



## DECLARACIÓN DE AUTORIA DEL ESTUDIANTE

Declaro que la investigación es absolutamente original, auténtica, personal, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigente.

Las ideas, doctrinas, resultados y conclusiones a los que he llegado son de mi absoluta responsabilidad.

.....  
Tenemaza Morocho Julio Tobías  
C.I. 1722049614



---

## CONTRATO DE CESIÓN SOBRE DERECHOS PROPIEDAD INTELECTUAL

Comparecen a la celebración del presente contrato de cesión y transferencia de derechos de propiedad intelectual, por una parte, el estudiante **Tenemaza Morocho Julio Tobías**, por sus propios y personales derechos, a quien en lo posterior se le denominará el “CEDENTE”; y, por otra parte, el INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO CORDILLERA, representado por su Rector el Ingeniero Ernesto Flores Córdova, a quien en lo posterior se lo denominará el “CESIONARIO”. Los comparecientes son mayores de edad, domiciliados en esta ciudad de Quito Distrito Metropolitano, hábiles y capaces para contraer derechos y obligaciones, quienes acuerdan al tenor de las siguientes cláusulas:

**PRIMERA: ANTECEDENTE.- a)** El Cedente dentro del pensum de estudio en la carrera de Diseño Gráfico que imparte el Instituto Superior Tecnológico Cordillera, y con el objeto de obtener el título de Tecnólogo en Diseño Gráfico, el estudiante participa en el proyecto de grado denominado “**Creación de manual de ejercicios físicos, para evitar el sedentarismo y fomentar el deporte como un estilo de vida cotidiano en el barrio Cocha Pamba Sur ubicado en el sector norte de Quito**”, el cual incluye la creación de un manual de ejercicios físicos, por lo cual se ha realizado una investigación de actividades deportivas. **b)** Por iniciativa y responsabilidad del Instituto Superior Tecnológico Cordillera se desarrolla la creación del programa de ordenador, motivo por el cual se regula de forma clara la cesión de los derechos de autor que genera la obra literaria y que es producto del proyecto de grado, el mismo que culminado es de plena aplicación técnica, administrativa y de reproducción.



---

**SEGUNDA: CESIÓN Y TRANSFERENCIA.-** Con el antecedente indicado, el Cedente libre y voluntariamente cede y transfiere de manera perpetua y gratuita todos los derechos patrimoniales del Manual de Ejercicios Físicos, descrito en la clausula anterior a favor del Cesionario, sin reservarse para sí ningún privilegio especial (código fuente, código objeto, diagramas de flujo, planos, manuales de uso, etc.). El Cesionario podrá explotar el programa de ordenador por cualquier medio o procedimiento tal cual lo establece el Artículo 20 de la Ley de Propiedad Intelectual, esto es, realizar, autorizar o prohibir, entre otros: a) La reproducción del programa de ordenador por cualquier forma o procedimiento; b) La comunicación pública del software; c) La distribución pública de ejemplares o copias, la comercialización, arrendamiento o alquiler del programa de ordenador; d) Cualquier transformación o modificación del programa de ordenador; e) La protección y registro en el IEPI del Manual de Ejercicios Físicos a nombre del Cesionario; f) Ejercer la protección jurídica del Manual de Ejercicios Físicos; g) Los demás derechos establecidos en la Ley de Propiedad Intelectual y otros cuerpos legales que normen sobre la cesión de derechos de autor y derechos patrimoniales.

**TERCERA: OBLIGACIÓN DEL CEDENTE.-** El cedente no podrá transferir a ningún tercero los derechos que conforman la estructura, secuencia y organización del Manual de Ejercicios Físicos, que es objeto del presente contrato, como tampoco emplearlo o utilizarlo a título personal, ya que siempre se deberá guardar la exclusividad del programa de ordenador a favor del Cesionario.



---

**CUARTA: CUANTIA.-** La cesión objeto del presente contrato, se realiza a título gratuito y por ende el Cesionario ni sus administradores deben cancelar valor alguno o regalías por este contrato y por los derechos que se derivan del mismo.

**QUINTA: PLAZO.-** La vigencia del presente contrato es indefinida.

**SEXTA: DOMICILIO, JURISDICCIÓN Y COMPETENCIA.-** Las partes fijan como su domicilio la ciudad de Quito. Toda controversia o diferencia derivada de éste, será resuelta directamente entre las partes y, si esto no fuere factible, se solicitará la asistencia de un Mediador del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de Comercio de Quito. En el evento que el conflicto no fuere resuelto mediante este procedimiento, en el plazo de diez días calendario desde su inicio, pudiendo prorrogarse por mutuo acuerdo este plazo, las partes someterán sus controversias a la resolución de un árbitro, que se sujetará a lo dispuesto en la Ley de Arbitraje y Mediación, al Reglamento del Centro de Arbitraje y Mediación de la Cámara de comercio de Quito, y a las siguientes normas: a) El árbitro será seleccionado conforme a lo establecido en la Ley de Arbitraje y Mediación; b) Las partes renuncian a la jurisdicción ordinaria, se obligan a acatar el laudo arbitral y se comprometen a no interponer ningún tipo de recurso en contra del laudo arbitral; c) Para la ejecución de medidas cautelares, el árbitro está facultado para solicitar el auxilio de los funcionarios públicos, judiciales, policiales y administrativos, sin que sea necesario recurrir a juez ordinario alguno; d) El procedimiento será confidencial y en derecho; e) El lugar de arbitraje serán las instalaciones del centro de arbitraje y mediación de la Cámara de Comercio de Quito; f) El idioma del



---

arbitraje será el español; y, g) La reconvenición, caso de haberla, seguirá los mismos procedimientos antes indicados para el juicio principal.

**SÉPTIMA: ACEPTACIÓN.-** Las partes contratantes aceptan el contenido del presente contrato, por ser hecho en seguridad de sus respectivos intereses.

