



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE DISEÑO Y ARQUITECTURA
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO PUBLICITARIO

Proyecto de Investigación previo a la obtención del Título de Ingeniera en
Diseño Gráfico Publicitario

**“El diseño gráfico y el sedentarismo en adolescentes de educación
básica, a través de juegos tradicionales”.**

Autora: Miño López, Solange Melissa

Tutor: Dis. Mg. Cabrera Yaguana, Diego René

Ambato – Ecuador

Agosto, 2019

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Proyecto de Investigación sobre el tema:

“El diseño gráfico y el sedentarismo en adolescentes de educación básica, a través de juegos tradicionales”, de la alumna Solange Melissa Miño López, estudiante de la carrera de Diseño Gráfico Publicitario, considero que dicho proyecto de investigación reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la evaluación del jurado examinador designado por el H. Consejo Directivo de la Facultad.

Ambato, agosto del 2019



Dis. Mg. Diego René Cabrera Yaguana

C.I. 1712786027

EL TUTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el Proyecto de Investigación Tema **“El Diseño Gráfico y el Sedentarismo en Adolescentes de Educación Básica, a Través de Juegos Tradicionales”**, como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora de éste trabajo de grado.

Ambato, agosto del 2019

LA AUTORA



.....

Solange Melissa Miño López
C.C.: 1803659711

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Proyecto de Investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos patrimoniales de mi Proyecto de Investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora

Ambato, agosto del 2019

LA AUTORA



.....
Solange Melissa Miño López

C.C.: 1803659711

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal Examinador aprueban el Proyecto de Investigación, sobre el tema **“El diseño gráfico y el sedentarismo en adolescentes de educación básica a través de juegos tradicionales”** de Solange Melissa Miño López, estudiante de la carrera de Diseño Gráfico Publicitario, de conformidad con el Reglamento de Graduación para obtener el título terminal de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato

Ambato, Agosto del 2019

Para constancia firman

Nombres y Apellidos

PRESIDENTE

NOMBRES Y APELLIDOS

MIEMBRO CALIFICADOR

NOMBRES Y APELLIDOS

MIEMBRO CALIFICADOR

DEDICATORIA

No estás obligado a ganar. Estás obligado a seguir intentándolo y de la mejor forma y todos los días.

-Jason Mraz

El presente proyecto ha significado mucho tiempo, esfuerzo y dedicación por lo que quiero dedicarlo a mi familia que siempre han estado apoyándome, en especial a mi hijo y esposo que han sido un impulso fundamental para culminar el proyecto. Además a mis amigos, que también han sabido compartir su apoyo y consejos que de una u otro forma han contribuido al mejoramiento del proyecto de investigación, que espero sea de gran utilidad para la sociedad y futuras generaciones.

Solange Melissa Miño López

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento se extiende a todos quienes de una u otra forma han luchado junto a mí en este proceso. Sin embargo me gustaría resaltar mi agradecimiento hacia mi tutor, quien desde el inicio ha sido un gran guía y ha mostrado sentir empatía con el proyecto, factores que me han ayudado a desarrollar el proyecto de investigación de la mejor manera.

Solange Melissa Miño López

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
CERTIFICACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO	ii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
ÍNDICE DE GRÁFICO	ixii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
ABSTRACT.....	xv
INTRODUCCIÓN	1

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Tema.....	3
1.2 Planteamiento del problema.	3
1.2.1 Contextualización (Macro, Meso, Micro).....	3
1.2.2 Árbol de problemas.	7
1.3 Justificación.....	8
1.4 Objetivos	10
1.4.1 Objetivo general	10
1.4.2 Objetivos específicos	10
1.5 Antecedentes de la investigación (<i>Estado del Arte</i>).....	11
1.6 Fundamentación (<i>Legal, Axiológica, Ontológica</i>)	13
1.7 Categorías fundamentales.....	15

1.7.1	Redes conceptuales.....	15
1.7.2	Constelación de ideas.....	16
1.8	Bases Teóricas.....	18
1.8.1	Comunicación Visual.....	18
1.8.2	Estrategias de Comunicación.....	20
1.8.3	Disciplinas de Diseño Gráfico.....	21
1.8.4	Diseño Gráfico.....	24
1.8.5	Biología.....	25
1.8.6	Genoma Humano.....	26
1.8.7	Enfermedades no Transmisibles.....	27
1.8.8	Sedentarismo.....	28
1.9	Formulación de hipótesis.....	30
1.9.1	Hipótesis Afirmativa.....	30
1.9.2	Hipótesis Nula.....	31
1.10	Señalamiento de las variables.....	31
1.10.1	Variable dependiente.....	31
1.10.2	Variable independiente.....	31

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1	Método.....	32
2.1.1	Enfoque de la investigación.....	32
2.1.2	Modalidad Básica de la Investigación.....	33
2.1.3	Nivel o tipo de Investigación.....	34
2.2	Población y muestra.....	34
2.3	Operacionalización de variables.....	36
2.3.1	Operacionalización de variable independiente.....	36
2.3.2	Operacionalización de variable dependiente.....	38
2.4	Técnicas de recolección de datos.....	40
2.4.1	Entrevistas.....	41
2.4.2	Encuestas.....	55

2.5	Verificación de hipótesis.....	69
-----	--------------------------------	----

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1	Análisis y discusión de los resultados.....	74
3.2.	Propuesta.....	78

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1.	Conclusiones.....	108
4.2	Recomendaciones.....	109

BIBLIOGRAFÍA

Referencias.....	¡Error! Marcador no definido.
Anexos.....	112

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N.- 1 Árbol de problemas	17
Gráfico N.- 2 Variables Dependiente e Independiente	25
Gráfico N.- 3 Constelación de ideas, variable independiente	26
Gráfico N.- 4 Constelación de ideas variable dependiente	27
Gráfico N.- 5 ¿Indique a qué género pertenece?	69
Gráfico N.- 6 ¿Qué edad tiene?	70
Gráfico N.- 7 ¿En qué medios de transporte se moviliza para llegar a la escuela?	71
Gráfico N.- 8 ¿cuánto tiempo tarda en llegar a su destino?	72
Gráfico N.- 9 ¿En qué medios de transporte se moviliza para regresar a su casa?	73
Gráfico N.- 10 ¿cuánto tiempo tarda en llegar a su destino?	74
Gráfico N.- 11 ¿Qué tipo de comida consume en los recesos de la Institución?	75
Gráfico N.- 12 ¿Qué tipo de comida consume fuera de la Institución?	76
Gráfico N.- 13 ¿Cuánto tiempo realiza actividad física, en la Institución?	77
Gráfico N.- 14 ¿Cuánto tiempo realiza actividad física, en casa?	78
Gráfico N.- 15 ¿Cuántas horas al día invierte en los siguientes medios de difusión?	79
Gráfico N.- 16 ¿Conoce usted alguna campaña de concientización social?	80
Gráfico N.- 17 Procedencia de la campaña	81
Gráfico N.- 18 Cromática	96
Gráfico N.- 19 Marca	97
Gráfico N.- 20 Afiche	99
Gráfico N.- 21 Retícula	101
Gráfico N.- 22 Contenido	101
Gráfico N.-23 Brochure	103
Gráfico N. - 24 Mock up Brochure	104
Gráfico N.- 25 Mock up Brochure	104
Gráfico N.- 26 Medidas Mupi	105

Gráfico N.- 27 Mupi.....	92
Gráfico N.- 28 Rótulo informativo.....	93
Gráfico N.- 29 Rótulo informativo.....	94
Gráfico N.- 30 Rótulo informativo.....	94
Gráfico N.- 31 Rótulo informativo.....	95
Gráfico N.- 32 Rótulo informativo.....	95
Gráfico N.- 33 Rótulo informativo.....	96
Gráfico N.- 34 Youtube.....	102
Gráfico N.- 35 Fanpage.....	102
Gráfico N.- 36 Escenas Spot.....	103
Gráfico N.- 37 Escenas Spot.....	103
Gráfico N.- 38 Escenas Spot.....	104
Gráfico N.- 39 Escenas Spot.....	104
Gráfico N.- 40 Escenas Spot.....	105
Gráfico N.- 41 Afiche.....	106
Gráfico N.- 42 Afiche.....	106
Gráfico N.- 43 Afiche.....	107

RESUMEN EJECUTIVO

El informe presente propone al diseño gráfico como una herramienta poderosa e innovadora para trabajar en contra a la problemática social de sedentarismo mediante la reutilización de juegos tradicionales como forma de ejercicio físico, enfocado en jóvenes adolescentes de 12 a 15 años de la ciudad de Ambato; que gracias a un reconocimiento de su estilo de vida, recolección de información bibliográfica y criterios expuestos por distintos profesionales de la salud, comunicación y publicidad; se ha podido determinar, su estatus como un blanco vulnerable a los cambios culturales que está trayendo consigo el imparable avance tecnológico; que se ven evidenciados en los índices de obesidad, problemas cardiovasculares y otras enfermedades no transmisibles cada vez a una edad más temprana y que tendrán consecuencias permanentes en su salud física y mental.

PALABRAS CLAVE: SISTEMA DE COMUNICACIÓN, DISEÑO GRÁFICO PUBLICITARIO, SEDENTARISMO, JUEGOS TRADICIONALES, ADOLESCENTES, AVANCE TECNOLÓGICO, SALUD.

ABSTRACT

The present report proposes graphic design as a powerful and innovative tool to work against the social problem of sedentary lifestyle through the reuse of traditional games as a form of physical exercise, focused on young adolescents aged 12 to 15 in the city of Ambato; that thanks to a recognition of their lifestyle, collection of bibliographic information and criteria exposed by different professionals of health, communication and publicity; it has been possible to determine, its status as a target vulnerable to the cultural changes that the unstoppable technological advance is bringing; that are evidenced in the rates of obesity, cardiovascular problems and other non-communicable diseases each time at an earlier age and that will have permanent consequences in their physical and mental health.

KEYWORDS: COMMUNICATION SYSTEM, ADVERTISING GRAPHIC DESIGN , SEDENTARY LIFESTYLE, TRADITIONAL GAMES, ADOLESCENTS, TECHNOLOGICAL PROGRESS, HEALTH

INTRODUCCIÓN

La presente investigación trata el tema “El Diseño Gráfico y el Sedentarismo en Adolescentes de Educación Básica, a Través de Juegos Tradicionales”; y tiene como objetivo principal establecer cómo el Diseño Gráfico aportaría en la prevención del Sedentarismo en jóvenes de educación básica en la ciudad de Ambato en forma de herramienta de concientización social y cultural enfocada en los jóvenes de 12 a 15 años con una calidad económica de vida media alta.

El fin investigativo de este proyecto es exponer y concientizar a los adolescentes de la problemática social en la que se están desarrollando los grupos sociales más jóvenes, con un cambio drástico en su estilo de vida, y como esta transformación afecta su vida, desde un punto de vista estético, físico y mental.

Desde el impacto tecnológico de la última década se puede sentir el imparable efecto que este a tenido en las formas en las que el ser humano se desenvuelve; ya sea sus formas de comunicación, obtención de información hasta sus formas de entretenimiento.

Las consecuencias de estas mutaciones en el diario vivir, especialmente en las nuevas generaciones, y los adolescentes que están creciendo en la actualidad, son evidentes. La facilidad para acceder a un sinfín de información y fuentes de entretenimiento en línea a deformado las actividades diarias a las que estaban expuestos las generaciones posteriores, siendo la más notoria el decaimiento del ejercicio físico como entretenimiento lúdico y como instrumento de desarrollo corporal tan necesario en la niñez y adolescencia para completar un desarrollo óptimo del cuerpo.

Otra secuela de este cambio científico y tecnológico tan trascendental a nivel mundial se ve reflejado en la pérdida de costumbres propias de distintos pueblos y culturas en todos los estratos sociales y geográficos, abarcando de esta manera costumbres comunicativas, sociales y recreativas. En Ecuador, y en Ambato hablando de una manera más particular se puede apreciar el rápido desvanecimiento de juegos tradicionales que

habían estado vigentes hasta hace algunos años y que no solo servían como pasatiempo sino como una opción de desarrollo físico, a comparación del uso de plataformas virtuales que casi en su totalidad, logran crear en sus usuarios hábitos claramente sedentarios que acompañados de malos hábitos alimenticios están abriendo paso a un sinfín de enfermedades y afecciones cada vez a una edad más temprana.

Con esta problemática como pilar fundamental, se ha planteado la metodología de investigación en la modalidad mixta, utilizando herramientas de recolección de datos tales como la encuesta aplicada al grupo de jóvenes objetivo de 12 a 15 años de la Unidad Educativa Particular “La Providencia”; además de entrevistas a varios profesionales en áreas de la comunicación, salud y diseño gráfico, para conocer su criterio y sus aportes para combatir este problema social.

La recopilación bibliográfica de bases teóricas que sustenten nuestra posición, así como la interpretación de las herramientas metodológicas de obtención de datos, permitió concluir que indiscutiblemente el cambio en el estilo de vida y costumbres de los adolescentes, los está transformando en seres humanos sedentarios, propensos a tener complicaciones sociales, físicas y mentales.

Como propuesta para combatir este fenómeno social se ha planteado un sistema comunicacional dirigido al grupo objetivo de jóvenes estudiantes, con la finalidad de concientizar sobre los peligros del sedentarismo en todos los ámbitos de desarrollo personal; mediante el rescate de la práctica de juegos lúdicos tradicionales en los que se realice una actividad física de moderada a vigorosa.

CAPÍTULO I

1. MARCO TEÓRICO

1.1 Tema.

“El diseño Gráfico y el sedentarismo en jóvenes de educación básica, a través de Juegos tradicionales”

1.2 Planteamiento del problema.

1.2.1 Contextualización (Macro, Meso, Micro)

En el mundo el nivel de sedentarismo se ha ido incrementando de tal forma que se ha convertido en uno de los principales factores de riesgo de mortalidad.

La organización Mundial De La Salud (2018) afirma que:

En la encuesta mundial de salud a escolares (Global school-based student health survey: GSHS) se ha incluido un módulo que sirve para determinar los niveles de actividad física insuficiente en los escolares. La encuesta constituye un proyecto de vigilancia de la OMS y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de los Estados Unidos, concebido para ayudar a los países a medir y evaluar, en los jóvenes de 13 a 17 años, los comportamientos que constituyen un factor de riesgo y aquellos que son un factor de protección en 10 ámbitos básicos (Organización Mundial de la Salud, 2018).¹

Los datos que nos brinda la organización muestran que el 80% de la población adolescente del mundo no tiene un nivel suficiente de actividad física. Este porcentaje es alarmante, por lo que es muy necesario iniciar la prevención del

¹ Organización Mundial de la Salud. (23 de Febrero de 2018). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

sedentarismo en los adolescentes y a su vez evitar que adquieran enfermedades cardíacas y cardiovasculares generadas por la inactividad física.

El estilo de vida que lleven las personas durante su niñez y adolescencia determinará los buenos o malos hábitos con que crezcan hasta convertirse en adultos. Por lo tanto, es a estas edades que se debe promover la realización de actividades físicas para mantener una vida más duradera y saludable.

Existen varias actividades que ayudan a prevenir el sedentarismo, sin embargo en esta investigación se ha tomado como base, los juegos tradicionales como una fuente de entretenimiento y de actividad física.

Los juegos tradicionales, se han practicado por mucho tiempo alrededor del mundo, sin embargo, por el avance tecnológico que hemos tenido en las diferentes culturas, estos juegos se han ido olvidando.

La práctica de estos juegos tradicionales no solamente genera actividad física en niños y adolescentes sino que también les permite desarrollar sus habilidades sociales y cognitivas. Además supone para los adolescentes una forma diferente de acceder y conocer sobre otras culturas que practican juegos tradicionales alrededor del mundo.

Un informe de “The Lancet Global Health”, realizado con información de un estudio de la Organización Mundial de la Salud en 168 países, generó resultados preocupantes ya que afirman que América Latina es la región con los más altos índices de inactividad física, específicamente los países como Brazil, Costa Rica, Argentina y Colombia (en ese orden) se llevan los índices más altos en sedentarismo. El artículo relaciona la actividad física con enfermedades propias del sedentarismo:

In recognition of this strong link between physical activity and major non-communicable diseases, member states of WHO agreed to a 10% relative reduction in the prevalence of insufficient physical activity by 2025, as one of the nine global targets to improve the prevention and treatment of non-communicable diseases. Monitoring current

levels and trends of insufficient physical activity is essential to track progress towards this global physical activity target, but also to identify high-risk populations, to assess the effectiveness of policy, and guide future policy and programme planning.² (Organización Mundial de la Salud, 2013).

También se determinó que el 43,7% de las mujeres latinoamericanas no realiza la actividad física suficiente para mantener una vida saludable y sin riesgo de padecer enfermedades no transmisibles; mientras que el género masculino se ve afectado en un porcentaje menor que es 34,3%.

Esto es consecuencia de la poca o nula actividad física que realizan las personas durante su tiempo libre, en tareas domésticas, en el trabajo o en la escuela. Por lo que, prevenir el sedentarismo ha dejado de ser un problema individual para convertirse en un problema de toda la sociedad, es así que La Organización Mundial de la salud afirma que “Aumentar el nivel de actividad física es una necesidad social, no solo individual. Por lo tanto, exige una perspectiva poblacional, multisectorial, multidisciplinaria, y culturalmente idónea” (Organización Mundial de La Salud, 2013)

La cultura latinoamericana es reconocida como una de las fuentes más ricas de costumbres y tradiciones que han sido parte del crecimiento de muchos niños y adolescentes quienes han heredado un sinfín de prácticas y entre ellas están los juegos endémicos de cada país. Sin embargo, en la actualidad están siendo olvidados y sustituidos por dispositivos electrónicos, que como se puede observar no afectan únicamente la pérdida de una tradición cultural sino que también están causando graves daños en la salud de los mismos.

El Ministerio de Salud Pública del Ecuador concluyó que el 62.8% de la población entre 20 y 60 años de edad mantiene la prevalencia del sobrepeso y

² Organización Mundial de la Salud. (2013). WHO Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases. *THE LANCET Global Health*. Obtenido de WHO Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases.

obesidad causada mayormente por el sedentarismo debido a varios factores como los malos hábitos alimenticios, los empleos de oficina y el exceso de inactividad física; provocando que las personas desarrollen un estilo de vida poco saludable que con el pasar de los años se verá reflejado en una vejez sufriendo de enfermedades tanto cardíacas como cardiovasculares.³ Estas a su vez causan muertes a edades aun tempranas. Por lo tanto se aumenta el índice de mortalidad por enfermedades no transmisibles en el país.

En el Ecuador, dentro del Plan Toda Una Vida, se plantea realizar actividades que fomenten la actividad física y que mejor si se realiza con juegos clásicos para recordar y mantener latente una tradición de la cultura ecuatoriana que además de permitir a los jóvenes divertirse sanamente, también ayudaría a prevenir el sedentarismo.

Es así que uno de los juegos tradicionales que requiere de esfuerzo físico, es El Quince, un juego autóctono y propio de la ciudad de Ambato. Este juego, tiene su origen en el Colegio Bolívar desde 1910; en donde la falta de espacios recreativos hizo que los estudiantes y sus ganas de hacer deporte, desarrollen creativamente lo que se convertiría en una práctica representativa de los ambateños.

³ ENSANUT-ECU. 2011-2013. MSP. (2011). *La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Quito.

1.2.2 Árbol de problemas.

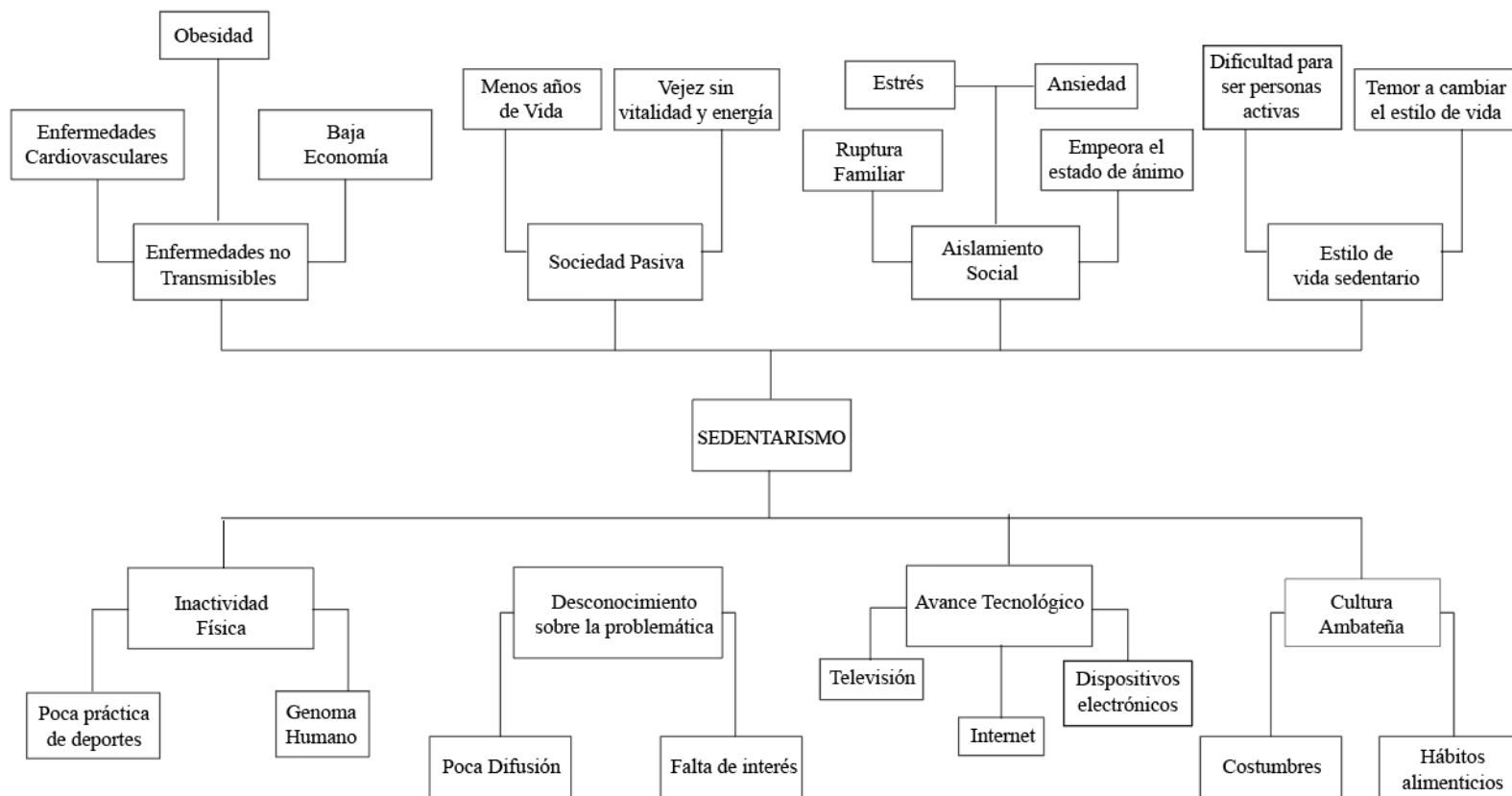


Gráfico 1. Se muestra el árbol de problemas con sus respectivas causas y consecuencias sobre la problemática que es el sedentarismo

1.3 Justificación.

El estilo de vida sedentario es una de las causas principales de los altos índices de obesidad, diabetes, atrofas musculares, problemas cardiovasculares, etc. La actividad física periódica derrota todas estas terribles consecuencias que trae consigo una vida sin movimiento; el incentivar el ejercicio mediante algún juego tradicional ecuatoriano, que exija algún tipo de actividad física, serviría en la batalla contra el sedentarismo que se ve cada vez más frecuente en las nuevas generaciones.

