

FITNESS AT HOME

SUSAN JULIETH GUARNIZO HERNÁNDEZ

MARIA ANGÉLICA SANABRIA FRANKY

Tutor de proyecto: SANDRA PATRICIA RODRÍGUEZ MEDINA

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS – UNIMINUTO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

TECNOLOGÍA EN COMUNICACIÓN GRÁFICA

Bogotá, Colombia

2015

Tabla de contenido

	Pág.
Presentación del tema	3
Antecedentes.....	5
Formulación del problema.....	18
Objetivos.....	19
Justificación.....	20
Marco teórico.....	21
Metodología.....	33
Descripción de resultados.....	39
Referencias.....	40
Anexos.....	42

Presentación del tema

En Colombia, se presenta un problema socioeconómico que ha generado en la población, especialmente joven, la realización de un doble esfuerzo para la consecución de sus intereses educativos, es decir, un buen porcentaje de la población joven debe dedicarse a trabajar para poder acceder al sistema de educación superior. Las largas jornadas que esto requiere hacen que se desplace la práctica de actividad física y se generen hábitos alimenticios pocos saludables, activando los factores de riesgo en la salud.

Un factor de riesgo hace referencia a los síntomas que se manifiestan en el cuerpo y que evidencian un problema de salud causado por la falta de actividad física y malos hábitos alimenticios. Podrían asociarse con alarmas que se activan en el cuerpo para indicar que no se ha llevado un programa de actividad física adecuado y, que de no aplicarse, pueden generar complicaciones severas dentro de la salud.

En el libro “*Personal Training*” de Alfonso Gómez Gutiérrez, se explican distintas formas y métodos existentes para practicar actividad física, así como los beneficios que trae para la salud. Hoy por hoy existe una gran cantidad de fórmulas y caminos para que la práctica de actividad física se realice sin excusa de tiempo.

El proyecto Fitness at Home nace, luego de observar que los estudiantes de la jornada nocturna de UNIMINUTO ordenaran comida poco nutritiva y de consumo rápido en el menú de la cafetería y tiendas de la universidad. Una observación más detallada pudo establecer que la mayoría de estudiantes cuentan con el tiempo justo para llegar, comer apresuradamente y dirigirse a sus clases. Adicional a esto, las comidas rápidas, embutidos, fritos, pasabocas, gaseosas y refrescos son los productos de mayor oferta en las tiendas de la universidad y por ende, los de mayor acceso y consumo de los estudiantes.

Este consumo de comida poco saludable despertó una preocupación en dos estudiantes de Comunicación Gráfica de la Universidad, quienes han propuesto el desarrollo e implementación de una aplicación para dispositivos móviles que motive a los estudiantes a tener buenos hábitos alimenticios y un programa de actividad física sistemática, que le permita tener un estilo de vida saludable, sin necesidad de desplazarse a otros espacios, como centros de acondicionamiento físico, ni de alterar su cotidianidad.

A continuación se presenta el desarrollo del proyecto que contempla tres fases: Una contextualización sobre la actividad física en Colombia y Bogotá; la justificación y pertinencia del proyecto “Fitness at home”; el proceso de construcción de la aplicación.

Antecedentes

En Colombia, los niveles de sedentarismo acompañados de los malos hábitos alimenticios han alcanzado cifras alarmantes que afectan notablemente la salud de las personas. A pesar de las distintas opciones y programas presentados por entidades que pretenden abarcar este problema. Las diferentes rutinas y la cultura y hábitos de las personas se han convertido en la excusa perfecta para justificar la falta de práctica de actividad física, tema que se evidencia en el aumento de enfermedades y fallecimientos que se pueden evitar, si se adopta una rutina de ejercicios dentro de la vida cotidiana.

El artículo “Escritorio y pasividad también afectan a los bogotanos” publicado por el diario El Tiempo (2014), señaló que “uno de cada 10 bogotanos es obeso, de acuerdo con una investigación de la Universidad Nacional, lo que incrementa el riesgo de enfermedades cardíacas, hipertensión y diabetes e incluso puede provocar la muerte”.

"El uso del carro y la motocicleta ha aumentado sustancialmente en los últimos años, mientras que el tiempo libre para caminar, montar en bicicleta o realizar otro tipo de actividad física ha disminuido", señaló a la revista Semana (2012) Diana C. Parra, fisioterapeuta colombiana dedicada a la investigación de los efectos del sedentarismo en las personas.

Debe entenderse que la actividad física es todo aquello que requiera un esfuerzo adicional del cuerpo, dando prioridad a los objetivos personales de mantener una buena salud. Equivocadamente se ha entendido la práctica de actividad física con fines estéticos¹, siguiendo prototipos de cuerpos esbeltos y delgados y se ha discriminado su importancia dentro del tema de la salud, siendo este último vital para el buen desarrollo físico – motor del

¹ El término “estética” hace referencia a la belleza física del hombre y de la mujer. Para este caso una figura bien moldeada y tonificada.

ser humano – y la prevención de riesgo cardiovascular, reducción de pérdida ósea, probabilidad de desarrollar enfermedades mentales, así como la pérdida o el mantenimiento del peso y reducción de estrés, entre otros beneficios. Si bien, esta práctica no es curativa, sí contribuye a la prevención.

A continuación se presentan iniciativas por parte del gobierno, de la Alcaldía y de Instituciones de Educación Superior para promover la actividad física dentro de la población juvenil universitaria.

Ministerio de Educación Nacional. Serie Lineamientos curriculares, educación física, recreación y deporte (Mayo 09 de 2002)

En la construcción de estos lineamientos participaron:

Laureano Gómez Ávila (Ministerio de Educación Nacional)

William Moreno, Jesús María Pinillos, Celso Willian Pérez , Walter Patino, Elvia Correa, Benjamín Díaz (Universidad de Antioquia)

Judith Jaramillo, Mariela Herrera, Clara Peña, Efraín Serna, Henry Mauricio Ortega Alberto Calderón García (Universidad Pedagógica Nacional)

Luis Henry Guevara (Universidad Santo Tomás)

Víctor Cedeño (COLDEPORTES Nacional)

La fundamentación deportiva de estos lineamientos, se difunde a partir de la metodología propuesta por profesores alemanes participantes de la misión alemana, que orientó la elaboración de programas de educación física de la escuela primaria y del convenio colombo-alemán, que prestó su asesoría para la organización de los departamentos de Educación Física

de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Tunja, la Universidad del Valle y la Universidad de Antioquia.

En esta década se genera un movimiento pedagógico de replanteamiento de la Educación Física, promovido por la Asociación Colombiana de Profesores de Educación Física. Se organizan los Congresos Nacionales, Regionales e Internacionales y se abre una nueva etapa en la comprensión epistemológica y la responsabilidad social de la Educación Física. (Serie Lineamientos curriculares, educación física, recreación y deporte, 2002, p. 13)

El movimiento pedagógico, se basa en la comprensión del *movimiento corporal*, que se origina en un campo de conocimientos y prácticas lúdicas a través de las cuales se hace posible el desarrollo de la dimensión corporal. El movimiento, entonces, se puede comprender como un lenguaje cuya función es similar a los códigos de una lengua con la comunicación, en cuanto la hacen posible, le dan forma y facilitan su enseñanza, su aprendizaje y su multiplicación en la cultura. Así mismo el movimiento da especificidad, diferencia, entendimiento, practicidad, aplicabilidad y proyección a la dimensión corporal humana.

Hoy se reconocen nuevas realidades de relación social y cultural y la importancia de mirar nuevos conceptos, prácticas y formas de participación de la Educación Física en el desarrollo cultural y social, como fundamento del currículo que tenga en cuenta la diversidad cultural y los avances de la ciencia y las transformaciones de las instituciones. En el marco de una nueva perspectiva, el tema del cuerpo, del tiempo y el espacio, de la formación de la subjetividad y la convivencia social, se presentan como los problemas centrales que afronta la educación física actual.

Teniendo en cuenta lo anterior, los lineamientos presentan los objetivos de la educación física, de acuerdo a la Ley 115 (1994) y el proyecto Fitness at home apropia este concepto:

La valoración de la higiene y la salud del propio cuerpo y la formación para la protección de la naturaleza y el ambiente; el conocimiento y ejercitación del cuerpo, la participación y organización juvenil y la utilización adecuada del tiempo libre, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados la edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

También es de enseñanza obligatoria como proyecto pedagógico transversal, el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el gobierno promoverá su difusión y desarrollo.

Informe de Participación: VI Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud. Pontificia Universidad Javeriana Bogotá (19 de Marzo de 2013)

Los organizadores del congreso fueron:

María Constanza Granados Mendoza (Coordinadora General REDCUPS, Coordinadora Programa Universidad Saludable PUJ)

Clara Viviana Aldana (Asistente Programa Universidad Saludable)

En el congreso se desarrollaron diversos temas, a continuación se presentan unos datos sobre la caracterización de problemas de salud de la comunidad universitaria y conductas de riesgo, que refleja la problemática que se vive al interior de las universidades:

Abordaje del sobrepeso y la obesidad desde el Consultorio Médico PUJ

Programa de abordaje de sobrepeso y obesidad y de valoración del riesgo cardiovascular.

Perfiles de riesgo colectivos (Caracterización de problemas de salud de la comunidad universitaria y conductas de riesgo):

Sobrepeso y obesidad.

Malos hábitos nutricionales: 53,5%

Trastornos de la conducta alimentaria (TCA).

- Inconformidad con su figura corporal: 38%
- Dieta estricta para bajar de peso: 11%
- Prevalencia del riesgo de TCA por resultado positivo en el EAT-26 del 7,76%.

Sedentarismo.

- Actividad física menos de 2 veces por semana: 46,8%
- Consumo de tabaco: Un 60% de los adolescentes refiere haber probado el cigarrillo alguna vez en su vida, la mayoría después de los 14 años de edad.
- El porcentaje de adultos jóvenes que han fumado más de 100 cigarrillos en la vida, es del 25.9%.
- El porcentaje de adultos maduros que han fumado más de 100 cigarrillos en la vida, es del 42.3%.
- Un 55.3% refiere haber fumado en el último mes.

De este congreso se determinó la necesidad de un modelo de atención médica que incorpore la identificación y manejo de factores que alteran la salud (mantenimiento de salud)

el manejo de la enfermedad y se proyecta el diseño e implementación de un Software para el mantenimiento de la salud. (SAHI PEOPLE).

BOGOTÁ ACTIVA, Política pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá (2009 -2019).

Esta política se realiza bajo la alcaldía de:

Samuel Moreno Rojas

Secretaria Distrital de Cultura, Recreación y Deporte (SCRD)

Comité Sectorial del Sector Cultura, Recreación y Deporte

Dirección de Culturas Recreativas y Deportivas de la SCR D

El deporte y la recreación como derechos.

En su Artículo 52, la Constitución Política de Colombia reconoce “el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre”, y en iguales términos lo hace la Ley 181 de 1995 en su Artículo 4. La Constitución también establece que el deporte (en sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas) y la recreación “forman parte de la educación y constituyen un gasto público social”.

- El deporte, la recreación y la actividad física constituyen elementos esenciales y permanentes de la educación dentro del sistema global educativo.
- Los programas de deporte, recreación y actividad física, deben responder a las necesidades individuales y sociales.
- La investigación y la evaluación son elementos indispensables del desarrollo del deporte, la recreación y la actividad física.

- La información y la documentación contribuyen a promover el deporte, la creación y la actividad física.

- Los medios de comunicación de masas deberían ejercer una influencia positiva en el deporte, la recreación y la actividad física.

- Las instituciones gubernamentales desempeñan un papel primordial en el deporte, la recreación y la actividad física.

Un reciente estudio, realizado por la Fundación FES Social, estimó que el 20,1% de las muertes en Bogotá son causadas por enfermedades que pueden ser atribuidas a la inactividad física. A pesar de que los beneficios que la actividad física le proporciona a la salud son reconocidos, la mayoría de los adultos en Bogotá son inactivos (55,3%), y sólo el 8,6% participa con regularidad de actividades físicas durante su tiempo libre.

De igual manera, el sector salud de Bogotá realizó una investigación con el fin de orientar intervenciones dirigidas a prevenir las enfermedades crónicas.

En ella se aplicó una encuesta a 1.465 adultos jóvenes, con edades comprendidas entre 18 y 29 años de dos áreas urbanas, sobre cuatro factores de riesgo de Comportamiento:

- a) Consumo de alcohol
- b) Bajo consumo de frutas y verduras
- c) Inactividad física en el tiempo libre
- d) Consumo de tabaco.

Las conclusiones señalaron que el 13,9% de los adultos jóvenes no tenía ningún factor de riesgo, el 35,5% tenía uno, el 32,9% dos y, el 17,7% tres o cuatro. El elevado consumo de alcohol fue el factor de riesgo más frecuente en los patrones de conglomeración en hombres; y

en mujeres lo fue la inactividad física en el tiempo libre. La combinación más frecuente de dos factores fue la inactividad física y el alto consumo de alcohol con un 9,6% del total; la combinación más frecuente de tres a cuatro factores fue la presencia simultánea de inactividad física, consumo elevado de alcohol (en el último mes) y consumo actual de tabaco (6,9%). Este hallazgo, concluye la investigación, puede explicar las altas tasas de mortalidad por Enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) reportadas para estas poblaciones.

