a los personajes en sus circunstancias; un productor, que se encargará de los aspectos financieros y logísticos; el cinefotógrafo, que atenderá el registro de la imagen, y el sonidista, que se encargará de grabar los diálogos, ambientes, música. (Rodríguez, 2016, p. 13-14)

Continuando con el tema en las fases de la producción audiovisual, es necesario destacar la importancia de una planificación adecuada, puesto que es una de las etapas mas importantes del proyecto, en la misma se elabora un plan de trabajo a realizar iniciando con la representación y análisis de una idea inicial, en primer

lugar elaboramos un escrito general de la focalización del proyecto que se denomina guion literario, siendo necesario conocer que va a tratar, para esto partimos de una premisa clara: el origen de un excelente filme recae sobre un buen guion. Pero al final el guion solo nos ayuda como una herramienta de guía en el proceso de grabación su identidad es única y diferente al filme, el guion abarca toda la información imprescindible para el resultado final y que a su vez atraviesa por un proceso de creación donde se van ubicando personajes, acciones, locaciones, expectativas, emociones y varios componentes, en algunas ocasiones resulta complicado crear de manera ordenada (Aranda, Pujol y de Felipe, 2016, p. 57).

De igual forma en otro apartado encontramos que el guion es una herramienta de gran ayuda dentro de todas las etapas de producción audiovisual, en este caso nos adentramos en la fase de producción donde su función es la organización anticipada a la grabación, es decir lo detallado de forma escrita en la primera fase con el tema de presupuesto estimado, escenarios, contrataciones, indumentarias y otros, así mismo en el momento de rodaje, el guion nomina los responsables que componen el equipo de trabajo como el productor, director, fotógrafo, actores, y todos los partícipes que están frente y detrás de cámaras. En la parte posterior a la grabación es decir el montaje se muestra una estructura narrativa del trabajo como el doblaje, planos, sincronización de diálogos y sonorización. En conclusión, el guion es una herramienta indispensable y de vital importancia en la elaboración de una producción audiovisual que permite estructurar y definir cada detalle del proceso audiovisual, el mismo que se encuentra presente en cada de las etapas siendo de tal manera la base para ir creando y armando el producto audiovisual (Perona, 2010, p. 19).

### **Guion literario**

El guion literario exclusivamente se denomina de tal forma por su característica de narración, pues se conforma de párrafos y diálogos. Además, se describe al principio como una necesidad básica para el desarrollo como una referencia verbal

que contiene un orden de las escenas, convirtiéndose en una guía a lo largo del proyecto visual (Sánchez, 2016).

*imagen 1.*  
*Guion Literario*

Nota. *Adaptado de El Libro del Guion (p.53), Fernández Federico, 2005, Ediciones*

OFICIAL SASTRERÍA  
Antonio...que está afuera su hermano.

Antonio queda estupefacto; indudablemente no se esperaba aquella visita. El sastre, con un gesto, le pide una de las mangas de la sotana que está probando. Antonio se la da y le dice al oficial:

ANTONIO  
Que...que...no puedo...

Antonio queda preocupadísimo y el sastre fija la manga con unos alfileres. Sastre a eclesiástico.

SASTRE  
La espalda queda perfecta...Vamos a ver ahora la manga...Entonces, ¿su ilustrísima, parte el sábado?

ECLESIÁSTICO  
Si Dios quiere.

El sastre, terminando de pegar la manga.

SASTRE  
Yo sueño con volver a Roma...Estuve en el Año Santo...Inolvidable... Aparte, profesionalmente, a mi me interesa mucho la Ciudad Eterna... Su ilustrísima lo comprenderá: es necesario estar al día...

Entra de nuevo el oficial de sastre. A Antonio, siempre discreto.

OFICIAL SASTRERÍA  
Que dice que espera...

Antonio, fastidiado, se encoge de hombros. El sastre le está diciendo ahora al eclesiástico, refiriéndose a la manga:

SASTRE  
¿La misa está bien?

El eclesiástico hace un gesto con el brazo, intentando comprobar si la prenda le permite una perfecta libertad de movimientos, y amaga una bendición frente al espejo.

ECLESIÁSTICO  
Sí... yo creo que sí...

El oficial de sastre espera la respuesta de Antonio.

OFICIAL SASTRERÍA  
¿Qué le dejó?

El sastre, fastidiado, a Antonio.

*Díaz de Santos*

## Guion técnico

El guion técnico es una interpretación del guion literario de forma técnica como su nombre mismo lo indica por medio de especificaciones indispensables, pues se denomina un documento de gran valor para el equipo de producción, el mismo que contiene todas las especificaciones necesarias para tener en cuenta en el momento de rodaje o ejecución de cada plano. En definitiva, un guion técnico siempre va acompañado junto con el storyboard para que los productores puedan tener una visión más clara de los requerimientos definidos (Aubia, 2014, p. 45).

En ese mismo sentido el guion técnico también es conocido de múltiples formas es así que se define de la siguiente manera:

Llamado también libro anotado, libro de apuntador, libro de traspunte o simplemente, libreto, el guion técnico contiene todos los aspectos de la labor dramaturgia realizada sobre una determinada obra teatral. Utilizando básicamente por el director y el transporte, incluye, además texto, todos los aspectos que configuran la puesta en escena: presupuesto, salidas y entradas, movimiento de actores, iluminación, utilería, escenografía, vestuario, calendario de ensayos, etc. (García, 2007, p. 388)

*imagen 2.*  
*Guion técnico*

Seq	Esc	Plano	Local	Imagen	Audio	T. Plano	T. Acumulado
1	1	1	Bar.	PC - Café con leche y mano de PERE con anillo, dándole vueltas en un sentido y en otro lentamente.	Sonido: Se oye el sonido predominante de una máquina tragaperras y las vueltas de la cuchara en la taza. Poco a poco el sonido del bar va aumentando hasta que se equilibran los dos.	00:00:05	00:00:05
1	1	2	Bar.	PM Lateral - Contó hablando en la barra del Bar. Hay bastantes personas en la barra, que llenan gran parte de la imagen.	Sonido: sonido de relleno de Bar.	00:00:03	00:00:08
1	1	3	Bar.	PG - Bar y gente conversando en la barra del Bar. Está bastante lleno de personas que ocupan gran parte de la imagen. Hay movimiento de personas y camareros.	Sonido: sonido de relleno de Bar.	00:00:04	00:00:12
1	1	4	Bar.	PC - Café con leche y mano de PERE con anillo, dándole vueltas en un sentido y en otro lentamente.	Sonido: la cuchara de PERE dando vueltas al café con leche y sonido de relleno de Bar.	00:00:02	00:00:14
1	1	5	Bar.	PM - Un niño jugando con una video consola en una silla, a lado de sus padres que están almorzando.	Sonido: sonido de relleno de Bar y máquina de juego.	00:00:02	00:00:16
1	1	6	Bar.	PC - PERE tomándose el café mientras que mira por la ventana.	Sonido: Ambiente bar.	00:00:02	00:00:18
1	2	1	Calle.	PG Lateral - DANI cruza un semáforo esquivando un coche que frena. TRAV Lateral - sigue recorrida DANI.	Sonido: Ambiente de calle, el coche le pita.	00:00:05	00:00:23

*Nota.* Adaptado de *Realización audiovisual*, (p. 98), Bestard, 2011, Editorial UOC

## **Escaleta**

La escaleta es una herramienta organizativa necesaria en un proyecto audiovisual, donde destacan varios aspectos importantes. Al respecto cabe señalar:

La escaleta es un resumen del argumento en unas cuantas páginas que describe la historia completa escena por escena. Los anglosajones utilizan más o menos indistintamente el concepto del outline o step outline, que definen como el argumento explicado paso a paso. Se trata de una sucesión numerada de todas las escenas con una frase que resume cada una de las acciones que se desarrollan. La escaleta tiene como objetivo desarrollar la estructura dramática y narrativa con mayor precisión que la sinopsis, con una extensión de seis a quince páginas. Se trata de un resumen completo del guion en cuanto al conflicto, los personajes y la estructura narrativa. (Aranda, 2006, p. 204)

Para definir el término escaleta en una producción audiovisual se puede describir de la siguiente manera “(...) Es la lista o bosquejo de todas las escenas de un guion, en las que se consignan: dónde ocurre la acción, en qué horario, quién interviene en la acción, que es lo que pasa” (Forero, 2017, p. 13).

## **Storyboard**

El guion gráfico o mejor conocido como storyboard facilita la adecuada interpretación del guion literario y técnico, pues básicamente muestra la acción previa al rodaje mediante cuadros secuenciales con ilustraciones en estilo tebeo. Esta técnica interpretativa es usualmente empleada en publicidad y cine ya que permite tener una idea visual más clara y semejante a lo que será el resultado final del rodaje (Rogel, 2011, pág. 86).

En torno al desarrollo de la producción audiovisual la parte gráfica definida al inicio por el guionista se ve plasmado en un sistema que utiliza un par de lenguajes que son de tipo verbal y pictórico. Lugar donde estos lenguajes se fusionan conjuntamente para lograr un fin narrativo esperado (Charreau y Johnson, 2019, p. 166).

imagen 3.

### Storyboard



Nota. Adaptado de *Técnicas Avanzadas de Rotulador*, (p. 68), Power & Monahan, 2014, Editorial Tursen

### Formatos contenedores

Los formatos contenedores en un archivo audiovisual pueden estar formados por varios audios, videos, y una cierta cantidad de metadatos todo aquellos conforman los denominados container formats, los mismos que están codificados por un códec es decir un archivo de video tiene formato contenedor y un códec, y al interior de un formato contenedor puede componer algunos códec. Entre algunos formatos contenedores mas usuales podemos encontrar AVI (estándar en equipos Microsoft), MOV (ordenadores de Apple) y MP4 (Utray y Ochoa, 2016, p. 37).

### Planos

El plano requiere de hechos, es decir puestas en escena en el campo de filmación enfocado en la posición y perspectiva de la cámara, así mismo es un conjunto conformado entre humanos y objetos relacionados por alguna acción en específico (Ríos y Pinto, 2010).



### **Gran plano general**

Para los autores Álvarez y Timón (2010, p. 27), “Plano panorámico o gran plano general. El plano panorámico muestra un gran escenario o una multitud. El sujeto o no está o bien queda diluido en el entorno, lejano, perdido, pequeña”.

*imagen 4.*

*Gran plano general*



*Nota.* Adaptado de *LA IMAGEN Análisis y representación de la realidad* (p. 109), Aparici, García, Fernández, y Osuna, 2013, Editorial Gedisa, S.A.

### **Plano general**

En otro aspecto el plano general, Bestard (2011, p. 31) dice “Es aquel que representa al sujeto de cuerpo entero, rodeado por su escenario, según la porción de este en relación al personaje podemos considerar el plano general o corto.”

*imagen 5.*

*Plano general*



*Nota.* Adaptado de *LA IMAGEN Análisis y representación de la realidad* (p. 109), Aparici, García, Fernández, y Osuna, 2013, Editorial Gedisa, S.A.

### **Plano americano**

En el mismo sentido tenemos la definición del siguiente plano según Aparici y García (1998, p. 96) “Plano Americano. También denominado Plano Tres Cuartos (P.T.C). El personaje o personajes aparecen encuadrados hasta las rodillas. Es un plano de relación.”

*imagen 6.*

*Plano americano*



*Nota.* Adaptado de *LA IMAGEN Análisis y representación de la realidad* (p. 109), Aparici, García, Fernández, y Osuna, 2013, Editorial Gedisa, S.A.

### **Plano medio**

Así también los autores Aparici, García, Fernández, y Osuna (2013, p. 108) define “El Plano medio (PM) corta al sujeto por la cintura. En este plano se aprecia con más claridad la expresión del personaje, aunque conservando una distancia respetuosa”

*imagen 7.*

*Plano medio*



*Nota.* Adaptado de *LA IMAGEN Análisis y representación de la realidad* (p. 109), Aparici, García, Fernández, y Osuna, 2013, Editorial Gedisa, S.A.

### **Primer plano**

En el mismo sentido Bestard (2011, p. 33) dice que el primer plano “encuadra al sujeto cortándolo por los hombros. En el encuadre, el entorno desaparece y predomina la intimidad del personaje por encima de los demás.”

*imagen 8.*

*Primer plano*



*Nota.* Adaptado de *LA IMAGEN Análisis y representación de la realidad* (p. 109), Aparici, García, Fernández, y Osuna, 2013, Editorial Gedisa, S.A.

### **Primerísimo primer plano**

Este tipo de plano según Bestard (2011, pág. 33) “también llamado Gran Primer Plano (GPP) es aquel que, pretendiendo enfatizar aún más o mostrar detalles de la expresión del personaje, recorta al mismo por encima de los ojos y por debajo de la boca, eliminando cuello y hombros.”

*imagen 9.*

*Primerísimo primer plano*



*Nota.* Adaptado de *LA IMAGEN Análisis y representación de la realidad* (p.109), Aparici, García, Fernández, y Osuna, 2013, Editorial Gedisa, S.A.

**Plano detalle**

Para Aparici, García, Fernández, y Osuna (1998, pág. 97) “Como su nombre indica, el encuadre presenta un fragmento del objeto o del personaje que interesa resaltar”.

*imagen 10.*

*Plano detalle*



*Nota.* Adaptado de *LA IMAGEN Análisis y representación de la realidad* (p.109), Aparici, García, Fernández, y Osuna, 2013, Editorial Gedisa, S.A.

## **PLANOS SEGÚN ÁNGULO DE LA CÁMARA**

### **Plano picado**

Se denomina de tal forma cuando el elemento se encuentra por debajo de la cámara, muchas veces este tipo de plano tiene la característica de aportar una sensación de terminación, además usualmente es utilizado como un recurso para una finalización elegante de película, este tipo de angulación de cámara puede además ser de gran utilidad para brindar un acabado formal (Santiago y Orte, 2017, p. 41).



*imagen 11.*

*Plano picado*



*Nota.* Adaptado de *El cine en 7 películas: guía básica del lenguaje cinematográfico* (p. 43), Santiago y Orte, 2017, Universidad Nacional de Educación a Distancia

### **Plano contrapicado**

Este plano se caracteriza según Bestard (2011, p. 35) como “Es el resultante de situar el objetivo de la cámara a una altura inferior a la realidad a encuadra, formando el eje de cámara unos 45° aproximadamente con la misma.”