Así lo expresa también el autor Alfonso Jiménez Gutiérrez en su libro “Actividad física y enfermedades cardiovasculares.” En donde nos propone que:

Existe hoy en día un acuerdo general entre las autoridades de salud pública y medicina de que un nivel de actividad física reducida en el ámbito laboral u educativo y durante el tiempo de ocio, que se asocia normalmente al actual estilo de vida sedentario, incrementa el riesgo de eventos cardiovasculares y mortalidad por todas las causas. Jiménez A. (España, 2013)⁴

La presente investigación es una muestra de las diversas aplicaciones del diseño gráfico, y su habilidad para comunicar un mensaje tan importante, para los jóvenes ambateños, y les incentive a llevar un estilo de vida más activo y que mejor, si es promoviendo la cultura ecuatoriana.

Los resultados esperados son poder determinar los problemas que causa un estilo de vida sin actividad física, y proponer un cambio que nos ayude a terminar con el sedentarismo mediante juegos clásicos en los que se realice un esfuerzo físico beneficioso.

⁴ Jiménez Gutierrez, A. (2013). *Actividad Física y enfermedades cardiovasculares*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.

La juventud ambateña es quien se beneficiará si pone en práctica el mensaje de esta investigación, aumentando su nivel de actividad física sumamente necesaria para llevar una vida más sana.

Existen todos los recursos bibliográficos para demostrar lo perjudicial que conlleva el sedentarismo y cómo una actividad física tal como un juego tradicional nos ofrece una alternativa válida para luchar contra la inactividad.

De la misma manera nos propone esta idea Luis Pablo Hernández López autor del libro “Autonomía personal y salud infantil.” en donde acota que: *Si hemos sido capaces de instaurar la costumbre o el hábito de ejercitar el movimiento como algo cotidiano, eso hará que en el futuro no tengamos que lamentarnos de otros problemas que acarrea el sedentarismo. Hernández L (España, 2012).*⁵ Se plantea, combatir el sedentarismo en los adolescentes mediante la promoción de juegos tradicionales que requieran la realización de un tipo de esfuerzo físico. Por lo tanto, no se contribuirá únicamente a la prevención del sedentarismo sino que además, se buscará mantener presentes estos juegos tradicionales que fueron la diversión de las generaciones de nuestros padres y abuelos y que son ya parte de la cultura Ecuatoriana.

⁵ Hernández, L. P. (2012). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid: Paraninfo.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo general

Establecer cómo el Diseño Gráfico aportaría en la prevención del Sedentarismo en jóvenes de educación básica en la ciudad de Ambato.

1.4.2 Objetivos específicos

Investigar qué causas y consecuencias tiene el sedentarismo en los jóvenes de 12 a 15 años de edad en la ciudad de Ambato.

Determinar qué juegos tradicionales exigen algún tipo de esfuerzo o actividad física

Identificar qué rama de diseño gráfico puede contribuir a la prevención del sedentarismo a través de juegos tradicionales en jóvenes de 11 a 13 años de edad.

Generar una estrategia que permita validar la identificación de que rama del diseño gráfico va a contribuir en la prevención de sedentarismo en adolescentes.

1.5 Antecedentes de la investigación (*Estado del Arte*)

El presente proyecto ha sido fundamentado en otras investigaciones que contribuyen al conocimiento tanto del ámbito del sedentarismo como del diseño gráfico. Así como también existen ya planteadas soluciones que fomentan la actividad física en los ecuatorianos,

Título: “La publicidad en la concientización sobre el sedentarismo producido en profesionales de oficinas en la ciudad de Ambato”

Autor: Fausto Xavier Chasi Laica

Fecha: de Creación: 2019

Resumen: La investigación realizada se determinó algunas enfermedades cardíacas y cardiovasculares que se generan a causa del sedentarismo, por lo que nació la necesidad concientizar a los profesionales que trabajan todo el día en oficinas, sobre el estilo de vida que llevan y las consecuencias a largo plazo que esto podría causarles. Para ello, el autor plantea la implementación de un plan de comunicación dirigido a un público vulnerable como lo son los oficinistas

Título: Prevalencia del sedentarismo en niños y adolescentes en el Ecuador: Actividades, acciones y programas para la promoción de la actividad física.

Autor: María Gabriela Llerena Piñeiros

Fecha: de Creación: 2015

Resumen: En este proyecto de investigación se analizan los índices de sedentarismo en niños y adolescentes del Ecuador, América y Europa. Así como también exponen y analizan ejemplos de las medidas que se han tomado en otros países para combatir esta problemática.

Título: Actividad Física: Estrategia De Promoción De La Salud

Autor: José Armando Vidarte Claros

Fecha de creación: 2011

Resumen: La investigación determina la actividad física como una estrategia para promover una vida saludable. Además propone que la actividad física se debe interiorizar por cada persona para que se convierta en algo propio del diario vivir.

1.6 Fundamentación (*Legal, Axiológica, Ontológica*)

El sedentarismo a pesar de haber calado tan profundo en la sociedad es un mal que necesita ser erradicado, esta investigación tiene en parte como objetivo ayudar en esta lucha.

Desde un punto de vista más político, el Estado ecuatoriano debe ser el primer impulsador para reducir los índices de sedentarismo en busca de combatir los porcentajes alarmantes de obesidad y enfermedades derivadas de la falta de actividad física.

Esta sana posición la podemos ver reflejada en uno de los artículos de la constitución en el cual se evidencia el compromiso del Gobierno por ayudar a mejorar el estilo de vida de sus habitantes, mediante la impulsión de actividades o servicios que motiven al ejercicio y mejoren la salud; a continuación se muestra el Artículo 381 de la Sección Sexta, que sustenta esta necesidad:

El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Como se puede extraer del artículo anterior el Estado tiene el compromiso de promover proyectos que impulsen la actividad física tanto en forma de espacios adecuados o de eventos que impulsen esta; es ahí donde esta investigación toma parte como proyecto de concientización social.

Así mismo en el Artículo 383 de la constitución, se expone uno de los derechos de los ecuatorianos:

Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Otro derecho de los ecuatorianos es tener el tiempo libre para poder realizar ejercicio, esto lo podemos ver reflejado en la planificación de carga horaria de las entidades educativas y laborales las cuales deben tener un equilibrio entre las horas de trabajo o estudio y el tiempo de descanso, el cual no puede ser irrespetado por ninguna institución pública o privada.

Sección sexta: Cultura física y tiempo libre

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsar el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.⁶

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

Además, otro de los pilares que dan sentido a esta investigación es el interés por promover el ejercicio pero con un segundo objetivo de la mano, y este es recuperar aquellos juegos tradicionales que no solamente brindará una sana diversión a incontables jóvenes, sino que también permitirá que mantengan una vida activa evitando así que crezcan más personas con un estilo de vida sedentario.

⁶ (ASAMBLEA NACIONAL, 2008)

1.7 Categorías fundamentales.

1.7.1 Redes conceptuales.

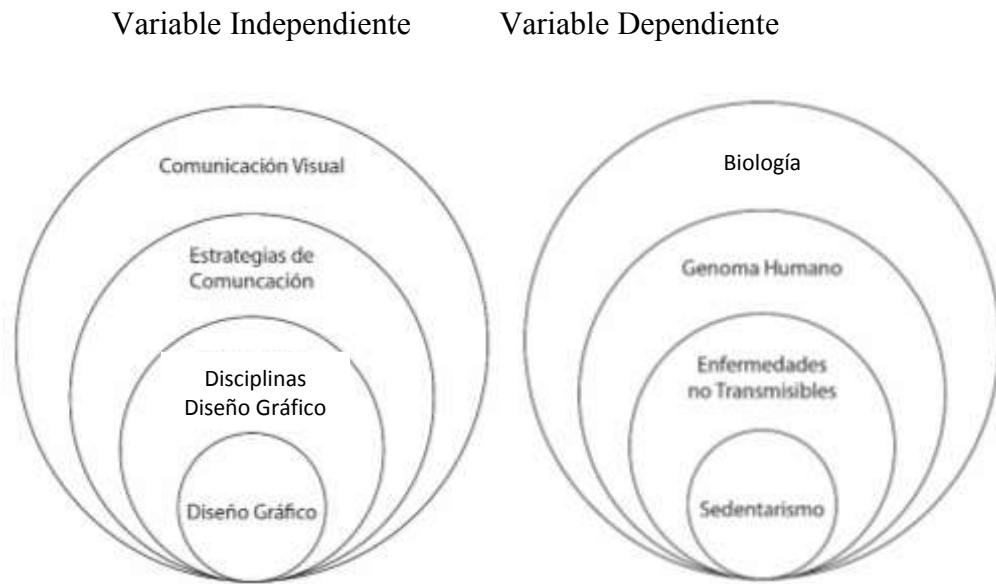


Gráfico 2. Muestra las variables dependiente e independiente con sus respectivas categorías.

1.7.2 Constelación de ideas.

1.7.2.1 Variable Independiente

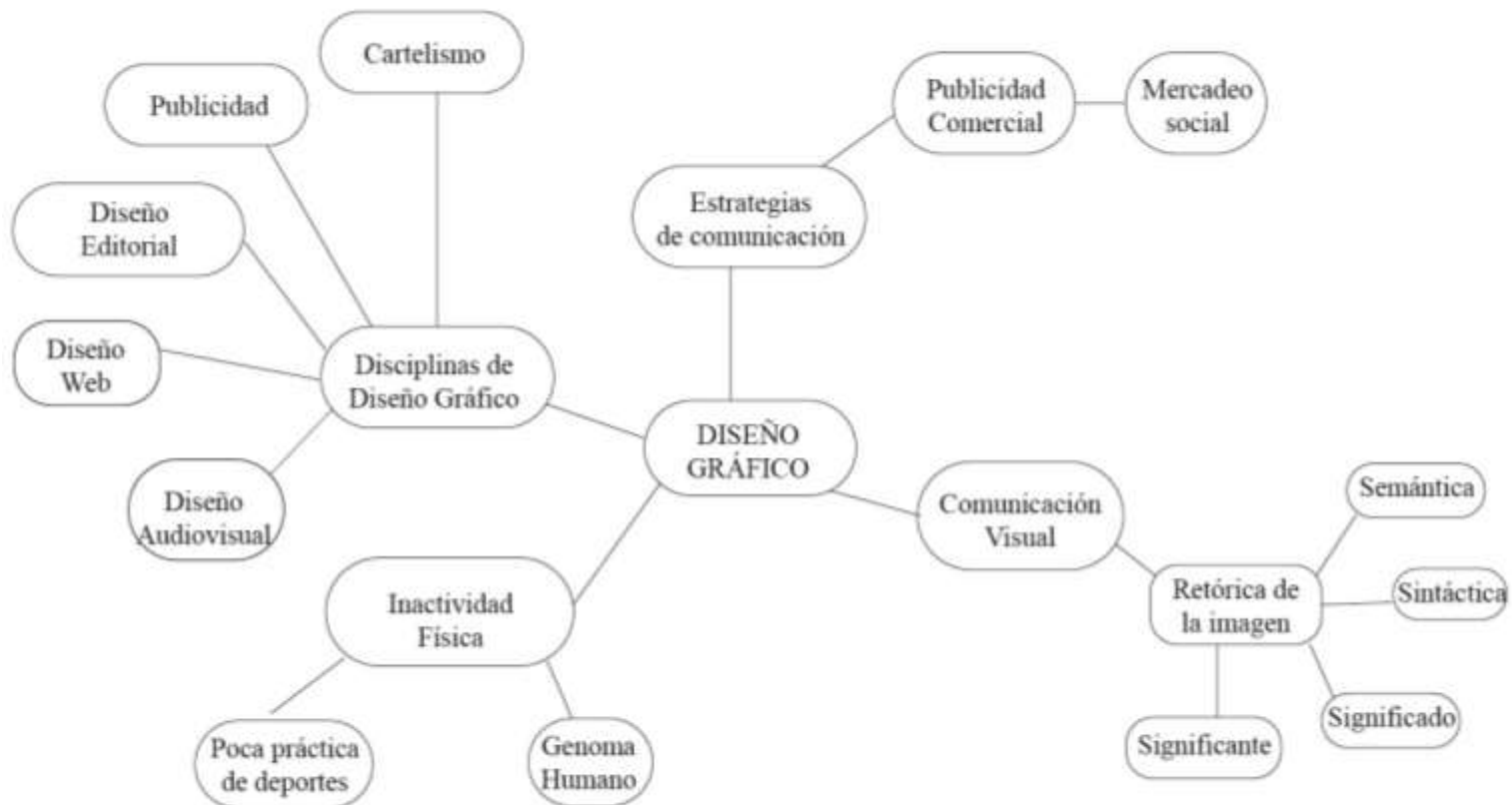


Gráfico N3. Muestra el desglose sobre la variable independiente, Diseño Gráfico dentro de una constelación.

1.7.2.2 Variable dependiente



Gráfico N4. Muestra el desglose sobre la variable dependiente, Sedentarismo dentro de una constelación.

1.8 Bases Teóricas

1.8.1 Comunicación Visual

La información que se adquiere a lo largo de la vida, proviene de múltiples canales. El poder de comunicación de la raza humana ha sido una causa principal en la preservación de la especie y su evolución por encima del resto de animales que habitan en la Tierra.

Esta habilidad de transmitir ideas, pensamientos u deseos se ha ido puliendo a lo largo del tiempo, y el perfeccionamiento del intercambio verbal entre semejantes, facilita el entendimiento grupal.

Sin embargo, aun cuando el lenguaje ha tomado un papel protagónico en el contexto comunicativo, debido a la importancia del mismo para la expresión de pensamientos, es necesario denotar la fuerza que tiene la comunicación visual, que derriba las barreras lingüísticas y se convierte en un canal universal de información para cualquiera que se exponga a estas representaciones; así también lo expone Dondis en su libro *La Sintaxis de la Imagen* proponiendo que: “Este carácter de la observación no solo sirve como artificio que nos capacita para aprender sino también como nuestro vínculo más estrecho con la realidad de nuestro entorno. Confiamos en nuestros ojos y dependemos de ellos (Dondis, 1985)⁷.” La valía de este tipo de expresión nace de su capacidad para poner en contacto a cualquier ser humano con la realidad que se busca exponer a través de imágenes o representaciones visuales que clamen por la capacidad cognitiva de cada persona para entender una situación o idea sin necesidad de experimentarla de manera directa, ya que se adquiere naturalmente mediante la observación.

El contenido de una imagen es la forma básica y fundamental para comunicarnos incluso con personas alrededor del mundo. Por lo que Munari, en su libro *Diseño y Comunicación Visual* afirma que: “El mundo sólo tiene un valor si la comunicación

⁷ Dondis, D. (1985). *La Sintaxis de la Imagen*. Barcelona: Gustavo Gili.

visual, el soporte de la imagen, tiene un valor objetivo” (Munari, 2016).⁸ Es así que se define la importancia que tiene la comunicación visual en la interpretación que realiza cada persona de su entorno o su realidad. Se puede no hablar el mismo idioma, sin embargo el mensaje que transmite una imagen es comprensible a distintos tipos de personas.

Para lograr llegar al público objetivo es necesario analizar de manera adecuada cual va a ser el estilo, la forma de transmitir un conjunto de ideas, de tal modo que éstas lleven el mensaje adecuado, y que no lo haga mediante palabras llanas, sino que su diseño sea en sí mismo un mensaje claro para el público y se impregne de manera visual, inconsciente en la gente, y así esta se quede guardada en su psiquis, para cumplir con nuestra necesidad de comunicación; así nos explica Rollié en su libro de enseñanza del diseño en comunicación visual. “Debemos comprender que la selección de los elementos intervinientes en un diseño son portadores de estilo y a su vez, estos están signados por diferentes paradigmas histórico sociales, culturales, estéticos entre otros” (Rollié & Branda, 2004).⁹

El ser humano si conoce algo lo asocia a una emoción y a un significado, esto es muy subjetivo y varía de persona a persona aunque el estímulo sea el mismo. Es importante resaltar que la mayoría de conocimiento que adquiere el ser humano es a través de su vista, por lo que los mensajes visuales son un medio efectivo para comunicar un mensaje. “Todo lo que el ojo ve tiene una estructura superficial, y todo tipo de signo del grano, del estriado, tiene un significado bien claro. ” (Munari, 2016)¹⁰

⁸ Munari, B. (2016). *Diseño y Comunicación Visual*. Barcelona: Gustavo Gili.

⁹ Rollié, R., & Branda, M. (2004). *La enseñanza del Diseño en Comunicación Visual*. Argentina: Nobuko.

¹⁰ Munari, B. (2016). *Diseño y Comunicación Visual*. Barcelona: Gustavo Gili.

1.8.2 Estrategias de comunicación

El diseño gráfico puede considerarse como un conjunto de habilidades y conocimientos que permiten de manera adecuada crear contenido informativo o expresivo ya sea en multimedia o en medios o métodos tradicionales; sin embargo para que el criterio con el que se crean estos recursos mediante el diseño, son necesarios los múltiples factores que pueden influir o afectar al público para el cuál se desarrolla cada proyecto; es por esto que se debe realizar una estrategia de comunicación apropiada, pero, cómo saber si es adecuado o no para la investigación o la intención de comunicar?; aclarando estas dudas podemos apreciar el criterio del autor Rafael González quien expone que:

Si la estrategia es capaz de enmarcar conductas es porque su discurso conlleva una lógica de la acción que no sólo compromete la conducta presente, sino también, y sobre todo, las acciones venideras que de esa lógica se derivan. La moderna narrativa tiene el mérito de haber recuperado esta dimensión discursiva de la estrategia al señalar que el objeto de toda estrategia radica en “decir un hacer” en forma de designio. (González, 2001)¹¹

Según este juicio es necesario elaborar una estrategia abarcando las conductas establecidas de nuestro público objetivo, lo cual puede llegar a parecer bastante obvio, sin embargo es necesario aclarar que un plan de comunicación tiene necesariamente que modificarse según el target, dependiendo del nivel de delimitación del mensaje a manifestar.

El propósito de impartir un mensaje es expresar ideas, pensamientos u mandatos, todo esto es parte del proceso de comunicación que es un factor imprescindible en la naturaleza del ser humano, es esta la manera en que podemos informar a otras personas datos valiosos. Toda esta información adquirida es la que define nuestra manera de pensar, inferir y actuar; así también lo expone el escritor Enrique Arellano que expresa que:

¹¹ González, R. A. (2001). *Estrategias de Comunicación*. Barcelona: Ariel.

La comunicación ayuda a que los sujetos realicen sus acoplamientos sociales y culturales, esto es, que estructuren sus marcos o modelos de representación del mundo, para lograr que sus interacciones sirvan para lograr acuerdos que les facilite sus actividades cotidianas. (Arellano, 2008)¹²

Es por esto que mediante el diseño gráfico podemos comunicar ideas ya sean informativas o de concientización, para cambiar la forma de pensar de los jóvenes y que estos poco a poco mejoren su estilo de vida.

Ahondando en la forma en que se deben trabajar estos medios de comunicación; es prioritario conocer cómo atraer la atención del ser humano, como poder llegar al subconsciente del mismo, como hacer que el mensaje a transmitir sea lo más relevante posible para el grupo de personas a las que va dirigido. Es así que Gumucio en el año 2011 afirmó que:

Una de las premisas principales es que la gente aprende mejor cuando se identifica con “modelos sociales”, ya sean reales (deportistas, cantantes, actrices) o ficticios (personajes de novelas o de dibujos animados), y cuando recibe estímulos por medio de mecanismos emocionales (Gumucio, 2011).¹³

Por lo tanto, se determina que utilizar estrategias que generen una relación afectiva y emocional con su público objetivo hace que se sientan motivados e identificados con el mensaje

1.8.3 Disciplinas de Diseño Gráfico

1.8.3.1 Diseño Editorial

Zanón (2008) sostiene que, “El Diseño Editorial es uno de los escaparates más competitivos en el mundo del diseño gráfico, su originalidad posiciona a las revistas, la prensa, los brochures, los libros, como unos soportes donde el texto junto con las imágenes impulse con precisión la eficacia del mensaje”. Está demostrado que a través

¹² Arellano, E. (2008). La estrategia de comunicación orientada al desarrollo de la cultura organizacional. *Razón y Palabra*, 14.

¹³ Dagrón, A. G. (2011). Comunicación para el cambio social: clave del desarrollo participativo. *Signo y Pensamiento*, 14.

del diseño editorial los o el mensaje se puede transmitir de una manera más clara y precisa al público al público de interés.

Así está plasmado en el libro “Pequeño Manual Práctico del Diseño Editorial” por Spina que afirma:

Si pensamos en el concepto básico de la comunicación por un lado tenemos un emisor quién genera el contenido en el otro extremo un receptor elector y como medio de comunicación en este caso la publicación nunca debemos de olvidarnos que la pieza editorial es justamente eso un medio nunca un fin en sí mismo (Spina, 2011).