Los antecedentes presentados muestran un panorama de los riesgos que tiene llevar una vida sedentaria, especialmente en la población joven y cómo entidades gubernamentales han desarrollado lineamientos y políticas que den respuesta a esta situación. Ahora se presentan algunos ejemplos de aplicaciones, que se relacionan con la práctica de actividad física en el mundo y que han tenido gran éxito:

My ASICS.

Reconocida en el mundo del running, fue desarrollada para corredores. Esta aplicación permite calcular los tiempos para que el usuario corra más rápido bajo el lema "aprende de ti para entrenarte". Además utiliza el método de rutinas personalizadas.

Sin embargo, cabe resaltar que esta aplicación es exclusiva para corredores.

Características.

- Permite que el usuario cree un plan de entrenamiento personalizado en menos de un minuto, visualiza ubicación y registra rutas en mapa en tiempo real.
- Cuenta con un calendario que permite agendar carreras futuras y ajusta el ritmo para optimizar el rendimiento del usuario.
- Guarda y sincroniza las rutas con ayuda de la brújula.
- El usuario tiene la posibilidad de compartir con sus amigos su proceso a través de la herramienta de Facebook.

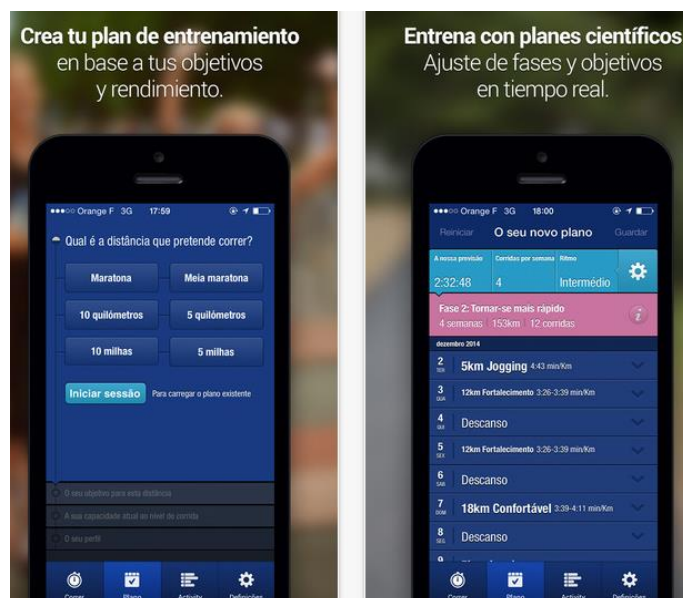


Figura 1. Estructura de la aplicación My ASICS. En <https://my.asics.com/es/es-es>

Mens health – Personal trainer.

Es un planificador de ejercicios, con un contenido a partir de 8 entrenamientos y 50 ejercicios y un costo adicional de 4,99 euros, se tiene acceso a 450 entrenamientos y 700 ejercicios. Mens health no proporciona un acompañamiento al usuario, permitiendo el riesgo de errores al momento de programar una rutina de ejercicios por parte del usuario.

Características.

- Acceso ilimitado a todos los contenidos.
- Contenidos nuevos cada mes.
- Planificador y calendario de entrenamientos.
- Guarda entrenamientos en PDF y permite el envío por correo electrónico para poder imprimirlos.

PLANIFICADOR, VERSIÓN IMPRESA Y MUCHO MÁS CON LA SUSCRIPCIÓN

Puedes ampliar de la versión PRO a la EXPERT para activar las siguientes funciones:

- ✓ Acceso ilimitado a todos los contenidos
- ✓ Contenidos nuevos cada mes
- ✓ Planificador y calendario de entrenamientos
- ✓ Guarda entrenamientos en PDF y envíalos por correo electrónico para poder imprimirlos

DESCARGAR AHORA



Figura 2. Promocional de la aplicación Mens health – Personal trainer. En <http://www.menshealth-personaltrainer.com/es/>

Sworkit.

Esta aplicación propone el acompañamiento de un entrenador personal sin que sea necesario que el usuario salga de casa. Asimismo, lo invita a que cree sus propias rutinas a través de 160 ejercicios disponibles.

La utilización de esta app es gratuita para versión básica. La versión PRO se sincroniza con **MyFitnessPal**.

Características.

- El usuario no requiere de un equipo.
- Contiene ejercicios de fuerza, estiramientos, cardio, pilates, yoga.
- Permite la visualización de video – demostraciones por entrenadores personales.
- Disponible en 13 idiomas.
- El usuario programa su rutina de ejercicios.

- Permite la sincronización de entrenamientos.

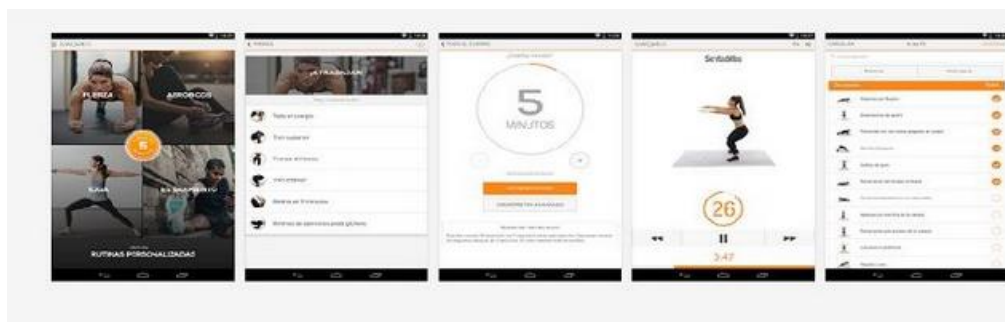


Figura 3. Estructura de la aplicación Sworkit. En <http://sworkit.com/>

Google Fit.

Una aplicación que ofrece al usuario el seguimiento continuo del progreso del ejercicio, así como la fijación de objetivos a diario.

Se considera una gran ventaja el hecho de que no incorpore compras y recomiende a los usuarios objetivos basados en su propio rendimiento.

Características.

- Compatibilidad para la entrada manual de más de 100 actividades nuevas.
- Android Wear.
- Nueva detección de pasos experimental para caminar cuando el reloj está desconectado del teléfono.
- Corrección de errores y mejoras de rendimiento.



Figura 4. Pantallazo reporte de resultados app Google Fit. En

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.fitness&hl=es_419

Entrenador Personal: workouts.

Una de las aplicaciones más completas dentro de la investigación. Al igual que muchas de la competencia, permite personalizar los entrenamientos, observar videos y retos semanales.

Ofrece a los usuarios la posibilidad de correr, practicar yoga y perder peso, entre otros.

Está diseñada con ejercicios activos o de alta intensidad. Adicional contiene compras integradas.

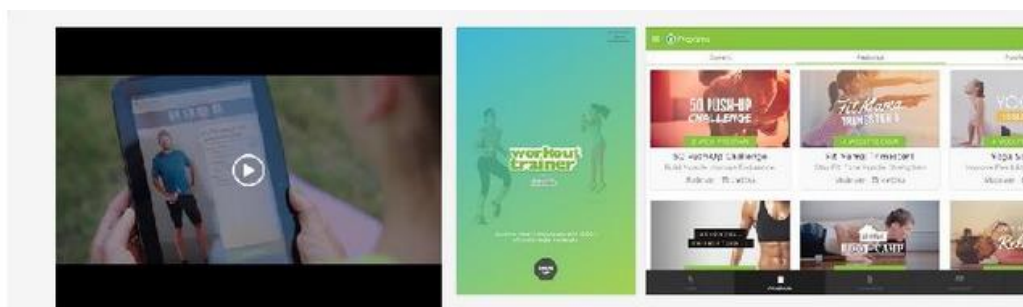


Figura 5. Estructura de la aplicación Entrenador Personal: workouts. En

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.skimble.workouts&hl=es_419

Nike+ Training Club

Otra de las aplicaciones más completas es la de Nike. Brinda la posibilidad a los usuarios de hacer círculos sociales y compartir el entrenamiento.

Contiene algo más de 100 ejercicios para que el usuario esté en forma y bien tonificado.

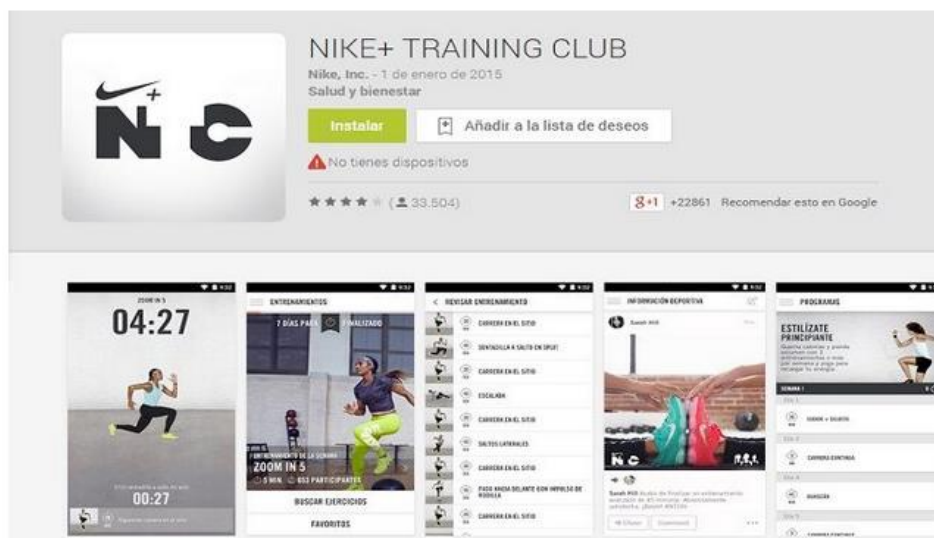


Figura 7. Pantallazo aplicación Nike+ Training Club. En http://www.nike.com/us/en_us/c/womens-training/apps/nike-training-club

Las aplicaciones son una buena opción para las personas que no disponen de mucho tiempo para practicar ejercicios, o para desplazarse a un gimnasio, o no tienen los recursos para costearlo. Bajo esta mirada, el proyecto Fitness at home pretende ofrecer una herramienta útil y portable, que pueda ser consultada por los estudiantes de la jornada nocturna de UNIMINUTO que les ayude a realizar rutinas sencillas de ejercicios y a controlar sus avances en temas de actividad física y hábitos alimenticios.

Formulación del problema

La promoción de rutinas diarias de ejercicios en los estudiantes de UNIMINUTO, de la Facultad de Ciencias de la Comunicación (FCC), Jornada Nocturna (J.N.) es escasa. La población de jóvenes universitarios que trabajan y estudian al tiempo es alta, y genera en varios estudiantes una rutina de ejercicio poco activa, acompañada de los malos hábitos alimenticios producidos en ocasiones por los largos horarios establecidos, que generan tiempos escasos para dedicar a una buena alimentación.

De ésta manera las personas desconocen o pasan por alto que se encuentran vulnerables a padecer o adquirir enfermedades que afectarán notablemente su salud y que se pueden evitar con la práctica de actividad física diaria.

Los extensos horarios que demandan el trabajo y la universidad generan un desgaste energético para los estudiantes, haciendo que su tiempo libre esté dedicado a actividades como el sueño y el descanso equivalente al reposo, esto aumenta los niveles de sedentarismo y por consiguiente los factores de riesgo.

A partir de esta realidad se formula la pregunta ¿Cómo una aplicación para dispositivos móviles (APP) puede ayudar a los estudiantes de FCC, JN a la práctica de actividad física diaria y a adoptar un estilo de vida saludable?

Objetivos

General

Crear un prototipo de APP (Aplicación para dispositivos móviles) que incentive la práctica de actividad física diaria en los estudiantes de la FCC, J.N. de UNIMINUTO.

Específicos

- Indagar acerca de las actividades físicas y motivaciones personales que tienen los estudiantes de UNIMINUTO, Sede Principal de la J.N. de la FCC.
- Identificar los factores que impiden la práctica de actividad física en los estudiantes de UNIMINUTO, Sede Principal de la J.N. de la FCC.
- Proponer hábitos de vida saludables, promoviendo actividades físicas y alimentación saludable a través de una herramienta digital.

Justificación

La siguiente investigación se llevará a cabo en UNIMINUTO y pretende indagar acerca del sedentarismo y el estilo de vida poco saludable que se observa en la comunidad estudiantil.

La población de estudio será la jornada nocturna de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, siendo este grupo el más cercano de estudio, se observarán las rutinas de los estudiantes y como se identifican como sujetos dentro de las márgenes de imagen en términos modernos de aceptación en la sociedad en la que se desenvuelven.

El motivo por el que se realiza esta investigación es el de brindar una opción que incentive a la práctica de actividad física como hábito, ya que este proporciona no solo un cuerpo estético, sino también un mejor estilo de vida y una mente saludable que sea más clara y provechosa.