*imagen 12.*

*Plano contrapicado*



*Nota.* Adaptado de *El cine en 7 películas: guía básica del lenguaje cinematográfico* (p. 44), Santiago y Orte, 2017, Universidad Nacional de Educación a Distancia.



## Plano cenital

De la misma manera señala Bestard (2011, p. 36) dice:

Es un plano picado elevado al máximo, en donde el eje de cámara forma un ángulo de 90° en relación a la realidad a encuadrar. Los elementos en campo aparecen vistos desde arriba y la visión de cámara puede ser muy amplia. Es un plano frecuentemente utilizado para situar al espectador en un espacio aéreo (...)

*imagen 13.*

*Pano cenital*



*Nota.* Adaptado de *El cine en 7 películas: guía básica del lenguaje cinematográfico* (p. 48), Santiago y Orte, 2017, Universidad Nacional de Educación a Distancia.

## Movimientos de cámara

Son recursos indispensables a la hora de una grabación y se clasifican por sus características según García (2010) de la siguiente manera:

- **Panorámica:** la cámara puede girar dentro de los ejes con movimientos horizontales, verticales u oblicuos según requiera la grabación.
- **Travelling:** la cámara se despliega por medio de unas ruedas con movimientos horizontales o circulares además de forma lateral como frontal.
- **Zoom o travelling óptico:** el lente se acerca o se aleja mediante un zoom óptico provocando un efecto de finalización.

- **Grúa:** actúa sobre un equipo que permite mover la cámara en tres dimensiones además es posible realizar movimientos mas complejos por medio de un Dolly.

### **Escena**

Según Bestard (2011, p. 37) “En un dramático, los planos se conciben y agrupan con la intención de hacer avanzar la trama. La trama avanza significativa de secuencia en secuencia.”

### **Secuencia**

Para Aranda (2006, pág. 195) “La escena es la unidad de acción dramática que, dotada de planteamiento, nudo y desenlace, viene determinada por un criterio de localización espacial.

### **Color**

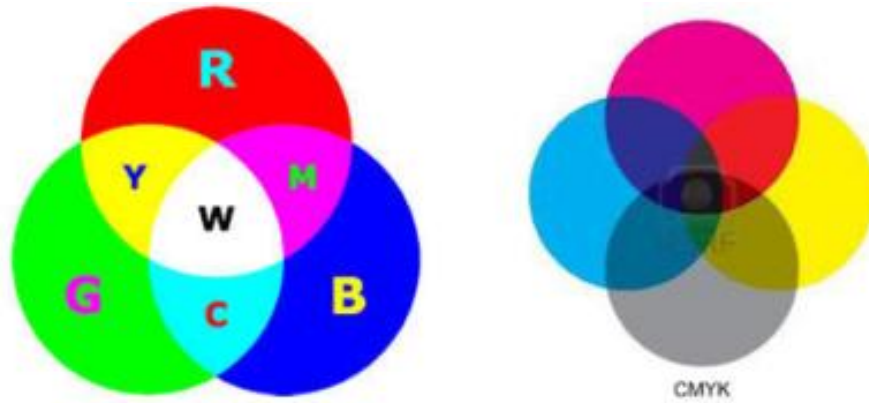
El color se manifiesta como un fenómeno de naturaleza compleja de acuerdo al punto de vista físico, producto de distintas longitudes de onda del sistema óptico con la capacidad de percibir y transformar en espectro lumínico, desde la perspectiva de la producción el color constituye la paleta expresiva de la persona que dirige el proyecto además se encuentra en todos sus campos que componen, así como la cinematografía, fotografía, decorado, vestuario, maquillaje (Cortés, 2018, p. 77).

### **Modos de color**

El modo de color varía de acuerdo a las cámaras, proyectores, monitores u otros dispositivos de salida de imagen y se dividen en RGB y CMYK. El primer modo se basa en colores primarios como el rojo, verde y azul la fusión de ellos dan como resultado luz blanca. Los dispositivos que emiten colores RGB son por lo general digitales e impresión fotoquímica. El modo CMYK es únicamente para todo lo que engloba impresión de artes gráficas en sustratos físicos de cualquier tipo de material

(Calleja , Durante, y Trabadelá, 2015, p. 83).

*imagen 14*  
*Modo de color*



Nota. Adaptado de *Fotografía Digital* (P.83), Calleja , Durante, y Trabadelá, 2015, Ministerio de Educación de España

## **Herramientas digitales de Edición**

### **Sonido**

Es un movimiento ondulatorio que se propaga en el aire, es decir se trata de un estímulo. El sonido también se cataloga como una excitación del mecanismo del oído humano por medio de la percepción, cuando un cuerpo vibra en el aire se produce una vibración de partículas en el aire el mismo que emite unas pequeñas olas que se expanden en forma de esferas concéntricas en varias direcciones (Gustems, 2012, p. 38).

### **Montaje**

Este proceso es indispensable al culminar la etapa de filmación pues requiere un proceso de elección, orden y fusión de planos de una grabación previa, formando un orden definido por el guion además de una continuidad lógica y cronológica de acuerdo al énfasis dramático que proponga (Harari, 2013, p. 132).

### **Efectos especiales**

Este elemento nació de forma eventual por su creador George Miele mientras grababa una calle de París, cuando por un momento su cámara se detuvo minutos después del inconveniente siguió la grabación con total normalidad sabiendo que la calle siempre estaba en constante movimiento, al mostrar la película se pudo apreciar que aparecían y desaparecían personas, allí Miele recapituló que mientras realizaba la grabación su cámara se pausó por un momento es ahí donde se dio cuenta que se podría combinar, fusionar partes de una película para crear una nueva secuencia (Martínez, 2012, p. 13).

### **Cortinillas**

Son elementos que se muestran de forma progresiva dentro de un plano en dirección vertical, horizontal u oblicua en la pantalla formando un efecto barrido con el plano que da continuidad al siguiente y que puede ser de distintas formas como estrellas, círculos, espirales, zigzag y la forma que desee emplearse (Harari, 2013, p. 142).

### **Chroma key**

También conocida como blue backing y consistía principalmente en el reemplazo de fondos, tiempo atrás se utilizaba el blue backing como una forma de incorporar por medios fotográficos, en laboratorio una imagen en fondo azul sobre el que se había filmado la escena. Posteriormente con ayuda de la tecnología apareció el chroma key que tiene el mismo principio y origen del blue backing con la base de sustitución de fondo con la diferencia que brinda mayor calidad y se puede realizar por medio de implementos digitales (Castillo, 2017, p. 78).

## **Sedentarismo**

El término sedentarismo engloba su significado desde la aparición del hombre y se determina como la poca actividad o la falta de movimiento que realiza un ser vivo, desde esta perspectiva se entiende como un fenómeno cultural arraigado desde la prehistoria, cuando el hombre formaba tribus nómadas y cazadores, hasta la presente época donde la mayor parte de la sociedad es urbana (Andía, et al, 2014). Razón por la cual el sedentarismo tiene origen desde el inicio de las civilizaciones, cuando el hombre nómada llegó a situarse en un determinado lugar, desde entonces su significado se asocia al asentamiento del hombre en un lugar específico.

Según Romero (2009), manifiesta lo siguiente “el concepto de sedentarismo desde el punto de vista médico debe por lo tanto extenderse a este doble significado, y enfocarse al desajuste calórico que hoy en día afecta a gran parte de la humanidad” (p. 30).

Término que se origina desde el concepto de una forma de vida de las personas a causa de una transición de la sociedad primitiva que se mantenía de un lugar a otro y que con el paso del tiempo fue tomando lugar en un determinado tiempo y espacio convirtiéndose de esta forma en un individuo sedentario.

En un segundo estudio Ayala, González y Cala (2014), determinan lo siguiente “El sedentarismo se conceptúa como inactividad o falta de actividad física, describiéndose mas bien como una conducta o un estilo de vida con poco movimiento que pone al organismo humano en situación vulnerable.”

La escasa frecuencia de personas que tienden a evitar la ejecución de algún tipo actividad física ha desencadenado que adopten un estilo de vida sedentario e inactivo poniendo en riesgo el bienestar personal.

En su teoría el autor Rubinstein (2014), define lo siguiente “Se dice que una persona es sedentaria cuando lleva un estilo de vida con poca movilidad, es decir, cuando no realiza un mínimo de actividad física en forma regular” (p. 18).

Es así que las personas que no tienen un rango regular de actividad en su vida diaria ya sea por motivos de trabajo, actividades en casa o fuera de ella es considerada

como sedentaria por que el concepto viene dado a la falta de movimiento corporal.

De tal forma en la actualidad es evidente que la actividad física ayuda drásticamente en la calidad de vida que lleva cada persona, puesto que no solo aporta con la salud, sino que también mejora la relación con otras personas que se encuentran en su mismo entorno.

Blake (2012), afirma que “El sedentarismo facilita la aparición de enfermedades no transmisibles (ENT), es decir, patologías que no se transmiten mediante un proceso infeccioso”

De acuerdo con los autores antes mencionados se recalca que el sedentarismo deriva enfermedades de varios tipos que no son precisamente transmisibles, sino que mas bien se contraer con el paso del tiempo a causa de malos hábitos adoptados, que van desde la alimentación hasta la inactividad de las personas en su diario vivir.

### **Nivel de sedentarismo entre la población en general**

En este apartado de la investigación se puede encontrar que más del 50% de los adultos no se pueden catalogar como activos puesto que no realizan ningún tipo de actividad en beneficio de la salud, a esto se añade que el 30% no ejecuta actividad física alguna en el tiempo de ocio. Además, cabe destacar un dato muy importante a medida que avanza la edad gran parte de personas dejan por completo de practicar actividad física en el tiempo libre, así también las mujeres tienen menor porcentaje de participación en cuestiones deportivas o práctica de alguna actividad física (Capdevila, 2005, p. 28).

### **Inactividad física**

En la actualidad los jóvenes suelen buscar la facilidad de las cosas donde se requiera el menor esfuerzo posible, dejando de lado la actividad física que involucra movimiento a diferencia del sedentarismo, pues existe varias actividades denominadas de tal forma, donde las mismas tienen un gasto de energía por debajo de los niveles recomendados para ser definidos como actividad física entre ellos mirar la televisión, videojuegos, computadoras, y otros tipos de entretenimientos tecnológicos (Moral, Martínez, & Grao, 2013). Es así que las actividades sedentarias se vuelven malos hábitos adoptados con el tiempo debido a la facilidad

que la tecnología brinda hoy en día.

En el mismo contexto la inactividad se define como “todo movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que ocasiona un gasto de energía superior al estado de reposo.” (Vicente, Gómez, y Gómez, 2017)

### **Enfermedades a causa de la inactividad física**

La falta de actividad física provoca muchas enfermedades entre ellas encontramos la cardiopatía, hipertensión, enfermedad vascular periférica, diabetes tipo II, obesidad, hiperlipidemia, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, osteoporosis, artritis, insuficiencia renal crónica y algunos tipos de cáncer y en algunos casos incluso puede producir trastornos mentales, así como la ansiedad, depresión y estrés (Enfermería Familiar y Comunitaria Vía excepcional, 2019, p. 21).

### **Obesidad**

El sedentarismo desencadena diversos problemas entre los principales la obesidad que afecta en la actualidad sin importar el rango de edad que este sea. Desde los años 80 se ha dejado una importante marca a nivel social, siendo esta el culto al cuerpo. Con el paso del tiempo personas de estatus alto alrededor del mundo se vuelven obesas paralelamente a este problema social se rinde culto al cuerpo, por lo cual la obesidad se ha transformado en un problema sociosanitario de gran magnitud en países desarrollados llevando consigo complicaciones socioeconómicas (Moreno, Monereo, y Julia, 2000). Dentro de la sociedad se ha visto cambios significativos en cuanto a la transformación de las personas a causas de la obesidad, puesto que ya viene dado hace un tiempo atrás donde no solo se observaban muestras de veneración a cuerpo delgado, sino que en otros lugares del mundo era todo lo contrario y que posiblemente se deba a las diferentes culturas que tiene como sociedades perteneciente a un determinado lugar.

### **Actividad física**

La actividad física viene dada por un patrón de hábito corporal en cada persona para lo cual “Se considera actividad física (AF) cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía. La AF moderada será aquella que esté entre 3 y 6 MET y la vigorosa la que supere los 6

MET.” (Vicente, Gómez y Gómez, 2017, p. 67)

De la misma forma el término MED se define de la siguiente manera:

El MET es la medida del índice metabólico (cantidad de energía que consume un individuo en situación de reposo) y corresponde a 3,5 ml/kg/min de O<sub>2</sub>, que es el consumo de oxígeno mínimo que el organismo necesita para mantener sus constantes vitales.

### **Los beneficios del ejercicio**

Según investigaciones científicamente comprobadas el solo hecho de caminar por un determinado tiempo ayuda en varios aspectos tanto físico, mental y social de las personas debido a que es un movimiento básico del ser humano y que cualquier persona lo puede realizar en cualquier lugar, además de implementar algún tipo de ejercicio ayuda significativamente en el desarrollo integral. De acuerdo a datos emitidos por órganos de salud a nivel mundial, dentro de los beneficios recalcan lo siguientes:

- Reducción del riesgo de muerte prematura
- Reducción del riesgo de muerte cardiovascular
- Reducción del riesgo de desarrollar hipertensión arterial
- Ayuda a controlar la presión arterial en las personas hipertensa
- Disminución del riesgo de desarrollar depresión y ansiedad
- Ayuda a controlar el peso corporal
- Ayuda a la formación y el mantenimiento de la masa ósea, los músculos y las articulaciones
- Ayuda a tener un envejecimiento más saludable
- Promoción del bienestar psicológico (Camacho, 2014, p. 45)

### **Relación entre la actividad física y la salud cardiovascular**

Las enfermedades coronarias cardíacas están relacionadas con estilos de vida donde parte importante del mismo es el nivel de actividad física. Las enfermedades cardiovasculares y coronarias se ubican conjuntamente con accidentes viales como las principales causas de muerte en países de altos niveles económicos y su frecuencia va en incremento debido a la imposición de actividades físicas en el área



laboral (Marqu ez Garatachea, 2013, p. 5).