En aceptación firman a los 23 días del mes de Marzo del dos mil quince.

f) \_\_\_\_\_

C.C. N°172204961-4

**CEDENTE**

f) \_\_\_\_\_

Instituto Superior Tecnológico Cordillera

**CESIONARIO**



---

## AGRADECIMIENTO

En el presente proyecto primeramente me gustaría agradecer a mi familia por estar presente en todos mis objetivos planteados ya que conseguir este sueño es uno de mis principales objetivos que se cumplen y gracias al apoyo ellos estoy culminando mi meta.

También quiero expresar mi sincero agradecimiento a mi profesora, mi tutora la Ing. Paola Martínez por ser un respaldo fundamental en el desarrollo de mi proyecto de tesis porque sin su ayuda, el presente proyecto no vendría a ser una realidad.

También quiero agradecer a toda la Escuela de Diseño Gráfico por brindarme su cordial apoyo y formarme en la carrera más creativa que pude aprender; un especial agradecimiento a todos mis profesores por impartir sus conocimientos y aunque habían veces en las que tenía tropiezos, ellos siempre estuvieron ahí para apoyarme a sobresalir y llegar a cumplir mi objetivo que ahora con gran esfuerzo la estoy cumpliendo.

Al Ing. Oswaldo Román mi Jefe una gran persona que me impulso a seguir con los estudios y no quedarme atrás, me dio su apoyo dándome grandes oportunidades y ventajas para poder disponer del tiempo que necesitaba para conseguir mi objetivo planteado que lo estoy haciendo realidad.

Gracias a todos por estar a mi respaldo...!  
Julio Tenemaza Morocho



## DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado enteramente a mi segunda Madre Narcisa Morocho una persona muy especial que siempre estuvo presente y me brindo todo su cariño y apoyo moral para echarle muchas ganas a los estudios y terminar mi meta.

A mis 5 hermanos Juan, Luis, María Gladis y Patricia quienes son muy importantes y me han incentivado en todo mi carrera profesional hermanos q a pesar de la distancia siempre están presentes en los momentos que se los necesita para brindarme todo su apoyo incondicional.

Por otro lado agradezco a mis tíos un gran pilar con sus consejos que me brindaron para ponerme objetivos y metas en el transcurso de mi vida, a ser una persona decidida, valorar mis decisiones y acciones que las tome, a no dejarlas inconclusa, de esta manera tener un criterio formado y ejercer las cosas con seriedad y de esta manera concluyo esta dedicatoria a todos los que han estado a mi respaldo para lograr mis objetivos.

Julio Tenemaza Morocho



---

## ÍNDICE GENERAL

### ÍNDICE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE.....	i
DECLARACIONES DE DERECHOS A LA INSTITUCIÓN.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	vi
DEDICATORIA.....	vii
ÍNDICE GENERAL.....	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
ABSTRACTA .....	xiii
INTRODUCCIÓN .....	vx
<b>CAPITULO I: ANTECEDENTES</b>	
1.01 Contexto .....	1
1.02 Justificación.....	3
1.03 Definición del problema central .....	4
<b>CAPITULO II : ANÁLISIS DE INVOLUCRADOS</b>	
2.01 Mapeo De Involucrados.....	5
2.02 Matriz De Análisis De Involucrado.....	6
<b>CAPITULO III: PROBLEMAS Y OBJETIVOS</b>	
3.01 Árbol De Problemas.....	7
3.02 Árbol De Objetivos.....	8
<b>CAPITULO IV: ANÁLISIS DE ALTERNATIVAS</b>	
4.01 Matriz De Análisis De Alternativa.....	9
4.01.03 Análisis ambiental.....	11
4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetos.....	12
4.03 Diagramación de Estrategias.....	13
4.04 Construcción de la matriz de Marco Lógico .....	14



---

4.04.01 Revisión de los criterios para los indicadores.....	14
4.04.02 Selección de indicadores .....	17
4.04.03 Medios de Verificación .....	20
4.04.04 Supuestos .....	23
4.04.05 Matriz Marco lógico .....	26

## **CAPÍTULO V: LA PROPUESTA**

5.01 Antecedentes de la herramienta del perfil de la propuesta.....	30
5.01.01 Diseño editorial.....	30
5.01.04 Partes de un Editorial.....	31
5.02 La estructura del diseño y los elementos.....	33
5.03 Descripción de la Herramienta.....	39
5.04 Formulación del Proceso de Aplicación.....	41
5.04.01.06 Mapa de Contenido .....	43
5.05 Índice de imágenes .....	44
5.05.0 Estilos.....	49
5.05.04 Página Máster o Retículas.....	50
5.05.05 Maquetación.....	52

## **CAPÍTULO VI: ASPECTOS ADMINISTRATIVOS**

6.01 Recursos.....	55
6.02 Presupuesto.....	57
6.03 Cronograma.....	58

## **CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

7.01.01 Conclusiones.....	59
7.02.02 Recomendaciones.....	60

## **REFERENCIAS**

<b>BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>61</b>
----------------------------	-----------



---

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N°1</b>	
Análisis de fuerzas T.....	4
<b>Tabla N°2</b>	
Matriz de análisis y selección con los involucrados.....	6
<b>Tabla N°3</b>	
Matriz de análisis de impacto de los objetos.....	12
<b>Tabla N°4</b>	
Revisión de los criterios para los indicadores.....	14
<b>Tabla N°5</b>	
Selección de indicadores.....	17
<b>Tabla N°6</b>	
Medios de Verificación.....	20
<b>Tabla N°7</b>	
Supuestos.....	23
<b>Tabla N°8</b>	
Matriz Marco lógico .....	26
<b>Tabla N°9</b>	
Índice de imágenes.....	44
<b>Tabla N°10</b>	
Humanos.....	56
<b>Tabla N°11</b>	
Gastos Operativos.....	57
<b>Tabla N°12</b>	
CRONOGRAMA.....	58



---

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>GRAFICO N°1</b>	
Mapeo de los involucrados.....	5
<b>GRAFICO N°2</b>	
Árbol de Problemas .....	7
<b>GRAFICO N°3</b>	
Árbol de Objetivos.....	8
<b>GRAFICO N°4</b>	
Matriz de Análisis de alternativas e identificación de acciones.....	9
<b>GRAFICO N°5</b>	
Diagramación de Estrategias.....	13
<b>GRAFICO N°6</b>	
Mapa de Contenido.....	43
<b>GRAFICO N°7</b>	
Imagen Corporativa.....	47
<b>GRAFICO N°8</b>	
Diseño de Portada.....	48
<b>GRAFICO N°9</b>	
Página Máster o Retículas.....	50
<b>GRAFICO N°10</b>	
Maquetación.....	52



## RESUMEN EJECUTIVO

Dar a conocer que en los últimos años la actividad física se ha convertido en algo de vital importancia, el fin de la investigación es dar a los habitantes del barrio Cocha Pamba Sur un buen manual en donde se dé a conocer una gran variedad de ejercicios para la salud física y mental.