Además se considera que las nuevas tecnologías son una buena herramienta para el mejoramiento de la vida de las personas, ya que brindan un amplio campo de desenvolvimiento y están destinadas para las nuevas generaciones. Teniendo en cuenta el auge de los nuevos métodos de comunicación, se desarrollará una aplicación para dispositivos móviles, con el fin de llegar a los estudiantes de UNIMINUTO, Sede Principal de una forma eficaz y clara, puesto que los dispositivos móviles más usados por nuestro grupo objetivo son los smartphones y para ellos estará destinada la aplicación.

Todo proyecto con un campo a investigar pretende generar algún tipo de cambio, de ahí parte la necesidad de crear conciencia, acerca del compromiso que se debe tener con el cuerpo y la mente y llevar una vida plena y equilibrada. Es por esto que el fitness ofrece componentes de estabilidad, no es el simple hecho de verse ante una sociedad “bonito o feo” “delgado o con obesidad”, es comprender al final que el bienestar mental y corporal son necesarios.

Marco teórico

Colombia, al igual que muchos países latinoamericanos, tiene altos niveles de pobreza, inequidad y/o mala distribución de los recursos. Estas situaciones afectan directamente la salud de niños y adolescentes, pues sus rutinas de actividad física y alimentación se alteran.

En paralelo a esta situación, las cifras de la Fundación Colombiana de Obesidad (Funcobes), arrojan que uno de cada dos colombianos presenta exceso de peso, siendo las mujeres su foco con un 55,2% de los casos, enfrentado con el 46,6% de los hombres.

Pareciera que las distintas campañas que realizan los gobiernos para concienciar a las personas sobre los cuidados que debe tenerse al momento de elegir los alimentos, no logran sopesar el boom del marketing de alimentos con altos contenidos calóricos, conservantes y aditivos artificiales, que entran al mercado y se incluyen en los hábitos de alimentación de las personas.

En su publicación del 30 de Abril de este año, el diario El Universal de Cartagena explica la preocupante situación que se vive en nuestro país y en todo el mundo con el tema de la obesidad, nota que titula “Colombia y el mundo pierden la batalla contra la obesidad”, así mismo explica los factores que propician este problema y las recomendaciones médicas para evitar que Colombia ubique la cabeza en las tablas de obesidad del mundo.

Cabe resaltar la importante labor que han desempeñado las autoridades con el fin de educar a las personas y motivarlas a que consuman alimentos saludables y practiquen actividad física, si bien, la participación de las personas se evidencia en las actividades que realizan entidades como el IDRD y las Alcaldías, los niveles de obesidad en Colombia van en aumento, lo que da paso a la conclusión de que algunas personas adoptan estas prácticas con fines recreativos y no de salud.

El ejercicio en sus inicios hasta hoy

A través de la historia el ideal sobre el ejercicio ha ido cambiando. Desde el inicio de los tiempos el hombre al moverse estaba haciendo ejercicio; la caza, la pesca y múltiples tareas de su cotidianidad le hacían moverse.

Con la llegada de la civilización el hombre fue adquiriendo un espíritu competitivo, evidenciado en la historia de los deportes griegos y romanos, además de la adopción del ideal de belleza corporal a través del entrenamiento físico.

El cuidado del cuerpo comienza a ser de vital importancia desde el punto de vista estético y médico tal como se muestra en el “Libro del ejercicio corporal y sus provechos”, del español Cristóbal Méndez (1955) primer libro para abordar el ejercicio físico y sus beneficios.

Con el paso de los tiempos, aparecieron diversas formas de ejercitarse como la gimnasia, hasta llegar a los aparatos del siglo XX. Es en esta época donde el boom del fitness se dispara y llega a ser tan importante que la mayoría de personas que lo prueban lo adoptan como un estilo de vida.

El término Fitness

Literalmente traducido al español significa “buena forma”, sin embargo, es un término muy extenso que se puede interpretar de diversas maneras, una de ellas hace referencia a tener un bienestar físico partiendo de rutinas de ejercicio constantes, acompañadas de una buena alimentación, otra manera en que se entiende este término es como calificativo de ciertas actividades que se conciben como saludables para el cuerpo humano por ejemplo trotar, alimentarse bien, caminar y/o hacer deporte constantemente, adicional se atribuye a la belleza física lo que liga estrechamente este término a la estética.

El boom del fitness comienza formalmente hacia el año 2000, donde la estética – entendida desde la belleza física- comienza a tomar valores significativos en la televisión por ejemplo. Se crean diferentes rutinas que con el tiempo se han ido modificando y personalizando de acuerdo con la cultura de las personas, todo esto hasta llegar al diseño de aplicativos móviles con el fin de que cualquier persona tenga acceso a esta tendencia, que llegó para quedarse en la vida de muchas personas.

Son muchas las aplicaciones que se han desarrollado para facilitar la vida de los practicantes del fitness. Cabe destacar la importancia que tiene el avance de las tecnologías en cuanto al diseño y creación de dispositivos móviles, desde los cuales los usuarios pueden acceder con mayor facilidad y conocer las nuevas tendencias de esta práctica.

Dispositivos móviles como el smartphone han dejado de ser un instrumento de comunicación para convertirse en una parte indispensable de la vida de las personas. Utilizados dentro del área laboral, personal y familiar, los celulares juegan un papel fundamental en la actualidad dentro del proceso de adaptación y globalización de las tecnologías a nivel mundial, así mismo es uno de los principales instrumentos para acceder a la información objeto de este proyecto (app para dispositivos móviles).

Historia de las aplicaciones móviles

Se crean a partir de los años 90' con un diseño simple y básico, evolucionaron rápidamente gracias a la aparición de la tecnología WAP y de la creación de los celulares (Apple iPhone). Poco tiempo después aparece una nueva plataforma más popular con la creación de los Smartphones, que manejan el sistema operativo Android y en la actualidad es la más usada.

Con la implementación del internet en los teléfonos móviles, viene también una gran evolución, cada vez se popularizan más y se genera los APP STORE, una tienda especializada donde se pueden encontrar cantidades de aplicaciones que varían desde las más funcionales

que permiten enviar correos con documentos, fotos; también están las que proporcionan facilidad en la comunicación mediante textos sin generar gastos como lo son Line, Whatsapp; y otras que nos brinda un rato de ocio como los juegos. Unas para descargar en forma gratuita y otras con un módico costo.

En este siglo es más común encontrarnos con innumerables compañías de telefonía móvil que generan celulares más funcionales y con la disposición de brindarle al usuario una gama de posibilidades, para hacer que su día a día sea mucho más cómodo y funcional.

Existen tres tipos de desarrollo para aplicaciones móviles: nativas, webs e híbridas.

1. Aplicaciones Nativas: empleadas para desarrollos específicos para un determinado sistema operativo
2. Aplicaciones Web: Son aplicaciones que se usan en un navegador de nuestro dispositivos móviles
3. Aplicación Híbridas: es la combinación de las nativas y las híbridas empleadas para dispositivos con tecnologías SIG-GIS y Geo.

En su proyecto de grado, el estudiante Daniel Quiroz (2013) hace una breve reseña sobre el avance tecnológico de los celulares hasta llegar al Smartphone. Como su nombre lo indica, es un “teléfono inteligente” que cuenta con características especiales tales como acceso a internet, WI-FI, GPS, entre otros y los describe como centros multimedia o de trabajo.

El tema de diseño externo e interno hace parte de la transformación de los dispositivos móviles a través del tiempo. Inicialmente se propusieron modelos grandes que con el tiempo tendieron a ser más pequeños, así quien tuviera el celular más pequeño tendría mayor tecnología en sus manos. Hoy en día se retoma el diseño de dispositivos con pantallas más grandes y ultra delgadas que permiten una mejor visualización, de esta manera el usuario

cuenta con un dispositivo casi completo que le permite tener la información literalmente al alcance de su mano.

Para temas de diseño interno o software también ha habido grandes cambios. El Sistema Operativo Andriod, diseñado por Open Handset Alliance, el IOS desarrollado por Apple, el Blackberry ya eliminado del mercado pero no menos importante, el Symbian resultado de varias alianzas entre empresas, Windows Mobile de Microsoft y Windows Phone sucesor de Windows Mobile, son algunos de los Sistemas Operativos mejor desarrollados y más utilizados a nivel mundial dentro de la industria de los dispositivos móviles.

Los avances tecnológicos y de diseño en los dispositivos móviles abren un abanico de posibilidades a los diseñadores de aplicaciones, quienes ahora cuentan con las herramientas para adaptar y vincular a los usuarios a las nuevas tecnologías de manera fácil y eficaz. Con los Sistemas Operativos mencionados anteriormente en toda su capacidad, los colores y formas ya no serán un problema para la lectura de los usuarios. Las pantallas grandes y la velocidad de los procesadores permiten el desarrollo de aplicaciones más reales y con herramientas más útiles para los practicantes del Fitness.

Conceptos básicos

Con base en la información recopilada en el trabajo de campo se desarrollaron cuatro grandes conceptos sobre los cuales gira el diseño del prototipo de la aplicación:

Actividad física.

Práctica de ejercicios corporales rutinarios que generen beneficios a la salud.

Estética.

Hace referencia a un cuerpo armonioso y esbelto.

Cambio de mentalidad.

Aplica para el entendimiento de la práctica de actividad física, desde la salud y no desde la estética.

Equilibrio corpomental.

Igualdad o equidad de emociones y/o sensaciones entre cuerpo y mente.

Bienestar corporal.

Estado físico pleno

Capacidad motriz

Hábitos alimenticios.

Bienestar mental.

Emociones.

Estados anímicos.

Liberación de estrés.

Actividad física.

La actividad física es cualquier movimiento que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal, pretende generar beneficios en la salud, quemando calorías, obteniendo reducción de grasa corporal, apetito y mantenimiento equilibrado en talla y peso.

Estadísticamente la población colombiana ocupa la mayoría de su tiempo en actividades de rutina como el trabajo diario, estudio y el poco tiempo que queda libre es para descansar del día a día.

“La población se ha dividido en dos grandes grupos: el 20% disciplinado en cuestiones de ejercicio y el 80% que no lo soportan. Les digo que, si los profesionales del fitness y la salud quieren marcar de verdad una diferencia, tienen que escuchar a ese 80%”.

(Jordan, pág. 40).

La acumulación de grasa y la falta de actividad física están conllevando a la sociedad a un cataclismo en sector salud porque el no conocimiento de lugares recreativos para la realización de actividades físicas van de la mano con el desinterés por mejorar la calidad de vida.

La falta de interés por parte de las personas, evidencia un desconocimiento acerca de las alternativas en el campo de salud y recreación vital, necesaria para llevar una calidad de vida digna. No fomentar proyectos eficaces en alertar a la población de que si se lleva una vida sedentaria a corto plazo, genera dicha falta de interés que conlleva a este tipo de vida poco saludable.

También, a partir del uso de las nuevas tecnologías del siglo XXI se ha desplazado la actividad física al sedentarismo mórbido, espacialmente en los jóvenes, esta problemática afecta a la población colombiana porque su calidad de vida va en detrimento, enfermedades tales como el riesgo cardiovascular y enfermedades coronarias son más notorias en la realidad.

Pasar más horas del día sentado en una computadora o con el dispositivos electrónico, mantiene el cuerpo en un estado de relajación, donde grasas y todo el orden alimenticio se mantiene en quietud y pasividad, la falta de ejercicio y de realizar actividades alternas que promuevan el movimiento del cuerpo y la actividad mental hace que esto conlleve a la disminución en la salud de nuestra sociedad, es por esto que es esencial complementar, equilibrio alimenticio con alguna actividad que promueva el uso del cuerpo como herramienta

de expresión de vitalidad, no es el simple hecho de sentirse más fuerte o generar más masa muscular, sino generar una mayor longevidad.

Estética.

Salud, vida y bienestar.

Para efectos del desarrollo del proyecto, estética no es el término de belleza entre la percepción visual de lo bonito o lo feo, ni en términos de lo que aparentan los medios masivos de comunicación del mercado, este término hace referencia al bienestar corporal, la belleza física y la belleza espiritual que se integran en el término de bienestar integral, punto de partida de investigación relacionado con el fitness.

Este equilibrio compone de manera conceptual los términos tratados a lo largo de este proyecto de investigación, la estética compone un todo, no sólo implica la parte física de la persona, sino que también incluye la parte emocional. Por eso, cuando se quiere mejorar la apariencia (física-mental), se inicia una búsqueda a través de un análisis de lo que ocurre en el interior (cuerpo), al final se proyecta positivamente y experimenta un bienestar integral.

Bienestar integral implica la proyección de pensar en conjunto, y formular de manera mental y física las capacidades del cuerpo, adquiriendo fortalezas y reconociendo debilidades, de esta manera el ser humano es capaz de identificar las falencias de su entorno, apropiarse de su espacio (cuerpo), convivir en él y generar cambios del mismo.

Cambio de mentalidad.