### **Condición física**

El término se define como la “Condición física es la capacidad de realizar tareas diarias sin fatiga indebida y con energía suficiente para disfrutar las actividades de tiempo libre y reaccionar ante emergencias imprevistas.” (Vicente, Gómez y Gómez, 2017, p. 72)

### **Composición corporal**

Del mismo modo la definición de composición corporal humana se basa en el campo de la biología que se encarga de medir los componentes del organismo en cuanto al tamaño, forma, proporcionalidad, composición y maduración biológica su objetivo es comprender procesos de crecimiento, nutrición correcto funcionamiento del organismo (Gil, 2010, pág. 101).

### **Entrenamiento**

Es un sistema de aplicación de estímulos de forma ascendente que genera alteraciones morfofuncionales para mantener y/o elevar el rendimiento, ergo y salud. Desde otro punto biológico se comprende como un proceso de adaptación que provoca un trastorno de homeostasis (Albino, 2011, p. 71).

### **Estilo de vida**

Es un conjunto de conductas y hábitos que busca encontrar un estado particular en cada persona y se desarrolla desde la infancia a raíz de la influencia del contexto y educación en el que crece cada individuo y que se refleja a lo largo de la vida por su forma de comportamiento ante la sociedad o personas con la que se relaciona en su diario vivir, esto quiere decir que todo lo que aprendemos de niños se demuestran a la edad adulta con todo el circulo social que nos rodea o al que estamos adaptados como seres humanos (Tuero & Márquez, 2012, p. 35).

### **Fitness Total**

Se define de esta manera directamente por la calidad de vida que lleva cada persona, es decir la capacidad para disfrutar la vida en todos sus aspectos. En el eje superior esta todo lo que se puede llevar con dedicación y atención diariamente a nadiendo tiempo para realizar algún tipo de actividad o deporte. En el eje inferior tenemos a

las personas que tienen la capacidad reducida de realizar algún esfuerzo físico en su vida, es así que la calidad de vida se compone por varios aspectos entre ellos intelectuales, sociales, espirituales y físicos (Albino, 2011, p. 33).

### **Alimentación**

El consumo de alimentos de gran valor nutricional es importante dentro de una dieta balanceada para el aporte de nutrientes al organismo.

La alimentación sana incluye los conceptos de variedad, equilibrio y adecuación, junto con las características de un estilo de vida saludable. Una alimentación saludable es aquella que permite: a) el crecimiento y el desarrollo del niño; b) el mantenimiento de la salud, la actividad y la creatividad del adulto, y c) la supervivencia y comodidad en el anciano. Además, el término saludable se relaciona con una alimentación que favorece y posibilita el buen estado de salud y que disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación (Román, Bellido, & García, 2010).

De tal manera la salud depende en gran porcentaje de la alimentación que cada persona posee, pues llevar una vida saludable va desde la etapa de la niñez, donde se adoptan hábitos buenos y malos, muchas de las

veces estos se quedan presentes a lo largo de nuestras vidas y de ahí depende si la alimentación adoptada es adecuada.

Según otros autores en acuerdo a la alimentación concuerdan lo siguiente:

Los hábitos alimentarios individuales se desarrollan durante la infancia y adolescencia y están determinados en estos inicios por los patrones de consumo de los padres o personas del entorno, debido a que el niño se identifica plenamente con el comportamiento de sus progenitores. Esto se incluye dentro del término de tradición. Durante los procesos de aprendizaje y socialización del niño se adquieren los hábitos de consumo y costumbres nutricionales que se van moldeando a través de la etapa de escolarización,

las modas, la rebeldía y complejidad de la adolescencia.

Por esta razón, la infancia es la mejor etapa para inculcar hábitos y patrones alimentarios correctos puesto que éstos son adquiridos por repetición y casi de forma involuntaria y son muy poco modificables durante la etapa adulta. Los hábitos alimentarios han sido tradicionalmente uno de los factores más estables de toda la herencia sociocultural del hombre (Rodríguez y Magro, 2008).

La alimentación viene determinada desde la niñez puesto que se encuentra sujeta a las costumbres de los progenitores, este proceso inicia durante toda la infancia y permanece hasta la edad adulta donde se ven los resultados de los hábitos adoptados a lo largo de la vida del ser humano, muchos casos actualmente desencadenan una serie de enfermedades por el consumo inadecuado de alimentos que no aportan con valor nutricional.

### **Nutrición**

Para definir lo que es la nutrición es necesario conocer el proceso que realiza el organismo ya que utiliza, transforma e incorpora un sin número de alimentos con el fin de proveer energía, construir y restaurar estructuras orgánicas dentro de un proceso biológico de manera inconsciente e involuntaria (Castillo, 2006, p. 23).

## **CAPÍTULO III METODOLOGÍA**

### **Tipo o Nivel de Investigación**

La investigación de tipo descriptiva según Rodríguez E. (2005, p. 25) toma como eje central las realidades de un tema específico para una interpretación coherente del objeto, por lo tanto, en el presente trabajo se empleó el tipo de investigación descriptiva con el fin de especificar características que definen a los jóvenes en relación al sedentarismo y los efectos que provoca los medios audiovisuales en el diario vivir de estas personas para de esta manera obtener información necesaria en el desarrollo del proyecto.

### **El enfoque de la investigación**

Dentro de la presente investigación se consideró útil la aplicación del enfoque mixto, pues la aplicación de este método permitió conocer datos tanto cualitativos como cuantitativos que aportan de forma significativa al desarrollo de la investigación.

En cuanto a la parte de investigación cualitativa se utilizó como instrumento de recopilación de información entrevistas semiestructuradas dirigidas a profesionales afines al tema propuesto, con lo cual se logró una visión más clara del problema. La investigación cuantitativa permitió recoger información necesaria para cuantificar la magnitud del problema en los jóvenes adultos en relación a la problemática del sedentarismo presente en la vida de este grupo específico, además de la utilización de medios audiovisuales en las diferentes plataformas digitales con fines de activación física o ejercicio.

### **Modalidad Bibliográfica, documental y/o de campo**

La modalidad aplicada se realizó de tipo documental mediante la búsqueda de información en libros, revistas, tesis, artículos científicos y noticias periodísticas digitales las cuales proporcionaron información necesaria como base del sustento teórico y desarrollo de la investigación.

Además, se consideró también la utilización de una modalidad de campo por medio de encuestas y entrevistas realizadas a personas que aportan con datos específicos.

<b>¿Para quién?</b>	<b>¿Para qué?</b>	<b>¿Sobre qué aspectos?</b>	<b>¿Cuál técnica de recolección?</b>	<b>¿Con que instrumento?</b>
Médico Nutricionista Entrenadora	Analizar el sedentarismo y sus particularidades en edades jóvenes	Sedentarismo, nutrición, actividad física, y tecnología	Entrevistas	Preguntas

*Tabla 1: Detalles generales entrevista*

Elaborado por: Yoselin Herrera

<b>¿Para quién?</b>	<b>¿Para qué?</b>	<b>¿Sobre qué aspectos?</b>	<b>¿Cuál técnica de recolección?</b>	<b>¿Con que instrumento?</b>
Jóvenes adultos de la ciudad de Latacunga	Identificar el nivel de actividad física realizada por los jóvenes adultos del cantón Latacunga	Hábitos, ejercicios, actividad física, consumo de medios audiovisuales, tradicionales y digitales	Encuestas	Cuestionario

*Tabla 2: Detalles generales encuestas dirigida al grupo objetivo*

Elaborado por: Yoselin Herrera

## Población y muestra

La población utilizada en la investigación es finita porque se dirige a un grupo específico medible, que en este caso son los jóvenes adultos del cantón Latacunga.

De acuerdo al último censo realizado por el INEC en el año 2010 Cotopaxi tiene un total de 409.205 habitantes distribuidos en los distintos cantones.

## ESTRUCTURA DE LA POBLACIÓN

Rango de edad	2001	%	2010	%
De 95 y más años	825	0,2%	244	0,1%
De 90 a 94 años	974	0,3%	744	0,2%
De 85 a 89 años	1.910	0,5%	2.090	0,5%
De 80 a 84 años	3.240	0,9%	4.058	1,0%
De 75 a 79 años	4.811	1,4%	5.848	1,4%
De 70 a 74 años	6.271	1,8%	8.124	2,0%
De 65 a 69 años	7.998	2,3%	10.826	2,6%
De 60 a 64 años	9.474	2,7%	11.689	2,9%
De 55 a 59 años	10.310	2,9%	13.604	3,3%
De 50 a 54 años	13.068	3,7%	15.215	3,7%
De 45 a 49 años	13.927	4,0%	18.611	4,5%
De 40 a 44 años	16.760	4,8%	20.405	5,0%
De 35 a 39 años	19.371	5,5%	24.172	5,9%
De 30 a 34 años	21.445	6,1%	27.117	6,6%
De 25 a 29 años	24.006	6,9%	31.932	7,8%
De 20 a 24 años	30.464	8,7%	35.680	8,7%
De 15 a 19 años	36.064	10,3%	42.499	10,4%
De 10 a 14 años	42.919	12,3%	46.489	11,4%
De 5 a 9 años	44.244	12,7%	47.367	11,6%
De 0 a 4 años	41.459	11,9%	42.491	10,4%
<b>Total</b>	<b>349.540</b>	<b>100,0%</b>	<b>409.205</b>	<b>100,0%</b>

Tabla 3: Estructura poblacional a nivel provincial

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) 2010.

Tomando en cuenta que la población del cantón Latacunga tiene un total de 170.489 habitantes los cuales comprenden todas las edades se tomó únicamente el rango de edad que están dentro del objeto de estudio de la investigación y que corresponden al 23,1% de la población total.

### Grupo objetivo

<b>RANGO DE EDAD</b>	<b>2010</b>	<b>%</b>
De 20 a 24 años	35.680	8.7%
De 25 a 29 años	31.932	7.8%
De 30 a 34 años	27.117	6.6%
<b>Total</b>	<b>94.729</b>	<b>23.1%</b>

Tabla 4: Tabla centrada del grupo objetivo

Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) 2010.

Para calcular el número de habitantes que conforman el rango de edad específico y con los datos antes mencionados se aplicó la siguiente fórmula:

$$170.489 \quad 100\%$$

$$X \quad 23.1\%$$

$$X = \frac{170.489 * 23.1\%}{100\%}$$

$$X = 39.382$$

### Cálculo de la muestra

El tamaño de la población entregó como resultado 39.382 personas, por lo cual se empleó un muestreo aleatorio para obtener información verídica se consideró un nivel de confianza del 95% con un margen de error muestral del 5%, lo cual genera una desviación del 1.96. El porcentaje de aceptación y rechazo estimado como un error pertinente dentro del desarrollo de la investigación.

n= Tamaño de muestra

Z= Valor Z curva normal (1.96)

P= Probabilidad de éxito (0.50)

Q= Probabilidad de fracaso (0.50)

N= Población (39.382)

E= Error muestral (0.05)

$$n = \frac{(Z)^2 p q N}{(N-1)^2 + Z^2 p q}$$

$$n = \frac{39382 * 3.84 (0.5 * 0.5)}{(39382-1) 0.01 + 3.84 (0.25)}$$

$$n = \frac{37806.72}{394.75}$$

$$n = 95$$

## **ENTREVISTAS**

Resultado de las entrevistas realizadas a profesionales en el campo de la salud, nutrición y ejercicio físico.

### **Entrevista Médico**

**Nombre:** Byron Rolando Amaluisa Acosta

**Profesión:** Médico Cirujano

**Cargo:** Director Médico del Hospital Santa Cecilia

**Lugar:** Calle Tomás Sevilla y Cuenca (Ambato)

### **1.- ¿Como define el sedentarismo en la actualidad?**

Es aquella actitud de una persona que permanece en su sitio sin moverse se encuentra en su estado de confort sentado viendo televisión, con su computador, leyendo un libro es decir no tiene actividad. En la actualidad se acentuado mayormente por la tecnología, anteriormente éramos más activos moviéndonos de un lado a otro acudíamos a bibliotecas a reunirnos con compañeros, pero



últimamente existe el excesivo confort y permanecemos prácticamente inactivos en nuestras casas y anclados a un escritorio, esto se ha incrementado a raíz de la pandemia por las mismas razones, estamos sometidos a un confinamiento para evitar el contagio del Covid, esto nos ha obligado de cierto modo a permanecer en una vida sedentaria pero antes de esta epidemia ya había mucho sedentarismo es decir la gente ha dejado de hacer actividad de caminar, ciclismo, hacer montañas pues cabe el refrán cuerpo sano mente sana.

## **2.- ¿Cuáles cree usted que son los motivos para que los jóvenes adopten una vida sedentaria?**

El mal uso de la tecnología, de lo contrario es una herramienta muy útil pero lo hemos convertido en un vicio estar sentados con el computador o en el celular eso nos lleva muchas horas de estar inactivos con herramientas tecnológicas por otro lado el confort de no salir a realizar actividades grupales recordemos también nuestros padres y profesores nos motivaban a realizar excursiones campestres, ascensiones a la montaña, ciclismo cualquier tipo de deporte donde demanda esfuerzo físico por ende genera un gasto calórico y a su vez requiera se nutra bien que ahora es un tema complicado ahora por el excesivo consumo de comida chatarra. Desde todo punto de vista la actividad física es muy necesaria e importante para ello hay que motivar a los jóvenes a retomar este tipo de actividades en beneficio de su salud. Recordemos también que toda la alimentación y actividad realizada en la juventud va a pesar en la vejez, observamos que la mayoría de personas que están falleciendo son de la tercera edad y particular aquellos fumadores crónicos paciente diabéticos, pacientes hipertensos pacientes con problemas cardiovasculares pacientes alcohólicos, ahí la importancia de llevar una dieta saludable acompañada de una vida físicamente activa para mantener una vida sana.

## **3.- ¿Cuáles son los beneficios de realizar actividad física frecuentemente?**

En primer lugar, elimina el estrés mejora la musculatura ayuda el sistema cardiovascular, la oxigenación de los pulmones, mejora el sistema nervioso y

sistema mental es decir los beneficios con muy grandes. El solo hecho de caminar durante 30 minutos en personas adultas hace que aquellos pacientes obesos bajen de peso, así como pacientes fumadores mejoren su ventilación pulmonar aquellos pacientes diabéticos quemar azúcares mejora la producción de insulina en definitiva mejoran su calidad de vida. Entendamos por salud como un equilibrio físico, emocional, espiritual inclusive con el entorno ambiental (cosmovisión).