En esta investigación se pretende conocer cuál es el porcentaje de sedentarismo en este sector ya que esto es muy importante y de esta manera tener en cuenta lo fundamental que es tener un adecuado nivel de salud en el sector, cuando patologías como la obesidad o incluso el estrés, están asociados en los tiempos que pasan y tienen una incidencia menor en los pobladores físicamente activos.

Con este proyecto se pretende brindar de manera sencilla y entendible todos los aspectos que se deben tomar en cuenta a la hora de ejercer un programa de actividad física saludable, hay muchas tendencias nuevas y novedosas actividades que se pueden encontrar en los gimnasios y centros de recreación, pero la persona o el sujeto debe tener en cuenta y ser consciente de lo que consigue en cada actividad física que realice.

En este proyecto es donde el usuario de un gimnasio, deportista, aficionado o simplemente el sujeto que desea llevar una vida físicamente activa encontrara con facilidad todas sus dudas para llevar una vida saludable y dejar atrás el sedentarismo y obesidad.



---

## ABSTRACT

In the last years the physical activity became transformed in a part very important in the life of the people. The finality of this investigation is to give to the population of Cochapamba Sur a good manual where they can know a grand variety of exercises for the health physical and mental.

In this investigation is necessary to know what is the percent of sedentarism of the people in this place, this is very important and fundamental have a very good level of health, because many people suffer of obesity, including to the stress for the few time that practices exercises and the results are a high incidence of people physically few actives.

With this project we are to know of form very simple all the aspects when the people need practice some healthy exercises, now there are new and exciting tendencies that the people to find in some gyms and recreational centers but the person must to be persistent in all activity that realize.

With the realization of this Guide is where the user, gymnast, sportsman, amateur or any person that like of the sports will find a physically life active and healthy and forget the sedentarism and the obesity.



## INTRODUCCIÓN

El proyecto de creación de un Manual de Ejercicios Físicos está formada por una serie de Ejercicios mediante fotografías creativas adecuadas con el fin de que entren en el hábito de ejercitarse e involucrarlos con el deporte y la parte de la vida sana del Ecuador desde temprana edad.

Este Manual de Ejercicios Físicos a desarrollarse es de tipo informativo, deportivo y saludable; con el interés de acabar con el sedentarismo y ejercitarse de esta manera conocer la información de los ejercicios y vida activa; por eso nuestra experiencia diaria se basa en la búsqueda de nuevos trucos en los que se pueda hacer brotar la vida sana en las personas y que se transforme en un motivo para conocer y practicar el deporte y centros de actividad física, que tiene el país.

Este Manual de Ejercicios Físicos complementará la información con fotografías de cada ejercicio y, este será la base para que las personas puedan realizar su recorrido deportivo, saludable y será el instrumento que les permitirá motivar a las nuevas generaciones la interpretación que ellos le dan a la actividad física.



---

## Capítulo I

### Antecedentes

#### 1.01 Contexto

En la actualidad existen varias revistas de ejercicios físicos, como se puede mencionar las más conocidas como las revistas Men's Health y Women's Health en la cual tiene secciones de rutinas de 15 minutos al día. Son secciones con una variedad movimientos físicos, las actividades se realizan mediante; Doble elevación, Levantamiento de caderas, Desplante cocodrilo, Toque cangrejo y Gateo en cuatro sentidos entre otros.

Los contenidos de estas secciones tienen ejercicio prácticos, pero no conforme con esto la sociedad también opta por otros medios como los Gimnasios en los cuales cuentan con instructores adecuados según sus necesidades para realizar otro tipo de ejercicios en los cuales ya son especializados, y aptos para un cierto grupo de habitantes que tienen un diferente interés en el deporte o es clasificado su rutina diaria de ejercicios.

En otra línea tenemos la bailo terapia que es muy frecuente en los parques, donde hay personal capacitado que brinda una guía de ejercicios de calidad que satisfaga la realidad de la gente que visita los diferentes parques, es por eso que la línea de bailo terapia busca más



---

sitios o eventos deportivos en los cuales puedan desarrollar programas de gimnasia impulsando a ejercer la actividad física.

En el barrio Cochapamba Sur la actividad física es escasa debido a las pocas áreas deportivas como parques o áreas verdes, en el sector solo encontramos lo que son canchas para fútbol y ecuavóley lo que impide realizar actividad física a los demás habitantes del sector, trayendo como consecuencia el sedentarismo.

Muchos de los habitantes de Cochapamba Sur realizan ciertos deportes como, el ciclismo, el caminar, trotar, entre otras, sin tener ninguna guía en donde les especifique los beneficios de cada actividad física que realizan durante un tiempo determinado que es fundamental saber para obtener buenos resultados.



---

## 1.02 Justificación

La finalidad del proyecto consiste en brindar de una manera detallada los ejercicios físicos en dónde; El ejercicio físico practicado de forma regular y frecuente estimula el sistema inmunológico. Atenúa la sensación de fatiga, disminuye los niveles de colesterol. La mayoría de la gente sabe que mantenerse activo es sano pero puede ignorar ciertos beneficios en la salud más específicos.