1.8.3.2 Diseño Web

El diseño de interfaces web si bien son también una forma de expresión, su uso o desarrollo muchas de las veces tiene un enfoque un poco más orientado en la operatividad, debido a que uno de sus objetivos es interactuar de manera orgánica con los usuarios; esta opinión también la comparten Córcoles y Montero en su libro “Diseño de interface Web” que explica que:

El diseño de interfaces web es una disciplina muy demandada dentro del mundo del desarrollo de aplicaciones en Internet. El éxito o fracaso de una aplicación web, en cualquier dispositivo móvil o fijo, no depende tanto de la funcionalidad o información que ofrece como de lo fácil y sencillo que es acceder a ella (Córcoles & Montero Simarro, 2014).¹⁴

En base a este criterio se apoya la idea de que el diseño web si bien es fundamental a la hora de crear espacios de difusión de información; esta no tiene como intención principal comunicar el mensaje, si no presentarlo.

1.8.3.3 Diseño Audiovisual

El uso del diseño audiovisual es al día de hoy una de las ramas del diseño que más se práctica, debido al innegable crecimiento y dominación de los medios audiovisuales tanto en un medios tradicionales como la televisión o el cine, hasta llegar a un

¹⁴ (Córcoles & Montero Simarro, 2014)

permanente uso de anuncios en redes sociales o en plataformas virtuales tales como Youtube o Twitch.

Este cambio ha permitido explotar el potencial comunicativo de esta forma de diseño gráfico, así también lo expone Jorge La Ferla y su grupo de investigación, en el trabajo “El medio del diseño audiovisual”

El diseño audiovisual, trata el conocimiento en torno a las relaciones de las imágenes, técnicas y los lenguajes audiovisuales, considerando el entrecruzamiento de la historia de los medios, los soportes y las tecnologías, así como las prácticas de la creación y el diseño con los medios audiovisuales(Ferla, 2007)¹⁵.

1.8.3.4 Publicidad

La publicidad se ha ido desarrollando con la premisa de promover una idea o acción desde sus inicios, es así que en la actualidad se evidencia que la publicidad es el medio principal para vender no solo productos o servicios, sino también ideas, esto es algo que se expone en el libro “Publicidad” por el autor Thomas Russel influenciado por Otto Kleppner; que propone lo siguiente:

La publicidad continúa siendo una herramienta primordial para la comunicación de marketing; sin importar los cambios revolucionarios de la comunicación masiva, el rol primordial de la publicidad continúa siendo comunicar información acerca de productos, servicios o ideas a un mercado objetivo.¹⁶

1.8.3.5 Cartelismo

El cartelismo es una forma de comunicación usada desde antaño para todo tipo de publicidad desde ventas de bienes y servicios, hasta campañas políticas; y a pesar de la antigüedad de su existencia se sigue utilizando hasta el día de hoy como una opción importante a la hora de difundir el mensaje que se desee; de la misma manera se expresa en el libro “Principios de Publicidad” donde se afirma que *“El cartel se ha mantenido como u medio fiel, capaz de llegar a grandes audiencias en un lenguaje que todos*

¹⁵ (Ferla, 2007)

¹⁶ (Russell, 2005)

comprenden.”¹⁷; el libro también expone que el cartel también se caracteriza por ser un medio de comunicación masivo y de fácil comprensión.

1.8.4 Diseño Gráfico

Las personas pueden llegar a pensar que no existe ninguna diferencia entre significar y comunicar, sin embargo es necesario aclarar que si la hay. Todo lo que se encuentra a nuestro alrededor tiene su propio significado, una silla, una ventana, una casa, pero no todo esto comunica un mensaje. Si una persona encuentra una planta en medio de una calle, seguramente la vería y no haría nada, sin embargo un semáforo con la luz roja encendida, en la esquina de una calle comunica un mensaje a su receptor, le dice que debe detenerse, independientemente si la persona va en auto o caminando. Por lo tanto, el semáforo tiene un significado y además comunica un mensaje de alerta.

Todo comunica porque todo significa. Pero el zapato, la bicicleta o la olla a presión se significan a sí mismos. Son autorreferenciales. Dicen “soy un zapato”, “una bicicleta”, “una olla a presión”. Pero el panel señalético no dice “soy un panel señalético”, ni un cartel dice “soy un cartel”. Nunca hablan de ellos mismos. Por eso el diseño gráfico es un lenguaje. (Costa, 2014)¹⁸

El diseño gráfico es un lenguaje y como tal permite comunicar mensajes para que sea percibido por un receptor en específico. Por lo tanto hay que conocer y utilizar las mejores herramientas que permitan transmitir ideas, mensajes a un público determinado.

Si se habló de la importancia de la adquisición de información a través de representaciones visuales es justo y necesario acordar que la actividad creativa y profesional que lleva en su mayoría la responsabilidad de usar los medios de comunicación para llevar a cabo esta tarea, es el diseño gráfico y las múltiples vertientes que nacen de este. Así también opina Joan Costa, cuando afirma que: “El diseño sirve para hacer al mundo más inteligible para mejorar la vida de las personas y para hacer Más comprensible nuestro entorno.” Esta declaración se convierte en veraz e irrefutable

¹⁷ (Burtenshaw, Mahon, & Barfoot, 2007)

¹⁸ Costa, J. (2014). *Diseño de Comunicación Visual: el nuevo paradigma*. grafica. Obtenido de Grafica: <https://revistes.uab.cat/grafica/article/view/v2-n4-costa/pdf>

retomando la idea de que una de las fuentes más importantes de información es la comunicación visual y dentro de esta como una gran herramienta está el diseño gráfico; permitiendo que asimilemos de manera más natural, clara y rápida ideas concretas o que se derriben diferencias de idioma propias del contexto social y geográfico, para encajar en un discernimiento más general y público que apunta a la cognición de cualquier ser humano. Esto por supuesto que mejora la vida de todo ser humano y le permite comprender el entorno que lo rodea.

El diseño permite que el mundo a nuestro alrededor sea más fácil de entender y manejar. Así lo afirma Joan Costa en su libro: *Diseñar para los ojos*, diciendo que: “El diseño sirve para hacer al mundo más inteligible para mejorar la vida de las personas y para hacer más comprensible nuestro entorno, Costa (2008)¹⁹.”

1.8.5 Biología

La obesidad como una de las consecuencias de la inactividad física, es un proceso que dura y se impregna de forma permanente cada vez en más personas lo que significa que los porcentajes de personas con mala condición física con una alteración severa en su metabolismo están subiendo; así también lo exponen el grupo de autores del artículo “Características biológicas, familiares y metabólicas de la obesidad infantil y juvenil” publicado en la *Revista Médica de Chile* que dice:

La inactividad física mantenida en el tiempo disminuye la capacidad aeróbica y por lo tanto oxidativa, lo que asociado a una menor masa muscular, determinarían un gasto metabólico de reposo más bajo³⁰. Mejorar la capacidad física del obeso y su masa muscular, aumentaría su gasto metabólico de reposo y de esa forma el gasto calórico diario total (Burrows, 2001).²⁰

En este caso la única cura es la causa de la enfermedad, siendo el reintegro de la persona en un estilo de vida más saludable y activo; la única forma de combatir esta condición nociva y reparar el metabolismo mediante un equilibrado gasto nutricional.

¹⁹ (Costa, *Diseñar para los ojos*, 2007)

²⁰ Burrows, R. (2001). Características biológicas, familiares. *Revista Médica de Chile*, 6.

Desde un punto de vista más humano, más esencial es también bastante obvio la coyuntura que debe de existir entre el movimiento y el ser humano; de esta manera también lo ve Mojáiber en el año 1998 donde propuso que:

Ese esfuerzo físico, que mientras más antiguo fue más rudo, es una forma de movimiento y éste, a su vez, una característica esencial de la materia universal de la que también está hecho el cuerpo humano, por lo que se puede pensar que cuerpo y actividad física están unidos de forma esencial y su separación puede producir daños irreparables a la salud (Mojáiber, 1998).²¹

Es lógica la forma de pensar o más bien analizar la condición humana como un sistema hecho específicamente para el movimiento y el esfuerzo. El no darle esta necesidad, lo convierte en un conjunto de problemas, muchas veces irreversibles en la salud de los seres humanos. Algunas de las consecuencias que se producen son enfermedades cardiovasculares o cardíacas que con el pasar de los años recortan el tiempo de vida de una persona, y la condenan a llevar un estilo de vida con mas cuidados.

1.8.6 Genoma Humano

Desde la prehistoria el ser humano ha estado preparado físicamente para situaciones más difíciles, como tiempos de hambruna, caza e incluso largas caminatas; y aunque con el tiempo y el avance de la tecnología varias actividades se han ido reemplazando, por lo que el desgaste energético del hombre no es el mismo. Así lo menciona ‘Actualmente, una persona sedentaria consume un promedio de 1200 calorías por día, y sin embargo posee un genoma preparado para consumir entre 4500 y 8000 calorías diarias.’²² Sin embargo su predisposición a ahorrar calorías está presente y el cuerpo humano lo asimila como algo positivo, cuando en realidad este almacenamiento de grasa que ya no será gastado, llega a convertirse en obesidad. El problema empeora con la poca o nula actividad física que realizan las personas en su diario vivir. (Silvia, 2014).

²¹ (Mojáiber, El Sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana, 1998)

²² Silvia M. Andía Rodríguez, D. A. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo*. Argentina: NED.

Como ya se mencionó anteriormente, está comprobado que la naturaleza del ser humano tiende a ser sedentario debido a que ha ido creciendo junto con el avance tecnológico que cada vez crea artefactos, dispositivos que reducen al mínimo el esfuerzo que una persona debe hacer para realizar sus actividades cotidianas. Así, lo afirmó Silvia en el año 2014(Silvia, 2014) Afirma que:

Todo esto determina que nuestro genoma contraste francamente con el contexto en el que vivimos: un ambiente donde no se requiere un gran desarrollo de la actividad física para asegurar la subsistencia y donde los alimentos de alto contenido calórico pueden obtenerse fácilmente y de forma continua. (Silvia, 2014)

Por lo tanto, el desarrollo tecnológico ha fomentado la disminución de actividad física en las personas, volviéndolos más propensos a sufrir de varias enfermedades crónicas en su futuro.

1.8.7 Enfermedades no transmisibles

La conciencia social con respecto al riesgo de las enfermedades no transmisibles ha ido creciendo de manera importante, y en mayor medida este cambio positivo ha sido posible gracias a los estudios actuales realizados y las conclusiones que estos nos arrojan, los cuales responden a una preocupación que ya era presente desde siempre por entidades como la OMS.

Así se puede apreciar en uno de los artículos publicados en la revista Española de Salud Pública, escrito por Juan M. Ballesteros que destaca que:

En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, con el objetivo de reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles relacionados con las dietas poco saludables y la inactividad física. (Ballesteros, 2004)²³

Es inevitable notar como ya se tiene como principales responsables al sedentarismo y a los malos hábitos alimenticios, resulta preocupante que el panorama no solo no ha cambiado en estos aproximadamente 15 años, sino que se ve cada vez más evidente que

²³ Juan Manuel Ballesteros Arribas, M. D.-R.-F. (2004). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 6.

estos mismo problemas sociales son más fuertes y se han arraigado casi en el total de la cultural global.

Así mismo, otra de las tantas consecuencias que comprenden estas problemáticas sociales, es el golpe económico que sufren tanto los gobiernos que tienen que invertir más capital en la salud de sus habitantes; como las familias completas que se ven afectadas por un cuadro general de falta de actividad física; desencadenando problemas propios de un estilo de vida inactivo (Organización Panamericana de la Salud, 2017)

La Organización Panamericana así lo expone en un artículo publicado en el 2017 que dice:

Las enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, constituyen una gran amenaza para el crecimiento económico y el desarrollo potencial de los países de América Latina y el Caribe, particularmente los de ingresos medio y bajos....

Estas enfermedades no transmisibles (ENT) causan 4,8 millones de muertes por año en las Américas y más de un tercio de ellas son defunciones prematuras antes de tener 70 años, en tanto cientos de millones de personas que viven con ENT requieren atención a largo plazo.” (Organización Panamericana de la Salud, 2017)²⁴

Como se apunta en el artículo los países Latinoamericanos son los que están en riesgo, siendo Ecuador una república de Sudamérica y con un subdesarrollo arraigado está constantemente sintiendo las consecuencias de una cultura sedentaria que está carcomiendo a la sociedad que cada vez presentan un mayor índice de obesidad desde adultos hasta niños; que en definitivas cuentas afecta en el desarrollo de esta nación.

1.8.8 Sedentarismo

La falta de ejercicio físico puede afectar a todo nuestro organismo de maneras no solo físicas sino que también llegan a influir de manera considerable en el padecimiento de enfermedades mentales, generalmente depresiones o ansiedad.

²⁴ Organización Mundial de la Salud. (23 de Febrero de 2018). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Es así que se evidencia una vez más las consecuencias del sedentarismo en la calidad de vida de una persona y mucho más, si los afectados son niños o jóvenes, que aún no se preparan para un desarrollo sano.

Así lo afirman Sanclemente y Arias en uno de sus artículos de investigación publicado en la revista de educación física de la Universidad de Antioquia:

Se ha comprobado, por medio de numerosos y rigurosos estudios epidemiológicos, los beneficios físicos, psicológicos y sociales que proporciona la actividad física a la salud. La evidencia científica ha demostrado que la práctica regular de actividad física es un factor protector que inhibe o reduce la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, osteoporosis, enfermedades mentales (depresión y ansiedad) y determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón); en la literatura científica se encuentran estudios epidemiológicos que corroboran la relación de la actividad física y el cáncer. (Sanclemente, 2014)²⁵

Puede parecer redundante hablar de las consecuencias negativas que puede tener el sedentarismo para el organismo del ser humano, sin embargo es correcto notar que inclusive un estilo de vida sin la suficiente actividad corporal puede ser propenso a enfermedades tan nocivas como el cáncer.

Una de las constantes en casi todos los sectores que están afectados por el sedentarismo, es el abuso del empleo de dispositivos electrónicos o tecnología en general. Esta realidad también la podemos ver en los escritos de Rolando Borges Mojáiber para la Revista Cubana de Medicina General Integral; como en el párrafo que acota “La tecnología, cada vez más avanzada y el pujante e impetuoso desarrollo de la ciencia, traen como consecuencia directa o indirecta que la vida de los seres humanos se haga más confortable y fácil pues el esfuerzo físico es cada vez menos necesario para poder vivir” (Mojáiber, 1998).²⁶ Como se expone la comodidad que la tecnología da a la sociedad, crea un estilo de vida totalmente más dependiente y que necesita cada vez menos la actividad física.

²⁵ Sanclemente, A. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *Viref*, 27.

²⁶ (Mojáiber, El Sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana)

La OMS como una de las principales entidades en el control de la salud de la humanidad tiene como uno de sus pilares más importantes promover un estilo de vida sano nutricional y físicamente; así también se aprecia en las recomendaciones que propone como por ejemplo: ‘‘La OMS recomienda que los adolescentes hagan como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, por ejemplo mediante juegos o deportes, actividades de desplazamiento (como el ciclismo o caminar) o la educación física’’(OMS, 2018).²⁷ Igual que como lo propone la Organización de la Salud, una de las mejores alternativas para combatir un estilo de vida pasivo es la práctica de juegos o deportes tal como se sustenta más adelante en esta investigación.

1.9 Formulación de hipótesis.

1.9.1 Hipótesis afirmativa

La realización de este proyecto permitirá informar y concientizar a los adolescentes de la ciudad de Ambato sobre una enfermedad silenciosa como lo es el sedentarismo.

²⁷ Organización Mundial de la Salud. (23 de Febrero de 2018). *OMS*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

1.9.2 Hipótesis nula

La no realización del presente proyecto de investigación no permitirá generar soluciones y estrategias que permitan contribuir a mejorar el estilo de vida de los adolescentes.

1.10 Señalamiento de las variables.

1.10.1 Variable dependiente

Sedentarismo

1.10.2 Variable independiente

Diseño Gráfico

CAPÍTULO II

2. METODOLOGÍA

2.1 Método

2.1.1 Enfoque de la investigación.

La investigación tiene como uno de sus objetivos principales, presentar información veraz y basta, acerca de la problemática tratada y su plan de corrección; es en función a esta directriz que el proyecto plantea utilizar de manera adecuada todos los recursos metodológicos necesarios para alcanzar un nivel confiable de datos y soluciones.

La selección de la metodología en la investigación con el pasar del tiempo se ha ido estructurando de la mejor manera para que su aplicación en los diferentes proyectos sea más fácil de entender y sustentar; es así que existen tres metodologías: cuantitativa cualitativa y mixta, cada una es igual de importante y valiosa.

Sin embargo, existen ciertas características que las diferencian, así lo afirman Sampieri, Collado y Lucio en su libro Metodología de la Investigación del año 2004, quienes mencionan que: “El enfoque cualitativo busca principalmente “dispersión o expansión” de los datos o información; mientras que el cuantitativo pretende intencionalmente “acotar” la información (medir con precisión las variables del estudio, tener “foco”)²⁸

Considerando el enfoque y herramientas de cada metodología se puede concluir que la metodología mixta es la integración de datos cualitativos y cuantitativos para poder complementarse entre sí, además permite utilizar las fortalezas de ambos tipos de metodología.

²⁸ (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2004)

Analizando las necesidades investigativas del estudio se determina la aplicación de esta metodología, mixta, utilizando las herramientas propias que lo componen, tales como entrevistas a profesionales expertos en el ámbito de diseño gráfico, comunicación y de salud. El uso de este tipo de sistema conlleva a tener un espectro más amplio de información necesaria para atacar el problema de manera realista. Así también lo expone el autor Manuel Ruiz, en su artículo de la Revista TLATEMOANI menciona que: “el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento” (Ruiz, 2013).²⁹

2.1.2 Modalidad básica de la investigación.

A la vez que se utiliza un enfoque de metodología mixta, también se establece que para una mejor cobertura de datos importantes es necesario ocupar más de una modalidad de investigación.

La investigación está basada en la modalidad documental-bibliográfica ya que a través de esta se ha hecho la investigación del primer capítulo en libros y revistas cuyo contenido aporta al conocimiento en el ámbito de la salud. Además de sitios web oficiales como lo es la página de la Organización Mundial de La Salud, con el objetivo de obtener información de fuentes confiables que permitan responder interrogantes del proceso investigativo.

El proyecto se complementa al realizarse también investigación de campo para poder estudiar los hábitos que llevan los adolescentes de educación básica de la ciudad de Ambato.

²⁹ Ruiz, M., Borboa, M., & Rodríguez, J. C. (2013). EL ENFOQUE MIXTO DE INVESTIGACIÓN EN LOS ESTUDIOS FISCALES . *TLATEMOANI Revista Académica de Investigación*, 25

2.1.3 Nivel o tipo de investigación.

Los tipos de investigación que se utilizarán en el estudio son explicativo, asociación de variables y exploratorio que contribuirán al desarrollo del presente proyecto.

El nivel explicativo se aplicará a través del análisis de los datos obtenidos mediante herramientas de investigación tales como encuestas aplicadas a los adolescentes de la ciudad de Ambato; y entrevistas a profesionales que compartan información concerniente al tema de investigación.

El tipo de investigación de asociación de variables va a permitir analizar y relacionar las variables de diseño gráfico y sedentarismo para poder determinar soluciones y estrategias que contribuyan al proceso investigativo.

Además se utilizará el nivel exploratorio que ayudará a averiguar con mayor profundidad la problemática de sedentarismo que está presente en los adolescentes de la ciudad de Ambato.

2.2 Población y muestra.

La población a la que se busca beneficiar con la investigación, son jóvenes estudiantes de educación básica de la ciudad de Ambato. Se ha planteado definir la muestra según el tipo de muestreo intencional, ya que así se podrá estudiar y analizar de forma más profunda la problemática existente.

Los resultados indican que el exceso de peso afecta al 21,2% de los adolescentes: sobrepeso, 13,7% y obesidad 7,5%. El exceso de peso fue significativamente mayor en la Costa, 24.7% que en la Sierra, 17.7% (P 0.001). Igualmente, el exceso de peso fue significativamente mayor en los adolescentes de colegios privados, 25.3% que de colegios públicos 18.9%, (P = 0.001) y fue más común en las mujeres que en los hombres (21.5% versus 20.8%, respectivamente). Se hacen necesarias medidas de

intervención inmediatas para prevenir y tratar estos graves problemas de Salud Pública.³⁰

Por lo tanto se plantea cerrar la muestra a los estudiantes de octavo a décimo año de educación básica de la Escuela de Educación Básica La Providencia. Dichos estudiantes pertenecen a una institución educativa privada; además se define esta muestra por el sector comercial en el que se encuentra el plantel educativo, ya que en los alrededores del mismo abundan sitios que expenden comida rápida haciendo que el problema de sedentarismo y sus consecuencias vayan aumentando.

También se ha constatado que varios de los estudiantes llegan y regresan a casa en automóviles propios o en busetas escolares por lo que el esfuerzo físico que hacen durante el día es mínimo.

³⁰ (Yepez, Carrasco, & Baldeón, Scielo-Archivos Latinoamericanos de Nutrición, 2008)

2.3 Operacionalización de variables.

Tabla N. 1

2.3.1 Operacionalización de variable independiente

CONTEXTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTO
El diseño sirve para hacer al mundo más inteligible para mejorar la vida de las personas y para hacer Más comprensible nuestro entorno. Costa (2008)	Diseno Gráfico	a. Tendencias b. Tipos c. Imagen	¿Qué tendencias de diseño gráfico se debería aplicar al diseñar para adolescentes? ¿Qué rama del diseno grafico tendria mayor impacto en los adolescentes? ¿Qué tipo de imágenes serían las mas adecuadas para persuadir a los adolescentes de cambiar su estilo de vida?	Entrevista Profesional Entrevista Profesional Entrevista Profesional
Los diseñadores emplean el contraste entre tamaños texturas valores colores y formas para compensar el peso de un objeto Y lograr así el sentido Dinámico del equilibrio. Lupton (2016)	Disciplinas del Diseño Gráfico	a. Psicología del color b. Tipografía	¿Qué cromática se recomienda utilizar para la buena legibilidad en adolescentes? ¿Qué tipografía es más legible para los niños? ¿Cuánto texto es recomendable utilizar para no aburrir a jóvenes de 12 a 15 años?	Entrevista Profesional Entrevista Profesional Entrevista Profesional

La comunicación ayuda a que los sujetos realicen sus acoplamientos sociales y culturales, esto es, que estructuren sus marcos o modelos de representación del mundo, para lograr que sus interacciones sirvan para lograr acuerdos que les facilite sus actividades cotidianas. (Arellano, 2008)

Estrategias de Comunicación

- a. Tipos
- b. Publicidad
- c. Redes Sociales

¿Qué tipos de estrategias de comunicación puede aplicarse para contribuir en la solución de un problema social?