Son los miedos o excusas que responde a una rutina sin conocimiento en el objeto a investigar sobre las distintas maneras de cómo generar una calidad de vida digna. En la sociedad los individuos prefieren pasar tiempos muertos o sin movimiento, debido a que desde que se levanta su mente ya se encuentra agotada, y pensando en el momento en que

terminara su día para nuevamente descansar, además de esto en el transcurso de sus rutinas generan una serie de tareas o agendas de cómo será dividido el tiempo y a la actividad que menos prestan atención, es a la de sus horas de alimentación.

Así mismo, se recurre a productos procesados que no solo ofrecen una baja cantidad de alimentación, sino que contienen altísimos niveles de grasas y harinas dañinas que cumplen solo la primera labor de saciar el hambre y generar en la mente un impulso o sensación de satisfacción tal y como explica Zygmunt Bauman (2005) en su libro *Vidas desperdiciadas*:

Los mercados de consumo ofrecen productos destinados al consumo inmediato, preferiblemente de un solo uso, de rápida eliminación y sustitución, de suerte que los espacios vitales no queden desordenados y una vez que pasen de moda los objetos hoy admirados y codiciados (pag. 153).

Generar el cambio de rol alimenticio y a su vez de crear conciencia deportiva es un valor agregado, disminuir el sedentarismo y falta de actividad física concierne a un nuevo enfoque, romper con el paradigma de la obesidad y su componente de estar insatisfechos en relación a hábitos alimenticios, son preocupaciones y alarmas de la necesidad de un cambio. La propuesta de dicho cambio parte desde el entorno, sin embargo dicho entorno está inmerso en adoptar estilos de vida poco sanos y existen reflejos de sociedades como la norteamericana, que no distan la de nuestra. Esta cultura norteamericana es el ejemplo de una sociedad que poco promueve hábitos de vida saludables y esto se ha implementado en la cultura colombiana, especialmente en la gastronomía y su comida chatarra. (Barajas y Gnneco, 2014)

Adquirir procesos de aprendizaje es a largo plazo y un cambio significativo empieza desde la concepción hacia la problemática del campo alimenticio y su expresión en materializar una sociedad pasiva en mente y cuerpo. El despertar de la sociedad se dará al hacer conciencia de la problemática del sedentarismo, y cuando existan más políticas públicas, si desde el

gobierno no se preocupan por sus habitantes y la manera de cómo están sobrellevando su vida diaria, no se propiciarán políticas que empeñen su tiempo en focalizar el eje problema: sedentarismo, hábitos erróneos y programas de promoción y prevención, antes de llegar a tratamientos de enfermedades avanzadas donde la vida esté en riesgo.

Si la sociedad no está informada acerca del tema no se generará ninguna actitud frente a este. Por tal razón para que cualquier tipo de cambio se refleje, es necesario atraer a las grandes masas y llamar su atención por medio de los medios más efectivos y populares de comunicación.

Equilibrio corpomental.

La esencia motriz del cuerpo humano y su capacidad de ver, identificar y ejecutar movimientos resaltan la capacidad del hombre como sujeto adaptativo de su entorno y su espacio, es por esto que el fitness promueve herramientas capaces de fortalecer estos lazos de acción y reacción.

La perspectiva de mente y cuerpo sano son fundamentos para moverse en un ámbito de sujeto activo, sin embargo la pasividad, que es lo más visto en la sociedad, está enraizada en sus costumbres y hábitos alimenticios. Una sociedad ligada a productos procesados y súper procesados en grasas han deformado el genoma humano, esto conlleva a la sobreproducción de grasa no sana que en niveles de mortandad está llevando a la sociedad, y en este caso a la población joven, a una pasividad mental, la falta de preocupación de tener un cuerpo sano y una vida proyectada a cuidarse, ha degenerado no solo los niveles físicos sino también los mentales, y se debe recordar que comida sana es igual a una mente sana.

La rutina de la cultura se ha desplazado a pasar horas sentado en un estado de mesura y pasividad en todo sentido, el estado de ánimo frente a la imagen que proyecta el sujeto va en detrimento, ligado a esto su salud se ve en riesgo, sí el cuerpo se deteriora, la mente sufre un

proceso similar, los estados de ánimo que se logran evidenciar en la población por encima del peso promedio se ajustan al prototipo de malestar, con características de no poder controlar su peso, su masa y el afán de perder el mismo. Estos individuos con la preocupación de llevar una vida poco sana, mentalmente sufren un choque entre lo que quieren de su cuerpo y la proyección que genera este.

Un cuerpo que no realiza actividad física es propenso a alcanzar un peso excesivo, llevándolo a un deterioro físico y mental. La evolución es de constante movimiento, al parecer esta nueva cultura de comidas transgénicas, sobreexplotada en grasas y calorías, ha venido creando nuevas enfermedades que padece la sociedad.

La rutina del día a día genera cuerpos cansados, agotados, no vitales, preocupados, insatisfechos, malhumorados, que generan sobrecarga mental, la disfunción orgánica del cuerpo entra en choque constante, la falta de apego a la vida y su desproporcionalidad a la hora de alimentarse de manera adecuada es transmitido a los menores, no solo los adultos están sufriendo estos hábitos, además se van heredado de generación a generación.

Finalmente hay unos términos necesarios de definir para comprender el desarrollo de la aplicación en su aspecto visual.

La psicología del color

La psicología del color básicamente analiza el comportamiento del hombre luego de percibir el color. Cada uno genera una reacción diferente en el ser humano.

Aristóteles, uno de los pioneros en el estudio de las propiedades del color describió los colores primarios basado en la naturaleza.

Aunque hay muchas versiones sobre la psicología del color, así como detractores de estas teorías, en su libro “Psicología del color”, Eva Heller relaciona los colores con los

sentimientos de las personas y sus comportamientos y manifiesta que estos (colores) se ligan directamente con las experiencias y culturas.

Con base en la información anterior se consultan los posibles colores que serán utilizados en el prototipo de la aplicación Fitness at Home y se analiza su psicología (Ver manual de marca).

Fitness At Home.

Utilizando formas sencillas e iconos de fácil legibilidad, esta aplicación pretende lograr la motivación de los estudiantes de la jornada nocturna de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de UNIMINUTO, Sede Principal sobre la práctica de actividad física NO con fines estéticos sino de salud. (Ver descripción completa de la app en el manual de marca).

Fitness

El nombre Fitness nace luego de indagar en la historia del Fitness y analizar que su nombre hace referencia a una tendencia no sólo a estar bien sino a sentirse bien. Ese es precisamente el objetivo del Proyecto, hacer que los estudiantes de UNIMINUTO tengan una vida saludable, por encima de los conceptos de estética y de prototipos de belleza física.

At home

Este es el complemento de Fitness. Pretende apoyar la idea de una práctica de actividad física afuera. HOME no implica necesariamente que sea en casa, implica que el estudiante no necesita alterar su cotidianidad asistiendo a un gimnasio. Podrá hacer actividad física en cualquier lugar dentro de su horario habitual.

Metodología

La práctica de actividad física se ha convertido durante los últimos tiempos en un tema del que todos hablan pero muy pocos aplican. Los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo son los protagonistas por ésta época. A continuación se presentan la metodología utilizada en el desarrollo de la investigación que permitió identificar el problema y determinar por qué una aplicación es una buena estrategia para fomentar la práctica de actividad física.

Entrevistas.

El tema de la contribución por parte del área de Bienestar Universitario de UNIMINUTO a la práctica de actividad física en los estudiantes, fue un punto a estudiar dentro de esta investigación. Por tal motivo se realizaron dos entrevistas que arrojaron resultados importantes:

Inicialmente se entrevistó al Asistente de la coordinación de deportes, el profesor Daniel Franco (ver entrevista completa en **Anexo No. 1**). Él comentó las diferentes actividades que propone la universidad para los estudiantes. Dentro de ellas se encuentra la práctica de deportes como el fútbol, baloncesto, voleibol, fútbol sala, karate, acondicionamiento físico, entre otros. Los torneos interuniversitarios también hacen parte de la apuesta de la universidad para promover la actividad física en los estudiantes.

Sin embargo, con el transcurrir de la entrevista, el profesor Franco admite que los estudiantes de la jornada nocturna tienen menos oportunidades de acceder a las actividades, teniendo en cuenta que deben disponer de tiempo en las mañanas y/o tardes de lunes a viernes para practicar los deportes que promueve la universidad. Con los horarios cruzados entre el trabajo y las clases en la noche, los estudiantes de la jornada nocturna están sujetos a las pocas actividades que se promueven para los fines de semana.

Entendido el tema de la dificultad con los horarios de los estudiantes de la jornada nocturna, se propone a la Coordinación de deportes la implementación de un prototipo de aplicación para dispositivos móviles que le permita a los estudiantes de esta jornada acceder a los contenidos relacionados con la actividad física y promover su práctica, sin que esto afecte su cotidianidad.

El profesor Franco manifiesta la preocupación que tiene el área de Bienestar Universitario con el tema, pues se encuentran en la búsqueda de alternativas que logren vincular a los estudiantes de la jornada nocturna con estas actividades, por tal motivo aprueban el proyecto de la aplicación y ofrecen su ayuda para la alimentación de contenidos de la misma.

En segunda medida se entrevista al enfermero de UNIMINUTO Mauricio Ramos, quien entrega información sobre la Semana de la salud y los nuevos parámetros a los que se sujetará para el año 2015. (**Ver entrevista completa en Anexo No. 2**).

La acogida de los estudiantes a las actividades que se proponían hasta el año 2014 era alta. Sin embargo vuelve a entrar el tema de los horarios dispuestos para esta actividad comprendida entre las 8:00 am y las 8:00 pm, es decir, los estudiantes de la jornada nocturna siguen quedando excluidos en cierta medida de estas actividades. Nuevamente los horarios cruzados de los estudiantes de esta jornada hacen que se pierdan de aprender nuevos temas relacionados con la salud.

La implementación del prototipo de una aplicación para dispositivos móviles enfocada a los estudiantes de la jornada nocturna también es bien recibida por la enfermería de la universidad, siendo esta una herramienta de comunicación y entrega de información a los estudiantes que no puedan asistir a los eventos.

Encuesta

Luego de analizar los resultados de las entrevistas realizadas al área de Bienestar de la Universidad, se plantea una encuesta para los estudiantes de la jornada nocturna, siendo este el público objetivo del Proyecto, con el fin de medir su motivación para la práctica de actividad física y su aprobación o rechazo sobre la propuesta de un prototipo de aplicación para dispositivos móviles. Los instrumentos diligenciados se encuentran en el **Anexo No. 3**. De la aplicación de las encuestas se concluye:

Se pudo evidenciar que la gran mayoría de los estudiantes define el término de “Actividad física” como un método para tener una buena salud. En términos generales se puede concluir que ellos vinculan la práctica de actividad física directamente con el tema de la salud por encima de la estética. Atribuyen la NO práctica de algún deporte a su falta de tiempo debido a sus largas jornadas de trabajo, pero reconocen la importancia de este hábito en la población universitaria, lo cual es muy positivo.

Siendo el celular el dispositivo móvil más utilizado por la población Universitaria, se aprueba el desarrollo del prototipo de una aplicación para dispositivos móviles que le motive a la práctica de actividad física sin alterar su cotidianidad y se recibe una aceptación sobre las herramientas propuestas para esta aplicación.

Para conocer detalladamente los resultados de las encuestas remitirse al **Anexo No 4**.

A continuación se presenta el instrumento utilizado para aplicar la encuesta:

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: _____ Programa: _____

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI__ No__

Descríbalo brevemente.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI__ NO__

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI__ NO__

D. ¿Practica algún deporte?

SI__ NO__ Otros__ ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo _____
2. Dinero _____
3. Estrés _____
4. Desinterés _____

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone _____
- Tablet _____
- Computador _____

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI__ NO__

G. ¿Cuál de estos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias _____
2. Tips de alimentación _____
3. Cálculo de masa corporal _____
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio _____
5. Música para ejercitarse _____
6. Cálculo de pérdida de peso por mes _____
7. Ejercicios por niveles y dificultad _____
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla) _____
9. Todas las anteriores _____

Aplicaciones exitosas

Una vez investigadas algunas de las aplicaciones con mayor éxito – referenciadas en los antecedentes de este proyecto- se realiza un análisis comparativo de lo que brindaría la aplicación de Fitness At Home:

- Estas aplicaciones ofrecen a los usuarios una herramienta para tener un cuerpo esbelto y tonificado. Ninguna hace referencia o enfatiza en la práctica de los ejercicios o en la programación de rutinas aplicadas al tema de la salud. Si bien, se entiende que una persona que realiza actividad física se encuentra en un buen estado de salud, debe tenerse en cuenta las recomendaciones médicas por encima de los objetivos personales de estética del usuario.
- Ninguna de las aplicaciones tiene un programa de actividad física diseñado principalmente para personas con largas rutinas laborales y de estudio, como los son los estudiantes de la jornada nocturna de UNIMINUTO, objeto de esta investigación.
- No logra evidenciarse la implementación de un programa de consumo de hábitos alimenticios personalizados y un seguimiento continuo a este proceso. Lo que evidencia que alimentarse bien está siendo utilizado por estas aplicaciones como “tip” (opcional para el usuario), más no como programa metodológico.