#### **4.- ¿Cuánto tiempo es recomendable realizar actividad física por día?**

Lo mínimo que se sugiere es 30 minutos diarios por 3 días a la semana en los adultos, previo a esto es necesario realizar un calentamiento llamado también como calistenia para comenzar a realizar algún tipo de esfuerzo físico dado que es contraproducente si una persona que inicia no realiza un calentamiento previo además en personas con problemas de corazón o diabetes es necesario realizar un previo examen para saber cómo esta su azúcar, triglicéridos, colesterol e incluso un electro grama del corazón para tomar una rutina acorde a su estado de salud.

#### **5.- ¿Cómo aporta la práctica del ejercicio o actividad física en el desarrollo de una persona?**

Ayuda al crecimiento y desarrollo intelectual de una persona y radica principalmente en la motivación desde niños porque ellos van a desarrollar de manera autónoma cuando sean adolescentes conscientes de los beneficios para evitar alguna enfermedad. A raíz de la pandemia nos vamos dando cuenta que las personas as susceptibles de enfermarse son aquellas personas que tenían pésimos hábitos de alimentación pésimos hábitos de higiene y obviamente de actividad física porque son diabéticos, son pacientes que ingerían alcohol, fumaban y cayeron en problemas de hipertensión, de corazón que hace que sean más susceptibles ante cualquier enfermedad particularmente ante este virus que está matando a la humanidad.

#### **6.- ¿Como cree usted que se podría ayudar a combatir el sedentarismo en jóvenes adultos?**

Motivando a conocer los beneficios de la actividad física y los prejuicios de estar todo el tiempo sentados en el sillón con un computador o en el celular una vez que

el joven entienda la importancia de hacer actividad física entonces va a sentirse motivado y estimulado para adoptar un tipo de práctica de esta naturaleza. Todo lo que estamos viviendo ahora nos va a cambiar en nuestros hábitos de alimentación, el exceso de hidratos de carbono el azúcar que termina produciendo diabetes que a la final se transforma en el hígado en cuerpo cetónicos que termina siendo azúcar recordemos que el alcohol proviene de la caña de azúcar y el consumo de cigarrillo que afecta a los pulmones y que a la larga nos pasa factura es por eso que el aspecto más importante es la educación para la salud y sabiendo los beneficios de una vida activa y los prejuicios de una vida sedentaria.

### **Entrevista Nutricionista**

**Nombre:** Alexandra Vázquez Yépez

**Profesión:** Lic. En Nutrición y Dietética

**Cargo:** jefe del área de Nutrición del Hospital de los Valles

**Lugar:** Valle Cumbayá (Quito)

#### **1.- ¿Como define el sedentarismo en la actualidad?**

El sedentarismo desde el punto de vista de salud en las personas se refiere a la falta de movimiento o ejercicio físico que puede incidir en el estado de salud de las personas, viendo a la salud desde un concepto general como el bienestar físico, mental y social de las personas. Todo depende de la edad, género, estado fisiológico de las personas.

#### **2.- ¿Cuáles cree usted que son los motivos para que los jóvenes adopten una vida sedentaria?**

Dentro del contexto que estamos viviendo de la pandemia a nivel mundial evita la movilidad humana por ende dificulta que las personas puedan realizar actividad física, pero saliendo de este contexto seria el tema de la digitalización de las cosas el acceso a equipos tecnológicos limita la posibilidad de hacer actividad física, los modos de diversión que tienen ahora los jóvenes es diferente a lo antaño, esto hace

que aumente en sedentarismo por diversos aspectos como la escasa motivación, la criminalidad, el ambiente, la falta de espacios recreativos.

### **3.- ¿Considera usted que el sedentarismo se relaciona directamente con una mala alimentación?**

No precisamente, existen personas que tienen una buena calidad de alimentación, tienen una dieta balanceada de acuerdo a sus necesidades, pero sencillamente no hacen ejercicio por falta de interés, por alguna situación fisiológica u otros motivos, entonces no se puede hablar de la mala alimentación ligada al sedentarismo por que pasa lo contrario hay personas que se alimentan muy mal y son deportistas únicamente de fin de semana entonces no existe en balance.

### **4.- ¿Como debería una persona empezar a cambiar sus malos hábitos alimenticios?**

En cuanto a la alimentación y nutrición existen dos factores que están muy bien marcados, alimentarse es el proceso de selección y preparación de los alimentos y la nutrición es la parte interna que realiza el cuerpo con los alimentos. Entonces se puede decir que para una buena alimentación es necesaria una buena selección de alimentos, comer a horas adecuadas, y dentro de la nutrición es necesario que la dieta este balanceada con cantidades de grasas, carbohidratos, proteína de acuerdo a cada necesidad, fomentar buenos hábitos de alimentación. El problema ahora es la auto suplementación por profesionales en otras áreas como entrenadores de gimnasios que te recomiendan cierta proteína asociada a la cantidad de ejercicio que hace una persona esta hiper metabolizando y dañando el riñón debido a que no está acostumbrada a metabolizar cierta cantidad de proteína. Los suplementos nutricionales se usan, pero con mucha discreción y con un seguimiento personalizado es para un atleta de alto rendimiento que por varias horas al día y que necesita subir el volumen, calidad y cantidad de lo que ingiere entonces ahí está la clave de diferenciación. Entonces más bien se debería mejorar el estado nutricional de las personas porque ahí englobamos todo el concepto desde el punto de vista de alimentación y nutrición

**5.- ¿Qué tipo de alimentación es la adecuada para que a este tipo de personas le resulte más fácil llevar a cabo un estilo de vida saludable?**

No se puede dar una indicación en macro o para un grupo de personas, entonces se puede establecer rangos en función de edad, estado fisiológico por lo que significa un desglose de cada persona. Entonces podemos hablar de cómo mejorar el estado nutricional, es decir brindar una educación nutricional enfocada a que, cuando y donde.

**6.- ¿Cuál debería ser la distribución adecuada de alimentos durante el día?**

La distribución de comida está distribuida en 5 comidas al día, debido a que el proceso de metabolizar los alimentos es continuo que dura alrededor de tres horas la frecuencia con la que se abastece la necesidad de comida entonces si no realizamos esto provocamos un espacio de ayuno en ese momento el cerebro se queda sin glucosa y el resto de órganos se quedan sin glucosa para poder activar el metabolismo, entonces es necesario esta frecuencia de 5 comidas menos voluminosas para que el organismo tenga la oportunidad de seleccionar los nutrientes y micro nutrientes.

**7.- ¿Como utilizar la tecnología para conocer información nutricional?**

Tener en cuenta que la información que se va a brindar por cualquier medio sea con una base científica de la mano de un profesional o especialista en el tema.

**Entrevista Entrenadora**

**Nombre:** Mayra Alexandra Valdez Cajamarca

**Profesión:** Entrenadora Personal

**Cargo:** Coach área de musculación

**Lugar:** Taurus Fitness Company (Guayaquil)

**1.- ¿Como define el sedentarismo en la actualidad?**

Existe un antes y después en humanidad para bien para mal las cosas han cambiado, considero que la gente que incluso nunca ha puesto un pie en el gimnasio empezó a motivarse ya sea por aburrimiento, porque se volvió una tendencia, considero que antes hubo un porcentaje bastante alto porcentaje disminuyo no tanto por el tema ejercicio sino salud, viendo tanta gente morir provoco un cambio de conciencia de las personas de la humanidad ha variado no en un porcentaje tan grande como se quisiera, sobre todo en Ecuador porque en Estados Unidos no es una moda es parte de la cultura, lastimosamente aquí se maneja por tendencia o por moda, entonces se podría decir que el sedentarismo ha disminuido por la tendencia del ejercicio a partir del encierro mucha gente que antes no hacía ejercicio ahora lo hace gente que no había practicado ningún deporte, gente obesa quizá por el miedo, existían muchos post donde decían que se abran los gimnasios porque si realmente te eleva las defensas y personas con sobrepeso u obesidad eran más propensas a contraer e incluso morir a causa de este virus entonces si se puede decir que el tema de sedentarismo ha mejorado mucho a raíz de la pandemia.

## **2.- ¿Cuáles cree usted que son los motivos para que los jóvenes adopten una vida sedentaria?**

Las comodidades y facilidades que los padres dan a sus hijos mediante aparatos electrónicos se les da vicios que no requieren en primer lugar por justificarlos, no inculcar el amor al deporte desde tempranas edades entonces ahí es donde falta esa cultura, porque muchas veces la gente piensa que debe estar gorda para iniciar a realizar ejercicio y no es así esto se debe dar en todas las edades ya sea que una persona este flaco o gordo.

## **3.- ¿Cuánto tiempo es recomendable realizar actividad física diariamente?**

De 30 a 45 minutos diarios de 3 a 4 veces por semana dependiendo el grado de obesidad se puede dirigir el entrenamiento a ciertas maneras se puede iniciar con ejercicio cardiovascular que básicamente hace que se acelere el ritmo cardíaco y por ende se trabaja en zona de oxidación o quema de calorías

**4.- ¿Qué tipo de entrenamiento o actividad física es la adecuada para que a este tipo de personas le resulte más fácil llevar a cabo un estilo de vida saludable?**

Una persona que inicia desde cero se debe buscar el ejercicio cardiovascular que más les guste que no haga que a los pocos días se aburra y renuncie entonces hay gente que le gusta rumba terapia, correr, caminar, bicicleta, escalar montaña, saltar la cuerda todo depende de cada persona.

**5.- ¿Cómo aporta la práctica del ejercicio o actividad física en el desarrollo de una persona?**

Aporta en temas de musculación, huesos, salud interna, el corazón y realmente tiene demasiados beneficios tanto internos como externos del cuerpo, obviamente llevando de manera adecuada porque si existe exceso de un sobre entrenamiento puedes llegar a atrofiar músculos, dañar articulaciones y estar propenso a una lesión. El ejercicio llevado de una manera adecuada con un tiempo específico no tiene aspectos negativos además que se libera endorfinas que son hormonas de la felicidad con un sentido de bienestar.

**6.- ¿Como cree usted que se podría ayudar a combatir el sedentarismo en jóvenes adultos?**

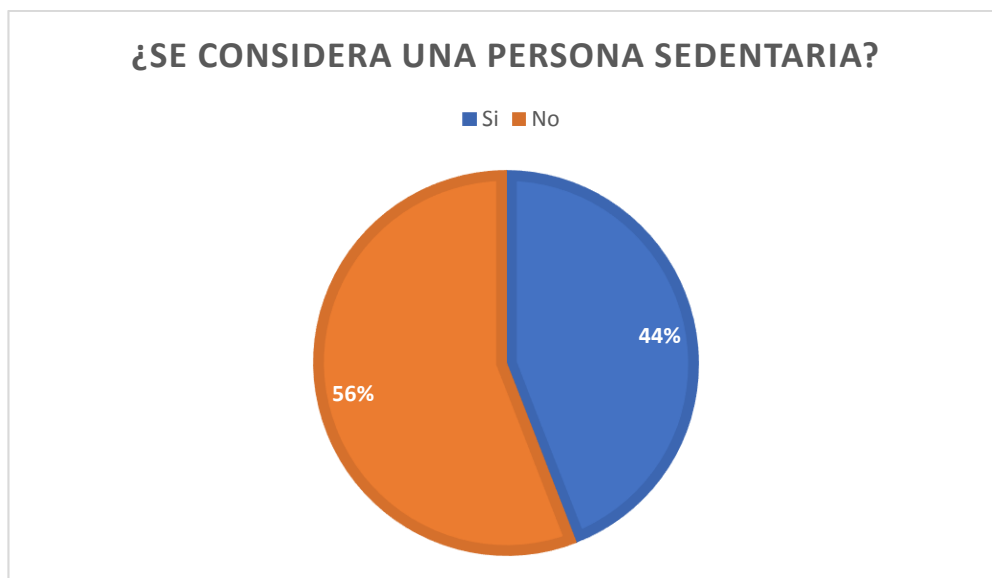
Considero que las buenas costumbres sumado el ejercicio que también debería ser una de ellas nacen desde el núcleo del hogar, ahí es donde empieza todo en cuanto a cualidades y defectos de una persona, los padres deben ser el ejemplo donde los hijos se rigen. En otro aspecto quizá muchas personas no lo hacen por falta de recursos por que no existe un centro de entrenamiento cercano, temas económicos, laborales entonces es importante incentivar a través de programas en línea de manera gratuita como para motivar e inspirara a las personas. Después que pase todo este tema de la pandemia existirá personas que nunca asistieron a un centro deportivos y no tuvieron una vida saludable y demás esto va a ser mucho mejor que un inicio de año porque la gente tendrá la firme decisión de cambiar de mejorar para prepararse probablemente para situaciones peores

## 7.- ¿Como utilizar la tecnología para minimizar el sedentarismo?

Promoviendo el ejercicio de manera gratuita muchas personas lo están haciendo se ha visto la generosidad en estos tiempo por ayudar de una u otra forma, los jóvenes deberían buscar este tipo de páginas que motive hacer ejercicio de manera diferente, a pesar que en el país aún estamos empezando con este tema de redes sociales y que no se sabido manejar de manera idónea en otros países como Estados Unidos se utiliza en direccionamiento de la información aquí no hay filtros todo le llega a todo el mundo sin importar edad. Y pues realmente todo depende de la familia de los padres del control y motivación que tengan y entendiendo que una persona de motiva viendo resultados sacando a las personas de la zona confort para que se muevan que entrenen a mucha gente.

### ENCUESTAS

**Pregunta 1.** ¿Se considera una persona sedentaria?



*Tabla 5: Sedentarismo en las personas*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 44% se considera una persona sedentaria mientras que el 56% restante niega serlo.



**Interpretación:** Por lo tanto, se puede determinar que existe un porcentaje considerable de personas que se definen como sedentarias dentro del rango de edad establecido.