Entrevista Profesional

¿Cuál es el mejor medio para comunicar un mensaje a adolescentes de 12 a 15 años?

Entrevista Encuesta

¿Son las redes sociales un medio que permiten persuadir a cambiar la mentalidad de un adolescente?

Estudiantes

El mundo sólo tiene un valor si la comunicación visual el soporte de la Imagen tiene un valor objetivo munari 2016

Comunicación Visual

- a. Retórica de la imagen
- b. Tipos

¿Qué tan recomendable es utilizar imágenes para comunicar un mensaje a los adolescentes?

Entrevista Profesional

¿Que Tipo de comunicación visual se recomienda utilizar para adolescentes?

Entrevista Profesional

Nota: Se muestra las categorías de la variable independiente con sus respectivos indicadores y los instrumentos a utilizarse para cada uno.

Tabla N. 2

2.3.2 Operacionalización de variable dependiente

CONTEXTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTO
"Actualmente, una persona sedentaria consume un promedio de 1200 calorías por día, y sin embargo posee un genoma preparado para consumir entre 4500 y 8000 calorías diarias" (Silvia, 2014).	Genoma Humano	a. Definición	¿Qué es el Genoma Humano?	Entrevista
		b. Características	¿Cómo funciona el genoma humano?	Profesional
			¿Qué características del genoma humano hacen a una persona más propensa a ser sedentario?	Encuesta
Cuerpo y actividad física están unidos de forma esencial y su separación puede producir daños irreparables a la salud (Mojáiber, 1998).	Biología	a. actividad física b. Metabolismo c. Estilo de Vida	¿Qué es la actividad física?	Entrevista
			¿Que importancia tiene realizar actividad física ?	Profesional
			¿Cuánta actividad física es recomendable realizar al día para evitar ser sedentario?	
			¿Cómo afecta el sedentarismo al estilo de vida de un adolescente?	

<p>“La tecnología, cada vez más avanzada y el pujante e impetuoso desarrollo de la ciencia, traen como consecuencia directa o indirecta que la vida de los seres humanos se haga más confortable y fácil pues el esfuerzo físico es cada vez menos necesario para poder vivir” (Mojaiber, 1998)</p>	Sedentarismo	a. Consecuencias	¿Que consecuencias genera el sedentarismo en los adolescentes?	Entrevista
		b. Factores de riesgo	¿Cuales son los factores de riesgo para ser sedentario?	Profesional
		c. Prevención	¿Cómo prevenir el sedentarismo?	Entrevista
			Profesional	
<p>“Las enfermedades no transmisibles, como las cardiovasculares, la diabetes y el cáncer, constituyen una gran amenaza para el crecimiento económico y el desarrollo potencial de los países de América Latina.” (Organización Panamericana de la Salud, 2017)</p>	Enfermedades no Transmisibles	a. Causas	¿Cuáles son las causas de las ENT?	Entrevista
		b. Consecuencias	¿Qué consecuencias generan las ENT?	Profesional
		c. Prevención	¿Cuáles son las ENT?	Entrevista
			¿Formas de prevenir las ENT?	Profesional

Nota: Se muestra las categorías de la variable dependiente con sus respectivos indicadores y los instrumentos a utilizarse para cada uno

2.4 Técnicas de recolección de datos.

El proceso de recolección de datos e información abarca tanto la forma primaria que comprende las encuestas y entrevistas a realizar, y la secundaria que es basada en libros y tesis que aporten al presente proyecto de investigación.

La técnica a utilizar en la investigación es la observación directa a los estudiantes de la Unidad Educativa la Providencia, en la hora en que salen de la institución y saber cuántos se dirige a los locales comerciales que expenden comida rápida.

Se ha planteado también, realizar entrevistas a profesionales de la salud que contribuyan al proceso investigativo y respondan a las interrogantes que permitirán ayudar en la solución de la problemática.

Las entrevistas serán realizadas también a profesionales en el ámbito de diseño gráfico para poder conocer con certeza qué tipo de técnicas y estrategias son funcionales para utilizar en jóvenes de 12 a 15 años de edad

El proyecto se sustentará con la realización de entrevistas a profesionales especialistas, que con su aporten generen conocimientos de valor para la investigación.

Dentro del área de diseño Gráfico será necesario la colaboración de dos, diseñador gráfico con especialización en docencia, un diseñador gráfico especializado en comunicación visual.

Además, se buscará el aporte de un docente de jóvenes de 12 a 15 años de edad, un Licenciado en educación Física y un Psicólogo Educativo.

También será necesario, realizar entrevistas a médicos profesionales tanto de medicina general como especialistas en nutrición y dietética.

2.4.1. Entrevistas

Profesional: Master en Nutrición y Dietética Valeria Andrade

Experiencia: Nutricionista en Hospital Municipal de Ambato

Entrevista:

El sedentarismo es la carencia de ejercicio físico o la falta de movimiento en nuestra vida cotidiana. Considero que el núcleo familiar es un factor muy determinante para ser o no una persona sedentaria. Además en las instituciones educativas tampoco existe la iniciativa de fomentar la actividad física en cuanto a niños y jóvenes se refiere. De igual forma en la falta de motivación en los trabajos para ser más activos y en conjunto estos factores hacen que forjemos un estilo de vida sedentario. Sin embargo en la actualidad se está viendo una nueva tendencia de crecimiento de un estilo de vida fitness, pero la cultura ecuatoriana no le da la importancia necesaria a realizar actividad física como lo hacen en otros países desarrollados; por lo tanto considero que la cultura juega un papel fundamental para ser alguien sedentario. Es muy importante mencionar algunas de las consecuencias que genera el sedentarismo especialmente en edad adolescente como lo es la pérdida de masa muscular. Como lo he visto en varias consultas existen jóvenes con muy poca masa muscular, además de sobrepeso, triglicéridos y colesterol altos, por lo tanto se convierten en factores de riesgo para en el futuro tener enfermedades cardiovasculares que incluso puede llevarle a una persona a la muerte.

Es notorio que existen diferencias entre distintas clases socio-económicas incluyendo la ubicación geográfica en la que se encuentran se puede diferenciar a las personas. Generalmente los de zonas urbanas son mucho más sedentarios por su mismo estilo de vida ya que a diferencia de las personas que viven en zonas rurales dedican gran cantidad de su tiempo a actividades de ganadería y cultivo de alimentos por lo tanto realizan mayor actividad física. Considero que es necesario empezar la prevención del sedentarismo a través de medios institucionales como el Ministerio de Salud Pública o el Ministerio del Deporte para motivar en todo tipo de lugares a realizar actividad física. También el Ministerio de educación debería promover

campañas en colegios para concientizar a los jóvenes, antes de que sean parte del problema; realizar una prevención a tiempo y no tener que combatir el problema cuando ya los adolescentes son sedentarios.

Comentario:

El aporte que nos ha compartido la MSc. Valeria Andrade contribuye al desarrollo de este proyecto de investigación ya que nos confirma la existencia de una problemática grave como lo es el sedentarismo. En su criterio existe la falta de apoyo de instituciones públicas y de las mismas instituciones educativas que empiecen a promover la realización de actividad física para el buen desarrollo físico de los adolescentes. Dentro del ámbito de la salud, el sedentarismo puede desencadenar enfermedades más complicadas con el pasar de los años por lo tanto es necesario empezar un plan que permita combatir este problema y que mejor que hacerlo a una temprana edad en donde los adolescentes forman sus hábitos.

Profesional: MSc. N.D. Lic. Esteban Oñate

Experiencia: Nutricionista deportivo - Preparador físico en Gimnasio Keops

Entrevista:

El significado de sedentarismo se entiende como un grupo de acciones que un ser realiza que tienen como consecuencia la escasa actividad física o ejercicio, es decir, el poco movimiento corporal. Las causas de esto son múltiples y tiene que ver mucho sobre todo con las costumbres de un individuo. Por ejemplo un niño puede ser sedentario por las tareas escolares que debe realizar, o por los hábitos que en casa se le fomenta, no tiene el ejemplo en casa que le incentive a realizar algún tipo de actividad física. Cuando hablamos de gente más adulta la causa por lo general puede ser el exceso de tiempo que le dedica al trabajo. Además una de las causas se le atribuye al poder adquisitivo de la persona, es decir si no tiene el dinero suficiente para pagar un gimnasio o adquirir las herramientas necesarias para realizar la actividad física. El desarrollo de este estilo de vida depende mucho del estilo cultural de un pueblo. Es así que en Ambato no existe una cultura de movimiento, desde el mismo hecho de la utilización del auto, ya que aunque es una ciudad pequeña, para todo usamos transporte; caminamos poco, y ni hablar del uso de bicicleta. Aunque la cantidad de gimnasios y centros para realizar actividad física han ido aumentando y cada vez los parques también son más recorridos para realizar actividad física pero no está muy bien enfocado porque la gente pasa varios minutos en el tráfico para llegar al lugar donde va a realizar actividad física, por lo tanto así que como cultura no la tenemos sino más bien es algo como para bienestar o como actividad de ocio pero tener una cultura activa pienso que estamos en desarrollo de ello.

El adolescente es una persona que está en un cambio una transición de niños a adultos, los cambios físicos son muy importantes. El sedentarismo genera que tengan problemas posturales, de la biomecánica de malformaciones óseas, por la mala higiene postural ya que al ser sedentarios solo se dedican a la parte social o estudio y el cuerpo está descuidado no hacer ejercicio hace que la masa muscular sea escasa, y como están en desarrollo el cuerpo se vale de esta poca masa muscular para hacer crecer huesos órganos e incluso el propio músculo entonces hay que mejorar tanto los

hábitos en actividad física como en la parte nutricional porque la etapa de la adolescencia está ligada totalmente en los alimentos que se consume en donde también existen carencias.

Hay un índice que mientras menos fuerzas tiene una persona mayor riesgo de mortalidad posee.

Considero que el sedentarismo es necesario empezar a prevenirlo desde donde nos formamos como lo es el hogar, es importante trabajar en el ejemplo y seguidamente también es primordial la formación en las instituciones educativas, en los lugares donde se forman. Por más que vemos la información si no lo hacemos pienso que hay que practicar con el ejemplo y consecuentemente haciendo campañas promoviendo en las instituciones. Retomar actividades como Ejercítate Ecuador, que fomentó que algunas personas se sintieran motivadas a realizar actividad física. Sin embargo es necesario siempre tener un guía profesional y evitar incidentes como el que ocurrió en una carrera de los tres juanes, en la que un participante falleció debido a la falta de preparación y sobre todo de información, ya que se sobre esforzó; porque para correr hay que prepararse no se puede ir de un día a otro, no puede dar su máximo porque el cuerpo se descompensa. Ha faltado educar a la población, no estamos llevando el deporte de una buena manera, si nos damos cuenta es común en nuestro entorno jugar fútbol y ahí mismo existen tiendas en donde venden cerveza tabacos, comida rápida. No podemos hablar de que se haga deporte y esté ligado a la salud porque engloba un contexto más grande y es importante son cosas que se debe ir cambiando, educando a la población.

Resaltar los beneficios de hacer actividad física sobre todo para adolescentes quienes buscan tener una apariencia física agradable

Cuando uno es joven el ejercicio es uno de los 7 factores que es fundamental para el crecimiento de estatura en los adolescentes, y

Actividad física es el hecho de involucrar un movimiento, el ejercicio es dedicar cierto tiempo a una actividad en concreto pero trabajando mis condiciones físicas, el ejercicio se entiende como una actividad física pero que involucra una mayor cantidad de tiempo e intensidad.

Es importante estar consciente de que puede haber personas que trabajen como un repetidor sin embargo no vemos que sean unas personas atléticas, entonces normalmente las personas que tienen una gran actividad física es bueno para su salud, es bueno que estén en movimiento pero no es lo mismo que ejercitarse, pueden tener poca cantidad muscular altos niveles de ciertos elementos en sangre o déficits también. La actividad física no basta sola sino hay que ir más allá y empezar a ejercitarse.

Enfocado hacia a los adolescentes es importante saber qué actividad vamos a realizar por que actualmente sucede que a edades tempranas se quiere enseñarles cosas específicas y nos estamos saltando la fase formativa. Cuando uno es niño debe desarrollar actividades motrices básicas y a partir de esto pasar a otro tipo de actividades a partir de los 12 ya se puede enfocar en algún deporte pero es necesario que hayamos tenido esta formación de capacidades básicas trabajadas anteriormente, la actividad física recomendada es por lo menos un ejercicio de entre 1 hora a 2 pero que sea una actividad lúdica es decir, que sea de juego de recreación porque en estas edades no estamos formando como tal atletas lo importante es que realicen un ejercicio y contribuir incluso al desarrollo psicológico de un adolescente en el ejercicio conocemos valores como esfuerzo constancia disciplina de apoco el ejercicio se convierte en un gran maestro. El quince es una actividad un juego que necesita una buena condición física, demanda una buena cantidad de actividad física.

Mientras más masa muscular hay en el cuerpo mayor es el metabolismo es decir consumo más energía. El metabolismo es el conjunto de todas las acciones que realiza el cuerpo para mantener el equilibrio, como respirar, digerir de absorber, Actualmente es necesario educar y concientizar sobre mientras hagan ejercicio su cantidad muscular será medianamente buena y su metabolismo más alto y si la persona es sedentaria tiene poco musculo y por ende la cantidad metabólica descende y por ello vemos mucho que acumulan grasa fácilmente y empiezan a desarrollarse enfermedades como obesidad a tempranas edades como en jóvenes de colegio o hasta niños en las escuelas.

Los beneficios de empezar a realizar actividad física a temprana edad son múltiples, primeramente se habla de la inteligencia corporal, es bastante útil para hacer ejercicio y si no lo hacen desde una temprana edad es difícil que en la adultez hagan ejercicio y les vaya bien suelen sufrir de lesiones y descoordinación. No nos podemos saltar las fases, como saltar correr, entre otros. El adolescente siempre busca resaltar y es importante motivarlos a hacerlo actividades útiles como deporte es importante mantener cuando una persona tiene mucho tiempo libre normalmente lo emplea para mal es importante motivar que se invierta este tiempo libre en actividades que les permita mejorar su estilo de vida. El sedentarismo no es algo que te enferme o te mate pero te predispone a que te de enfermedad grave o tener una condición para que tu calidad de vida baje si uno necesita mayor motivación o autoestima es importante desarrollarte como humano el humano está hecho para moverse y lo fundamental es que la persona conozca su potencial, sepa en que es bueno por eso hay tantos deportes podemos encontrar hasta una motivación de vida, y a su vez ser un humano más feliz.

Comentario:

El Master Estaban Oñate, con su aportación confirma la importancia del ejercicio físico en el desarrollo saludable de los adolescentes, desde un punto de vista fisiológico, estético y hasta psicológico, ya que afirma que el ejercicio es un factor primordial en la formación de una buena autoestima,

El preparador físico a su vez expone que aunque el incremento de centros para hacer ejercicio y nutrición ha ido en aumento; aún falta mucho para lograr una cultura atlética en Ecuador y en específico hablando del cantón Ambato.

Como otro comentario principal, afirma que la creación de buenos hábitos alimenticios y de actividad física desde la infancia es clave a la hora de desarrollar una inteligencia corporal que nos permita a futuro desenvolvernos en cualquier ejercicio y mantener un estilo de vida sano.

Un comentario que sostiene su argumento, es que para lograr un desarrollo sano y natural de nuestro cuerpo, capacidades y aptitudes físicas se necesita crear un desarrollo desde una edad temprana de manera progresiva, puesto que exigir

demasiado esfuerzo a una persona que no tiene una preparación física apropiada puede llegar a ser perjudicial, de la misma manera que la falta de actividad necesaria desemboca en afecciones graves en la salud; basándose en lo anteriormente expuesto, el profesional sugiere un promedio de una a dos horas diarias de ejercicio físico que mejoren nuestras cualidades respiratorias y musculares.

Profesional: Lic. Washington Núñez

Experiencia: Docente de educación física en la Escuela de Educación Básica la Providencia

Entrevista:

Llegando al estudiante con juegos nuevas actividades recreativas que les guste para que se involucren más en el deporte.

La Actividad física es dar movimiento al cuerpo, es muy importante realizarla ya que se va formando al cuerpo nutriéndolo para que funcione de mejor forma. El tiempo recomendable diario de actividad física para una adolescente es de dos horas. La actividad física ayuda con la quema de grasa por lo tanto su metabolismo es más rápido y al ingerir alimentos su cuerpo absorbe los nutrientes y lo que no le sirve lo desecha. En un niño que desde pequeño realiza actividad física, desarrolla su flexibilidad y dura hasta una edad avanzada. Se recomienda por lo menos que en la semana 4 días ingiera comidas saludables los otros 3 días balanceado y máximo un día comida chatarra que de igual forma en bares instituciones se está intentando implementar que expenden frutas o verduras. La actividad física las dos horas serían esenciales hacerlas por día, y si no practica algún deporte se recomienda caminar o trotar. Como aporte final mi recomendación para los adolescentes es que practiquen algún deporte, ya casi todos los deportes son una profesión y pueden elegir esta opción de profesión.

Comentario:

El docente Washington Núñez, supo afirmar que es muy necesario que se mantenga un equilibrio tanto en actividad física como en hábitos alimenticios, ya que son dos factores que influyen ya sea positiva o negativamente en esta etapa de cambio que sufren los adolescentes. Por lo tanto considero que es muy importante empezar a educar a los estudiantes sobre el estilo de vida que lleven y hacerles saber las consecuencias que podrían llegar a tener si no cambian a un estilo de vida saludable.

Profesional: MSc. N.D. Lic. Alberto Campaña

Experiencia: Docente Educación Física de la Escuela la Providencia

Entrevista:

El sedentarismo es una forma de vida rutinaria que considero se da por desconocimiento y el avance tecnológico. Basándonos en los programas que hay de gobierno para dar a conocer diferentes actividades es una buena forma de combatir el sedentarismo. A los jóvenes se debe educar, es la mejor forma considero, de motivarlos a realizar actividad física, ya que esto es un estilo de vida saludable que contribuye tanto al desarrollo físico como al desarrollo disciplinario de una persona. Es recomendable que realicen de 2 a 3 horas al día de algún tipo de actividad física y así cumplir con el promedio mínimo necesario para no convertirse en un joven sedentario. Considero que es de vital importancia mantener un equilibrio entre la actividad física que se realiza y los hábitos alimenticios que un adolescente tiene, ambos deben ir de la mano para contribuir al crecimiento y desarrollo saludable de los adolescentes. Por medio de la actividad física no solo se tiene una buena salud y sino que también se forjan hábitos disciplinarios que de cierta manera ayudan a conseguir éxito en la vida de una persona.

Comentario:

El Licenciado Alberto Campaña manifiesta la importancia de realizar actividad física y de fomentar hábitos incluso disciplinarios en los adolescentes que les contribuye no

solo al desarrollo físico sino también personal. Con su aporte se puede afirmar que es necesario implementar en las instituciones estrategias o planes de comunicación que motiven a los adolescentes a llevar un estilo de vida activo, fuera del sedentarismo.

Profesional: Master Álvaro Jiménez

Experiencia: Docente Universidad Técnica de Ambato

Entrevista:

La comunicación es el medio que los seres vivos tenemos para mediar entre nosotros, el ambiente y la sociedad. Una comunicación eficiente se da cuando somos expertos en cada uno de los elementos, es decir, para que exista comunicación debe existir un receptor y es necesario saber cómo llegar a él. Conocer todos los elementos, dominarlos practicarlos y saber adaptarse al medio. Lo importante no es saber mucho sino saber adaptar tu conversación al medio.

La comunicación estándar tradicional no ha desaparecido sin embargo si ha sido transformada por el avance tecnológico. La tecnología ha provocado cambios en la comunicación para bien o para mal pero el ser humano se sigue comunicando, este avance está por encima de lo que nosotros podemos asimilar, por ejemplo es como si nos dan whatsapp y no nos enseñan a utilizarlo, o nos dan una guitarra y no nos dicen cuáles van a ser las notas ¿crees que esto va a sonar bien?, quizá lo que harás es ruido mas no música. Lo mismo pasa con la tecnología tenemos un avance tecnológico pero no estamos sabiendo utilizar los medios, cada cultura tiene su manera de entender los diferentes elementos, signos o símbolos, de comunicarse y en función de eso determina como son las relaciones. Considero necesario realizar un estudio de mercado a nivel visual, para conocer qué contenido, que tipo de letra, que formas son agradables para mi público de interés. Hay que preguntar primero como van a recibir el mensaje, es decir conocer profundamente al público. Además un factor muy importante en el desarrollo de hábitos y costumbres es la cultura en la familia porque uno aprende de lo que ve. Por otro lado están las instituciones educativas en las que imparten la asignatura de Educación física, pero no están educando a los jóvenes

simplemente los hacen correr pero no se les explica porque es necesario realizar este u otro tipo de actividad física. Una buena forma de combatir el sedentarismo desde los planteles educativos sería enseñándoles juegos tradicionales para que los jóvenes aprendan otro tipo de ejercicios, para fomentar y generar hábitos en los adolescentes.