Aplicación paralela

Se investigaron aplicaciones que pudieran coincidir con el ideal de Fitness at home, o sea una aplicación dirigida a personas jóvenes con rutinas de vida agitada y este es el ejemplo que más se acerca:

Esporti Revolution

Esta es una app que se muestra como una alternativa para motivar la práctica de actividad física en niños y adolescentes.

Esta app muestra la preocupación por los altos niveles de obesidad en los niños desde tempranas edades a nivel mundial, además de la diabetes.

Es una plataforma interactiva y de fácil uso que invita a los usuarios a convertirse en una especie de héroes buscando gratificaciones mediante gotitas de sudor, promoción de hábitos saludables y eventos cardiovasculares.

Teniendo en cuenta la dinámica algo infantil de esta aplicación, lejos de ser una competencia para Fitness at home, podría ser un excelente complemento toda vez que Esporti Revolution motiva a la práctica de la actividad física desde una edad temprana. Así, una persona que desde su niñez tiene una mentalidad Fitness podrá ver a Fitness at home como la continuación perfecta de su plan de entrenamiento, sin dejar de lado su cotidianidad, lo que es el ideal del proyecto.



Figura 8. Promocional de la aplicación Esporti Revolution. En <http://www.esportirevolution.com/>

Descripción de Resultados

Para conocer la descripción detallada del prototipo de la aplicación Fitness At Home y las decisiones de diseño tomadas, remitirse al manual de marca (**Anexo No 5**), Manual Corporativo Y piezas Graficas APP.

Referencias

- Alcaldía Mayor de Bogotá (2009). *Política pública de deporte, recreación y actividad física para Bogotá (2009 -2019)*. Recuperado en:
http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/politica_publica_de_deporte_recreacion_y_actividad_fisica_2009-2019.pdf
- Barajas, M., Gnecco T. (2014). *Fun 2 fit*. Bogotá: Editorial Diana.
- Colprensa (2013-08-11). Colombia y el mundo pierden la batalla contra la obesidad. *El Universal*.
Recuperado en: <http://www.eluniversal.com.co/salud/alimentacion/colombia-y-el-mundo-pierden-la-batalla-contra-la-obesidad-130878>.
- El Espectador (2012-07-28). El sedentarismo mata. *Revista Semana*. Recuperado en:
<http://www.semana.com/imprimir/261951>
- El Tiempo (2014). Escritorio y pasividad también afectan a los bogotanos. *El Tiempo*. Recuperado en: <http://m.eltiempo.com/bogota/escritorio-y-pasividad-tambien-afectan-a-los-bogotanos/14423398/1>
- Gómez, A. (2011). *Personal Training*. España: Inde.
- Gómez, P. (2012). *Entrenamiento Deportivo en el Siglo XXI*. Sevilla: Formación Alcalá.
- Heller, E. (2014). *Psicología del color. Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón*.
Barcelona: Editorial Gustavo Gili.
- Javeriana (2013) VI Congreso Internacional de Universidades Promotoras de Salud. Colombia.
Recuperado de <http://www.javeriana.edu.co/documents/10179/70366/Informe+completo+-+Participaci%C3%B3n+en+el+VI+Congreso+JAVE2.pdf/990e5f8c-bacb-420f-8acc-5cdd5ccde56d>
- López, J. (2006). *Fisiología del ejercicio*. Bogotá: Médica Panamericana.

<http://www.javeriana.edu.co/documents/10179/70366/Informe+completo+-+Participaci%C3%B3n+en+el+VI+Congreso+JAVE2.pdf/990e5f8c-bacb-420f-8acc-5cdd5ccde56d>

Ministerio de Educación Nacional (2002). *Serie Lineamientos curriculares, educación física, recreación y deporte*. Recuperado en: http://www.mineducacion.gov.co/1621/articulos-339975_recurso_10.pdf

Peg, J. (2001). *Libérate del gimnasio*. España: Mondadori.

Zygmunt, B. (2005). *Vidas desperdiciadas: la modernidad y sus parias*. España: Paidós

Anexos

Anexo No 1

Entrevista realizada al asistente de la Coordinación de deportes de UNIMINUTO, Sede Principal, profesor Daniel Franco.

Pregunta: ¿Alguna vez la coordinación de deportes ha desarrollado algún programa metodológico en pro de la práctica de actividad física en los estudiantes? ¿Con qué frecuencia?

Respuesta: Todos los talleres que ofrece bienestar tienen un programa metodológico que aplica cada docente. Plantea metas y realiza un plan de trabajo. El seguimiento va por parte del instructor. Algunos de los programas que se ofrecen son:

- Fútbol femenino y masculino,
- Fútbol sala femenino y masculino.
- Baloncesto femenino y masculino.
- Vóleibol femenino y masculino.
- Ultimate mixto.
- Taekwondo mixto.
- Karate, ajedrez.
- Acondicionamiento físico: Trote y fortalecimiento muscular.
- Crossfit.
- Torneos interuniversitarios : Grupo cerros, Ascun, Oun.

Todos los semestres se realizan estas actividades. Además se realizan torneos de futsala femeninos y masculinos.

P: ¿Existe algún reporte que evidencie la participación de los estudiantes en estas actividades?

R: Todos los profesores tienen una planilla de asistencia donde registran a los estudiantes que asisten a las clases. De esta manera evidencian también que dictan las clases.

P: ¿Qué acogida tienen las actividades?

R: Existe un torneo masculino de futsala los fines de semana que cuenta con 20 equipos, aproximadamente 100 jugadores.

Entre semana hay 32 equipos para un torneo de futsala femenino y masculino en el horario de 12:00 m a 4:00 pm. Con estas estadísticas se puede concluir que la acogida por parte de los estudiantes es bastante alta.

P: ¿Existe algún programa específico que vincule directamente a los estudiantes de la jornada nocturna?

R: No. Los estudiantes de la jornada nocturna pueden vincularse al campeonato de futsala de los fines de semana, de hecho la mayoría de los que participan son de esta jornada. Si quieren asistir a las actividades mencionadas anteriormente deben contar con tiempo libre en las horas de la mañana y la tarde.

Existe un taller de taekwondo los sábados y domingos en el centro de alto rendimiento de 8: 00 am a 12:00m y un taller de karate los sábados en la Universidad de 2:00pm a 6:00 pm.

P: ¿Qué factores han impedido la realización de un programa de actividad física para los estudiantes de la jornada nocturna?

R: Definitivamente el tiempo de los estudiantes.

P: Se realizó una encuesta a un porcentaje de estudiantes de la jornada nocturna de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, acerca de la idea de desarrollar una aplicación para dispositivos móviles que les motive a la práctica de actividad física sin generar cambios en su cotidianidad; lo que recibió gran aceptación por parte de los encuestados. Teniendo en cuenta la aceptación de los estudiantes sobre la aplicación ¿Desde la coordinación habría algún tipo de apoyo para la difusión de la misma?

R: El área encargada de difundir este tipo de actividades es Comunicaciones. La idea de desarrollar una aplicación dirigida a los estudiantes de la jornada nocturna es excelente y por parte de la Coordinación de Deportes tienen todo el apoyo. Incluso los instructores de este grupo podrían contribuir con los planes de entrenamiento que llevaría la aplicación. La Coordinación ha hecho enormes esfuerzos por intentar vincular a los estudiantes de la jornada nocturna con el tema de la actividad física, pero es demasiado complicado acoplarse a sus horarios y a la disposición con la que llegan. Para este semestre se ha implementado un programa llamado “La U al parque”, apenas se ha hecho dos veces pero intenta lograr que los estudiantes, especialmente de la jornada nocturna, participen activamente.

P: Existe algún tipo de comunicado o información donde los estudiantes de la jornada nocturna se informen acerca de las actividades que se están preparando en pro de su bienestar físico?

R: No. Los estudiantes simplemente pasan por donde se estén realizando las actividades y por curiosidad se acercan, es así como se enteran.

Anexo No 2

Entrevista realizada al enfermero de UNIMINUTO, Sede Principal, Mauricio Ramos.

Pregunta: ¿Qué nos puede contar acerca de la Semana de la salud?

R: La Semana de la salud es una actividad que se realiza durante el primer semestre de cada año y cuyo objetivo es la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad. Allí el equipo de bienestar de la Universidad se reúne para brindar a los estudiantes actividades lúdicas e informativas de manera gratuita tales como oftalmología, odontología, zonas anti estrés, laboratorio clínico, orquestas y la presencia de instructores de Bodytech que promueven la práctica de actividad física, mediante clases de baile y aeróbicos, entre otras.

Estas actividades se realizan durante una semana en el horario de 8 am a 8 pm.

P: ¿Qué los motivo a realizar la actividad de la Semana de la salud?

R: La cantidad de personas que se acerca a la enfermería de la Universidad con diferentes dolencias y al preguntar el motivo, dio paso a un análisis sobre las enfermedades más comunes que presenta el grupo de Universitarios y de esta manera es como se plantearon las diferentes actividades que se llevan a cabo en la semana de la salud.

P: ¿Qué acogida tienen estas actividades?

R: Alta. Aunque no estoy autorizado y no tengo en mí poder las planillas y/o estadísticas que demuestran la aceptación de los estudiantes para con estas actividades, podría afirmar que son entre 5.000 y 8.000 personas más o menos las que participan en esta actividad.

P: ¿La acogida de los estudiantes de la jornada nocturna es la misma?

R: No. Es difícil que los estudiantes de la jornada nocturna se adhieran a estas actividades. Participan pero en menor medida.

P: ¿Qué trae este año la semana de la salud?

Para el año 2015 el área de bienestar realizó un cambio con una nueva propuesta que consiste en realizar lo que se llamaría el “día de la salud”.

Aunque aún no se concreta esta idea, se planea hacer una actividad mensual durante todo el año que involucre a los estudiantes de la Universidad y que por supuesto siga manejando la promoción de la salud y prevención de la enfermedad como eje central. No serán actividades monótonas ni conferencias porque los estudiantes no asisten, la idea es hacer lúdicas y campañas donde los actores principales sean los mismos estudiantes.

Inicialmente se realiza una campaña de expectativa, seguidamente la divulgación y por último, dependiendo de la acogida, se realizará la prueba piloto que está programada para el mes de Mayo.

Anexo No 3**Encuestas escaneadas. Remitirse al archivo Encuestas Escaneadas****Anexo No 4****Resultados de la encuesta.**

La población de estudio estuvo compuesta por el 10% de la totalidad de los estudiantes (710) matriculados en el periodo académico 2013 – 2014 (JN) de los programas de pregrado de la Facultad de Ciencias de la Comunicación de UNIMINUTO, Sede Principal. Así: Comunicación Social – Periodismo (467), Tecnología en Comunicación Gráfica (149) y Tecnología en Realización Audiovisual (94) para un total de 710 estudiantes encuestados, con edades comprendidas entre los 17 a los 28 años de edad, involucrando a hombres y mujeres.

Tabulación de resultados.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?

SI **90.9%** NO **9.1%**

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI **100%** NO **0%**

C. ¿Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI **96.1%** NO **3.9%**

D. ¿Practica algún deporte?

SI **53%%** NO **47%**

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

- 1. Tiempo **54.9%**
- 2. Dinero **16.1%**
- 3. Estrés **3.2%**
- 4. Desinterés **25.8 %**

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone **60.3%**
- Tablet **1.3%**
- Computador **38.4%**

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI **80.3%** NO **19.7%**

G. ¿Cuál de estos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

- 1. Rutinas de ejercicio diarias **10.58%**
- 2. Tips de alimentación **14.28%**

3. Cálculo de masa corporal	7.93%
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio	7.93%
5. Música para ejercitarse	12.16%
6. Cálculo de pérdida de peso por mes	8.46%
7. Ejercicios por niveles y dificultad	15.34%
8. Historial de rutinas y pérdida de peso	7.93%
9. Todas las anteriores	15.34%

Anexo No 5

Manual de marca. Remitirse al archivo Manual Corporativo Y piezas Graficas APP.

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18 Programa: FRAV

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO

Si ejercitarse

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Futbol

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18 Programa: Realización Análisis

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO Realización de un tipo de ejercicios motivicos

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

- 1. Tiempo
- 2. Dinero
- 3. Estrés
- 4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

- 1. Rutinas de ejercicio diarias
- 2. Tips de alimentación
- 3. Cálculo de masa corporal
- 4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
- 5. Música para ejercitarse
- 6. Cálculo de pérdida de peso por mes
- 7. Ejercicios por niveles y dificultad
- 8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
- 9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 25

Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO

Actividad Física: Realizar actividades Para Mantener nuestro cuerpo en buen estado y prevenir enfermedades

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Ultimate Frisbee

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: .19 Programa: TRAV

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO

Es mantener una actividad de ejercicio físico

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Basquetball

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18

Programa: T. Realiz aud.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20 Programa: realización Audi.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO Actividad física es realizar ejercicio cardiovascular o ejercicios para tener una buena salud.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Soy instructora de Kungo Jumps Colombia.