**Pregunta 2.** ¿Conoce los riesgos y consecuencias del sedentarismo?

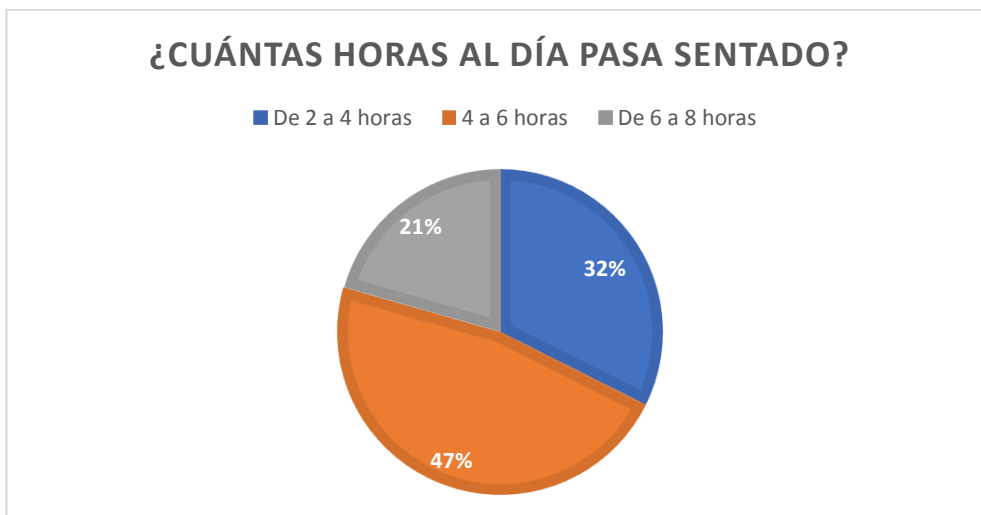


*Tabla 6: Riesgos y consecuencias del sedentarismo*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 65% están conscientes de los efectos del sedentarismo mientras que el 35% no conocen acerca de este problema.

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede decir que la mayoría de personas conocen los riesgos que atrae una vida sedentaria mientras que en un porcentaje minoritario lo desconocen totalmente.

**Pregunta 3.** ¿Cuántas horas al día pasa sentado?

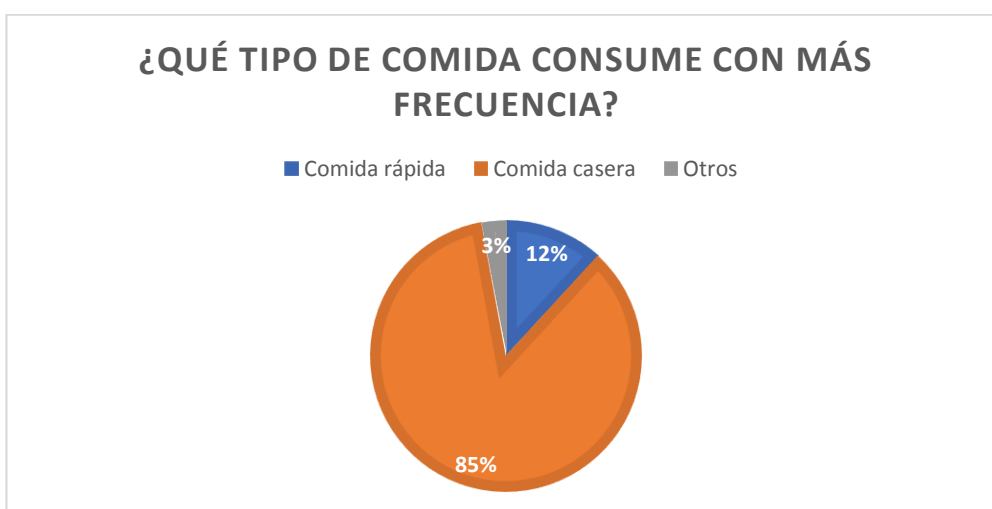


*Tabla 7: Tiempo que pasa sentado*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 21% permanece sentada más de 6 horas al día en segundo lugar tenemos con el 32% que pase de la misma forma entre 2 a 4 horas y el porcentaje mayoritario con el 47% tenemos el 47% que esta de la misma forma alrededor de 4 a 6 horas por día.

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede decir que un porcentaje considerable de personas pasa gran parte del día sentados contribuyendo a una vida sedentaria.

**Pregunta 4.** ¿Qué tipo de comida consume con más frecuencia?

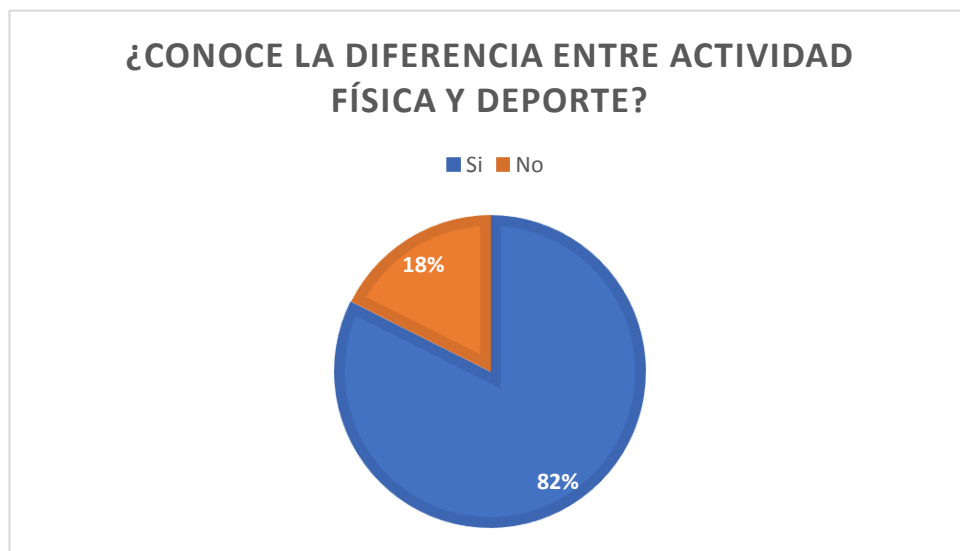


*Tabla 8: Tipo de comida que consumen con frecuencia*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 85% consume comida casera mientras que el otro 12% ingiere comida rápida y en un 3% otro tipo de comida.

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede decir que un gran porcentaje prefiere consumir comida de casa y el porcentaje restante consume otro tipo de comida como rápida u otros derivados.

**Pregunta 5.** ¿Conoce la diferencia entre actividad física y deporte?

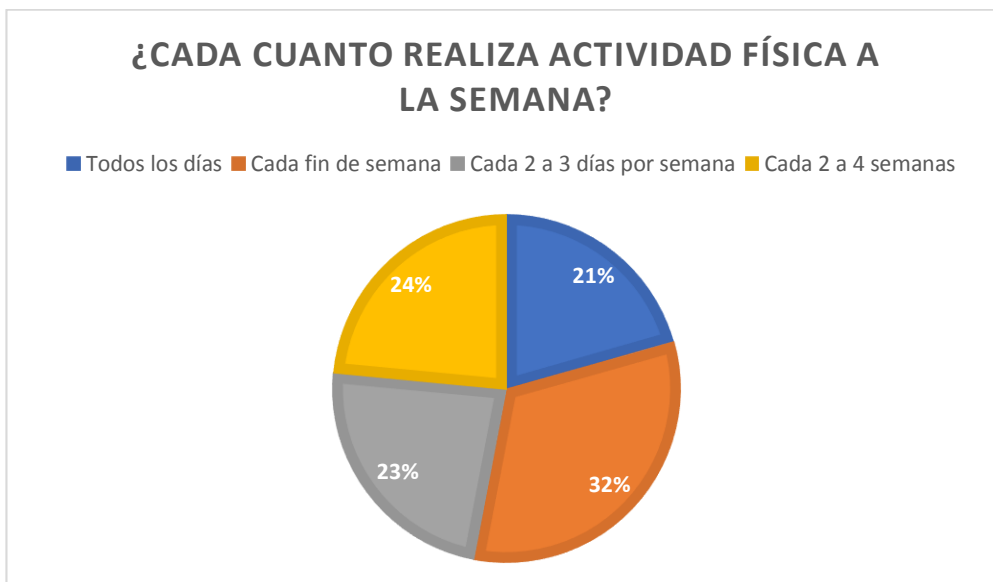


*Tabla 9: Diferencia entre Actividad física y deporte*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 82% conoce acerca de las diferencias que tiene entre la actividad física y el deporte mientras que tan solo el 18% lo desconoce.

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede decir que un gran porcentaje de personas están conscientes de la diferenciación entre actividad física y deporte.

**Pregunta 6.** ¿Cada cuanto realiza actividad física a la semana?

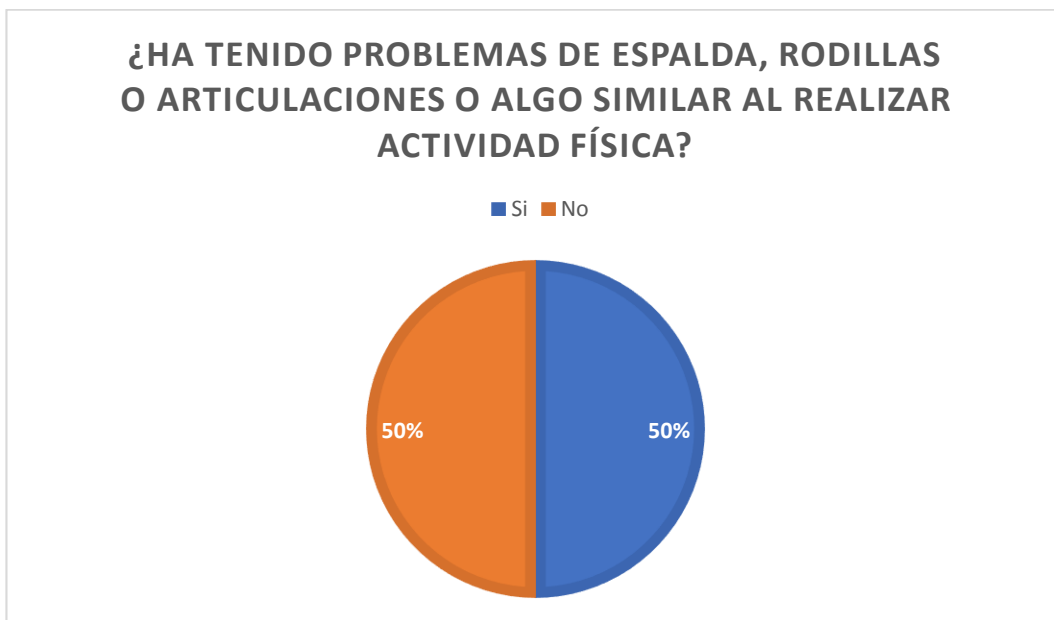


*Tabla 10: Cada cuanto tiempo realiza actividad física a la semana*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 21% realiza algún tipo de actividad física de manera diaria así mismo en un 32% lo realiza únicamente los fines de semana y en un 23% lo realiza de 2 a 3 veces por semana y por último el 24% realiza de cada 2 o 4 semanas.

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede decir que la mayoría de personas no realizan actividad física de forma regular y que tan solo una pequeña parte de la población se considera físicamente activa en su diario vivir.

**Pregunta 7.** ¿Ha tenido problemas de espalda, rodillas o articulaciones o algo similar al realizar actividad física?



*Tabla 11: Problemas fisiológicos al realizar actividad física*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 50% sufrieron algún problema en su cuerpo debido al realizar actividad física mientras que el otro 50% no tuvieron mayor problema.

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede decir que la mitad de la población sufrió algún tipo de inconveniente al ejecutar un ejercicio físico específico por lo cual no le permitió continuar con un ritmo moderado en su vida, la otra mitad no tuvo problema alguno al realizar actividad física en algún momento.

**Pregunta 8.** ¿Cuál considera que es la causa principal para no realizar actividad física con regularidad?

### ¿CUÁL CONSIDERA QUE ES LA CAUSA PRINCIPAL PARA NO REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA CON REGULARIDAD?

■ Falta de tiempo ■ Falta de energía ■ Localización geográfica ■ Otros

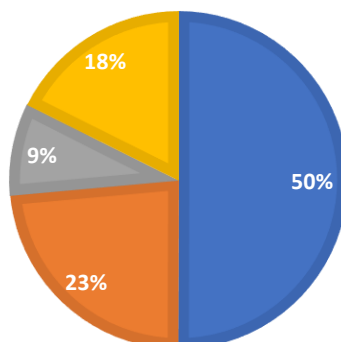


Tabla 12: Causas para no realizar actividad física

Elaborado por: Yoselin Herrera

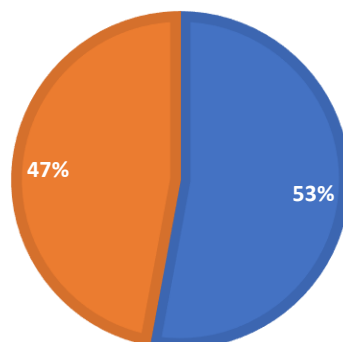
**Análisis:** Del total de personas el 50% no realiza ningún tipo de actividad física debido a la falta de tiempo de la misma forma un 23% no lo realiza por falta de energía y un 18% por sus propios motivos y el 9% restante por la localización geográfica en la que se encuentra.

**Interpretación:** Por lo tanto, se considera que la causa principal del sedentarismo es la falta de tiempo que disponen las personas, es decir no cuentan con una organización adecuada de distribución de actividades diarias y en el porcentaje restantes por la falta de energía, localización geográfica y por motivos propios de cada persona.

**Pregunta 9.** ¿Conoce algún programa de entrenamiento que promueva la actividad física por medio de plataformas digitales?

### ¿CONOCE ALGÚN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO QUE PROMUEVA LA ACTIVIDAD FÍSICA POR MEDIO DE PLATAFORMAS DIGITALES?

■ Si ■ No



*Tabla 13: Programas de entrenamiento que promueva la actividad física*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

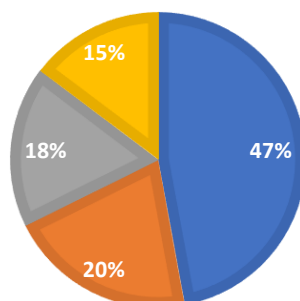
**Análisis:** Del total de personas el 53% conoce acerca de algún programa de entrenamiento físico por plataformas digitales mientras que un 47% no conoce de algún programa en específico.

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede observar la falta de conocimiento sobre este tema puesto que la mayoría de personas no conocen o aún no tienen acceso a este tipo de información por medio de plataformas digitales

**Pregunta 10.** ¿Por qué plataformas digitales le gustaría recibir información acerca de entrenamientos o actividad física que ayude a combatir el sedentarismo?