Comentario:

El aporte que ha compartido el experto, Jiménez, ha permitido determinar que al momento de comunicar un mensaje es de vital importancia conocer profundamente el público de interés o a quien deseamos llegar con un mensaje claro y conciso. Adicionalmente refiriéndose a la problemática que es el sedentarismo, menciona que aunque una de las causas ha sido el avance tecnológico, el problema no es este desarrollo sino más bien no saber cómo utilizarlo en beneficio del público objetivo

Profesional: Dra. Eliza Vayas

Experiencia: Docente Universidad Técnica de Ambato

Entrevista:

Comunicación es poner en común no es solo transmitir un mensaje sino poner en común a través del dialogo el intercambio la retroalimentación incluso el entre un individuo o un colectivo social. La efectividad en la comunicación tiene más que ver con el mensaje. Cuando un mensaje es construido de manera efectiva ahí cumplimos la eficacia y eficiencia o el mensaje en si tiene el mismo proceso de códigos y signos en donde tanto receptor y emisor puedan decodificarlo de la mejor manera cumpliendo un campo de comunicación efectiva, si

Al hablar de comunicación en la actualidad existen mayores espacios de comunicación el que no sepamos usarlos es muy diferente, tenemos mayor amplitud de poder generar espacios de comunicación en donde no está medido ni el espacio ni el tiempo esto ha roto barreras del espacio la tecnología puede favorecer los espacios de comunicación pero el problema es que no lo estamos utilizando de la mejor manera; los medios de comunicación a través de la web se han vuelto elementos más

informativos que comunicativos que son muy diferentes. No existen espacios adecuados de comunicación en donde podamos compartir interpretar ideas por eso es que la sociedad en si nos convertimos en meros consumidores de la información y no generamos aspectos de debate para poder hacer un mejor proceso comunicativo. Enrique Sánchez Ruiz análisis histórico estructural de la comunicación dependiendo de la etapa histórica también es el proceso comunicativo, no podemos decir que el mismo proceso comunicativo que vivieron nuestros padres y abuelos es igual al nuestro porque había un contexto cultural diferente, el contexto que manejaban era oral, en nuestro caso con la evolución de procesos comunicativos es un proceso comunicativo híbrido multimedios, conformado por el oral el visual incluso el móvil, sin embargo lo que esto causa en nosotros es que nos vayamos adaptando. Nuestra forma de comunicarnos como provincia no es la misma que en la capital pero en otros países,

Al momento de hacer una estrategia comunicativa lo primero es realizar un feed forward que es pre alimentación en las teorías de comunicación solo se hablaba de la retroalimentación sin embargo de teorías sociales hablan de feed forward Ramiro Beltrán y Francisco Gutiérrez grandes exponentes de la comunicación en el siglo XXI para construir un mensaje es necesario conocer a mi público a mi receptor, interiorizarme con ese grupo y conocerles en todos sus elementos desde el aspecto socio económico cultural, y entre ellos está la edad, yo no puedo construir un mensaje

Comentario:

El aporte de la Dra. Eliza Vayas ha sido muy significativo ya que ha permitido determinar ciertos elementos que permitirán generar una comunicación efectiva con el Público objetivo. La experta ha mencionado que es fundamental que conozcamos los elementos, símbolos, que maneja nuestro público objetivo, Hay que tener empatía, y conocer a profundidad las características que marcan a los adolescentes de 12 a 15 años. Para poder generar una comunicación eficiente.

Profesional: Ing. Daniel Altamirano

Experiencia: Diseñador Gráfico Publicitario

Entrevista:

El diseño Gráfico es una actividad, una acción de concebir, programar, proyectar y realizar comunicaciones visuales, producidas en general por medios industriales y destinadas a transmitir mensajes específicos a grupos determinados. Podemos decir que dentro de estas tendencias están marcadas por el tiempo, no se puede predecir cuál será la tendencia de moda que podría llamar la atención en todo momento a los adolescentes, sin embargo, se debe saber que los adolescentes se dejan llevar por colores más vívidos y patrones futuristas. Considerando la personalidad de los adolescentes de siempre buscar llamar la atención y expresar sus sentimientos, sugiero que la ilustración es una forma en la que podrían plasmar sus ideas, sentimientos, entre otros.

La imagen es la representación de algo, puede ser un código fácil o difícil de ser descifrado, todo depende de que este siendo representado en ella y para quien está dirigido. Si el código puede ser comprendido por el adolescente claramente cumpliría con la función de comunicar un mensaje. Además se puede añadir en el conjunto de comunicar un mensaje, la tipografía que aunque no existe una específicamente para adolescentes, se podría utilizar una tipografía grande, personalizada, que expresa entidad propia al ordenarla y su disposición sobre el espacio es la que llamaría más la atención. Sin embargo no hay que olvidar que el mensaje que se redacte tiene que ser breve, puntual y claro ayudará a ser leído casi en su totalidad cada vez que llame la atención del lector. Otro factor importante para comunicar un mensaje a este grupo objetivo es el tipo de cromática, que deben ser colores vívidos, con contrastes que denoten energía, colores que expresen libertad y marquen diferencia, como por ejemplo el color channel. Sin olvidar que en conjunto todos estos elementos mencionados deben estar vinculados a las actividades que los adolescentes realicen para que ellos puedan sentirse identificados y así poder generar un cambio en su estilo de vida.

Comentario:

La opinión que nos ha compartido el Diseñador Daniel Altamirano, ha sido una guía para saber algunos parámetros que nos ayudarán al momento de plantear una solución gráfica enfocada en nuestro público objetivo que son adolescentes de 12 a 15 años. El experto menciona que a esta edad los jóvenes se caracterizan por estar la mayoría del tiempo llamando la atención y quieren expresar sus sentimientos; por lo tanto se necesita un diseño que llame su atención.

Profesional: MSc. Gabriel Santana

Experiencia: Propietario de la agencia de publicidad “SANTANA estudio”

Entrevista:

El diseño gráfico es la disciplina que se encarga de satisfacer necesidades en la comunicación visual. Es importante recalcar que no somos artistas sino más bien nos encargamos de persuadir mediante la imagen y texto a un público determinado.

Considerando el target que tenemos, que son adolescentes de 12 a 15 años, sería importante el hecho de poder segmentarlo aún más ya que los jóvenes en esta etapa tienen criterios totalmente distintos, por lo tanto ya no hay que pensar únicamente en qué tendencias utilizar sino más bien conocer cuáles son los intereses que les mueven o les motivan y a partir de ello poder diseñar; porque una cosa es hablar con una persona que le encantan los deportes y otra muy diferente hacerlo con alguien que siente mayor simpatía por leer. Es algo completamente distinto. Entonces refiriéndonos de manera general a las tendencias que se pueden utilizar lo recomendable sería utilizar algo ligero, de fácil entendimiento, en donde se pueda resumir todo en imágenes. En general el nivel de atención de la sociedad para captar un mensaje se ha reducido de manera significativa en los últimos años por lo tanto se recomienda hacer algo que los adolescentes puedan captar en un intervalo de 3 a 5 segundos.

La evolución de la sociedad consumista dentro del anterior y presente siglo ha hecho que las comodidades que nos rodean hagan que nuestro estilo de vida y las

condiciones para desenvolverse en la misma cambien abruptamente. Hasta la segunda mitad del siglo 20 las personas no consumían computadores ni celulares con esta segunda revolución industrial el hecho de no tener la necesidad de movilizarnos a bibliotecas como fuentes de consulta en cuanto a tareas escolares han hecho que todo se simplifique a un Smartphone a una computadora lógicamente no caminamos ni el 10% de lo que lo hacíamos hace 60 años.

El hecho de generar mensajes simples y poder reforzarlos con imágenes sería una de las estrategias que se podrían aplicar. Si se puede simplificar al mínimo un mensaje para transmitirlo a los adolescentes, sería lo más apropiado.

La imagen es un lenguaje propio, es la simplificación de un mensaje escrito dentro de un pictograma y es por demás la manera en que se debe comunicar un mensaje a los adolescentes. El tipo de imágenes que serían las más adecuadas para persuadir a un adolescente que cambien su estilo de vida sería una que genere un gran impacto, por ejemplo ver a una persona atrancándose una hamburguesa muy grande, o mostrar comparaciones como juegas con la pelota o te haces una pelota, Además la tipografía más recomendada sería palo seco ya que causa menos confusión, no tiene serifas, es concisa. La cantidad de texto recomendable sería de entre 5 y 8 palabras en cada uno de los artes que tengamos que desarrollar.

Considero que a nivel local dentro de campañas, no solamente adolescentes sino un público más amplio hasta hace dos años hubo una campaña para concientizar a las personas sobre el lenguaje que utilizaba el regaetón, lo que comunicaban sus letras y la cosificación de la mujer. Por otro lado también he visto campañas sobre el abuso sexual. Todas estas tienen información mínima y son respaldadas con imágenes muy explícitas de que es lo que está pasando. Sin embargo campañas enfocadas al sedentarismo y manejadas a nivel local no he visto ninguna. Es importante recalcar que dentro de las nuevas generaciones ya no se puede hablar de un público únicamente ambateño o quiteño, sino que más bien son un grupo que en general consumen medios digitales; son más globalizados así que se debería utilizar signos, personajes, programas o series con los que ellos se sienten representados e identificados para que el mensaje tenga mayor influencia y genere un cambio real.

2.4.2. Encuestas

1.- Indique a qué género pertenece

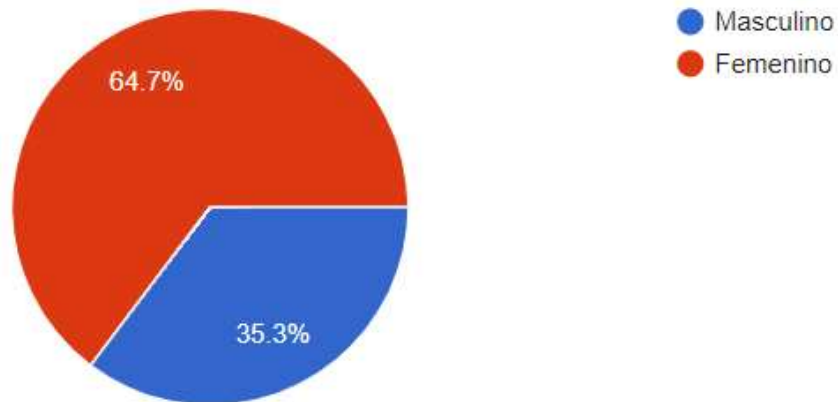


Gráfico N. 5 Muestra el porcentaje que existe de ambos géneros

Análisis:

De 119 jóvenes encuestados el 64.7% equivalente a 77 personas son de género femenino, mientras que el 35.3% correspondiente a 42 jóvenes son de género masculino.

Interpretación:

La muestra con la que estamos realizando la investigación, es decir los estudiantes de octavo a décimo año de educación básica de la Escuela la Providencia, en su mayoría pertenecen al género femenino.

2.- ¿Qué edad tiene?

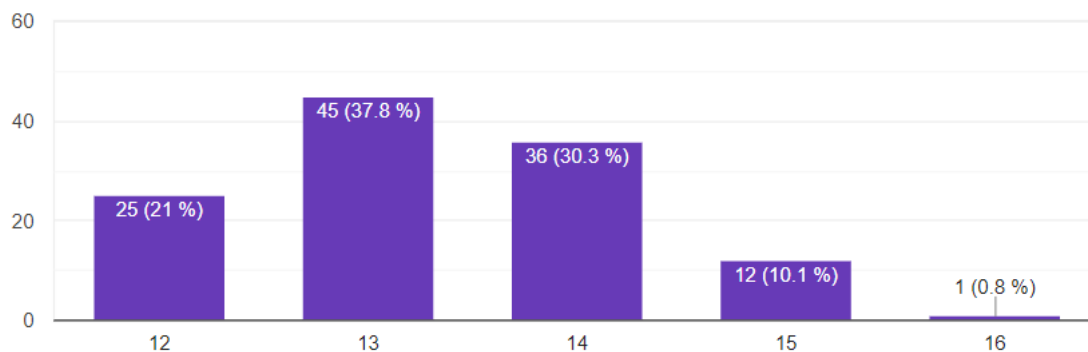


Gráfico N. 6 Muestra el porcentaje de edad de los jóvenes encuestados

Análisis:

Del 100% de encuestados, equivalente a 119 jóvenes el 37.8%, es decir, 45 adolescentes son de 13 años y representan el porcentaje más alto de la población, mientras que el 30.3% con 36 jóvenes tienen 14 años de edad. Además el número de estudiantes restantes corresponden al 21% y 10.1% con 12 y 15 años de edad respectivamente. Finalmente se encuentra el 0.8% equivalente a 1 estudiante con 16 años de edad.

Interpretación:

El rango de edad de la población de estudio oscila entre 12 y 16 años de edad. Sin embargo es importante resaltar que un gran porcentaje de estudiantes tiene entre 13 y 14 años de edad.

3.- ¿En qué medios de transporte se moviliza para llegar a la escuela?

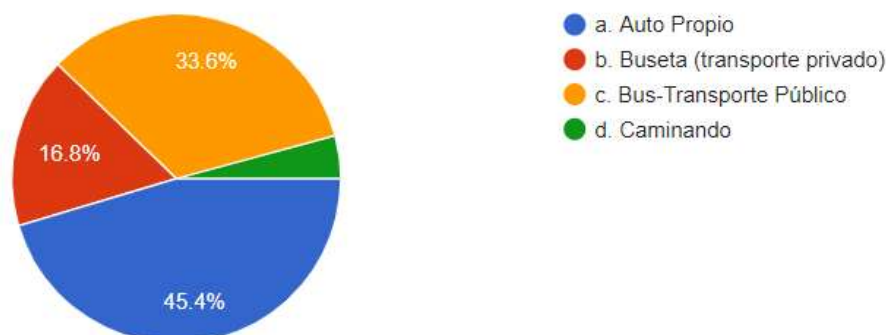


Gráfico N. 7 Muestra que transporte es el más utilizado por los estudiantes

Análisis:

Los datos recolectados en las encuestas demuestran que de 119 estudiantes encuestados el 45% equivalente a 54 jóvenes, utilizan auto propio para moverse; mientras que el 33.6% que son 40 estudiantes hacen uso del transporte público. Además el 16.8% se mueve en transporte privado como busetas y finalmente apenas el 4.2% equivalente a 5 estudiantes prefieren caminar para trasladarse a la escuela.

Interpretación:

El hecho de que los adolescentes puedan acceder a un tipo de educación privada, es porque su nivel socio económico medio a medio-alto, les permite hacerlo y con esto poder costear los demás gastos que esto significa. Está demostrado que un gran porcentaje de estudiantes utilizan auto propio para moverse, contribuyendo al desarrollo del sedentarismo en jóvenes de tan temprana edad como lo son de 12 a 16 años.

En caso de escoger la opción “Bus” (transporte público) o “caminando” especifique cuánto tiempo tarda en llegar a su destino. (En minutos)

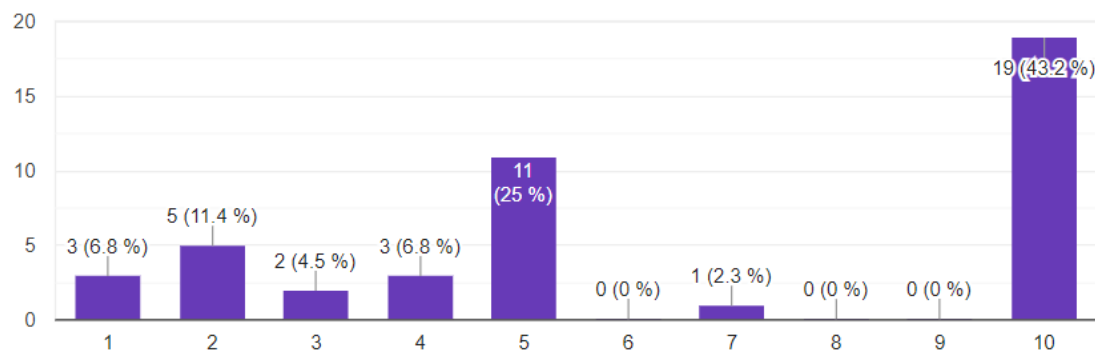


Gráfico N. 8 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis:

De 45 estudiantes que escogieron la opción bus o caminar para llegar a la escuela el 43.2%, es decir, 19 jóvenes caminan un máximo de 10 minutos para llegar a su destino. Por otro lado el 25% que representan 11 jóvenes caminan un máximo de 5 minutos. Seguidamente se encuentran de 2 a 5 estudiantes que la cantidad máxima que caminan a su destino es de 1 a 4 minutos.

Interpretación:

Por lo tanto se muestra que la cantidad de estudiantes que camina apenas 10 minutos para llegar a su destino, es mínima. Además aunque caminan un periodo de tiempo determinado no es el necesario para cumplir con el tiempo mínimo de actividad física recomendado para jóvenes que se encuentran en etapa de pleno desarrollo

4.- ¿En qué medios de transporte se moviliza para regresar a su casa?

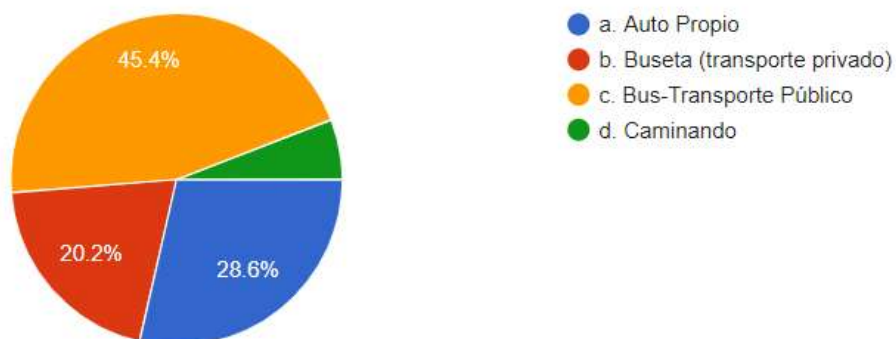


Gráfico N. 9 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis:

Los datos recolectados en las encuestas demuestran que de 119 estudiantes encuestados el 45.4% equivalente a 54 jóvenes, hacen uso del transporte público para movilizarse; mientras que el 28.6% que son 34 estudiantes utilizan auto propio. Además el 28.6% se moviliza en transporte privado como busetas y finalmente apenas el 5.9% equivalente a 7 estudiantes prefieren caminar para regresar a sus respectivos hogares.

Interpretación:

Los resultados indican que cuando lo adolescentes regresan de la escuela a su casa, la mayoría utiliza el transporte público, y aunque para ello es necesario que al menos realicen cierto porcentaje de actividad física hasta llegar a las paradas de bus respectivas, no es el tiempo suficiente para cumplir con el tiempo mínimo recomendado por profesionales, para jóvenes de este rango de edad.

En caso de escoger la opción “Bus” (transporte público) o “caminando” especifique cuánto tiempo tarda en llegar a su destino. (En minutos)

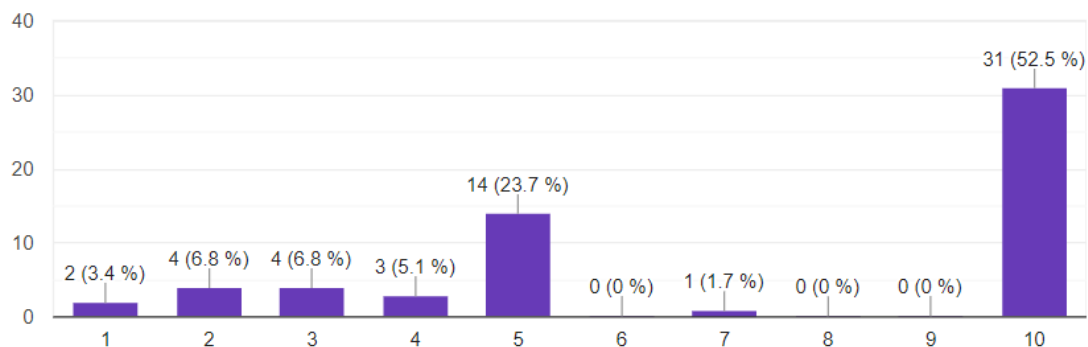


Gráfico N. 10 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis:

De 61 estudiantes que escogieron la opción bus o caminar para regresar a casa el 52.5%, es decir, 31 jóvenes caminan un máximo de 10 minutos para llegar a su destino. Por otro lado el 23.7% que representan 14 jóvenes caminan un máximo de 5 minutos. Seguidamente se encuentran de 2 a 13 estudiantes que la cantidad máxima que caminan a su destino es de 1 a 4 minutos.

Interpretación:

Los resultados muestran que un gran porcentaje de adolescentes caminan un promedio de 10 minutos para regresar a casa. Sin embargo es el tiempo máximo que realizan algún tipo de actividad física y no es el tiempo suficiente para cumplir con los niveles recomendados por los expertos.

5.-¿Cuál de este tipo de comida consume en los recesos dentro de la Institución?

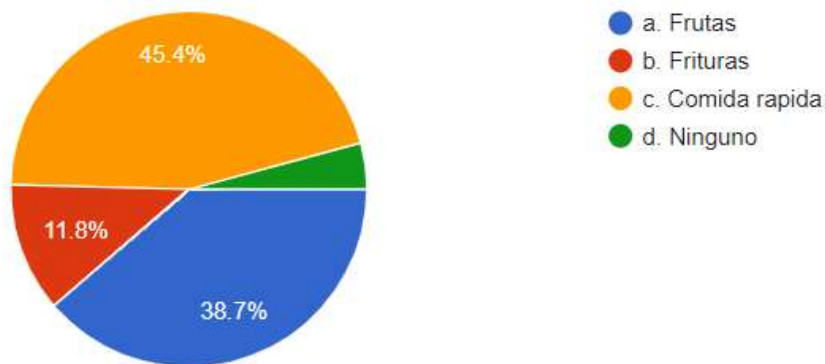


Gráfico N. 11 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis

Los resultados muestran que de 119 estudiantes 54 prefieren consumir comida rápida en los recreos dentro de su institución. Sin embargo también existe un porcentaje alto de estudiantes correspondiente al 38.7% quienes consumen frutas. Finalmente 14 estudiantes, es decir, el 11.8% consumen frituras y apenas el 4.2% prefieren no consumir ningún alimento.

Interpretación

Un gran porcentaje de estudiantes prefieren consumir comida rápida en los recesos de su institución, factor que afecta el desarrollo físico en esta etapa de cambio en la que se encuentran los adolescentes. Por lo tanto la mayoría de la población esta propensa a padecer de enfermedades no transmisibles como obesidad, que a su vez desencadena otro tipo de consecuencias que afectan su salud.

6.- ¿Cuál de este tipo de comida consume en los alrededores de la Institución?