Por su parte la poca actividad física conocida como sedentarismo incide en el estilo de vida de la sociedad, lo cual se busca erradicar y promover la actividad física y el deporte que promuevan la salud y el bienestar de las personas.

Para ello y para favorecer la motivación de la sociedad en ejercer el hábito deportivo dentro de su vida cotidiana, se presenta el siguiente manual que no solo pretende ser una herramienta válida sino un punto de partida para motivar a la sociedad a tener una actividad física diaria con un determinado tiempo, de esta manera obtener una buena salud.

La actividad física opera cambios en la mente de la persona hacia direcciones más positivas independientemente de cualquier efecto curativo. Un programa de ejercicio

adecuado fortalece la psiquis humana, produciendo efectos moderados pero positivos y continuados sobre ciertos estados depresivos, ansiedad y estrés y promueve el bienestar psicológico. Una persona que se ejercita mediante alguna práctica deportiva afectará positivamente a su salud mental.

### 1.03 Definición del problema central (Análisis de fuerzas T)

ANALISIS DE LAS FUERZAS T					
Situación empeorada	Situación actual				Situación mejorada
Estilo de vida sedentaria debido a la poca información acerca de Actividades deportivas	Poco interés de los habitantes en practicar deporte, debido al poco de tiempo que disponen a los ejercicios.				Mejoramiento en la salud y el estilo de vida
<b>Fuerzas Impulsadoras</b>	<b>I</b>	<b>PC</b>	<b>I</b>	<b>PC</b>	<b>Fuerzas Bloqueadoras</b>
El gobierno local impulsa las bailes terapias	2	4	5	1	Desinterés de las personas por el deporte
Implementación de instrumentos para realizar ejercicios en las canchas	2	4	4	2	Espacios insuficientes para implementos de ejercitación
Impulsar las actividades físicas en los habitantes	2	5	4	1	Malos hábitos de actividad física
Incorporar personal capacitado para la enseñanza de ejercicios físicos	2	4	5	2	Personas apegadas a costumbres tradicionales
Interés de la sociedad por las actividades deportivas	1	4	5	2	Poca actividad deportiva en las canchas y centros deportivos

Tabla 1: Definición del problema central (Análisis de fuerzas T)

Elaborado por: Julio Tenemaza

## Capítulo II

### 2.01 Mapeo de los involucrados

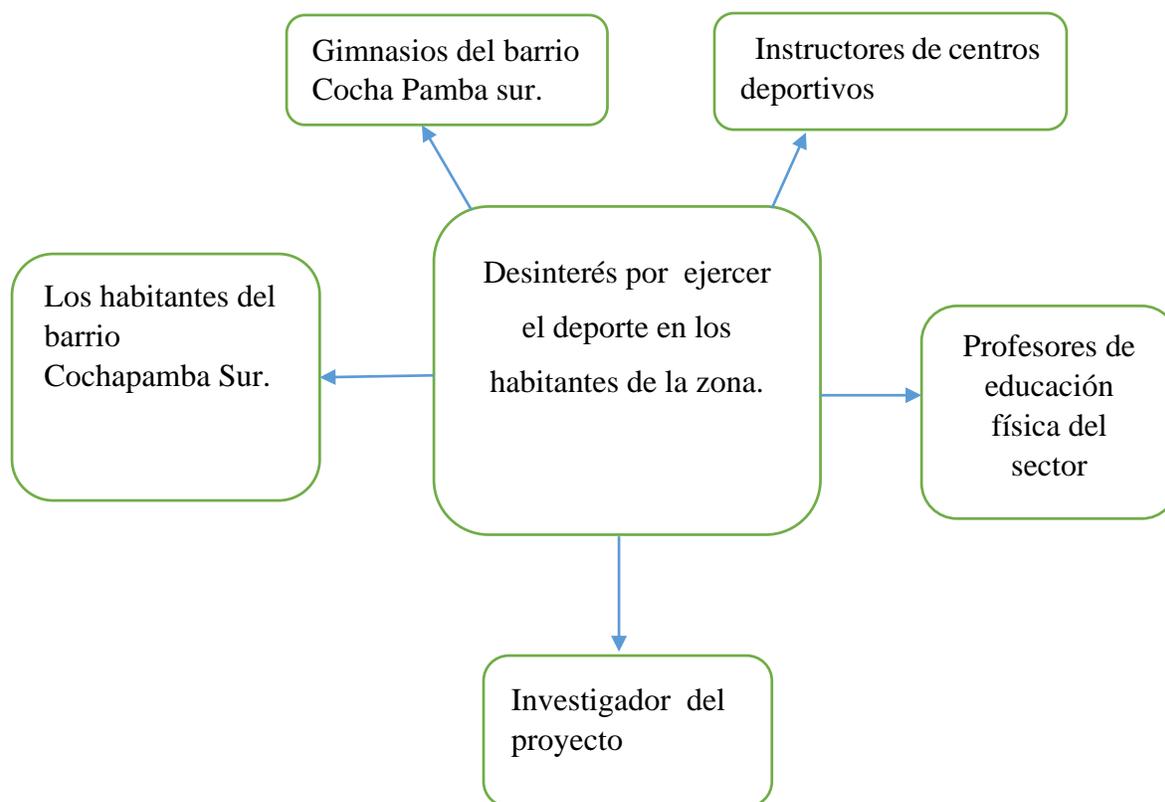


Figura 1: Mapeo de Involucrados.  
Elaborado por: Julio Tenemaza

## 2.02 Matriz de análisis y selección con los involucrados.

Actores Involucrados	Intereses sobre el problema	Problemas percibidos	Recursos, mandatos y capacidades	Intereses sobre el proyecto	Conflictos Potenciales
Investigador	- Ofrecer un manual que pueda implementar conocimientos de actividades deportivas	- Poco material informativo - Información inadecuada	- Tecnológico - Social	- Diseñar un manual de ejercicios adecuado	- Recaudación de información
Municipio de Quito	- Incrementar de visitas en los parques	- Pocos implementos para realizar actividad física en los diferentes parques.	- Social	- Incrementar el en nivel deportivo	- Poca disposición de tiempo
Los habitantes del Barrio Cocha Pamba Sur.	- Dejar el sedentarismo y ejercer el deporte	- Insuficientes materiales para realizar los ejercicios	- Económico - Social - Cultural	- Obtener un manual de ejercicios físicos adecuado	- Poco acceso a la información de la actividad deportiva
Gimnasios	- Mejorar la orientación a las personas	- Carencia de información	- Social	- Incorporar manuales actualizados	- Poca información
Instructores de centros deportivos del sector	- Mejoras sus conocimientos de enseñanza	- Escaso nivel de conocimiento para la enseñanza	- Social - Cultural	- Acceder a información actualizada	Falta de información