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 17 Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO

Realizar una actividad frecuentemente para obtener una buena salud

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19

Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO

Sano Ejercicios que ayudan a tener un cuerpo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Natación

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19 años Programa: Realización Andariva

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO
ejercitar el cuerpo haciendo o practicando
algún deporte.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 17

Programa: Realización Anual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? total

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 17

Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

Cuidado para nuestro cuerpo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 22

Programa: REALIZACIÓN AUDIOVISUAL

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: Psicología en Rehabilitación Psicosomática

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO hacer ejercicios y estar en movimiento.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? fútbol

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 22

Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO Es la actividad que realizamos para fortalecer nuestro sistema cardio vascular y que nos permite estar mas sanos

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 17

Programa: Realización Audiovisual.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

Realizar ejercicios diarios.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 21

Programa: Realización audiovisual.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

Ejercicio del cuerpo para salud y hobby.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Fútbol.

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: Comunicación Social - Periodismo

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI NO

Descríbalo brevemente.

realizar ejercicios o cualquier tipo de actividad que involucre esfuerzo o demanda física, deportes, ejercicios.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? fútbol y bicicleta

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- ♦ Smartphone
- ♦ Tablet
- ♦ Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: tec. Comunicación Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI__ NO__

Describalo brevemente.

practicar algún deporte, ejercitarse

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO__

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO__

D. ¿Practica algún deporte?

SI__ NO Otros__ Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO__

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20 Programa: Com-Social y Periodismo

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI NO

Descríbalo brevemente.

Actividad física deportiva

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: Comunicación Social

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Describalo brevemente.

Actividades realizadas con el fin de potenciar diferentes habilidades físicas y mejorar el estado de salud.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practicó algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- ♦ Smartphone
- ♦ Tablet
- ♦ Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: Tec Comunicación Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Descríbalo brevemente.

Practicar algún deporte o mantenerse en
constante entrenamiento.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 25

Programa: Com. Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Descríbalo brevemente.

Actividad de alto rendimiento, fuera del comportamiento normal o común del tiempo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? Basketball

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: COMUNICACIÓN GRÁFICA

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Descríbalo brevemente.

conjunto de acciones que permiten al cuerpo humano realizar funciones como la circulación, digestión y demás

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- ♦ Smartphone
- ♦ Tablet
- ♦ Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19

Programa: Tec. Comunicación Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Describalo brevemente.

Se relaciona con toda Actividad o Proceso que
haga funcionar el metabolismo.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? SKateboard, Voleybol, Tenis

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 22

Programa: Comunicación social

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Describalo brevemente.

Movimientos musculares del cuerpo para la mejora de la salud.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- ♦ Smartphone
- ♦ Tablet
- ♦ Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 23

Programa: Comunicación Social - Periodismo

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI NO

Describalo brevemente.

La realización de ejercicio, movimientos, rutinas que potencian el ritmo cardiaco, la musculatura y ayudan a nuestra salud y bienestar.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? Correr, flexiones, caminata diaria

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 25

Programa: Comunicación Social

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

Hacer ejercicio y mantenerse en movimiento, ya sea en el GYM o de forma "independiente".

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? Baloncesto y Atletismo en estaciones de Transmisión.

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: Comunicación Social - Periodismo

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Descríbalo brevemente.

Conjunto de Actividades o ejercicios que fortalezcan o brinden que el cuerpo se mantenga sano.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? Gimnasio / MicroFútbol

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- ♦ Smartphone
- ♦ Tablet
- ♦ Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 26

Programa: Tec. Com Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Descríbalo brevemente.

Actividades donde esta relacionado el movimiento del cuerpo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Roller derby Cuál? Roller derby

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19

Programa: Comunicacion Social

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Descríbalo brevemente.

Es cuando ejercitamos nuestro cuerpo,
y este así será más saludable.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 23

Programa: COMUNICACIÓN GRÁFICA

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Descríbalo brevemente.

CUALQUIER ACTO QUE PERMITA EJERCITAR EL CUERPO

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? PATINAJE.

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19

Programa: Realización Autoanual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO Hacer deporte para tener buena salud

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias _____
2. Tips de alimentación _____
3. Cálculo de masa corporal _____
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio _____
5. Música para ejercitarse _____
6. Cálculo de pérdida de peso por mes _____
7. Ejercicios por niveles y dificultad _____
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla) _____
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 21

Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

Es mantenernos activamente haciendo
cualquier clase de deporte.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? micro fútbol

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 21 Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO
Cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, puede ser ligera o intensa.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Aeróbicos

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone ← más
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18 Programa: TRA

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO
Es la forma para adoptar el cuerpo para
mejoramiento, medico y fisico.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Skateboard.

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 23

Programa: Tec. Rehabilitación Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO hacer ejercicio

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Kick Boxing

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20 Programa: Trau

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Describalo brevemente.

SI NO Hacer ejercicios que ayuden con la mejora de la salud física.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 17

Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

Es mantener una actividad constante donde se ejerce el cuerpo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19

Programa: Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

como las actividades que requieren de una exigencia corporal mas exigente y repetitiva.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Capoeira Judoitsu Brasileiro

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18 Programa: Realiza Visual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO Hacer deporte

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? Futbol

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 17

Programa: T. REALIZACION ANUAL

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18 Programa: TRAV

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO Realizar ejercicios físicos.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19 Programa: trav

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO ESTAR EN MOVIMIENTO
CONSTANTE

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? NATACION

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18

Programa: TRAU

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

Activa los músculos y órganos del cuerpo ejercitándolo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? (Ajedrez)

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 23

Programa: T Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20 Programa: Realización audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO estar en movimiento y activo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 21 Programa: T. Realización Audiov.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

SI NO

Estar en constante movimiento que favorece al cuerpo

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO ¿Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 18

Programa: T. Realización Audiovisual

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. Descríbalo brevemente.

~~SI~~ NO
Realizar ejercicio físico.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI ~~✓~~ NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI ~~✓~~ NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI ~~✓~~ NO ¿Cuál? Natación

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone ✓
- Tablet ✓
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI ~~✓~~ NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias ✓
2. Tips de alimentación ✓
3. Cálculo de masa corporal ✓
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio ✓
5. Música para ejercitarse ✓
6. Cálculo de pérdida de peso por mes ✓
7. Ejercicios por niveles y dificultad ✓
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla) ✓
9. Todas las anteriores ✓

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 22

Programa: COMUNICACION GRAFICA

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI NO

Describalo brevemente.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: Comunicación social - Periodismo

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Describalo brevemente.

LA ACTIVIDAD FISICA ES UNA SERIE DE EJERCICIOS QUE COMBATEN EL SEDENTARISMO. AYUDA A TENER UN CUERPO SALUDABLE Y BONITO. ADemás DE ESTO ES UNA FORMA DE LIBERAR CARGAS

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? Fútbol, Corro

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- ♦ Smartphone
- ♦ Tablet
- ♦ Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 27

Programa: Com. Social

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI NO

Descríbalo brevemente.

Cualquier ejercicio a involucrar uno o mas movimientos Repetitivos del cuerpo, donde interaccionen distintas partes del cuerpo.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Judo de Mesa

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 22

Programa: COMUNICACION GRAFICA

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI No

Describalo brevemente.

HACER EJERCICIO / MANTENERSE EN FORMA.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? FÚTBOL.

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 20

Programa: Tecnología Comunicación Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

Ejercia diariamente para la Salud o el bienestar propio

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Fútbol y ciclismo

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo

2. Dinero

3. Estrés

4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

• Smartphone

• Tablet

• Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 23 Programa: Comunicación gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI__ No__

Describalo brevemente.

Desarrollo que permite al cuerpo estar
y tener buena salud

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO__

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO__

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO__ Otros__ Cuál? fútbol

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO__

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 27 Programa: Com. Gráfica.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

Hacer ejercicio o cualquier actividad deportiva.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? Fútbol.

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- ♦ Smartphone
- ♦ Tablet
- ♦ Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 28

Programa: Comunicación gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

Actividad que se realiza con el fin de mantener un buen estado de salud, cuidado del cuerpo y la mente

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? Ciclismo, montañismo

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 21 Programa: Comunicación Social

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Describalo brevemente.

estimular con movimientos los músculos del cuerpo de una forma establecida como lo es habitual

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Ciclismo

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 22 Programa: Com. Social- Periodismo

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

Actividades que requieren de movimientos o esfuerzos físicos

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Ciclismo

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 21 Programa: 0. Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

un process mediante el cual se ejecutan una
serie de rutinas de ejercicio

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Futbol

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 19

Programa: TECNOLOGIA CON GRÁFICA

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI NO

Describalo brevemente.

ES DESARROLLAR UN DEPORTE FRECUENTEMENTE PARA
MANTENERNOS ACTIVOS Y AJUDAR A LA SALUD

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: _____ Programa: _____

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros _____ Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo _____
2. Dinero _____
3. Estrés _____
4. Desinterés _____

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone _____
- * Tablet _____
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación _____
3. Cálculo de masa corporal _____
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio _____
5. Música para ejercitarse _____
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad _____
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores _____

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 27

Programa: comunicación social y P.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

es un movimiento corporal que ejercita los músculos del cuerpo con el objetivo de mejorar la salud de las personas -

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- * Smartphone
- * Tablet
- * Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 24 Programa: Comunicación Gráfica.

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

la actividad física es el desarrollo de actividades para mejorar nuestro cuerpo y nuestro estado de ánimo.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 23

Programa: 1. Comunicación Gráfica

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI X No

Describalo brevemente.

Practicar un deporte en el cual se ejerciten los músculos.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI X NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI X NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI X NO Otros Cuál?

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo X
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone X
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI X NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias X
2. Tips de alimentación X
3. Cálculo de masa corporal X
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio X
5. Música para ejercitarse X
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla) X
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 25 Programa: Comunicación Social

A. ¿Entiende el concepto de actividad física?. SI No

Describalo brevemente:

Mantener una rutina diaria de ejercicios que brinden un cuerpo sano y una excelente salud.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y pérdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores

FITNESS AT HOME

Esta encuesta se realiza con el fin de conocer el interés de los jóvenes de la Universidad Minuto de Dios de la jornada Nocturna frente a la actividad física:

Edad: 21

Programa: COMUNICACION SOCIAL

A. ¿Entiende el concepto de actividad física? SI NO

Describalo brevemente.

B. ¿Considera que la actividad física en los jóvenes es necesaria?

SI NO

C. Considera que la actividad física sirve para combatir el sedentarismo en los jóvenes?

SI NO

D. ¿Practica algún deporte?

SI NO Otros Cuál? _____

Si respondió (NO) ¿Cuál de los siguientes factores le impide practicarlo?

1. Tiempo
2. Dinero
3. Estrés
4. Desinterés

E. ¿Cuál de estos dispositivos usa con más frecuencia?

- Smartphone
- Tablet
- Computador

F. Si existiera alguna aplicación móvil que le brindara asesoría para realizar actividad física en sus tiempos libres ¿La utilizaría?

SI NO

G. ¿Cuál de éstos elementos consideraría indispensables en una aplicación como éstas?

1. Rutinas de ejercicio diarias
2. Tips de alimentación
3. Cálculo de masa corporal
4. Notificaciones de sus rutinas de ejercicio
5. Música para ejercitarse
6. Cálculo de pérdida de peso por mes
7. Ejercicios por niveles y dificultad
8. Historial de rutinas y perdida de peso (Según tabla)
9. Todas las anteriores



FITNESS[©]

at Home

QUIENES SOMOS?

FITNESS AT HOME Es una marca creada para la comercialización de una APP que promueve la realización de rutinas de ejercicios para realizar en casa y en escenarios naturales y deportivos de la ciudad.

FITNESS AT HOME, es una aplicación dirigida a jóvenes estudiantes de la jornada nocturna de UNIMINUTO. Esta APP está diseñada para que los jóvenes aprovechen su tiempo libre, generando un hábito de ejercicios y una mentalidad FITNESS, solo dando un click encontrarán rutinas semanales personalizadas y que se pueden realizar en corto tiempo, implementando dos sesiones de ejercicio por día.

FITNESS

El nombre Fitness nace luego de indagar en la historia del Fitness y analizar que su nombre hace referencia a una tendencia no sólo a estar bien sino a sentirse bien. Ese es precisamente el objetivo del Proyecto, hacer que los estudiantes de UNIMINUTO tengan una vida saludable por encima de los conceptos de estética y de prototipos de belleza física.

AT HOME

Este es el complemento de Fitness. Pretende apoyar la idea de una práctica de actividad física afuera. HOME no implica necesariamente que sea en casa, implica que el estudiante no necesita alterar su cotidianidad asistiendo a un gimnasio. Podrá hacer actividad física en cualquier lugar dentro de su horario habitual.



EL LOGO

Para la representación de la marca se empleará un Imagotipo; como ícono principal se usará una ilustración de una silueta femenina con un patrón de triángulos abstractos de colores fuertes y vivos, que pretenden hacer énfasis en la pluralidad de géneros y las distintas personalidades, para las cuales está dirigida la aplicación.