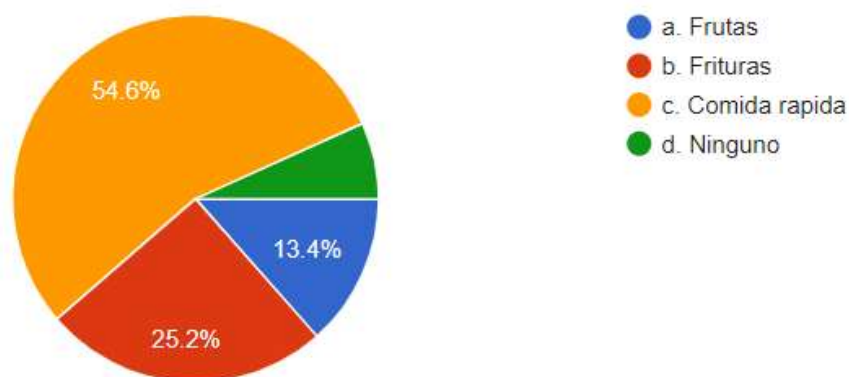


Gráfico N. 12 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis

El 54.6% de encuestados, equivalente a 65 adolescentes afirmaron consumir comida rápida en los alrededores de la Institución. A continuación se encuentran los jóvenes que prefieren consumir frituras, son 30 y representan el 25.2% de la totalidad de encuestados. Finalmente podemos observar que el 6.7% que representa a 8 adolescentes no consumen ningún alimento y apenas el 13.4%, es decir, únicamente 16 estudiantes prefieren consumir frutas fuera de su institución.

Interpretación

Por lo tanto se puede decir que debido a la ubicación geográfica en la que se encuentra la Escuela de Educación Básica la Providencia, es decir, está en la zona urbana, en el centro de la ciudad y debido a la gran cantidad de lugares comerciales que expenden comida rápida; un gran porcentaje de los adolescentes que salen de la institución consumen este tipo de comida, que en conjunto con una vida sedentaria les genera problemas de salud a largo plazo.

7.- ¿Cuánto es el tiempo estimado que realiza actividad física por día, en la Institución?

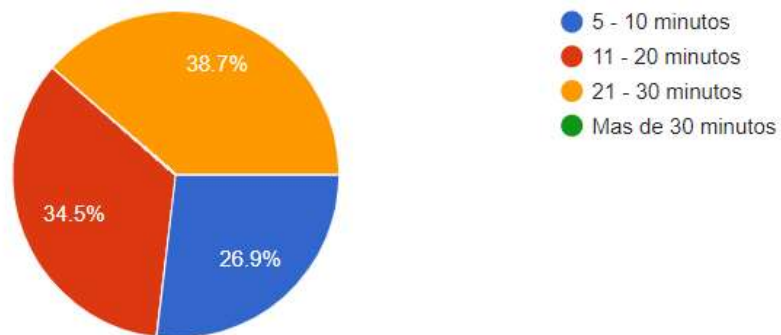


Gráfico N. 13 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis

Los resultados muestran que el 38.7% de los encuestados, equivalente a 46 adolescentes realiza un promedio de 21 a 30 minutos de actividad física al día, dentro de la Institución. El porcentaje de estudiantes restante se divide de la siguiente manera el 34.5%, es decir, 41 jóvenes realizan de 11 a 20 minutos, mientras que 31 estudiantes que representan el 26.9% emplean únicamente de 5 a 10 minutos de su tiempo en realizar actividad física.

Interpretación

Se puede observar que la mayoría de estudiantes si realizan actividad física en un promedio de 21 a 30 minutos al día, aunque si es un tiempo considerable la recomendación de tiempo mínimo de actividad física para un adolescente es de 2 a 3 horas al día, debido a que se encuentran en una etapa de cambios y en donde su desarrollo físico es bastante influenciado por factores como alimentación y actividad física.

8.- ¿Cuánto tiempo es el tiempo estimado que realiza actividad física por día, en su casa?

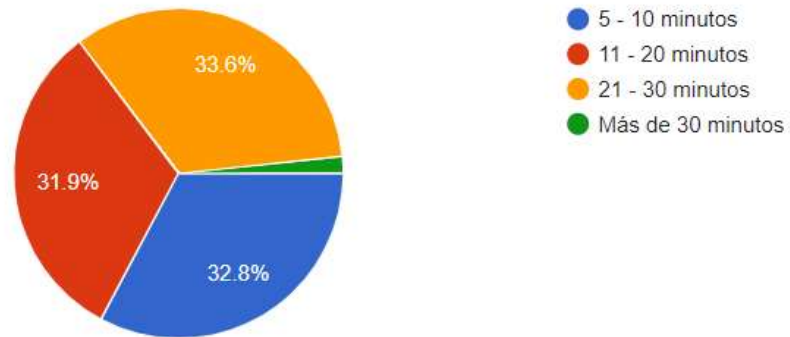


Gráfico N. 14 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis

Los datos demuestran que el 33.6% del total de encuestados realizan un promedio de 21 a 30 minutos de actividad física al día en su casa. Mientras que el 31.9% equivalente a 38 adolescentes hacen de 11 a 20 minutos al día. Un 32.8%, es decir, 39 de la totalidad de estudiantes encuestados realizan únicamente un promedio de 5 a 10 minutos de actividad física por día y apenas un 1.7% realizan más de 30 minutos de actividad física por día.

Interpretación:

Los resultados muestran que el porcentaje de estudiantes que realizan al menos más de 30 minutos de actividad física al día, es muy bajo por lo tanto la mayoría de adolescentes no cumplen con el tiempo mínimo de actividad física necesario para contribuir al desarrollo tanto físico como psicológico que atraviesan los jóvenes en esta etapa.

9.- ¿Cuántas horas al día invierte usted en los siguientes medios de difusión?

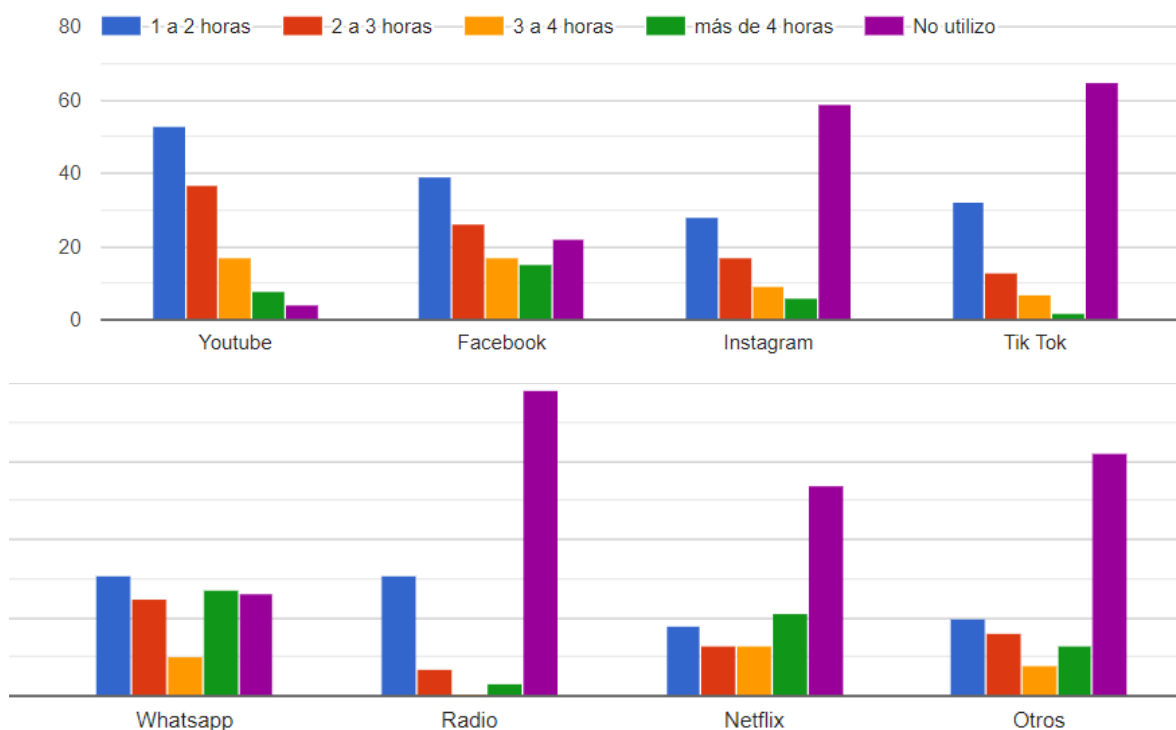


Gráfico N. 15 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis:

De 119 jóvenes encuestados 53 utilizan youtube de 1 a 2 horas, 37 de 2 a 3 horas, 17 de 3 a 4 horas, 8 estudiantes lo utilizan más de e4 horas y apenas 4 jóvenes afirmaron no utilizar la aplicación. Seguidamente se encuentra Facebook que lo utilizan de 1 a 2 horas 39 adolescentes, de 2 a 3 horas 26 estudiantes, de 3 a 4 horas 17 jóvenes, 15 adolescentes más de 4 horas y 22 estudiantes no utilizan la aplicación.

Interpretación:

Los resultados muestran que las aplicaciones más utilizadas por los adolescentes son youtube, Facebook y whatsapp en un tiempo promedio de 2 a 3 horas, por lo que se puede pensar en plantear estrategias o mensajes que se les pueda comunicar a través de estas plataformas.

10.- ¿Conoce usted alguna campaña de concientización social para promover la actividad física en la ciudad de Ambato?

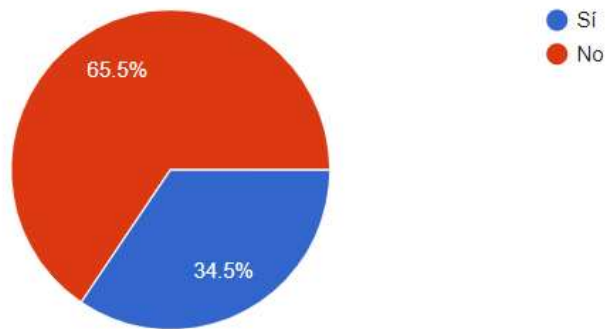


Gráfico N. 16 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis:

Del 100% de encuestados el 65.5% equivalente a 78 adolescentes afirmaron no conocer algún tipo de campaña de concientización social para promover la actividad física en la ciudad de Ambato. Mientras que solo el 34.5% restante, equivalente a 41 estudiantes, afirmaron conocer campañas de concientización.

Interpretación:

La mayoría de estudiantes no conocen algún tipo de campaña de concientización por lo que es necesario plantear estrategias o planes de comunicación que permitan llegar de forma eficaz y eficiente a los estudiantes de octavo a décimo año de educación básica de la Escuela La Providencia.

Si su respuesta es Sí, especifique su procedencia

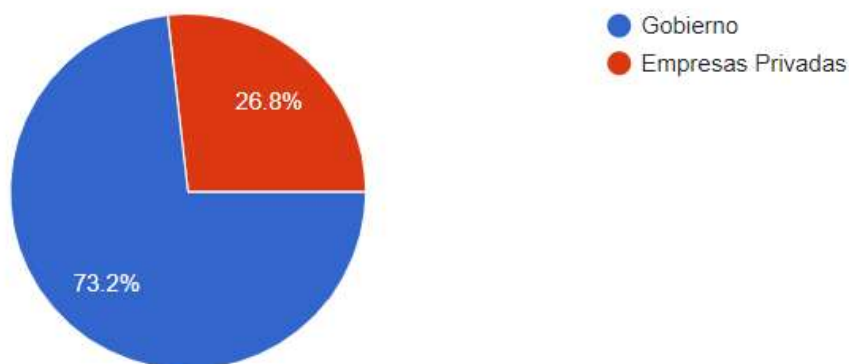


Gráfico N. 17 Muestra que tiempo caminan los estudiantes hacia a sus paradas de bus.

Análisis:

De 41 estudiantes que afirmaron conocer campañas de concientización para promover la actividad física, el 73.2% equivalente a 30 adolescentes mencionaron conocer campañas promovidas por el gobierno. Mientras que el 26.8% restante, equivalente a 11 estudiantes conocen campañas promovidas por empresas privadas.

Interpretación:

Del pequeño grupo de estudiantes que conoce alguna campaña de concientización para promover la actividad física, la mayoría las conoce porque han sido promovidas por el gobierno. Por lo tanto es necesario contar con el apoyo de instituciones Públicas como ministerio del deporte o el Ministerio de Salud Pública para generar nuevas campañas o planes de comunicación que transmitan un mensaje para la prevención del sedentarismo en adolescentes de educación básica.

Conclusión

Como resultado general se puede observar que los adolescentes de 12 a 16 años de edad, mantienen en general un estilo de vida poco saludable tanto para su edad como para la etapa de desarrollo que están atravesando. El tiempo de actividad física que realizan diariamente no cumple con el promedio recomendado por especialistas. Además un gran porcentaje de estudiantes consumen comida rápida tanto dentro como en los alrededores de la institución. El estilo de vida de los adolescentes se ha visto también en parte afectado por el avance tecnológico, por no saber enseñarles a utilizarlo de una manera eficiente. Los jóvenes expenden un tiempo mínimo de 1 a 2 horas al día en aplicaciones como Youtube, Facebook y Whatsapp, factor que puede ser utilizado a favor de ellos y poder plantear estrategias de comunicación que sean comunicadas a través de estas aplicaciones que son a las que la mayoría tiene acceso. Sin embargo se puede realizar también planes o estrategias de comunicación que se ejecuten dentro de la institución ya que es allí en donde pasan mínimo 6 horas de su día y sería el lugar ideal para poder llegar a los adolescentes y generar un cambio en su estilo de vida.

2.5 Verificación de hipótesis.

Tabla N. 3

Triangulación Concurrente

CATEGORIAS	ENCUESTAS A LOS ESTUDIANTES	ENTREVISTAS A PROFESIONALES	TEORÍA
Sedentarismo	<p>El escrutinio correspondiente a la encuesta a los adolescentes de octavo a décimo año de la unidad educativa “La Providencia ” nos develo que la cantidad de actividad física que realizan los estudiantes en sus hogares es insuficiente; con un alarmante 98.3% de estudiantes que realizan máximo 30 minutos de actividad física diaria en sus hogares en comparación a lo expuesto por la OMS que indica un ser humano de entre 5 a 17 años debe realizar un promedio de 60 minutos de actividad moderada a vigorosa.</p>	<p>Destacando la opinión del Master en nutrición y preparación física Esteban Oñate, la cultura de la sociedad en un espacio geográfico determinado es realmente importante para crear las pautas del comportamiento de los jóvenes y adolescentes en su educación física; por lo tanto el sedentarismo cada vez más se va convirtiendo en un problema social, que se evidencia en la falta de costumbres de ejercicio sanas y necesarias para el desarrollo de los adolescentes, desde un punto de vista físico y a su vez mental; estas carencias van en aumento por la falta de buenas costumbres nutricionales y de actividad física en los hogares.</p>	<p>Se ha comprobado, por medio de numerosos y rigurosos estudios epidemiológicos, los beneficios físicos, psicológicos y sociales que proporciona la actividad física a la salud. La evidencia científica ha demostrado que la práctica regular de actividad física es un factor protector que inhibe o reduce la probabilidad de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, osteoporosis, enfermedades mentales (depresión y ansiedad) y determinados tipos de cáncer (colon, mama y pulmón); en la literatura científica se encuentran estudios epidemiológicos que corroboran la relación de la actividad física y el cáncer. (Sancllemente, 2014)</p>

			<p>: ‘La OMS recomienda que los adolescentes hagan como mínimo 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa, por ejemplo mediante juegos o deportes, actividades de desplazamiento (como el ciclismo o caminar) o la educación física’(OMS, 2018)</p>
<i>Hábitos Alimenticios</i>	<p>En el análisis de resultados de los datos obtenidos mediante el instrumento de encuesta aplicado a los estudiantes, se puede evidenciar malos hábitos en la nutrición diaria, con unos alarmantes porcentajes de consumo de comida rápida tanto dentro como fuera de la institución educativa, con 45.4% y 54.6% respectivamente. A su vez es inevitable resaltar que la segunda opción de los estudiantes al consumir alimentos a la salida de la unidad educativa son las frituras con un 25,2% de incidencias, se puede por lo tanto hacer énfasis en</p>	<p>Basado en el criterio de la Nutricionista del Hospital Municipal de Ambato, Valeria Andrade, un estilo de vida sedentario, la mayoría de veces viene acompañada de afecciones de salud provocadas a su vez por malos hábitos alimenticios, teniendo como resultado jóvenes con muy poca masa muscular, con sobrepeso además de triglicéridos y colesterol altos.</p>	<p>En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, con el objetivo de reducir los factores de riesgo de enfermedades no transmisibles relacionados con las dietas poco saludables y la inactividad física. (Ballesteros, 2004).</p>

La información rescatada de la pregunta 9 nos indica que las plataformas virtuales que más utilizan el grupo alumnos y en las que más tiempo invierten son las redes sociales de Facebook y Whatsapp además de un alto uso de la plataforma de multimedia y streaming Youtube.

Estas conclusiones se forman de las premisas de que de un grupo de control de 119 adolescentes únicamente 4 de ellos no utiliza Youtube, 22 no utilizan Facebook y 26 no usa Whatsapp, sin embargo aunque de esta última aplicación presenta un alto índice de encuestados que la utilizan por más de 4 horas diarias.

En la entrevista con el Psicólogo y Doctor en Comunicación Álvaro Jiménez, el docente de investigación de la Universidad Técnica de Ambato, nos expuso su opinión respecto a la evolución de las formas de comunicación, afirmando que la comunicación estándar no ha desaparecido, sin embargo la innovación tecnológica ha ido transformándola; por lo tanto aunque el cambio en nuestras formas de expresarnos y asimilar información ha cambiado es necesario adaptarnos ha estos cambios para poder aún comunicar un mensaje efectivamente, ya sea por mensajería en línea o elementos visuales.

Otra aporte valido viene de parte de la Doctora Eliza Vayas quien expone su opinión acerca del uso de las herramientas informáticas en línea, como un medio de comunicación, a lo que él supo exponer que las redes sociales y las plataformas virtuales en la actualidad, se han convertido en elementos más informativos que comunicativos, ya que los usuarios en su gran mayoría se convierten en meros

La comunicación ayuda a que los sujetos realicen sus acoplamiento sociales y culturales, esto es, que estructuren sus marcos o modelos de representación del mundo, para lograr que sus interacciones sirvan para lograr acuerdos que les facilite sus actividades cotidianas. (Arellano, 2008)

. “Debemos comprender que la selección de los elementos intervinientes en un diseño son portadores de estilo y a su vez, estos están signados por diferentes paradigmas histórico sociales, culturales, estéticos entre otros” (Rollié & Branda, 2004).

		<p>consumidores de la información que se proporciona en la red; otro de los argumentos fuertes del docente, fue que, el proceso comunicativo de los jóvenes en la actualidad es muy distinto al que vivieron nuestros abuelos o nuestros mismo padres en su juventud, de tal manera que nuestra forma de comunicación ahora es más híbrida, más multimedia.</p>	
<i>Campanias Preventivas</i>	<p>La publicidad como estrategia para promover la actividad física si se ha utilizado en la República del Ecuador en el pasado, sin embargo en la actualidad el gobierno no ha dado la importancia suficiente al tema del sedentarismo y sus consecuencias, y esto se puede evidenciar en el informe generado con las respuestas de la encuesta aplicada, donde se expone que el 65.5% de estudiantes desconoce de alguna campaña informativa o educativa que promueva la actividad física.</p>	<p>El punto de vista de la Doctora Eliza Vayas en la entrevista realizada para este trabajo de investigación con respecto al uso de la publicidad como estrategia de promoción y comunicación acerca del ejercicio físico, es que, la publicidad en si siempre tiene el objetivo de vendernos un producto o una idea; y lo que se necesita vender a los jóvenes es la idea de mantenerse en forma por motivos estéticos y a su vez de salud, y para ello debemos conocer su realidad, el contexto en el que se desarrollan, los lugares que frecuentan y cuáles son sus gustos; siendo necesario conocer a fondo nuestro público objetivo, los proyectos que se han realizado en favor a</p>	<p>La publicidad continúa siendo una herramienta primordial para la comunicación de marketing; sin importar los cambios revolucionarios de la comunicación masiva, el rol primordial de la publicidad continúa siendo comunicar información acerca de productos, servicios o ideas a un mercado objetivo. (Russell, 2005).</p>

	<p>un sano desarrollo físico en Ecuador son insuficientes y desactualizados para el grupo social de los jóvenes que es el colectivo al que apuntamos.</p>	
--	---	--

CAPÍTULO III

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Análisis y discusión de los resultados.

Basándonos en las entrevistas realizadas a profesionales expertos en diferentes ámbitos se ha podido responder algunas de las interrogantes planteadas en el desarrollo de la investigación, además que en conjunto con las encuestas se ha podido cumplir con los objetivos: general y específicos.

Las encuestas fueron realizadas a los estudiantes de 12 a 15 años de la Escuela de Educación Básica La providencia enfocadas a diferentes dimensiones como actividad física, metabolismo, hábitos alimenticios y estrategias de comunicación. Los resultados generados en dichas encuestas han permitido mostrar que el porcentaje de estudiantes que realizan más de 30 minutos de actividad física al día es muy bajo por lo tanto es necesario empezar a concientizar a los jóvenes a través de soluciones gráficas.

También, se ha podido determinar las causas principales del sedentarismo en adolescentes a través de las entrevistas realizadas a profesionales expertos en el tema de nutrición y actividad física.

“El MSc. Oñate menciona que las causas del sedentarismo son múltiples y tiene que ver mucho sobre todo con las costumbres de un individuo. Por ejemplo un niño puede ser sedentario por las tareas escolares que debe realizar, o por los hábitos que en casa se le fomenta. No tiene el ejemplo en casa, que le incentive a realizar algún tipo de actividad física.” (E. Oñate, comunicación personal, 17 de junio del 2019)

Así también lo afirma la MSc. Valeria Andrade, quien menciona que “la cultura juega un papel fundamental para ser una persona sedentaria y dentro de ello se encuentra también el núcleo familiar que es donde los adolescentes van formando sus hábitos y costumbres con el ejemplo que ven en casa”

Ambos profesionales han coincidido en su opinión de que es el hogar el primer lugar donde se debe fomentar la realización de actividad física.

En mi opinión considero que es necesario contar con el apoyo de instituciones públicas, ministerios que contribuyan en la solución de esta problemática que está presente, y afecta a un grupo vulnerable como lo son los adolescentes.