Tabla 2: Matriz de análisis y selección con los involucrados  
Elaborado por: Julio Tenemaza

## Capítulo III

### 3.01 Árbol de Problemas

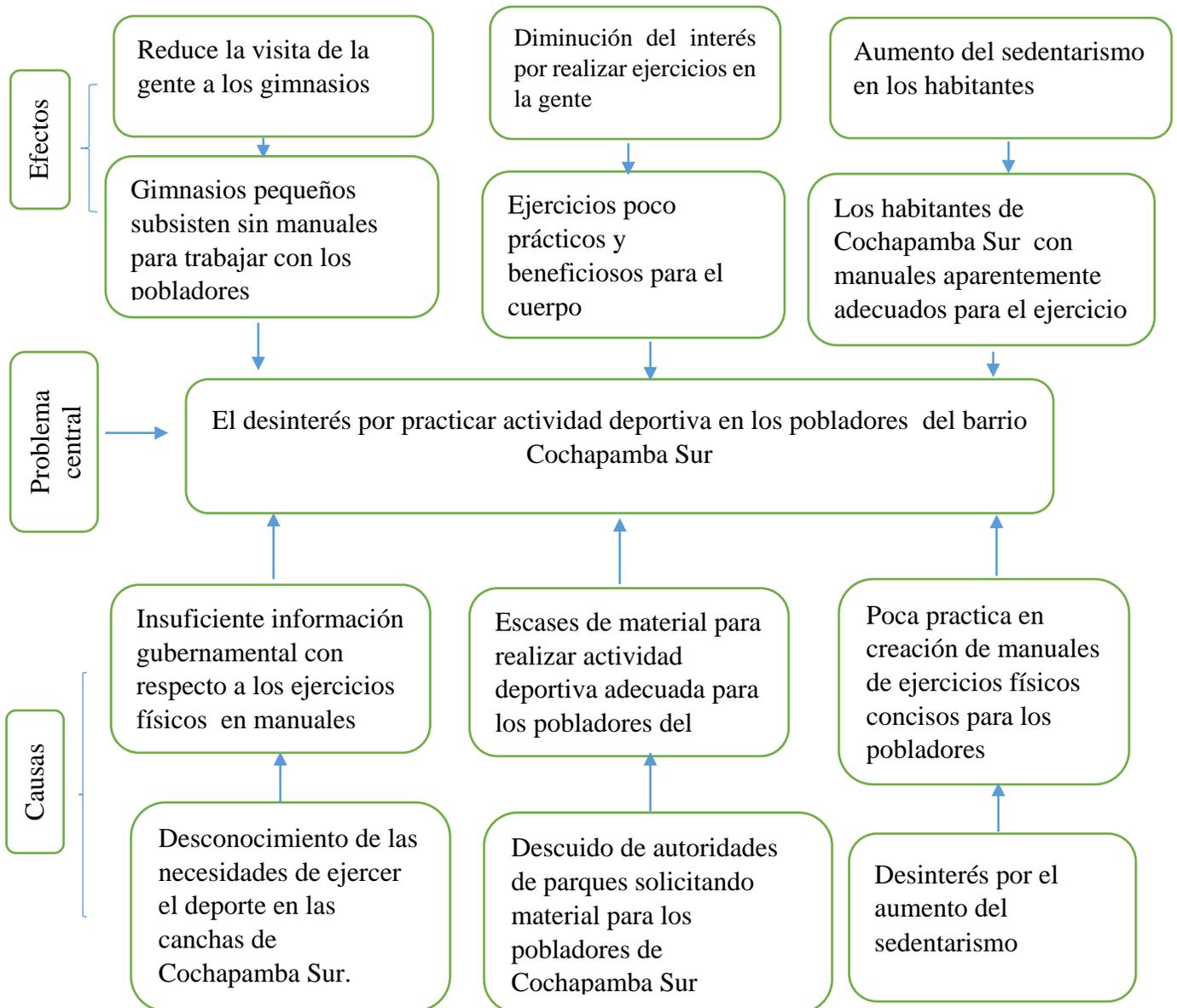


Figura 2: Árbol problemas  
Elaborado por: Julio Tenemaza

### 3.02 Árbol de Objetivos

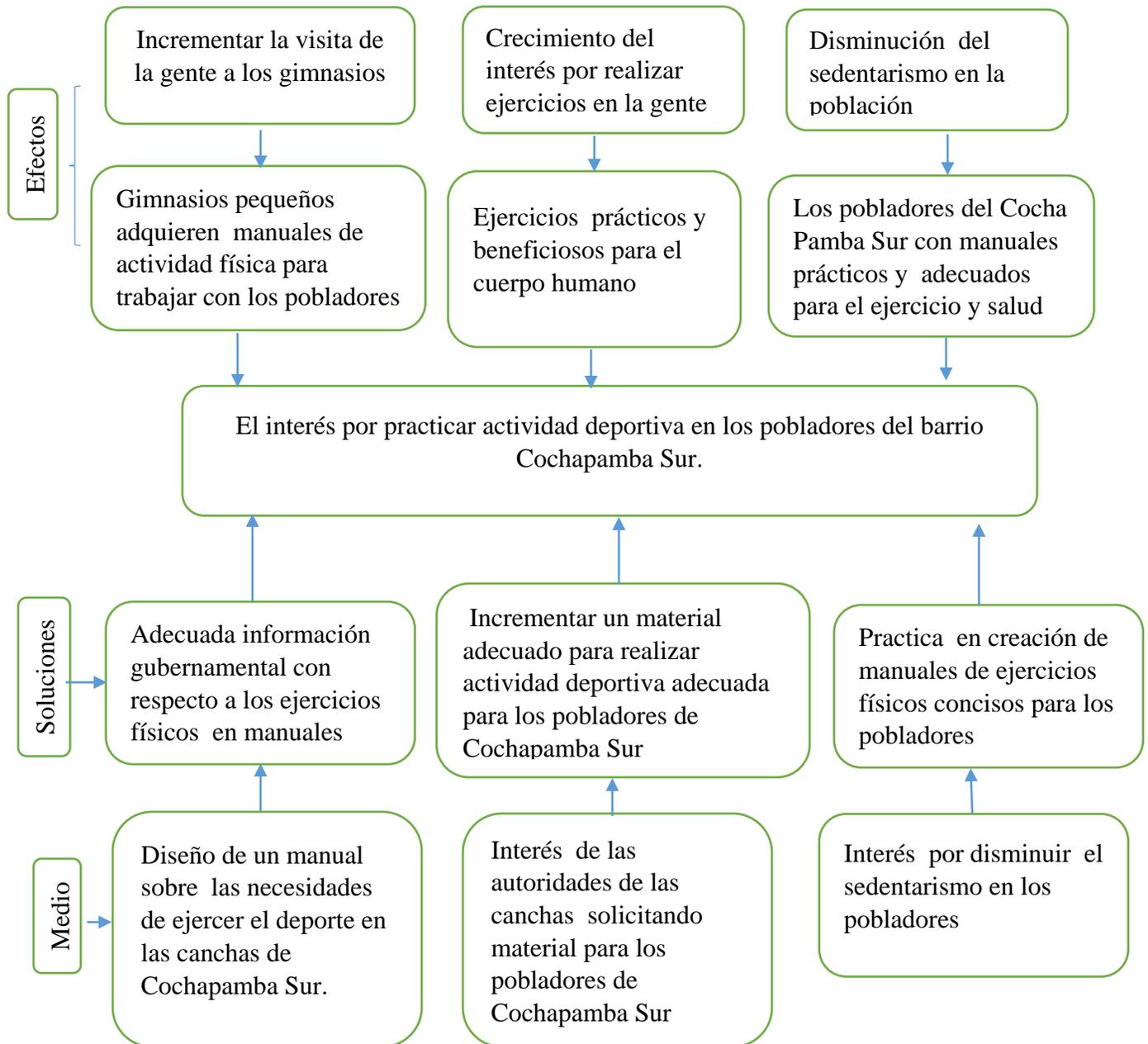


Figura 3: Árbol objetivos  
Elaborado por: Julio Tenemaza

---

## CAPITULO IV

### 4.01 Matriz de Análisis de alternativas e identificación de acciones

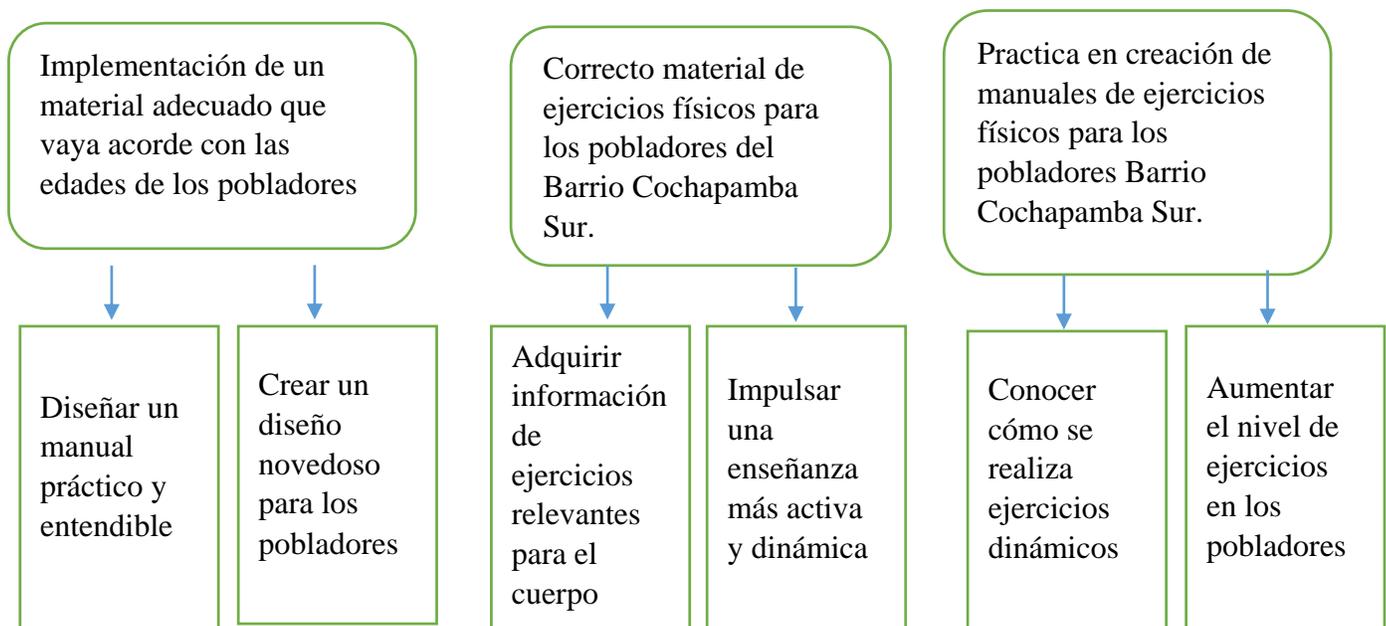


Figura 4: Acciones  
Elaborado por: Julio Tenemaza

#### 4.01.01 Tamaño del proyecto

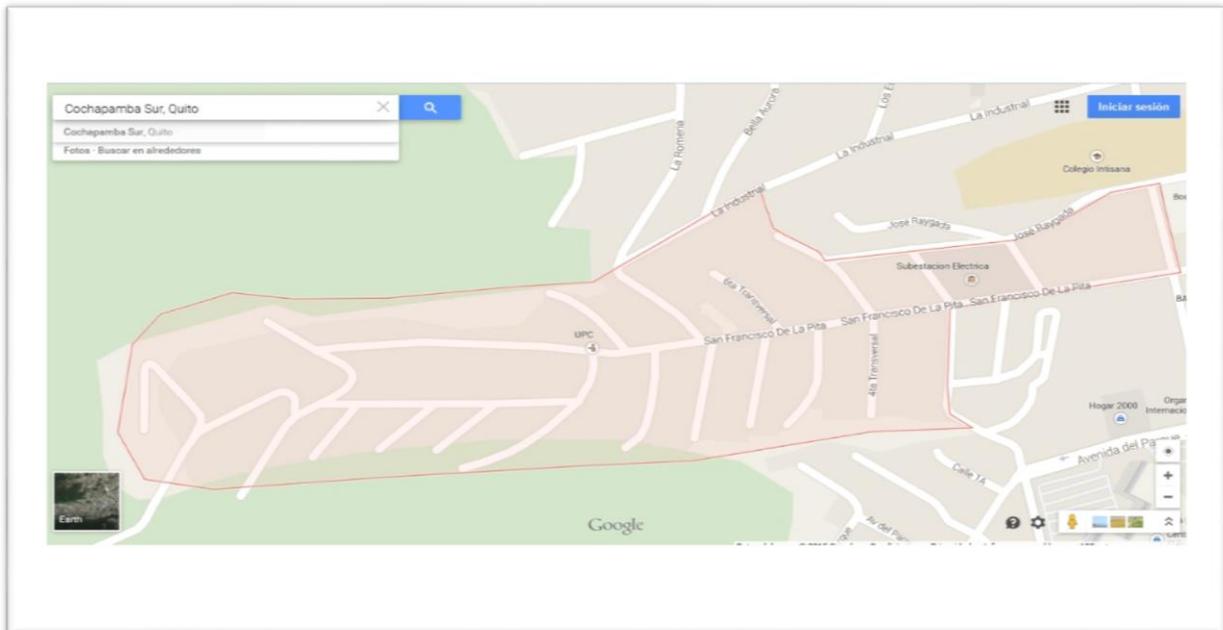
Comenzando con un Barrio con necesidades de ejercitación. Deseamos llegar a nuestro grupo objetivo que son los pobladores del Barrio Cocha Pamba Sur. Lo primero que debemos tener en cuenta para comprender la magnitud del proyecto son las necesidades de los pobladores por adquirir un método de realizar ejercicios prácticos y efectivos. La