Se utilizará también un círculo blanco que simboliza la luna y la claridad

El Imagotipo cuenta con una tipografía elegante y sofisticada que reflejar el concepto de marca y representar al público objetivo.



RGB 162 - 189 - 42
CMYK 50 - 0 - 100 - 0

RGB 252 - 6 - 141
CMYK 0 - 88 - 6 - 0

RGB 0 - 0 - 0
CMYK 0 - 0 - 0 - 100

RGB 255 - 145 - 0
CMYK 0 - 56 - 9 - 0

RGB 3 - 57 - 255
CMYK 89 - 74 - 0 - 0

RGB 247 - 242 - 55
CMYK 14 - 0 - 86 - 0

COLORES CORPORATIVOS

Los colores básicos a emplear son:

- Verde Biche: Este color representa crecimiento, salud y significa equilibrio y armonía por eso es el color principal.
- Escalas de Naranja: Por ser un color vibrante estimula las emociones, es un color atractivo y detona energía y vitalidad.
- Blanco y negro: Son colores neutros elegantes y brindan al diseño un toque de sofisticación y armonía.
- Magenta y escala de azules: Colores asociados con la espiritualidad, buscan representar la tranquilidad y la calma.

Los colores deben respetarse en todas las aplicaciones, nuestro Imagotipo tiene sus versiones en RGB y en CMYK.

abastina

ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTU VWXYZ
abcdefghijklmno pqrstuvwxyz

Yaquote Script

*ABCDEFGHIJKLMN OPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqr stuvwxyz*

TIPOGRAFÍA

La Tipografía que define el Imagotipo es de uso exclusivo del mismo, para aplicaciones comerciales elegimos la tipografía ABASTINA, por ser neutra de fácil lectura y acorde a la idea de la marca.

Como tipografía complementaria se emplea YAQUOTE SCRIPT una tipografía sencilla y elegante.

Se recomienda no modificar ni alterar la tipografía, mucho menos condensarla ni expandirla.



VARIANTES DEL IMAGOTIPO

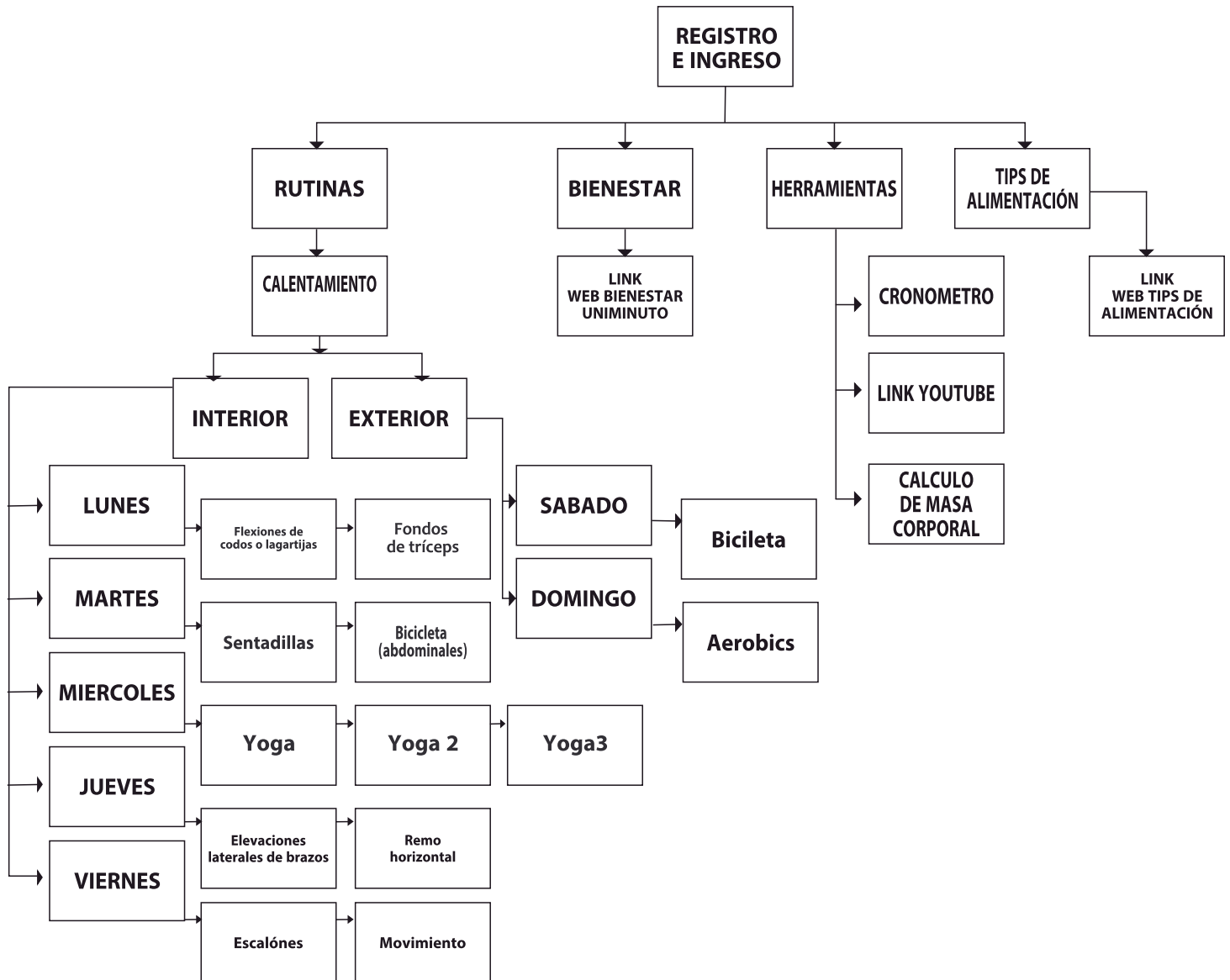
El IMAGOTIPO contará con dos versiones para su uso, la primera dirigida a piezas gráficas como botones WEB o piezas para impresión, y la segunda se empleará para piezas con espacios reducidos o cabezotes de página.

En casos muy específicos donde el IMAGOTIPO no pueda aplicarse sobre los colores corporativos deberá emplearse con las siguientes pautas:

En escala de Grises: Para usos internos de la empresa o en aquellas piezas que lo ameriten.



MAPA DE NAVEGACIÓN





ARQUITECTURA DE LA APP

Para la elaboración de la APP crearemos una maqueta donde especificaremos la ubicación de cada pieza gráfica y su diagramación.

INTERFAZ

Botones principales distribuidos asi:



1. Botón de color verde con icono de una casa, representara el acceso a las RUTINAS semanales.

2. Botón de color naranja con el logo de la UNI-MINUTO, que representará el acceso a la página web de BIENESTAR de la universidad, lo que brindará a los estudiantes actualizaciones e informes de las actividad planeadas por la universidad en tiempo real.

3. Botón de color azul representará el acceso a las herramientas de la APP donde encontrará cálculo de masa corporal, link de YouTube para acceder a la música preferida y la herramienta de cronómetro.

4. Botón de color morado que representará el acceso a una página web con tips de alimenta-

1



2



3



4

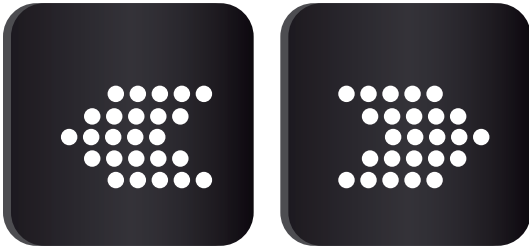


INTERFAZ

Botones secundarios:

1. Botón para acceder a las rutinas al exterior
2. Botón de cronómetro
3. Botón de link para la página YouTube
4. Botón de acceso para conocer el cálculo de masa corporal

5



6



7



8



9



INTERFAZ

Botones secundarios:

- 5. Botones para adelantar o retroceder la página
- 6. Botón para acceder a las rutinas sesiones del día
- 7. Botón de acceso a la rutina clasificada por día.
- 8. Botón de menú
- 9. Botón de cronómetro.

DISEÑO

PROTOTIPO DE LA APP



FITNESS. ©

at Home



FITNESS.®
at Home

Email

Clave

Acepto Condiciones Generales



Email

Clave

Acepto Condiciones Generales



Q W E R T Y U I O P

A S D F G H J K L

↑ Z X C V B N M ↵

123



space

Search

RUTINAS



BIENESTAR



HERRAMIENTAS



TIPS DE ALIMENTACIÓN

RUTINAS



BIENESTAR



HERRAMIENTAS



TIPS DE ALIMENTACIÓN

[CASA](#)[EXTERIOR](#)

EJERCICIOS DENTRO DE CASA



En algunas oportunidades seguramente has tenido dudas al momento de realizar un entrenamiento porque no sabes que grupo muscular

debes trabajar en cada actividad.

A continuación te presentamos una rutina semanal de ejercicios, de Lunes a Viernes dejando el día miércoles como día de descanso donde trabajarás los diferentes grupos musculares. ¡Recuerda! cualquier actividad física requiere de un calentamiento previo como el que te presento a continuación.

[CALENTAMIENTO](#)[RUTINA](#)



CALENTAMIENTO



Finalmente llegaste a casa luego de un arduo día de trabajo y de Universidad. Pero vas a empezar tu entrenamiento con toda tu voluntad.

Primero que todo ubícate en un espacio amplio de tu casa que te permita movilizarte con facilidad.

Realiza unos 10 minutos de trote en el sitio, alternando elevación de rodillas al pecho y talones hacia los glúteos. Si tienes una banda trotadora puedes alternar el ejercicio anterior con este equipo.



RUTINA





CALENTAMIENTO



Finalmente llegaste a casa luego de un arduo día de trabajo y de Universidad. Pero vas a empezar tu entrenamiento con toda tu voluntad.

Primero que todo ubícate en un espacio amplio de tu casa que te permita movilizarte con facilidad.

Realiza unos 10 minutos de trote en el sitio, alternando elevación de rodillas al pecho y talones hacia los glúteos. Si tienes una banda trotadora puedes alternar el ejercicio anterior con este equipo.



RUTINA





LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES



VIERNES



FLEXIONES

TRICEPS

FLEXIONES DE CODOS O LAGARTIJAS



Acuéstate boca abajo separando los brazos a la altura de tus hombros y deja tus piernas juntas; con la fuerza de tus brazos eleva el tronco sin apoyar las rodillas en el suelo.

Intensidad del ejercicio:

3 series de 12 repeticiones cada una. Si resulta muy difícil, puedes apoyar las rodillas en el piso para ejecutar el ejercicio llevando los talones hacia el glúteo.





FLEXIONES

TRICEPS

FLEXIONES DE CODOS O LAGARTIJAS



Acuéstate boca abajo separando los brazos a la altura de tus hombros y deja tus piernas juntas; con la fuerza de tus brazos eleva el tronco sin apoyar las rodillas en el suelo.

Intensidad del ejercicio:

3 series de 12 repeticiones cada una. Si resulta muy difícil, puedes apoyar las rodillas en el piso para ejecutar el ejercicio llevando los talones hacia el glúteo.

00:01:26

Pausa





FLEXIONES

TRICEPS

FONDOS DE TRÍCEPS



Puedes utilizar una silla o tu cama como apoyo. Estando de espaldas al elemento de apoyo, coloca las manos sobre este a la altura de los hombros como se muestra en la imagen. Estira las piernas y flexiona los codos.

como se muestra en la imagen. Estira las piernas y flexiona los codos.



**FLEXIONES****TRICEPS**

FONDOS DE TRÍCEPS



Puedes utilizar una silla o tu cama como apoyo. Estando de espaldas al elemento de apoyo, coloca las manos sobre este a la altura de los hombros como se muestra en la imagen. Estira las piernas y flexiona los codos.

como se muestra en la imagen. Estira las piernas y flexiona los codos.

00:01:26

Pausa



Cronometro



LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES



VIERNES



SENTADILLAS

BICICLETA

SENTADILLAS



El día de hoy debes estar cansado de tus brazos debido al esfuerzo de ayer. En esta sesión trabajaremos las piernas para darles un descanso. No olvides la sesión previa de calentamiento.

Puedes ayudarte de una silla. Separa los pies del ancho de la cadera, flexiona las rodillas procurando que nunca pasen de la punta del pie mientras bajas la cola.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 10 repeticiones.





SENTADILLAS

BICICLETA

SENTADILLAS



El día de hoy debes estar cansado de tus brazos debido al esfuerzo de ayer. En esta sesión trabajaremos las piernas para darles un descanso. No olvides la sesión previa de calentamiento.

Puedes ayudarte de una silla. Separa los pies del ancho de la cadera, flexiona las rodillas procurando que nunca pasen de la punta del pie mientras bajas la cola.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 10 repeticiones.

00:01:26

Pausa



Cronometro



SENTADILLAS

BICICLETA

BICICLETA (ABDOMINALES)



Acuéstate boca arriba sobre tu cama o alfombra, inhala y flexiona las rodillas intentando tocarte el pecho, exhala

al estirar las piernas. No olvides que tus pies se mantienen siempre elevados.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 10 repeticiones.