“Es muy importante mencionar algunas de las consecuencias que genera el sedentarismo especialmente en edad adolescente como lo es la pérdida de masa muscular, además de sobrepeso, triglicéridos y colesterol altos, por lo tanto se convierten en factores de riesgo para en el futuro tener enfermedades cardiovasculares que incluso puede llevarle a una persona a la muerte.” (V. Andrade, comunicación personal, 18 de junio del 2019)

“la actividad física recomendada es por lo menos un ejercicio de entre 1 hora a 2 pero que sea una actividad lúdica es decir, que sea de juego de recreación, como por ejemplo, el quince que es una actividad un juego que necesita una buena condición física, demanda una buena cantidad de actividad física.” (E. Oñate, comunicación personal, 17 de junio del 2019)

“Se recomienda por lo menos que en la semana 4 días ingiera comidas saludables los otros 3 días balanceado y máximo un día comida chatarra que de igual forma en bares instituciones se está intentando implementar que expenden frutas o verduras.”

Además los cuestionarios han permitido determinar que plataformas virtuales utilizan con mayor frecuencia los adolescentes, ubicándose en primer lugar Youtube, le sigue Facebook y concluimos con whatsapp.

Es así que la información recolectada en los cuestionarios, en conjunto con el aporte compartido por los expertos ha permitido plantear como solución gráfica la elaboración de un sistema comunicacional que permita motivar a los adolescentes a dejar de lado la vida sedentaria y empezar a ser jóvenes activos, a través de juegos tradicionales.

El sistema de comunicación está dirigido a un público objetivo con características específicas. Son adolescentes de 12 a 15 años de edad, estudiantes de la Escuela de Educación Básica La Providencia pertenecientes a una clase socio-económica media y media alta.

Es importante resaltar la opinión de varios expertos quienes afirman que en esta etapa los adolescentes sufren varios cambios físicos, psicológicos y emocionales. Además se encuentran en un proceso en el que se les puede formar, por lo tanto es necesario que se les motive a crear hábitos para mantener un estilo de vida saludable y evitar que adquieran enfermedades en el futuro.

Para ello se ha planteado un sin número de acciones dentro de este sistema comunicacional que permitirán contribuir en la prevención del sedentarismo a través de juegos tradicionales.

El sistema tendrá una duración de 3 meses y se manejará en 3 etapas, empezando por la informativa, práctica y evaluación.

Para la Etapa I se ha planteado organizar charlas en conjunto con las autoridades encargadas, los y las estudiantes y un profesional experto en el área de salud. Las charlas serán impartidas por grupos primero a estudiantes de octavo año de educación, siguiendo con noveno y finalmente con los jóvenes de décimo año. Durante estas charlas se le hará la entrega de 150 brochure repartidos a cada uno de los estudiantes. Se ha determinado la utilización de brochure por la variedad que tienen, y a través de un diseño diferente se puede también llamar la atención de nuestro público de interés.

Además se mantendrá informados a los chicos con la ubicación de publicidad adosada (que contenga mensajes impactantes) en lugares estratégicos que tengan mayor afluencia de estudiantes como el Bar, o las aulas. El material con que serán impresos deberá ser de alta calidad para que además de comunicar un mensaje sean duraderos.

Finalmente se ubicará paneles luminosos en lugares estratégicos de la ciudad de Ambato, como por ejemplo en el parque Cevallos, ya que es un parque muy popular de la ciudad y está ubicado al frente de la Institución educativa, por lo tanto los adolescentes podrán estar expuestos a este tipo de mensajes que buscan generar un cambio en su estilo de vida.

Para poder desarrollar la segunda etapa, es decir la práctica se ha planteado la organización de campeonatos internos teniendo en cuenta como base los juegos tradicionales. Para esto se plantea elaborar afiches promocionales que incentiven a los jóvenes a querer participar de los mismos. Un factor que es importante resaltar sobre los adolescentes, es que son un grupo vulnerable que está expuesto a plataformas virtuales, por lo que se puede usar esto a nuestro favor haciéndoles llegar mensajes por las aplicaciones que más utilizan. Siendo una de ellas youtube se ha planteado la realización de un video de concientización en colaboración con un youtuber ambateño para lograr que los adolescentes se sientan identificados con él y de esta forma el mensaje sea asimilado de forma eficiente por el público de interés, que son los adolescentes de 12 a 15 años de la Escuela de Educación Básica la Providencia. También se utilizará artes impactantes, que se difundirá a través de Facebook que es la segunda aplicación más utilizada por los jóvenes. La difusión será mediante la fan page oficial de la institución.

La etapa final del sistema comunicacional, está conformado por la evaluación de todas las acciones realizadas con anterioridad. Se han diseñado fichas de evaluación con los parámetros necesarios para conocer que sintieron los adolescentes después del proceso realizado. Además es muy importante también, conocer que piensan las autoridades y docentes de la institución con esta experiencia, para incentivarlos a que sigan promoviendo la práctica de estos juegos tradicionales tanto dentro como fuera de la institución.

3.2. Propuesta

Tema: SISTEMA COMUNICACIONAL DE CONCIENTIZACIÓN SOBRE LOS RIESGOS DEL SEDENTARISMO

1. Fijar objetivos

1.1 General

Generar un sistema de comunicación para concientizar a los adolescentes de 12 a 15 años sobre los riesgos del sedentarismo y las formas de combatirlo; a través de medios impresos y digitales.

1.2 Específicos

- 1.2.1 Informar acerca de las afecciones que acarrea llevar un estilo de vida sedentario, a través de medios impresos para promover la práctica de actividad física.
- 1.2.2 Elaborar piezas gráficas que promocionen, la importancia de mantener un estilo de vida saludable.
- 1.2.3 Fomentar la práctica de juegos tradicionales como estrategia para combatir la inactividad de los jóvenes.

Estrategias – Tácticas – Acciones

	Acciones
Táctica 1 Concientizar sobre los riesgos de ser sedentarismo.	<ol style="list-style-type: none">1. Realizar una charla general a los estudiantes de 8vo a 10mo curso, donde se trate los peligros causados por malos hábitos físicos y alimenticios; por parte de un especialista de la salud. Durante la charla se les entregará un brochure a cada estudiante para que conozcan la problemática.2. Presentar un testimonio por parte de una persona que haya experimentado los problemas de llevar un estilo de vida sedentario. Una vez terminado el testimonio, se debe realizar un conversatorio en el que se pueda evaluar a los estudiantes para saber cómo se sintieron después de conocer un testimonio real.
Objetivo estratégico #2: Elaborar piezas gráficas que promocionen, la importancia de mantener un estilo de vida saludable	
	Acciones
Táctica 1 Manejar intervalos de tiempo para activación corporal.	<ol style="list-style-type: none">1. Plantear a los maestros la posibilidad de brindar a los jóvenes un espacio de 10 a 15 minutos por cada dos horas de clases, para que se realicen actividades de baja intensidad, para combatir la inmovilidad en el horario de estudio.
Táctica 2 Entregar información acerca de los beneficios de realizar actividad física.	<ol style="list-style-type: none">2. Ubicar paneles luminosos en el parque Cevallos, ya que está ubicado frente a la institución y a través de esto los jóvenes son expuestos a mensajes de concientización tanto dentro como fuera de la institución

-
3. Colocar publicidad adosada en lugares estratégicos de la institución con mensajes que motiven a la práctica de actividad física.
-

Objetivo estratégico #3: Fomentar la práctica de juegos tradicionales como estrategia para combatir la inactividad de los jóvenes y la falta de identidad cultural

Acciones

Táctica 1 Dar a conocer los juegos tradicionales a los estudiantes.	<ol style="list-style-type: none">1. Solicitar a los profesores de educación física de la Escuela “La Providencia”, que se instruya a los estudiantes acerca de la práctica de juegos tradicionales como “El Quince”, “Los ensacados”, y “saltar la cuerda”, como una alternativa de actividad física de intensidad moderada.2. Difundir un video corto que motive a los jóvenes a jugar mientras realizan actividad física.
Táctica 2 Organizar eventos deportivos	<ol style="list-style-type: none">1. Promover la práctica de los juegos tradicionales como parte de la formación física de los jóvenes a través de campeonatos. Para ello se realizará afiches promocionales sobre los campeonatos a realizarse.

Presupuesto

Recursos	Cantidad	Precio Unitario	Total
Charla	1	100	100
Brochure	150	0.75	112.50
Video	1	100	100
Publicidad Adosada	6	3	18
Afiches	4	1.50	6

Público Objetivo

Bases

Geográfico

Población

Estudiantes ciudad de Ambato

Demográfico

Edad

12 a 15 años

Sexo

Hombres y mujeres

Personalidad

Adolescentes en etapa de cambio

Ocupación

Estudiantes de la Escuela La Providencia

Psicológico

Estilo de vida

Jóvenes con tiempo libre

Clase Social

Media - Alta

El Grupo de personas al que nos vamos a dirigir pasan al menos un promedio de seis horas dentro de la institución educativa, y la mayor parte de este tiempo están sentados. Además en lo que queda de la tarde los estudiantes no invierten su tiempo en realizar alguna actividad física por lo que es notorio que presentan síntomas de

sedentarismo y entendiendo que se encuentran en una etapa de desarrollo es importante darles a conocer tanto los riesgos de una vida sedentaria como los beneficios de realizar actividad física y así fomentar en los jóvenes, hábitos para un estilo de vida saludable.

Mensaje

El sistema de comunicación será manejado con una frase corta y directa que es “Vive Para Jugar”, la misma que busca relacionar un momento de diversión con la salud, es decir a través de esta frase se pretende motivar a los jóvenes a que se mantengan activos pero de una manera divertida, practicando juegos tradicionales que requieran de cierto nivel de esfuerzo físico.

Al ser un mensaje corto y de fácil entendimiento logrará llegar a nuestro público objetivo de forma adecuada.

El estilo de los mensajes que se va a utilizar en las piezas gráficas son directos y buscarán resaltar los beneficios de realizar actividad física a través de juegos tradicionales.

Concepto

Salud – Diversión

El concepto que se ha definido utilizar en el manejo de la línea gráfica del sistema de comunicación para la concientización sobre el sedentarismo es salud y diversión, ya que los adolescentes al ser un grupo más vulnerable y con cualidades como la curiosidad, muy activas, será más fácil convencerlos de llevar un estilo de vida saludable a través de juegos y actividades lúdicas más que simplemente decirles que hagan ejercicio. Además una de las características que priman a esta edad en los jóvenes es querer siempre sobre salir de entre otros, por lo que es muy importante llegar a ellos a través de mostrarles todos los beneficios que disfrutarán incluso a largo plazo, si empiezan solamente a jugar un poco y mantenerse activos. Se utilizará piezas graficas que muestren la realidad en la que vivirán si deciden llevar un estilo de vida saludable desde la actualidad.

Cromática

La cromática que se va a manejar en la línea gráfica será a base de dos colores como son el naranja y el azul. La aplicación de estos colores transmitirá energía, bienestar, diversión. Esto en conjunto con la utilización de una tipografía adecuada que acompañe el concepto planteado, permitirá que los mensajes y las piezas gráficas sean captados y comprendidos por nuestro público objetivo.



Gráfico N. 18 Muestra la cromática que se utiliza en la línea gráfica con sus respectivos porcentajes en CMYK.

El color naranja es un color cálido y se le atribuyen características como la diversión, energía y sociabilidad. Además es el color complementario del azul

El color azul es un color frío que representa cualidades de calma y reflexión. Sin embargo en conjunto con el color naranja forman una combinación que representa el concepto de diversión y salud.

Eva Heller en su libro llamado Psicología del color menciona el buen complemento que hace el naranja con el azul.

Decía Van Gogh: “No hay naranja sin azul”; quería decir que el efecto del naranja es máximo cuando está rodeado de azul.

Es importante recalcar que es una combinación de colores complementarios y llamativos enfocados en nuestro público objetivo que se siente atraído por este tipo de contrastes.

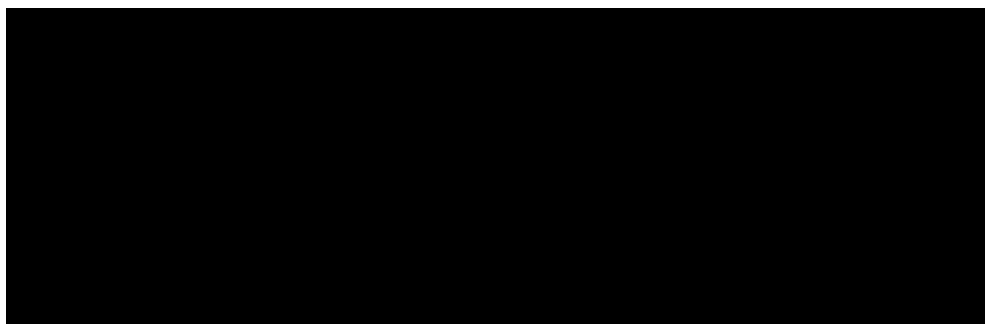
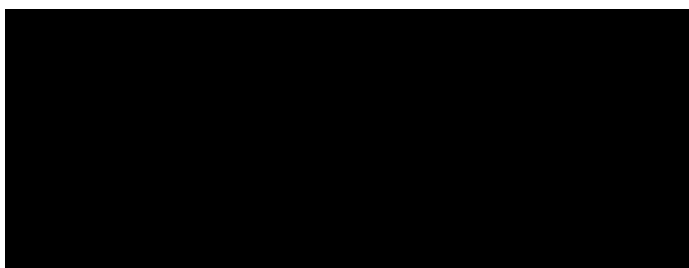


Gráfico N. 19 Muestra la marca aplicada en dos fondos diferentes

Tipografía

La tipografía utilizada para el manejo del mensaje principal del sistema de comunicación se llama Oh Now!, esta fuente ha sido ligeramente modificada para poder obtener una tipografía con la que nuestro público se sienta identificado y puedan captar y comprender los mensajes que se les va a transmitir.

Además esta tipografía será complementada con la fuente llamada cocogoose, que será utilizada como tipografía de lectura para las piezas gráficas.



Estrategias Comunicacionales

Estrategia de Lanzamiento

La primera acción que se va a realizar es una charla informativa dirigida a los estudiantes de 12 a 15 años de la Escuela de Educación Básica La Providencia en donde se les hable de los peligros de llevar una vida sedentaria, por parte de una especialista de la salud, para ello se realizará un afiche promocional en un formato A3, es decir, 297x420 mm, mismo que será colocado en lugares de gran afluencia de estudiantes dentro de la institución.

Como complemento a la charla se entregarán brochures, con la información necesaria para que los adolescentes tengan presente cuales son los riesgos del sedentarismo, y por otro lado cuáles son los beneficios de realizar actividad física.

Además, dentro de la charla se plantea presentar un testimonio real de una persona adulta que desde temprana edad formó hábitos de un estilo de vida sedentaria

Objetivo

Concientizar a los estudiantes sobre los riesgos de ser sedentario y motivarlos a cambiar su estilo de vida.

Pieza Publicitaria N1



Gráfico N. 20 Afiche promocional sobre la charla de sedentarismo que se dictará a los estudiantes de la institución educativa.

Composición:

La diagramación del afiche es simple se da mayor importancia a la fotografía del profesional que dictará la charla, manteniendo la línea gráfica que se ha propuesto. La fotografía tiene un borde de color blanco, que asemeja un sticker y es un estilo que llama la atención de nuestro público objetivo. La ubicación de los elementos es jerárquica por la importancia de resaltar determinada información dentro del afiche.

Evaluación:

Estrategia 1:

¿Qué impacto tuvo la charla de la profesional en los estudiantes?

Inaceptable Poco aceptable Indiferente Aceptable Muy aceptable

¿El afiche promocional de la charla influyó en que asistan?

Nada influenciable Poco influenciable Influenciable Muy influenciable

¿Qué sintieron al escuchar un testimonio real de un adulto que sufre las consecuencias de llevar un estilo de vida sedentario?

Indiferencia Tristeza Preocupación Sorpresa Felicidad

Pieza Publicitaria N2 – Brochure

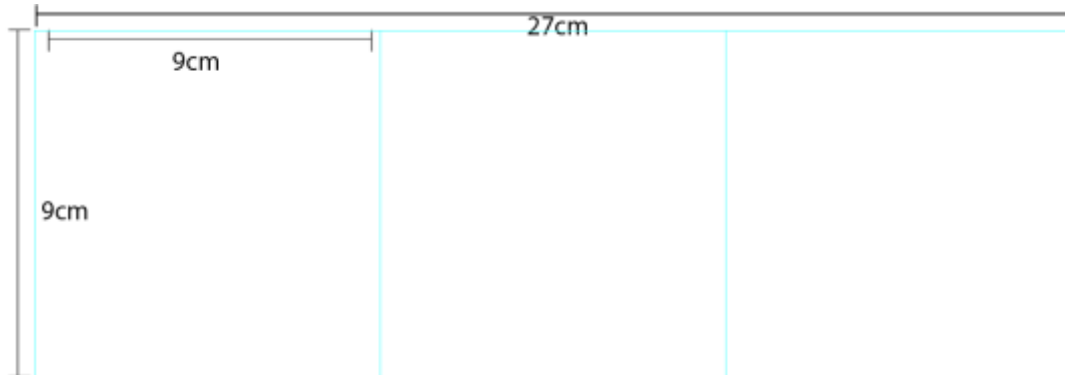


Gráfico N. 21 Reticula para realizar el brochure

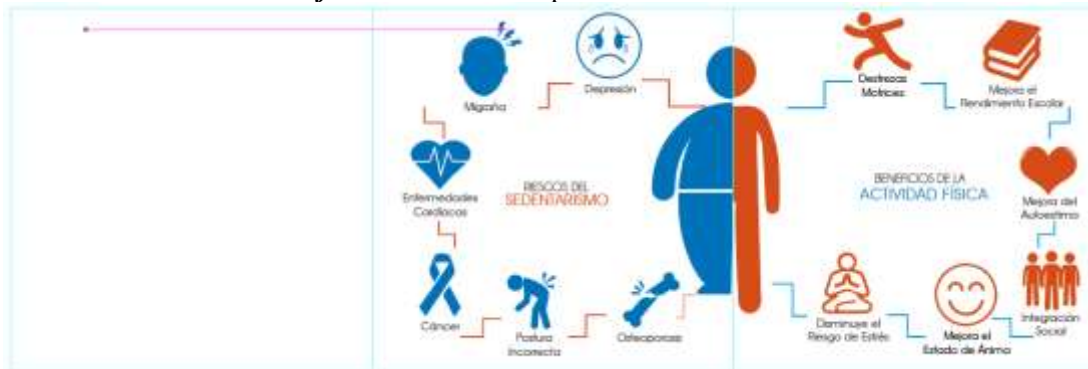


Gráfico N. 22 Contenido interno del brochure



Gráfico N. 23 Contenido externo del brochure



Gráfico N. 24 Muestra cómo se verá el mockup del brochure.



Gráfico N. 25 Muestra vista exterior e interior del brochure.

Composición

El diseño del brochure está elaborado en medidas exactas de 9cm x 9cm cada división, y el área general de impresión mide 9cm de altura y 27cm de ancho. Además tiene en la portada un corte láser en cada palabra de la frase y va a generar un contraste de colores con la cara detrás de la portada. El material en que será impreso es en papel couche de 90 gr. También en el interior se ha elaborado una infografía clara y llamativa, con datos sobre los riesgos del sedentarismo y beneficios de la actividad física, para que los adolescentes comprendan el mensaje y se motiven a cambiar su estilo de vida.

Evaluación:

Estrategia 1; pieza gráfica 2

¿Cómo asimiló el conocimiento sobre los beneficios de realizar actividad física

Inaceptable Poco aceptable Indiferente Aceptable Muy aceptable

¿Qué tan importante considera el contenido de los brochures entregados?

Nada importante Importante Muy importante

¿Cuál fue su nivel de atención al mensaje de los brochures?

Muy Bajo Bajo Intermedio Alto Muy alto

Estrategia de Información

Dentro de esta acción se plantea ubicar paneles luminosos, (mupies) en los exteriores de la institución, para exponer a los jóvenes a mensajes de concientización tanto dentro como fuera de la institución.

Además se plantea ubicar publicidad adosada en lugares con gran afluencia de estudiantes dentro de la institución, como baños, bares, patios de recreación.

Objetivo

Entregar información acerca de los beneficios de realizar actividad física a través de juegos.

Pieza Publicitaria

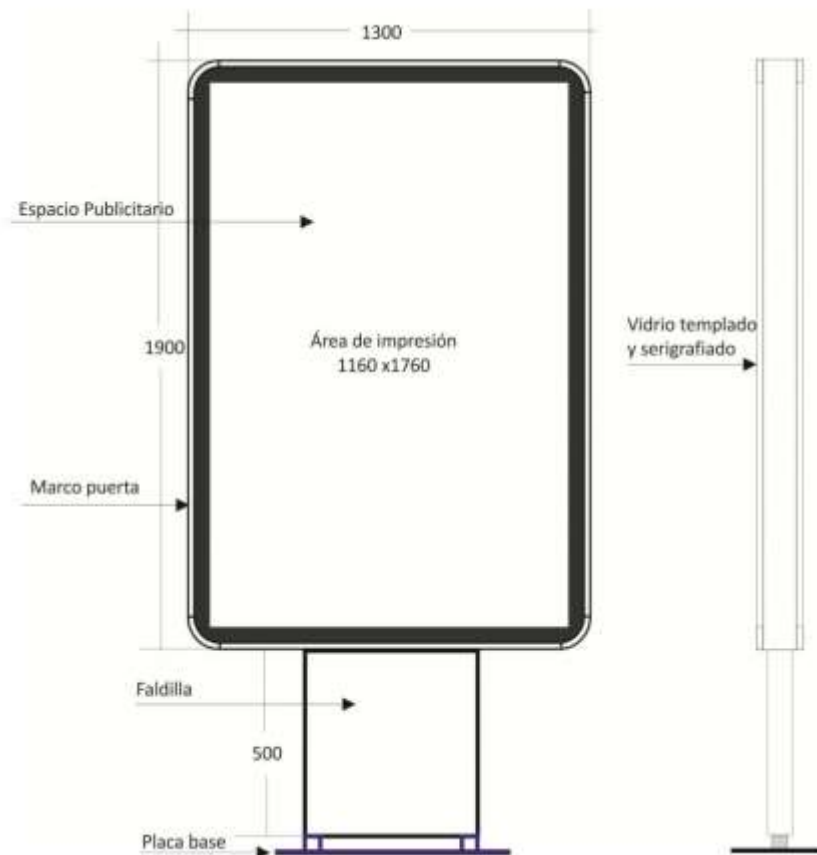


Gráfico N. 26 Medidas del mupie ubicado en el exterior de la institución



Gráfico N. 27 Mupi ubicado en el exterior de la institución, en el Parque Cevallos.