**¿POR QUÉ PLATAFORMAS DIGITALES LE GUSTARÍA RECIBIR INFORMACIÓN ACERCA DE ENTRENAMIENTOS O ACTIVIDAD FÍSICA QUE AYUDE A COMBATIR EL SEDENTARISMO?**

■ Facebook ■ You tube ■ Instagram ■ Pagina web



*Tabla 14: Plataformas por las cuales recibirían información de actividad física o ejercicio*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

**Análisis:** Del total de personas el 47% considera que la mejor opción para que esta información se propague es por medio de la plataforma de Facebook ya que es una de las más utilizadas en la actualidad seguida de YouTube con un 20% de aceptación, así como de Instagram con un 18% y finalmente una página web con un 15%

**Interpretación:** Por lo tanto, se puede decir que la plataforma ideal para promocionar o brindar información acerca de actividad física es en Facebook acompañada de YouTube ya que son las redes sociales con mayor concurrencia por parte del grupo objetivo al que está dirigido.



## **CONCLUSIONES**

Según las técnicas de investigación realizadas por medio de entrevistas a profesionales en el campo de la salud, nutrición y acondicionamiento físico se obtuvo información que permitió valorar múltiples particularidades, causas, efectos y plantear posibles alternativas que ayuden a solucionar la problemática.

En la aplicación de encuestas dirigida al grupo objetivo con referencia al sedentarismo se logró obtener información acerca del conocimiento que poseen sobre esta problemática dando como resultado que efectivamente existe un porcentaje considerable de personas sedentarias y que la mayoría de ellas conocen de forma superficial las características y consecuencias que esto puede afectar a mediano y largo plazo en su salud, esto se debe a que no tienen la motivación suficiente para cambiar sus hábitos cotidianos por diversas razones como la falta de tiempo, la falta de recursos informativos direccionados a temas concretos relacionados a la salud integral del cuerpo mediante el ejercicio y la nutrición puesto que es un tema que no se le da la suficiente importancia ya que aún existe la creencia de muchas personas que llevar un estilo de vida es por moda y no bienestar propio.

Finalmente, parte importante de la investigación son los hábitos de consumo en medios de comunicación masiva enfocado en proyectar información específica que ayude al mejoramiento de un estilo de vida diferente y saludable por ende evite posibles afectaciones en la salud de las personas en un futuro.

## **CAPÍTULO IV**

### **PROPUESTA/PROYECTO DE DISEÑO**

De acuerdo a la información obtenida mediante el análisis de la problemática se propone desarrollar la creación de un canal como medio de comunicación con énfasis en salud física mediante plataformas digitales que abarque temas específicos sobre los efectos del sedentarismo y los beneficios que brinda la actividad física acompañada de una buena alimentación así como también rutinas de ejercicios para prevenir y combatir el aumento del sedentarismo en la población y a la vez mejorar y cambiar el estilo de vida de las jóvenes adultos.

La propuesta se basa en el mejoramiento de la calidad de vida de las personas y el cambio sobre paradigmas que las personas tienen respecto al cuidado del cuerpo, mediante la utilización de recursos como los medios audiovisuales puesto que nos encontramos en una época digital que todos estamos influenciados por contenidos audiovisuales es por ello que considera factible acudir a herramientas de tendencia actual para llegar a la atención de los jóvenes

Para iniciar el desarrollo de la propuesta es indispensable la creación de una identidad corporativa enfocada al target.

#### **Identidad Gráfica**

La propuesta de marca ya sea para un medio impreso o digital necesariamente debe ir junto a un manual de identidad que permita detallar los aspectos importantes a tomar en cuenta como la cromática, tipografía, los usos correctos, incorrectos y sus formas de aplicación.

#### **Construcción de la marca**

Para la creación de la marca se inicia con una conceptualización en base al grupo objetivo que se desea llegar, mediante un proceso de bocetaje que permita realizar distintas propuestas y finalizar con la más acertada de acuerdo a los requerimientos del producto final.

## Imagotipo

En base a la conceptualización del grupo objetivo se determinó las características más apropiadas para la creación de la identidad gráfica siendo un imagotipo el más acertado debido a la conjugación, unión y perfecto equilibrio mediante la combinación tipográfica y una forma geométrica circular que representa adaptabilidad y constante movimiento junto a una tipografía empleada de tipo script o manuscrita que denota una personalidad, estilo y energía.



*imagen 15: Boceto de identidad gráfica*  
Elaborado por: Yoselin Herrera



*imagen 16: Digitalización de la identidad gráfica*  
Elaborado por: Yoselin Herrera



*imagen 17: Propuesta de color final*  
Yoselin Herrera

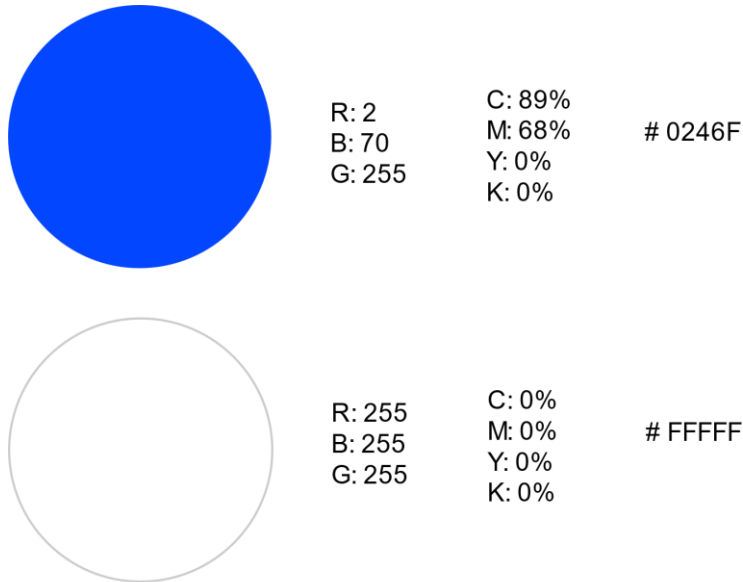
### **Slogan**

Se define dentro del concepto de diseño como una frase corta que acompaña a la marca y que precisamente no habla de las características de la misma, sino más bien del valor o beneficio que puede brindar el producto, evocando una sensación dentro del consumidor, en este caso se eligió el slogan “crea tu mejor versión” que permite motivar y buscar mejorar el aspecto integral de las personas.

### **Cromática**

Para la aplicación cromática es necesario conocer sobre teoría y psicología del color como un componente fundamental dentro de la creación de una identidad visual grafica que ayuda a sistematizar la comunicación de forma clara las características de la marca para cualquier tipo de producto.

El color azul empleado para este proyecto se relaciona directamente con la salud, confianza y estabilidad y por lo general se utiliza en ámbitos de interés colectivo, así como también se presta a ser un color muy versátil en múltiples áreas y en este caso nos favorece mostrando todos los aspectos positivos que pretende reflejar el proyecto audiovisual.



*imagen 18: Colores Corporativos de la identidad gráfica*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

### **Positivo/Negativo**

Se podrá utilizar la marca FitLenial en color blanco y negro dependiendo de la necesidad que se requiera sin embargo se debe tener en cuenta que no se puede abusar de este recurso puesto que su uso obliga a la modificación de parámetros cromáticos, así como también desvirtúa significativamente la marca original por lo que se recomienda un uso limitado



*imagen 19: Positivo/Negativo*

**Elaborado por: Yoselin Herrera**

### **Geometrización de la marca**

Es importante conocer como está elaborada la marca mediante retícula constructiva delimitando el tamaño adecuado para no perder legibilidad en los elementos.



*imagen 20: Geometrización de la marca*

Elaborado por: Yoselin Herrera

### **Usos incorrectos**

Para una adecuada utilización de la marca es necesario plantear los usos que no están permitidos dentro de la aplicación grafica digital o impresa.

No expandir



No condensar



No cambiar las posiciones



No usar un tamaño inferior al permitido



*imagen 21: Usos incorrectos*

*Elaborado por: Yoselin Herrera*

### **Tipografías**

Las fuentes definidas para la elaboración de la identidad gráfica se eligieron de acuerdo al requerimiento de la marca en primer lugar la tipografía principal fue una scrip que transmite un concepto de estilo, distinción y afecto en contraste con una tipografía san serif o palo seco en el slogan que evoca seguridad, fuerza, dinamismo y está muy relacionada a la actualidad siendo características centrales que busca la marca.

TIPOGRAFÍA PRIMARIA  
(Great Saturday)

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

TIPOGRAFÍA SECUNDARIA  
(Century Gothic)

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z  
a b c d e f g h i j k l m n o p q r s t u v w x y z  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

*imagen 22: Tipografías de marca*

Elaborado por: Yoselin Herrera

### **Etapas de producción**

En lo que respecta al desarrollo del proyecto audiovisual, se consideró esencial la creación de una identidad gráfica. De acuerdo a (Worthington, 2009) se debe tomar en cuenta las siguientes etapas de producción:

- Idea
- Desarrollo
- Preproducción
- Producción
- Posproducción
- Distribución
- Exhibición



## **Idea**

La idea inicial tuvo lugar desde una perspectiva audiovisual en base a la problemática identificada para la creación de un canal de comunicación en plataformas digitales que permita generar contenido de tipo informativo en el campo de la salud física.

En canal online tendrá como objetivo central la ejecución de varios ejercicios enfocados en todo el cuerpo que principalmente nos ayudará a mantenernos activos y en movimiento, así como también tips rápidos y sencillos que contribuyan al mejoramiento del estado nutricional y por ende ayude a la salud integral de las personas por medio de la comunicación digital.

Es importante conocer que ya existen varios canales de entrenamiento, pero la mayoría se centra en entrenamientos específicos dentro de un gimnasio y con ejercicios para atletas de alto nivel competitivo sin embargo el canal que se propone se enfoca en buscar alternativas que nos permita realizar de forma continua y en base al gusto y condición de cada persona además que se realice desde el lugar al que tengamos acceso ya sea en casa o en algún parque cercano y lo importante no necesitamos de algún tipo de implemento sino más bien aprovechar el propio peso corporal por medio de ejercicios básicos compuestos que no tienen mayor riesgo sino que al contrario ayudara en varios aspectos entre ellos mejorar el equilibrio, resistencia, flexibilidad, elevar el sistema inmunológico y la salud en general.

Con la elaboración del proyecto se ayudará a mejorar no solo la condición física sino también emocional puesto que siempre se habla de mente sana cuerpo sano y por ende el balance de ambos llevan a un estado de plenitud en las personas en todos los ámbitos que se desarrolle.

## **Desarrollo**

Es importante tomar en cuenta una planificación previa para el desarrollo adecuado del proyecto en este caso la producción audiovisual requiere elaborar una planificación que describa todas las características necesarias para su ejecución.

## Preproducción

En esta fase se detallan todos los aspectos necesarios para el desarrollo de la producción los mismo que se describen a continuación:

## Casting

La selección de la presentadora para el canal se basó en la experiencia y formación dentro del campo del acondicionamiento y preparación físico, por lo que su conocimiento en el tema fue vasto para presentar el tema.

## Locación

Son espacios físicos donde se lleva a cabo una grabación, en este caso el lugar seleccionado es un parque debido al requerimiento del proyecto ya que por las circunstancias solo se puede realizar en un lugar abierto o en casa.

## Guion técnico

<b>Sec.01 Tomas (contenido por parte de la presentadora) Ext. Parque-día</b>			
<b>N°</b>	<b>PLANO</b>	<b>VIDEO</b>	<b>AUDIO</b>
<b>1.01</b>	Varios planos	Intro animación	Apertura de canal “sonido intro”
<b>1.02</b>		Animación de la marca	Música de fondo
<b>1.03</b>	Plano general	Presentación	Voz de la presentadora
		Contenido del tema: Sedentarismo en jóvenes adultos	
<b>1.04</b>	Plano general	El de hoy quiero comentarles sobre el sedentarismo en la población joven, ya que todos pensamos porque somos jóvenes no nos va a pasar nada, no nos vamos a enfermar no nos va atacar nada cuando no es verdad, el sedentarismo en los jóvenes ha hecho que ha temprana edad adquieran enfermedades como la diabetes como la obesidad y que sean propensos a tener enfermedades como en este caso el	Voz de la presentadora

		<p>Covid porque nos hemos vuelto muy sedentarios muy cómodos usamos demasiado el carro pasamos viendo televisión y nos hemos olvidado de la actividad física, esa actividad que tal vez en colegio nos enseñaban nos obligaban hacer pues hoy en día la están dejando de lado los jóvenes que pasa demasiado videojuego demasiada red social demasiado internet ha hecho que nos olvidemos de la importancia de la actividad física recuerden que si ustedes son personas sedentarias son más propensa a adquirir cualquier tipo de enfermedad el tema de la actividad física debe ser en toda edad del ser humano para cada tipo de edad existe una actividad física diferente pero para la edad específica entre 20 y 35 años tenemos más bien que aprovechar porque estamos en la edad adecuada para desarrollar habilidades y para poder desarrollar nuestro cuerpo como nos dispongamos por lo tanto es importante que tomemos conciencia de la actividad física entonces aparte de la actividad física tiene que ir acompañado con el tema de la nutrición de los hábitos alimenticios que tengamos cada uno, eso quiere decir que no porque soy joven salgo de fiesta me desmando no me va a pasar nada después el cuerpo empieza a cobrar factura pasado los 30 años así que si ustedes empiezan a cuidar con más tiempo pues obviamente van a tener que evitarse muchas enfermedades y que haya a futuro más problemas.</p>	
		<p>Contenido del tema: Beneficios de la actividad física</p>	