SENTADILLAS

BICICLETA

BICICLETA (ABDOMINALES)



Acuéstate boca arriba sobre tu cama o alfombra, inhala y flexiona las rodillas intentando tocarte el pecho, exhala

al estirar las piernas. No olvides que tus pies se mantienen siempre elevados.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 10 repeticiones.

00:01:26

Pausa



Cronometro



LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES



VIERNES



YOGA

YOGA 2

YOGA 3

DESCANSO YOGA



El mejor descanso para dos días de arduo trabajo es el yoga. ¡Practiquemos un poco!. Selecciona una melodía relajante, te aconsejamos los sonidos de la naturaleza. Si no cuentas con una pista ubícate en un lugar de tu casa donde puedas percibir absoluto silen-

cio. 1. Siéntate en el piso o en tu cama. Cruza las piernas en forma mariposa y eleva los brazos por encima de tu cabeza, entrelaza los dedos y estira con fuerza. Mantén este esfuerzo durante 20 segundos. Luego suelta los brazos y descarga los codos sobre tus rodillas. Repite este ejercicio tres veces.





YOGA

YOGA 2

YOGA 3

DESCANSO YOGA



El mejor descanso para dos días de arduo trabajo es el yoga. ¡Practiquemos un poco!. Selecciona una melodía relajante, te aconsejamos los sonidos de la naturaleza. Si no cuentas con una pista ubícate en un lugar de tu casa donde puedas percibir absoluto silen-

cio. 1. Siéntate en el piso o en tu cama. Cruza las piernas en forma mariposa y eleva los brazos por encima de tu cabeza, entrelaza los dedos y estira con fuerza. Mantén este esfuerzo durante 20 segundos. Luego suelta los brazos y descarga los codos sobre tus rodillas. Repite este ejercicio tres veces.

00:01:26

Pausa



Cronometro



YOGA

YOGA 2

YOGA 3

DESCANSO YOGA



2. Estira las piernas y flexiona el torso con los brazos hacia adelante, mantén esta posición por 20 segundos y levanta el torso.

Realiza el mismo estiramiento flexionando el torso a cada lado y manteniendo la posición por 20 segundos cada uno.



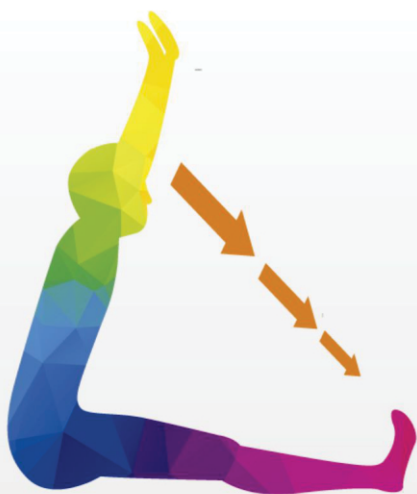


YOGA

YOGA 2

YOGA 3

DESCANSO YOGA



2. Estira las piernas y flexiona el torso con los brazos hacia adelante, mantén esta posición por 20 segundos y levanta el torso.

Realiza el mismo estiramiento flexionando el torso a cada lado y manteniendo la posición por 20 segundos cada uno.

00:01:26

Pausa



Cronometro



YOGA

YOGA 2

YOGA 3

DESCANSO YOGA



3. Vuelve a cruzar las piernas. Lleva tu pecho hacia adelante y hacia atrás formando un arco. Alterna este movimiento durante 20 segundos.

Este ejercicio distensiona los músculos de tu espalda.

Termina el miércoles liberador del estrés y el cansancio. Mañana continúa el programa de entrenamiento.





YOGA

YOGA 2

YOGA 3

DESCANSO YOGA

3. Vuelve a cruzar las piernas. Lleva tu pecho hacia adelante y hacia atrás formando un arco. Alterna este movimiento durante 20 segundos.

Este ejercicio distensiona los músculos de tu espalda.

Termina el miércoles liberador del estrés y el cansancio. Mañana continúa el programa de entrenamiento.

00:01:26

Pausa



Cronometro



LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES



VIERNES

**BRAZO****TENSIÓN**

ELEVACIONES LATERALES DE BRAZOS



Vuelve a los brazos. Es importante que tengas a la mano un peso adicional pero ligero. ¡Queremos que mañana te puedas levantar!.

Con peso en ambas manos, eleva los brazos a la altura de tus hombros sin flexionar los codos.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 15 repeticiones



**BRAZO****TENSIÓN**

ELEVACIONES LATERALES DE BRAZOS



Vuelve a los brazos. Es importante que tengas a la mano un peso adicional pero ligero. ¡Queremos que mañana te puedas levantar!.

Con peso en ambas manos, eleva los brazos a la altura de tus hombros sin flexionar los codos.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 15 repeticiones

00:01:26

Pausa



Cronometro

**BRAZO****TENSIÓN**

TENSIÓN ABDOMINAL



Descarga los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados, eleva la cadera para mantener el cuerpo en línea horizontal.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 20 segundos cada una.



**BRAZO****TENSIÓN**

TENSIÓN ABDOMINAL



Descarga los antebrazos en el piso y las puntas de los pies apoyados, eleva la cadera para mantener el cuerpo en línea horizontal.

Intensidad del ejercicio:
3 series de 20 segundos cada una.





LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES



VIERNES

**ESCALONES****LAZO**

Escalones

Coge un pequeño escalón y sube y baja de éste al ritmo de música para aeróbicos. Puedes subir la rodilla o llevar el talón a la cola al momento de subir al escalón con la pierna contraria.

Intensidad del ejercicio:
15 minutos.





ESCALONES

LAZO



Escalones

Coge un pequeño escalón y sube y baja de éste al ritmo de música para aeróbicos. Puedes subir la rodilla o llevar el talón a la cola al momento de subir al escalón con la pierna contraria.

Intensidad del ejercicio:
15 minutos.

00:01:26

Pausa



Cronometro



ESCALONES

LAZO



LAZO

Elige un pequeño lazo o cuerda y salta durante al menos 20 minutos. Así podrás quemar muchas calorías y divertirte al mismo tiempo. Escoge un estilo de música y comienza a moverte al ritmo de esta durante al menos 20 minutos. Verás que el baile te resulta divertido y además, te ayudará a mantenerte en forma. Ha finalizado tu semana y sin darte cuenta has iniciado un hábito de actividad física en tu propia casa sin alterar tu cotidianidad. Poco a poco la intensidad de los ejercicios aumentará convirtiéndote en una persona más saludable.





ESCALONES

LAZO



LAZO

Elige un pequeño lazo o cuerda y salta durante al menos 20 minutos. Así podrás quemar muchas calorías y divertirte al mismo tiempo. Escoge un estilo de música y comienza a moverte al ritmo de esta durante al menos 20 minutos. Verás que el baile te resulta divertido y además, te ayudará a mantenerte en forma. Ha finalizado tu semana y sin darte cuenta has iniciado un hábito de actividad física en tu propia casa sin alterar tu cotidianidad. Poco a poco la intensidad de los ejercicios aumentará convirtiéndote en una persona más saludable.

00:01:26

Pausa



Cronometro

[CASA](#)[EXTERIOR](#)

EJERCICIOS AL EXTERIOR



La rutina de trabajar y estudiar es bastante fuerte y por ende desgastante, esta situación puede hacer que te

cueste trabajo caminar o hacer ejercicio al aire libre, por eso proponemos esta rutina para que la practiques los fines de semana, puesto que te podras divertir un rato y disfrutar del paisaje, Animate!!

[RUTINA](#)



SABADO

DOMINGO

USA LA BICICLETA.



Este es el mejor método para controlar tu tiempo y no llegar tarde a tu destino.

El uso de la bicicleta permite que tu cuerpo tenga una mejor circulación sanguínea, además

respiras con mayor tranquilidad pues los músculos del corazón se activan, entre otros muchos beneficios que vienen de acuerdo con el tiempo que utilices tu bici, como los siguientes:

- Con 10 minutos de pedaleo se mejoran las articulaciones
- Con 30 minutos de pedaleo veras cambios en el sistema cardiovascular, se promueve la circulación de la sangre y se elimina el colesterol malo.



**SABADO****DOMINGO**

AERÓBICOS



Para el tipo de actividad física en escenarios externos los domingos son una excusa perfecta. Sal en familia o con tus amigos y participa en las diferentes actividades

que se ofrecen en Bogotá. La ciclovía, las clases de baile, aeróbicos y hasta yoga en los principales parques de la Ciudad. Corre, renueva tu mente porque el lunes te espera.



 Search



INICIO



RUTINAS

INTERIOR

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

EXTERIOR

Sabado

Domingo



HERRAMIENTAS

Cronometro

YouTube

Calculo de Masa



BIENESTAR UNIMINUTO



TIPS DE ALIMENTACIÓN



SALIR



Inte
3 se



RUTINAS



BIENESTAR



HERRAMIENTAS



TIPS DE ALIMENTACIÓN



CRONOMETRO



MASA CORPORAL





CRONOMETRO



MASA CORPORAL





01:28:34

Pausa





CRONOMETRO



MASA CORPORAL





https://m.youtube.co...



musica para yoga



Todo



En cualquier momento



MUSICA DE
RELAX,YOGA...

krining pri

4,101,227 vistas



musica para haci
meditacion///#//

MUSIC FOR BODY A

48,501 vistas



3 Horas de
Musica...

BuddhaTribe

1 012 vistas





CRONOMETRO



MASA CORPORAL





Introduce tu Peso

Introduce tu Altura

CALCULAR

Indice de Masa Corporal



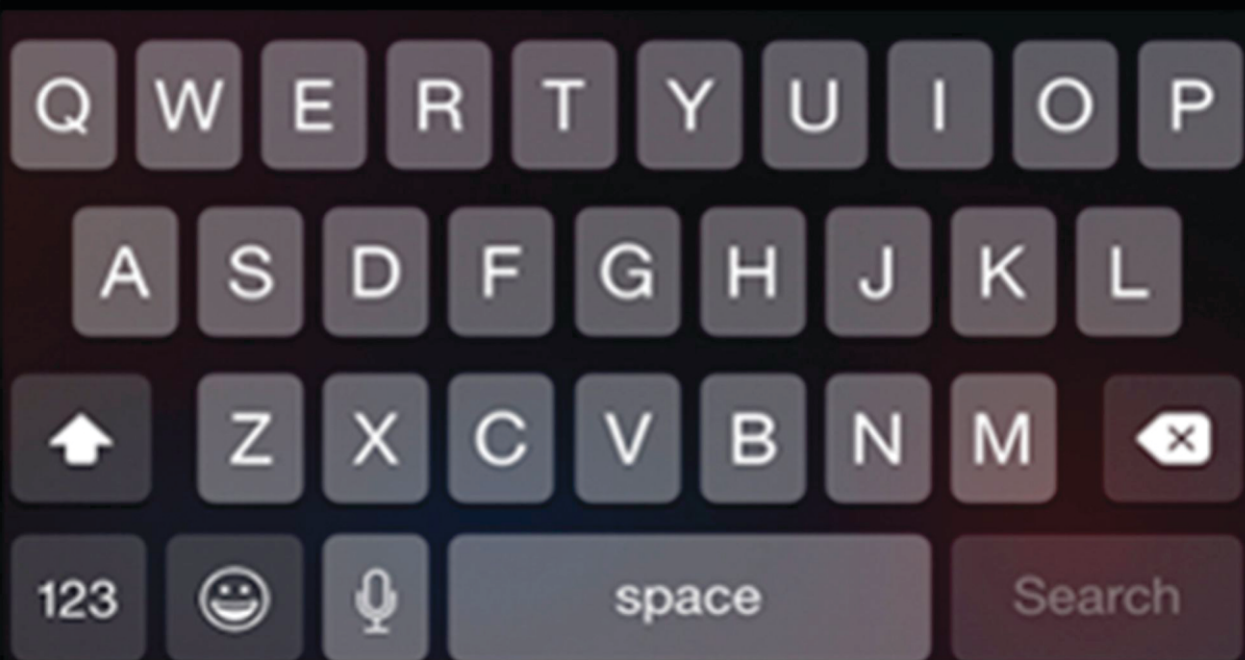


Introduce tu Peso

Introduce tu Altura

CALCULAR

Indice de Masa Corporal





RUTINAS



BIENESTAR




HERRAMIENTAS



TIPS DE ALIMENTACIÓN



http://m.enforma.sal... 



EN FORMA 180
El espacio que cuida tu figura

HOME

SALUDTV

SÚPERSALUD180

10 tips para una alimentación saludable

Las más populares



Nutrición: Alimentación saludable



0:00 / 10:12





RUTINAS



BIENESTAR



HERRAMIENTAS



TIPS DE ALIMENTACIÓN



<http://www.uniminuto.e...>



UNIMINUTO
Corporación Universitaria Minuto de Dios
Educación de calidad al alcance de todos

Bienestar Universitario

Menu



Bienestar universitario
- Qué es?