creación del manual está enfocada a un grupo objetivo específico los cuales son los pobladores de Cocha Pamba Sur de edades correspondientes de 20 a 50 años, con un nivel socioeconómico medio.

#### 4.01.02 Localización del Proyecto

El barrio de Cochapamba Sur pertenece a la Parroquia de Cochapamba, localizado en la Administración Zonal Eugenio Espejo (Zona Norte), en el noroccidente dentro del casco Urbano, por sobre la Avenida Mariscal Sucre

(Occidental



Elaboración a partir de datos recolectados mediante GPS y mediciones realizadas en campo, contrastadas mediante el software de ©GoogleEarth y cálculos propios

**Gráfico: 1**

**Autor: Julio Tenemaza**



#### **4.01.03 Análisis Ambiental**

El proyecto del diseño de un manual de ejercicios físicos afectara al medio ambiente tanto en lo positivo como negativo.

##### **Impactos ambientales Positivos**

El proyecto se utilizara material biodegradable en la cual tendrán la adquisición de conocimientos de ejercicios físicos. Al usar material biodegradable será más efectivo el reciclaje del mismo de esta manera no se afectara al medio ambiente.

##### **Impactos negativos**

El impacto negativo del proyecto es que al momento de imprimir los borradores y el proyecto terminado habrá desperdicio de papel.



#### 4.02 Matriz de análisis de impacto de los objetos

Objetivos	Impacto sobre el proyecto	Factibilidad técnica	Factibilidad financiera	Factibilidad Social	Factibilidad política	Total	Categoría
Implementación de un material adecuado que vaya acorde con las edades de los pobladores	5	4	3	4	4	20	ALTA
Correcto material de ejercicios físicos para los pobladores del Barrio Cocha Pamba Sur	5	4	4	5	3	21	ALTA
Practica en creación de manuales de ejercicios físicos para los pobladores del Barrio Cochapamba Sur	5	4	4	5	3	21	ALTA
Diseñar un manual práctico y entendible	5	3	4	4	4	20	ALTA
Adquisición de información de ejercicios relevantes para el cuerpo	5	4	4	4	3	22	ALTA

Tabla 3: Revisión de los criterios para los indicadores.