1.05	Plano general	<p>Beneficios de la actividad física que pasa cuando mi cuerpo se empieza a mover y empieza a tener oxígeno y empieza a correr la sangre en el cuerpo lo que pasa es que estamos activando haciendo algo natural en el cuerpo el cuerpo no nació para estar quieto el cuerpo para estar en movimiento todo el tiempo entonces cuando empiezo a moverme por más que solo haga caminata estoy haciendo muchísimo por mi cuerpo estoy haciendo que la sangre fluya más rápido estoy haciendo que las grasas por dentro se oxiden estoy evitando que mi cuerpo acumule grasas tejido adiposo celulitis líquidos estoy haciendo mucho cuando me muevo</p> <p>Muchos dicen es que no tengo tiempo para ir al gimnasio, el gimnasio está cerrado no tengo implementos para entrenar en casa no sé cómo entrenar pues es algo más sencillo como moverte saltar, trotar, caminar usted está haciendo bastante ayudar en casa eso ya es actividad física ahora si ustedes quieren pasar a un nivel más avanzado de actividad física la recomendación siempre va a ser que se guíen por un profesional en el campo del entrenamiento para cada persona hay como zumba, fitness de combate hay entrenamiento con pesas, artes marciales hay un millón de actividades que realmente son divertidas en las cuales los jóvenes pueden enfocarse aparte que el círculo social que uno tiene cuando realiza cierta actividades física es super chévere porque ingresas a ciertas comunidades de gente que practica calistenia, escalada y empiezas a generar un vínculo</p>	Voz de la presentadora
------	---------------	--	------------------------

		social que a la larga te ayuda no solamente para el tema del desarrollo del cuerpo sino también del alma del espíritu y de tener una armonía	
		Contenido del tema: Beneficios de una buena alimentación	
<b>1.06</b>	Plano general	Los beneficios de los hábitos alimenticios que quiere decir aprender a comer a saber alimentarme no solo comer por llenarme el estómago siempre tengo que fijarme en que me está aportando un determinado alimento a mi cuerpo miren la etiqueta y miren los componentes si tiene 25 gramos de proteína 20 de carbohidrato 15 de azúcar tienen que fijarse en que se llevan a su boca de igual manera es super importante que cuando ustedes quieran empezar a tener cambio en hábitos alimenticios se asesoren con un profesional no tiene que pagar un nutricionista de por vida pero si al inicio para que el nutricionista sepa guiarles que alimentos son necesarios para su edad, actividad física para el tipo de trabajo que se realiza cada cosa tiene su especialista entonces si recomiendo que empiecen por ahí dejarse guiar por una persona que sepa y pues se va a sentir un cambio radical en su vida y van a tener un hábito que podrán transmitir a su hijos a sus nietos y van a ser personas que van tener más larga vida y que van a ser mucho más fuerte por ejemplo en el tema del Covid si es que ustedes tiene su sistema inmunológico elevado va a ser mucho más difícil contagiarse y si lo hacen va a ser mucho más fácil porque su cuerpo	Voz de la presentadora

		a creado un sistema inmunológico realmente elevado y esto porque ustedes han realizado actividad física y han tenido buenos hábitos alimenticios es más caro luego estar pagando un hospital medicina que ir a un nutricionista ir a un entrenador personal a que le guíe por el camino que se debe seguir.	
		Finalización y despedida	
<b>1.07</b>	Plano general	así que es mejor prevenir antes que lamentar eso en resumen todo lo que tengo que decirles por el día de hoy nos vemos en una nueva oportunidad.	Voz de la presentadora
<b>1.08</b>	Plano general	Animación de la marca	Música de fondo

Tabla 15: Guion Técnico Presentadora

Elaborado por: Yoselin Herrera

#### Escaleta televisiva

<b>ESCALETA TELEVISIVA DEL CONTENIDO AUDIOVISUAL DIRIGIDO A JÓVENES ADULTOS EN EL TEMA DE SEDENTARISMO</b>			
<b>Número</b>	<b>Tema</b>	<b>Duración</b>	<b>Hora</b>
	Intro	00:00:06	10:00:05
	Animación marca	00:00:05	10:00:11
	Presentación	00:00:10	10:00:21
	Contenido 1: Sedentarismo	00:01:25	10:01:46
	Contenido 2: Beneficios actividad física	00:01:05	10:02:51
	Contenido 3: Beneficios alimentación	00:01:02	10:03:54
	Despedida	00:00:06	10:04:00

	Animación marca	00:00:05	10:04:05
--	-----------------	----------	----------

Tabla 16: Escaleta Televisa

Elaborado por: Yoselin Herrera

### Presupuesto

Es importante establecer acuerdos sobre calidad y costo dentro del presupuesto y la asignación de recursos.

<b>TIEMPO DE DURACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DEL PRODUCTO AUDIOVISUAL DIRIGIDO A JÓVENES ADULTOS</b>	
Tiempo de preproducción	2 días
Tiempo de producción	1 día
Tiempo de postproducción	2 días
<b>Tiempo total</b>	<b>1 semana</b>

<b>DESCRIPCIÓN GENERAL PRESUPUESTO DEL PROYECTO</b>	
Realización de un producto audiovisual mediante la creación de un canal informativo que será reproducido por medios de redes sociales sobre temas de prevención de sedentarismo, beneficios de actividad física y alimentación.	
Preproducción	\$ 30.00
Producción	\$ 220.00
Postproducción	\$ 50.00
<b>Tiempo total del proyecto</b>	<b>\$ 300.00</b>

## **1. PREPRODUCCIÓN**

	<b>Detalle</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Total</b>
	Diseño (identidad gráfica, diseño de gráficos en pantalla)	\$ 30.00	1	\$ 30.00
<b>Total</b>				<b>\$ 20.00</b>

<b>1. PRODUCCIÓN</b>				
	<b>Detalle</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Total</b>
	Honorarios presentadora	\$ 40.00	1 día	\$ 40.00
	Alquiler de equipos de grabación (2 cámaras, 1 dron, 2 trípodes)	\$150.00	1 día	\$150.00
	Transporte	\$ 30.00	1 día	30.00
<b>Total</b>				<b>\$ 220.00</b>

<b>1. POSTPRODUCCIÓN</b>				
	<b>Detalle</b>	<b>Valor Unitario</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor Total</b>
	Honorario editor (edición, montaje de las tomas audiovisuales, sonido, efectos, imágenes)	\$ 50.00	1	\$50.00
<b>Total</b>				<b>\$ 50.00</b>



## **Producción**

### **Equipos de Grabación**

Los recursos con los que se trabajó consistieron en el uso de dos cámaras para realizar distintas tomas generales en distintos ángulos y así lograr mayor dinamismo en el video con ayuda de trípodes, de igual forma la utilización de un dron que permitió captar una toma general aérea de la primera grabación, además el uso de un teléfono celular con manos libres como recurso para la grabación de la voz en vivo. No se consideró necesario la utilización de iluminación puesto que la grabación se dio en exteriores y el panorama ambiental ayudo positivamente.

El desarrollo de esta fase del proyecto se elaboró de la mejor manera ya que se planificó con anticipación en la etapa anterior de preproducción lo que se iba a realizar el día de la grabación añadiendo que la presentadora tenía un conocimiento amplio en los temas a tratar se desenvolvió con fluidez y sin mayor problema.

### **Capturas de la grabación**



*imagen 23: Captura de la toma realizada en producción  
Elaborado por: Yoselin Herrera*



*imagen 24: Detrás cámaras*  
*Elaborando por: Yoselin Herrera*

### **Postproducción**

Esta fase consiste en el montaje y edición de las tomas realizadas en producción con la ayuda de un software que en este caso es Adobe Premier para video y Audition para correcciones de audio, por lo general estos programas son los más utilizados por profesionales en el campo del diseño para la realización de proyectos de videos publicitarios, corporativos o cualquier audiovisual.

### **Las transiciones**

forman parte de los efectos especiales que nos ayudan a combinar un video a continuación de otro entre los más comunes se encuentran barrido, cuadros, espirales, cubrir, empujar, disolver entre otros que se encuentran predeterminados en este tipo de programas de edición, así mismo se puede recurrir a la elaboración de una transición como es el caso del video elaborado para el proyecto que se

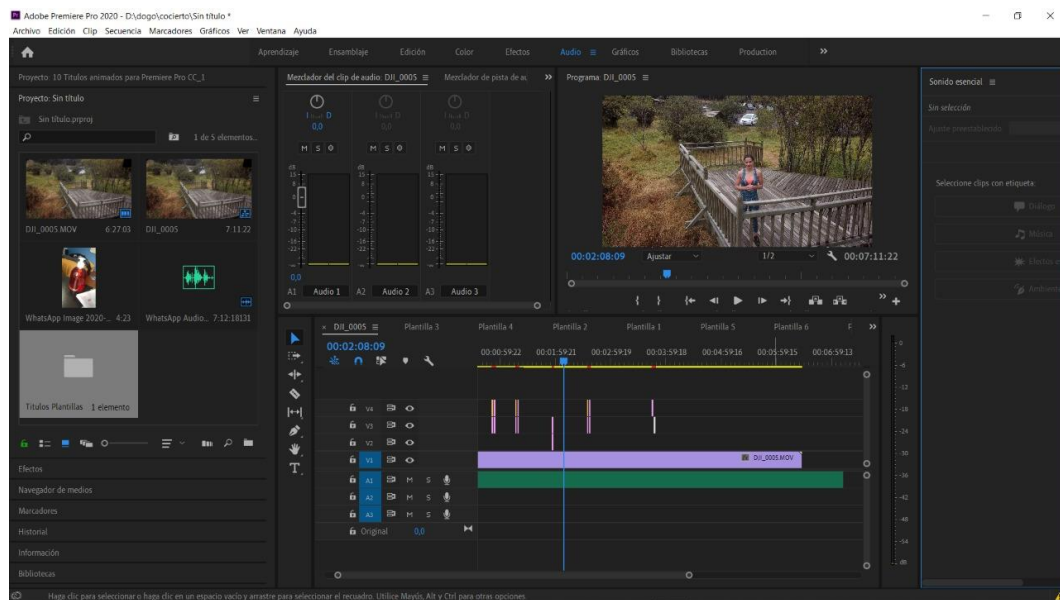
elaboró desde cero con la ayuda del software.

## Intro

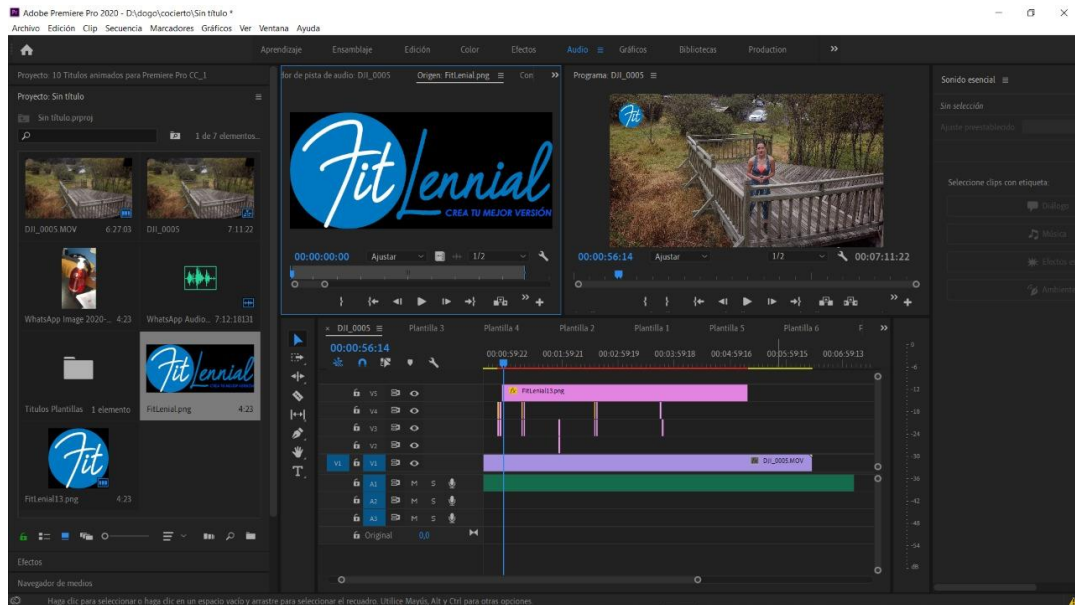
Se elabora en base a la identidad gráfica con animaciones rápidas que permitan brindar dinamismo al inicio de un video como parte principal mostrando el nombre o marca del producto y esto se realiza en el programa After Effects, así como también la animación de los banners descriptivos que se empleó para colocar el nombre de la presentadora.

## Grabacion de voz

Es parte fundamental a la hora de grabar un video, en algunos casos la voz se graba después en una cabina o con un micrófono en un lugar cerrado donde no exista alguna interferencia, en este caso la voz se grabó en vivo, a pesar de ser en exteriores se empleó la ayuda de un teléfono celular con manos libres para receptar la voz de la presentadora en tiempo real.



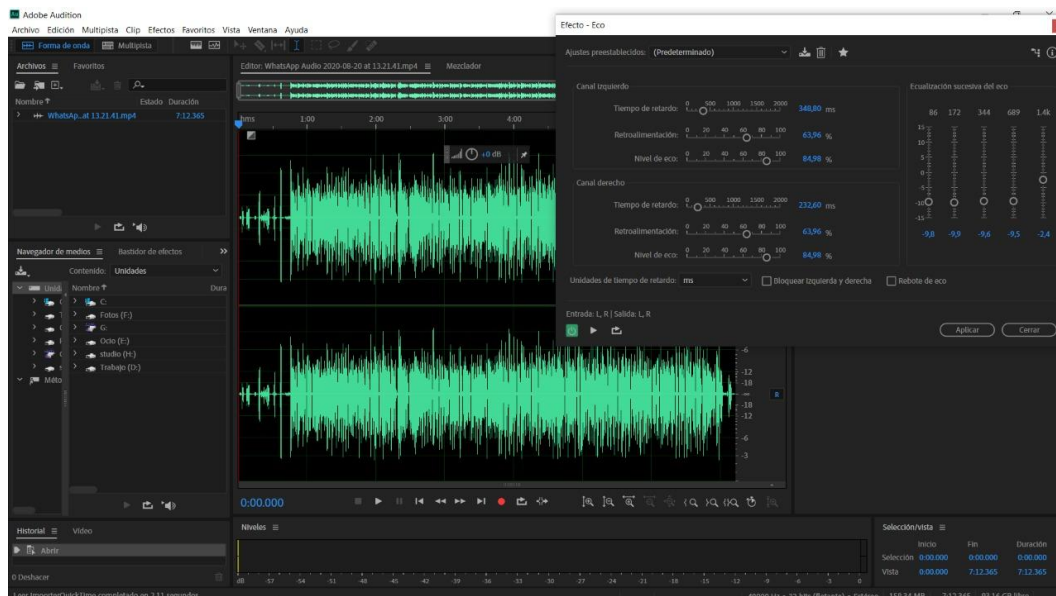
*imagen 25: Captura de la edición de video en Adobe Premier*  
Elaborado por: Yoselin Herrera



*imagen 26: Captura de edición con la marca*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

## Corrección del audio

La grabación de voz por separado cuando se realiza tomas en exteriores suele dar ciertos conflictos por factores ambientales mayormente para esto es necesario corregir el audio con ayuda de un software en este caso es Adobe Audition que nos permitirá corregir y mejorar calidad de audio para sincronizar perfectamente con el video.