Composición:

La pieza gráfica esta en formato vertical con una la ubicación de los elementos de forma centrada, se utiliza como fondo una fotografía y sobre esta la frase que se maneja en el sistema de comunicación además se utiliza mensajes con valores preocupantes sobre el sedentarismo en adolescentes.

Pieza publicitaria

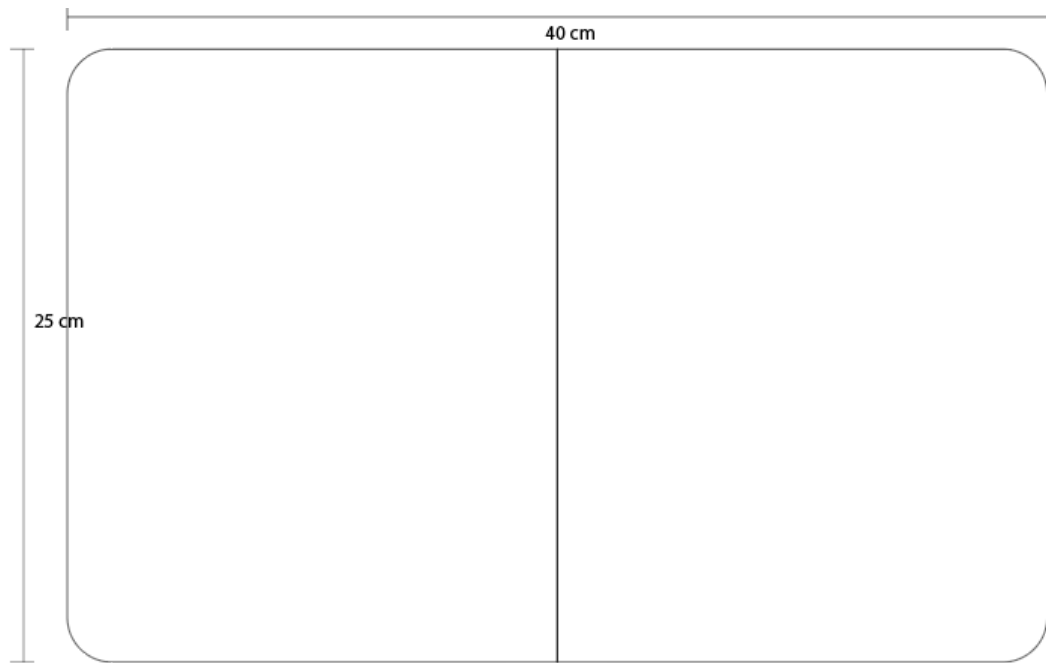


Gráfico N. 28 Rótulo informativo sobre los beneficios de los juegos tradicionales.



Gráfico N. 29 Rótulo informativo sobre los beneficios de los juegos tradicionales.



Gráfico N. 30 Rótulo informativo sobre los beneficios de los juegos tradicionales.



Gráfico N. 31 Rótulo informativo sobre los beneficios de los juegos tradicionales.



Gráfico N. 32 Rótulo informativo sobre los beneficios de los juegos tradicionales.



Gráfico N. 33 Rótulo informativo sobre los beneficios de los juegos tradicionales.

Composición:

Los rótulos serán colocados en lugares estratégicos de la institución, están diseñados en formato horizontal. Las medidas son 400 x 250 mm. Los rótulos estarán adosados en la pared. Se utiliza fotografías de jóvenes practicando los juegos tradicionales en estilo de sticker, que es la línea gráfica que se maneja con todo el concepto. En la mitad derecha se ubica el mensaje que utilizamos en el sistema de comunicación y debajo de este un mensaje resaltando los beneficios de hacer actividad física a través de juegos tradicionales.

Evaluación

¿Qué impacto ha tenido en los estudiantes la ubicación de los rótulos?

Inaceptable Poco aceptable Indiferente Aceptable Muy aceptable

¿Se ha generado algún cambio en los hábitos de los estudiantes?

Ninguno Pocos Varios

¿Cuál fue su nivel de atención al mensaje de los rótulos?

Muy Bajo Bajo Intermedio Alto Muy alto

Estrategia de Difusión

Se plantea difundir un video con un mensaje claro y corto a través de la fan page de la escuela y en youtube para que los adolescentes se sientan motivados a practicar juegos tradicionales que les permitan mantenerse activos

Guión Literario

El desarrollo del video empieza mostrando un grupo de jóvenes jugando al salto de la cuerda desde diferentes planos, seguidamente aparece la escena de un joven jugando quince y aparece también planos detalles sobre los movimientos. Para ir terminando aparecen jóvenes jugando los ensacados igual desde diferentes planos. Mientras las escenas se reproducen se escucha en voz en off, el siguiente mensaje:

“El 60% de la población adolescente del mundo es sedentaria. No seas parte de esto. Marca la diferencia”

Cuando se termina el mensaje de voz en off, aparecen 3 jóvenes diciendo la frase “Vive para Jugar” y aparece la marca con las redes sociales.

Todo el concepto del video, demuestra la diversión que pueden tener los adolescentes mientras realizan actividad física.

Guión Técnico

ESECENA			IMAGEN				AUDIO
N	Toma	Tiempo	Lo que se verá	plano	ángulo	Mov. Cámara	Qué se escuchará
1	1	1s	Una adolescente saltando la cuerda, vista lateral	P-M	medio	Estática	Música instrumental
	2	1s	Un adolescente saltando la cuerda, vista lateral	P-M	medio	Estática	Música instrumental
	3	1s	3 jóvenes jugando a saltar la cuerda, quien salta es una mujer	P-M	medio	Estática	Música instrumental
	4	1s	3 jóvenes jugando a saltar la cuerda, quien salta es un hombre.	P-D	medio	Estática	Música instrumental
	5	1s	La acción en sí de saltar la cuerda, se enfoca los pies y la cuerda	P-D	medio	Estática	Inicia voz en off
2	1	1s	Joven lanzando la pelota de 15	P-AM	lateral	Estática	Voz en off
	2	1s	Un joven esperando atrapar la pelota de 15	P-E	lateral	Estática	Voz en off

	3	1s	Rebote de la pelota en la pared	P-D		Estática	Voz en off
	4	1s	Joven atrapando la pelota de 15	P-G	lateral	Estática	Voz en off
	5	1s	Mano lanzando una pelota.	P-D	lateral	Estática	Voz en off
3	1	1s	3 jóvenes jugando ensacados, vista posterior	P-M		Estática	Voz en off
	2	1s	3 jóvenes jugando ensacados, vista lateral	P-M	lateral	Estática	Voz en off
	3	1s	3 jóvenes jugando ensacados, vista frontal	P-M	frontal	Estática	Voz en off
4	1	2s	Chica diciendo la frase de la campaña "vive par jugar"	P-C	Frontal	Estática	"vive par jugar"
5	1	2s	Chico diciendo la frase de la campaña "vive par jugar"	P-C	Frontal	Estática	"vive par jugar"
6	1	2s	Chico diciendo la frase de la campaña "vive par jugar"	P-C	frontal	Estática	"vive par jugar"

7	1	3s	Aparece la marca sobre un fondo de color y las redes sociales que pueden seguir		frontal	Estática	Voz en off
---	---	----	---	--	---------	----------	------------

Spot N2

ESECENA			IMAGEN				AUDIO
N	Toma	Tiempo	Lo que se verá	plano	ángulo	Mov. Cámara	Qué se escuchará
1	1	1s	Una adolescente saltando la cuerda, vista lateral	P-M	lateral	Estática	Música instrumental
	2	1s	Un adolescente saltando la cuerda, vista lateral	P-M	medio	Estática	Música instrumental
2	1	1s	Joven jugando 15	P-AM	Lateral	Estática	Música instrumental
	2	1s	Rebote de la pelota de 15 en la pared	P-D	lateral	Estática	Música instrumental
3	1	1s	3 jóvenes jugando ensacados	P-M	lateral	Estática	Música instrumental
	2	1s	Jovenes saltando, jugando ensacados	P-M	frontal	Estática	Música instrumental
		1s	Mensaje, "vive para jugar" y las redes sociales.	P-M	frontal	Estática	

Visualización del video en Youtube.

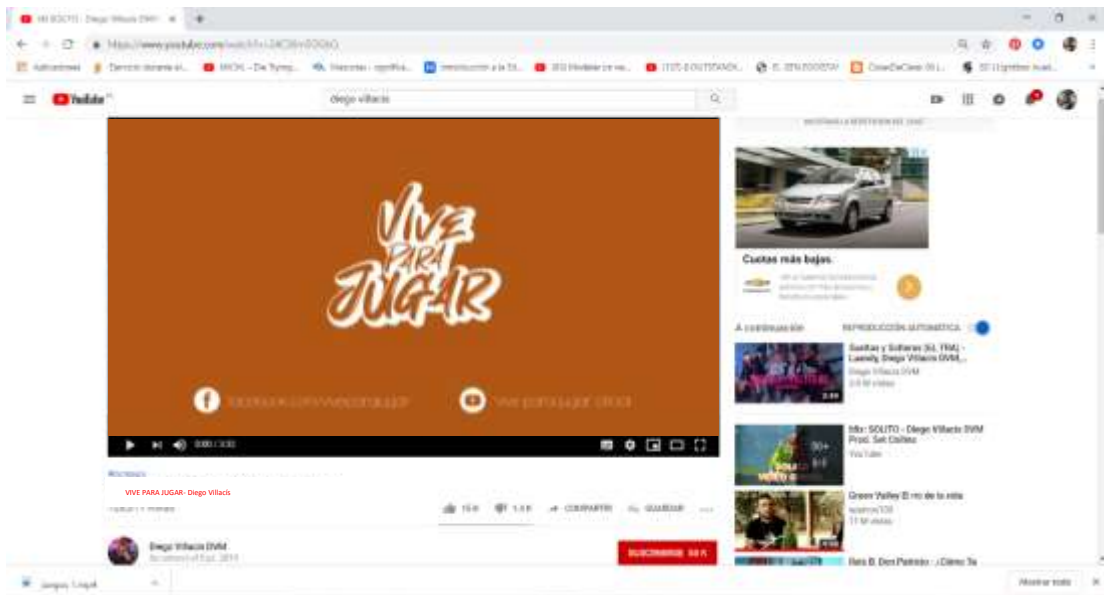


Gráfico N. 34 Muestra cómo se verá el video publicado en el canal de youtube de un influencer de Ambato

Visualización del video en la fan page



Gráfico N. 35 Muestra cómo se verá el video publicado en la fan page de la institución.



Gráfico N. 37 Muestra una de las tomas de la tercera escena del video.



Gráfico N. 38 Muestra la cuarta escena del video.



Gráfico N. 39 Muestra la quinta escena del video.



Gráfico N. 40 Muestra la sexta escena del video.

Evaluación

¿Qué impacto ha tenido en los estudiantes el video?

Inaceptable Poco aceptable Indiferente Aceptable Muy aceptable

¿Cómo ha sido la influencia del video en los estudiantes?

Inaceptable Poco aceptable Indiferente Aceptable Muy aceptable

¿Cuál fue su nivel de atención al mensaje del video?

Muy Bajo Bajo Intermedio Alto Muy alto

Pieza Publicitaria

Se ha propuesta organizar eventos deportivos en los que los protagonistas sean los juegos tradicionales y los jóvenes de la institución. Para motivarlos a participar se realizará afiches promocionando las diferentes disciplinas para participar en el campeonato de juegos tradicionales.



Gráfico N. 41 Afiche promocional del campeonato de juegos tradicionales.



Gráfico N. 42 Afiche promocional del campeonato de juegos tradicionales.



Gráfico N. 43 Afiche promocional del campeonato de juegos tradicionales.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

El Diseño Gráfico contribuye a la concientización del sedentarismo como un medio para comunicar a los adolescentes un mensaje para motivarlos a cambiar el estilo de vida sedentario que están llevando, y promover la práctica de juegos tradicionales, que además de generar beneficios en la salud de los adolescentes permitirán mantener estas tradiciones que con el pasar del tiempo se han dejado de conocer y practicar.

Los adolescentes son un público objetivo especial ya que manejan características específicas de su personalidad como querer llamar la atención o verse identificados con personas o situaciones en específico, por ello dentro de las soluciones gráficas propuestas se ha tomado en cuenta estos factores para asegurarnos de que la forma en cómo se les comunica el mensaje sea la mejor para ellos, y que si comprendan el mensaje y cambien su estilo de vida.

Finalmente se plantea que las diferentes acciones que abarca el sistema comunicacional, tendrán el objetivo de informar y promover que los adolescentes cambien su estilo de vida, es decir, realicen actividad física a través de actividades lúdicas como los juegos tradicionales; mismos que contribuirán al desarrollo físico, psicológico e intelectual de los jóvenes.

4.2 Recomendaciones

Se recomienda promover en todas las instituciones educativas, la práctica y enseñanza de juegos tradicionales que permitan contribuir positivamente tanto en su desarrollo físico como emocional, en esta etapa de cambio que sufren los adolescentes de 12 a 15 años de edad.

Se recomienda la utilización de medios digitales como herramienta ya que el público objetivo está muy inmerso en un mundo tecnológico y no se los puede dejar a un lado. Es necesario tener en cuenta sus intereses y el mundo en el que se han desarrollado y acorde a sus necesidades plantear una propuesta que permita llegar a los adolescentes de forme efectiva.

Es recomendable generar sociedades con entidades públicas o privadas que incentiven a los jóvenes de las generaciones modernas a realizar a actividad física y que mejor si se lo hace a través de juegos tradicionales.

BIBLIOGRAFÍA

- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2004). *Metodología de Investigación*. México.
- Arellano, E. (2008). La estrategia de comunicación orientada al desarrollo de la cultura organizacional. *Razón y Palabra*, 14.
- Burrows, R. (2001). Características biológicas, familiares. *Revista Médica de Chile*, 6.
- Costa, J. (2007). *Diseñar para los ojos*. España: AUTOR-EDITOR.
- Costa, J. (2014). *Diseño de Comunicación Visual: el nuevo paradigma*. grafica. Obtenido de Grafica: <https://revistes.uab.cat/grafica/article/view/v2-n4-costa/pdf>
- Dagron, A. G. (2011). Comunicación para el cambio social: clave del desarrollo participativo. *Signo y Pensamiento*, 14.
- Dondis, D. (1985). *La Sintaxis de la Imagen*. Barcelona: Gustavo Gili.
- ENSANUT-ECU. 2011-2013. MSP. (2011). *La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Quito.
- González, R. A. (2001). *Estrategias de Comunicación*. Barcelona: Ariel.
- Heller, E. (2004). *Psicología del color*. Madrid: Gustavo Gili.
- Hernández, L. P. (2012). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid: Paraninfo.
- Jiménez Gutierrez, A. (2013). *Actividad Física y enfermedades cardiovasculares*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Juan Manuel Ballesteros Arribas, M. D.-R.-F. (2004). La estrategia para la nutrición, actividad física y prevención de la obesidad (estrategia NAOS). *Revista Española de Salud Pública*, 6.
- Mojáiber, R. B. (1998). El Sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 1.
- Mojáiber, R. B. (s.f.). El Sedentarismo, factor de riesgo contrario a la esencia humana. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.
- Munari, B. (2016). *Diseño y Comunicación Visual*. Barcelona: Gustavo Gili.

- Organización Mundial de la Salud. (2013). WHO Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases. *THE LANCET Global Health*. Obtenido de WHO Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases.
- Organización Mundial de la Salud. (23 de Febrero de 2018). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Rodríguez, C. M. (2014). *Apuntes sobre diseño gráfico: Teoría, enseñanza e investigación*. Bruselas: Centre d'Estudes Social.
- Rollié, R., & Branda, M. (2004). *La enseñanza del Diseño en Comunicación Visual*. Argentina: Nobuko.
- Ruiz, M., Borboa, M., & Rodríguez, J. C. (2013). EL ENFOQUE MIXTO DE INVESTIGACIÓN EN LOS ESTUDIOS FISCALES . *TLATEMOANI Revista Académica de Investigación*, 25.
- SALUD, O. M. (13 de 12 de 2018). *ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD*. Obtenido de ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Sanclemente, A. (2014). Factores motivacionales que influyen en la adherencia a la actividad física en los usuarios del Gimnasio Zona Fitness. *Viref*, 27.
- Silvia M. Andia Rodríguez, D. A. (2014). *Manual para entender y tratar el sedentarismo*. Argentina: NED.

ANEXOS



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO PUBLICITARIO



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: DISEÑO GRÁFICO Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, A TRAVÉS DE JUEGOS TRADICIONALES.

ENTREVISTA

ÁREA: Sedentarismo – Salud

OBJETIVOS: Conocer profundamente las causas y consecuencias del sedentarismo, tanto a corto como a largo plazo, a través del conocimiento que aporte un experto en el tema.

PROFESIONAL:

PREGUNTAS:

¿Qué es el sedentarismo?

¿Cuáles son las causas para ser sedentario?

¿La cultura de la sociedad influye en volverse una persona sedentaria?

¿Qué consecuencias genera el sedentarismo en los adolescentes?

¿Puede el sedentarismo llevar a la muerte de una persona?

¿Existen consecuencias a corto plazo?

¿Cómo prevenir el sedentarismo?

¿Se han utilizado campañas publicitarias para contribuir en la prevención del sedentarismo?

¿Cuál considera que es la mejor forma de concientizar a jóvenes sobre el sedentarismo?



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO PUBLICITARIO



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: DISEÑO GRÁFICO Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, A TRAVÉS DE JUEGOS TRADICIONALES.

ENTREVISTA

ÁREA: Actividad Física – Salud

OBJETIVOS: Conocer qué es y cuáles los beneficios que generan llevar un estilo de vida practicando actividad física, para generar soluciones que motiven a los jóvenes de 12 a 15 años a cambiar su estilo de vida.

PROFESIONAL:

PREGUNTAS:

¿Qué es la actividad física?

¿Qué importancia tiene realizar actividad física?

¿Cuánta actividad física es recomendable realizar al día, para un adolescente?

¿Cómo ayuda realizar actividad física al metabolismo?

¿Cómo afecta el sedentarismo al estilo de vida de un adolescente?

¿Qué beneficios genera iniciar a realizar actividad física a temprana edad?

¿Cómo debe ser el estilo de vida recomendable, para un adolescente?



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO PUBLICITARIO
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN



TEMA: DISEÑO GRÁFICO Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA, A TRAVÉS DE JUEGOS TRADICIONALES.

ENTREVISTA

ÁREA: Diseño Gráfico – Comunicación

OBJETIVOS: Conocer como el diseño gráfico contribuiría en la prevención del sedentarismo en jóvenes de 12 a 15 años a través del planteamiento de estrategias.

PROFESIONAL:

PREGUNTAS:

¿Qué es el diseño gráfico?

¿Qué tendencias de diseño gráfico se debe aplicar al diseñar para adolescentes?

¿La cultura de la sociedad influye en volverse una persona sedentaria?

¿Qué rama del diseño gráfico tendría mayor impacto en los adolescentes de 12 a 15 años?

¿Qué es la imagen dentro de la comunicación?

¿Permiten las imágenes comunicar un mensaje, de forma eficiente a los adolescentes?

¿Conoce algún antecedente en el que se utilice imágenes para transmitir un mensaje hacia adolescentes?

¿Qué tipo de imágenes serían las más adecuadas para persuadir a los adolescentes de cambiar su estilo de vida?

¿Qué tipografía es más legible para los adolescentes?

¿Cuánto texto es recomendable utilizar para no aburrir a jóvenes de 12 a 15 años?

¿Qué signos son recomendables utilizar para transmitir un mensaje a jóvenes ambateños de 12 a 15 años?



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE DISEÑO ARQUITECTURA Y ARTES
CARRERA DE DISEÑO GRÁFICO PUBLICITARIO



PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: DISEÑO GRÁFICO Y SEDENTARISMO EN ADOLESCENTES DE EDUCACIÓN BÁSICA EN LA CIUDAD DE AMBATO

ENTREVISTA

ÁREA: Estrategias de Comunicación – Comunicación

OBJETIVOS: Conocer qué tipo de estrategias de comunicación son las más eficientes para transmitir un mensaje a jóvenes de 12 a 15 años y poder generar un cambio en su estilo de vida.

PROFESIONAL:

PREGUNTAS:

¿Qué es la comunicación?

¿Cómo se genera una comunicación eficiente?

¿Considera que la comunicación en la actualidad se ha visto fracturada por el avance tecnológico?

¿Es la Cultura un factor que influye en la forma de comunicación de un pueblo?

¿Qué estrategias de comunicación son las más recomendables para transmitir un mensaje de 12 a 15 años de edad?

5.- Cuál de este tipo de comida consume en los recesos dentro de la Institución.11P/

a. Frutas _____ b. Frituras _____ c. Comida rápida _____

6.- Cuál de este tipo de comida consume en los alrededores de la Institución

a. Frutas _____ b. Frituras _____ c. Comida rápida _____

7.- Cuánto es el tiempo estimado que realiza actividad física por día, en la institución

a. 5-10 minutos _____ b. 11-20 minutos _____ c. 21-30 minutos _____

8.- Cuánto es el tiempo estimado que realiza actividad física por día, en su casa

a. 5-10 minutos _____ b. 11-20 minutos _____ c. 21-30 minutos _____

9.-Cuantas horas al día invierte usted en los siguientes medios de difusión.

Medio/Tiempo	1 a 2 horas al día	2 a 3 horas al día	3 a 4 horas al día	Más de 4 horas al día
Youtube				
Facebook				
Instagram				
Tik Tok				
Whatsapp				
Radio				
Netflix				
Otros				

10.- ¿Conoce usted alguna campaña de concientización social para promover la actividad física en la ciudad de Ambato?

a. Si _____ b. No_____

Si su respuesta es Sí; especifique su procedencia

Gobierno_____ Empresas Privadas_____