*imagen 27: Captura en Adobe Audition*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

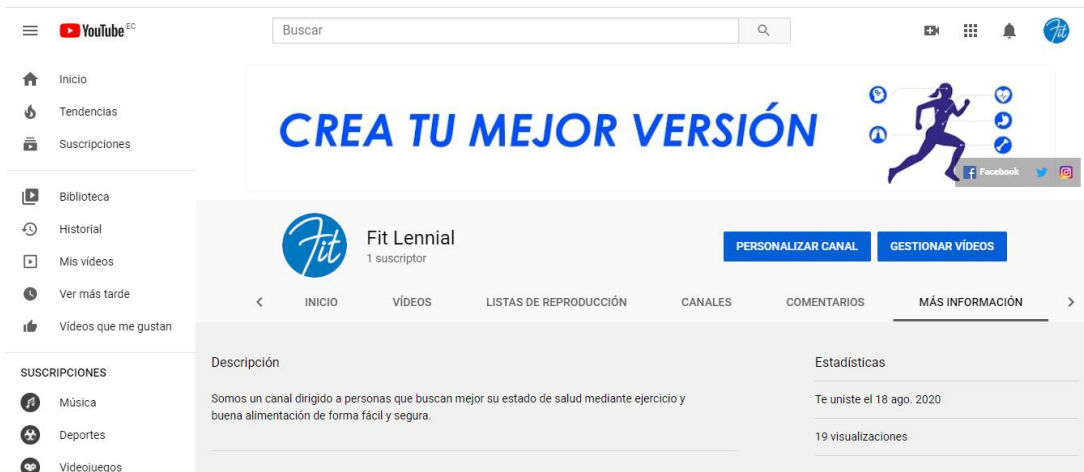
## Distribución

La distribución del producto audiovisual se realizará mediante la red social de Facebook con post que generen curiosidad e interés acerca del tema y con videos que generen interés en visitar el canal en YouTube que trata sobre salud integral en los jóvenes, así mismo se trabajará con entrenadores para que genere aún más fiabilidad del contenido generado.

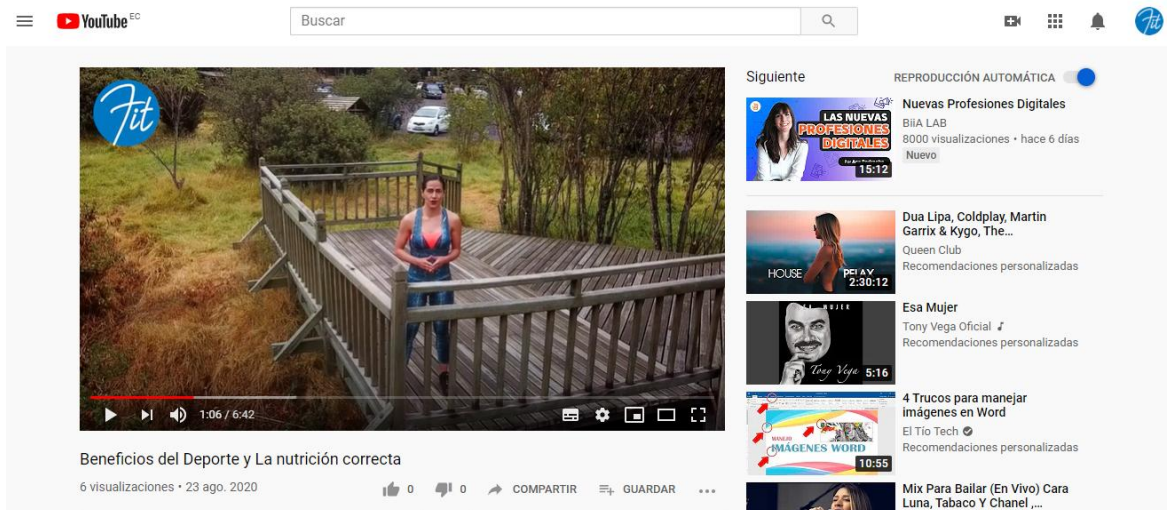


*imagen 28: Interfaz en Facebook*  
Elaborado por: Yoselin Herrera





*imagen 29: Interfaz Youtube*  
Elaborado por: Yoselin Herrera



*imagen 30: Video en Youtube*  
Elaborado por: Yoselin Herrera

## **Exhibición**

Los productos audiovisuales serán reproducidos mediante Facebook y YouTube por debido a que son las plataformas más frecuentadas por la mayoría de personas y principalmente del grupo objetivo al que está dirigido el proyecto es por eso que los videos serán subidos sin perder calidad de video y con tiempos considerables ya que los videos no deben ser muy largos para que sean vistos por mayor cantidad de personas y no se vuelva algo extenso que no provoque interés principalmente en los jóvenes.

video 1

[https://drive.google.com/file/d/1Q5OOeE3DrumgfbmTOLZ4ukS6Hi\\_QfDe/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Q5OOeE3DrumgfbmTOLZ4ukS6Hi_QfDe/view?usp=sharing)

video 2

<https://drive.google.com/file/d/1UTtQovaJMGYLaNY56So45ZUBtrlIc-d/view?usp=sharing>

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES

- Se determinó que los productos audiovisuales que se elaboraron y que se reproducen mediante plataformas digitales ayudarán como un medio de comunicación e información sobre temas acerca de los problemas que causa el sedentarismo y sus formas de prevención a través de la actividad física o ejercicio acompañado de sugerencias para mejorar el estado nutricional por parte de profesionales.
- Tras el análisis del proyecto se evidenció que efectivamente ayudará a los jóvenes a encontrar información de distintas disciplinas y actividades que pueden realizar para prevenir el sedentarismo y posibles enfermedades a futuro.
- Finalmente podemos concluir que el canal causa interés en los jóvenes para iniciar una vida físicamente activa, en el ámbito del ejercicio y buena alimentación debido a que la información brindada en el medio tiene fundamento por parte de personas capacitadas en el tema.



## Bibliografía

- Albino, D. (2011). *Actividad física, salud y bienestar*. Editorial Nobuko.
- Alvarez, G., Vargas, M., Morales, H., & Amaya, J. (2016). Revista Ciencia UNEMI. *El sedentarismo y la actividad física en trabajadores administrativos del sector público*, 9.
- Álvarez, M., & Timón, L. (2010). *El cine en la escuela como recurso en el área de educación visual*. Wanceulen Editorial.S.L.
- Andia, S., Eymann, A., Fernandez, D., de la Fuente, M., Gutt, S., Iglesias, D., . . . Ventriglia, I. (2014). *Manual para entender el sedentarismo*. Barcelona: Nuevos Emprendimientos Editoriales SL.
- Aparici, R., & García, A. (1998). *Lectura de Imágenes*. Ediciones de la Torre.
- Aparici, R., García, A., Fernández, J., & Osuna, S. (2013). *La Imagen Análisis y representación de la realidad*. Editorial Gedisa, S.A.
- Aranda, D. (2006). *Guión audiovisual*. Editorial UOC.
- Aranda, D., Pujol, C., & de Felipe, F. (2016). *Cómo construir un buen guion audiovisual*. Editorial UOC.
- Aubia, J. (2014). *Proyectos audiovisuales multimedia interactivos*. Editorial Elearning S.L.
- Ayala, E., González, A., & Cala, V. (2014). *Retos actuales de educación y salud transcultural*. Almeria: Universidad Almeria.
- Barros, C., & Barros, R. (2015). Revista multidisciplinar de la Universidad de Cienfuegos. *Los medios audiovisuales y su influencia en la educación desde alternativas de análisis*. Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2218-36202015000300005](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202015000300005)
- Bertetti, P. (2015). *La Historia Audiovisual: Las teorías y herramientas semióticas*. Barcelona, España: Universitat Oberta de Catalunya.
- Bestard, M. (2011). *Realización Audiovisual*. Editorial UOC.
- Blake, A. (2012). *Hacia un estilo de vida saludable*. Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires Sociedad de Economía Mixta.
- Brisset, D. (2011). *Análisis filmico y audiovisual*. Editorial UOC.
- Calleja, J., Durante, J., & Trabadela, J. (2015). *Fotografía Digital*. Ministerio de Educación de España.

- Camacho, E. (2014). *Autocuidado de la Salud*. ITESO.
- Capdevila, L. (2005). *Actividad física y estilo de vida saludable*. Documenta Universitaria.
- Castillo, J. (2017). *Cultura audiovisual II. 2º Bachillerato LOMCE*. Ediciones Pomedá.
- Castillo, J. M. (2006). *Nutrición básica humana*. Universidad de Valencia.
- Charreau, M., & Johnson, J. (2019). *Piensa y comunica tus ideas con The Storyboard Method*. Penguin Random House Grupo Editorial, S.A.U.
- Chasi, X. (2019). *La publicidad en la concientización sobre el sedentarismo producido en profesionales de oficinas en la ciudad de Ambato*. Ambato.
- Cortés, L. (2018). *Comunicación visual: fotografía cinematográfica avanzada*. Editorial UOC.
- Díez, F. F. (2005). *El libro del guión*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- El telégrafo. (23 de Noviembre de 2018). Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/residentes-sobrepeso-obesidad-quito>
- El telégrafo. (23 de Junio de 2020). Obtenido de <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/6/latinoamerica-poblacion-actividadfisica-salud>
- Enfermería Familiar y Comunitaria Vía excepcional. (2019). Editorial CEP S.L.
- Fernández, F., & Martínez, J. (1994). *La dirección de producción para cine y televisión*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.
- Forero, M. T. (2017). *Los secretos de un buen libro*. Editorial Universitaria de Buenos Aires.
- García, M. (2010). *Mil mundos dentro del aula. Cine y educación*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- García, M. G. (2007). *Diccionario Akal de Teatro*. Ediciones Akal, S.A.
- Gil, Á. (2010). *Tratado de Nutrición*. Editorial médica panamericana.
- Gustems, J. (2012). *Música y sonido en los audiovisuales*. Ediciones de la Universitat de Barcelona.
- Harari, A. (2013). *Introducción al lenguaje cinematográfico*. Ediciones del Aula Taller.

- La Hora. (10 de Noviembre de 2017). Obtenido de <https://www.lahora.com.ec/noticia/1102113123/la-obesidad-afecta-a-mas-de-la-mitad-de-los-adultos-en-ecuador>
- Logroño, L., Rodríguez, L., López, L., Pazmiño, X., & Barbosa, J. (2017). El sedentarismo en el cantón laticunga y sus efectos sociales. *Vol. 6 Núm. 3 (2017): Formación disciplina y cultura física*, 128-129.
- Marquéz, S., & Garatachea, N. (2013). *Actividad física y salud*. Ediciones Díaz de Santos S.A.
- Martínez, C. (2012). *Video Digital Efectos Especiales*. Paradimage Soluciones SL.
- Martínez, J., & Fernández, F. (2010). *Manual del productor audiovisual*. Barcelona: Editorial UOC.
- Merino, M. (2019). *EFFECTO DEL USO DE MEDIOS AUDIOVISUALES EN PROCESOS DE ENSEÑANZA PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE INGENIERÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA*.
- Moral, J. E., Martínez, E. J., & Grao, A. (2013). *Sedentarismo, salud e imagen corporal en adolescentes*. España: Wanceulen Editorial Deportiva, S.L.
- Moreno, B., Monereo, S., & Julia, Á. (2000). *Obesidad La epidemis del siglo XXI*. Madrid: Editorial Ediciones Díaz de Santos, S.A.
- Moreno, J. (2018). *Revista Cubana de Salud Pública. Niveles de sedentarismo en estudiantes universitarios de pregrado en Colombia*.
- Organización Mundial de la Salud. (25 de Junio de 2020). Obtenido de [https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_inactivity/es/](https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/es/)
- Ortiz, M. (2018). *Producción y realización en medios audiovisuales*. RUA Universidad de Alicante.
- Perona, A. M. (2010). *El aprendizaje del guión audiovisual: fundamentos, Metodología y Técnicas*. Editorial Brujas.
- Power, D., & Monahan, P. (2014). *Técnicas Avanzadas de Rotulador*. Editorial Tursen.
- Ríos, V., & Pinto, I. (2010). *El cine de Raúl Ruiz*. Editorial UUqbar.
- Rodríguez, D. C. (2016). *Diseño de guiones para audiovisual: ficción y documental*. Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Cuajimalpa.
- Rodríguez, E. (2005). *Metodología de la investigación*. Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.

- Rodríguez, V., & Magro, E. (2008). *Bases de la alimentación Humana*. España: Gesbiblo, S.L.
- Rogel, C. (2011). *Ideas, Bocetos, Proyectos y derecho de autor*. Editorial Reus, S.A.
- Román, D., Bellido, D., & García, P. (2010). *Dietoterapia, Nutrición Clínica y Metabolismo*. España: Ediciones Díaz de Santos.
- Romero, D. T. (2009). Hacia una definición de Sedentarismo. *Revista Chilena de Cardiología*, 409.
- Rubinstein, E. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo*. Barcelona: Nuevos emprendimientos.
- Sánchez, A. (2016). *Del guion a la pantalla*. Editorial Ariel.
- Santiago, P., & Orte, J. (2017). *El cine en 7 películas Guía básica del lenguaje cinematográfico*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Soto, J. (2015). *Manual de Producción Audiovisual*. Santiago, Chile: Ediciones Universidad católica de Chile.
- Tuero, C., & Márquez, S. (2012). *Estilos de vida y actividad física*. Ediciones Díaz de Santos.
- Utray, F., & Ochoa, L. (2016). *Tecnologías para la producción audiovisual en Ultra HD y 4K*. Editorial Dykinson S.L.
- Valdez, P. (2019). *Los Factores de Riesgo Psicosocial y El Sedentarismo Laboral de los trabajadores administrativos de una Empresa de Seguridad y Protección*.
- Valdez, S. C. (2012). *Arte y gestión de la producción audiovisual*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Vicente, G., Gómez, A., & Gómez, A. (2017). *Actividad física en poblaciones específicas: de la teoría a la práctica*. Universidad de Zaragoza.
- Worthington, C. (2009). *Bases del cine Producción*. Barcelona: Parramón Edicionales S.A.