Elaborado por: Julio Tenemaza

### 4.03 Diagramación de Estrategias

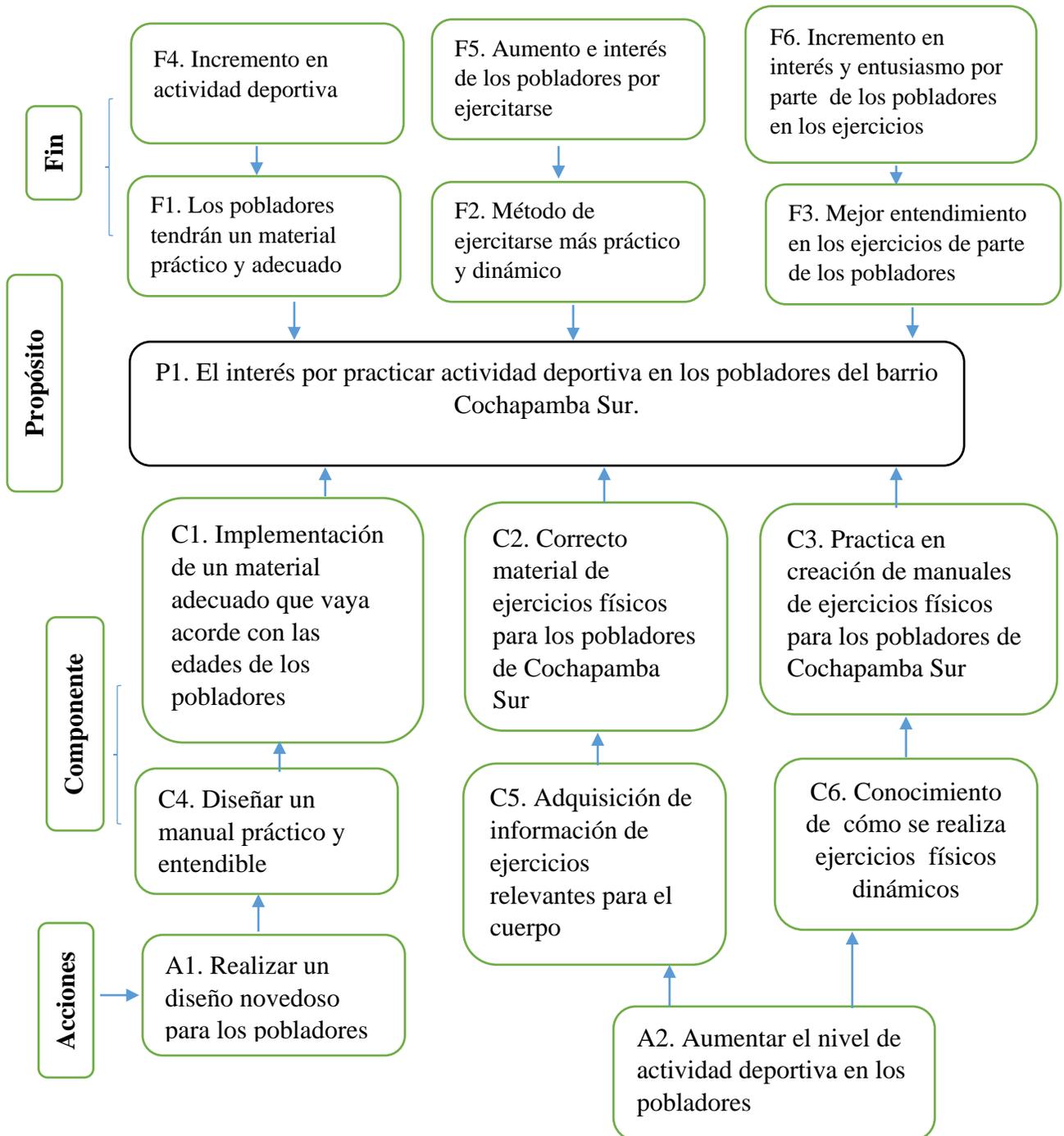


Figura 4: Diagramación de Estrategias  
Elaborado por: Julio Tenemaza



#### 4.04 Construcción de la matriz de Marco Lógico

##### 4.04.01 Revisión de los criterios para los indicadores

Nivel	Resumen narrativo	Indicador	Meta				
			Cantidad	Calidad	Tiempo	Lugar	Grupo social
<b>Fin</b>	F1. Los pobladores tendrán un material práctico y adecuado	80% de potenciales beneficiados con este manual por barrios	100	Óptimo para los usuarios	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Fin</b>	F2. Método de ejercitarse más práctico y dinámico	El 73% obtendrán ejercicios prácticos en los barrios	100	Óptima para practicar ejercicios	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Fin</b>	F3. Mejor entendimiento en los ejercicios de parte de los pobladores	El 62% de los pobladores más interesados en el ejercicio	100	Atención en la realización de los ejercicios físicos	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Fin</b>	F4. Incremento en actividad deportiva	El 72% hay avances deportivos en los pobladores con los ejercicios físicos	100	Atención en la realización de los ejercicios físicos	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Fin</b>	F5. Aumento e interés de los pobladores por ejercitarse	El 87% hay una nómina de interacción pobladores instructor	100	Nuevos medios de ejercitarse	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos



<b>Fin</b>	F6. Incremento en interés y entusiasmo por parte de los pobladores en los ejercicios	El 79% de los pobladores que acogen los ejercicios físicos	100	Nuevos medios de ejercitarse	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Propósito</b>	<b>P1. El interés por practicar actividad deportiva en los pobladores del barrio Cocha Pamba Sur</b>	<b>Numero de pobladores que usen el manual</b>	100	<b>Un diseño aceptado por los pobladores</b>	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Componentes</b>	C1. Implementación de un material adecuado que vaya acorde con el físico de los pobladores	En un 69% se presenta el producto a instructores, gimnastas y pobladores	100	Diseño moderno	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Componentes</b>	C2. Correcto material de ejercicios físicos para los pobladores de Cochapamba Sur	El 90% se recopiló información de ejercicios sobresalientes para el cuerpo	100	Ejercicios prácticos	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Componentes</b>	C3. Practica en creación de manuales de ejercicios físicos para los pobladores de Cochapamba Sur	El 85% se mejora la comunicación entre instructor y pobladores	100	Pobladores con interés por aprender	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Componentes</b>	C4. Diseñar un manual práctico y entendible	El 91% se da un diseño correcto	100	Diseño manejable	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos



<b>Componentes</b>	C5. Adquisición de información de ejercicios relevantes para el cuerpo	El 91% se izó una investigación sobre los ejercicios físicos	100	Recursos de información	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Componentes</b>	C6. Conocimiento de cómo se realiza ejercicios físicos dinámicos	El 69 % Aplicando los conocimientos adquiridos	100	Recursos de información	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Acciones</b>	A1. Realizar un diseño novedoso para los pobladores	El 69% de los usuarios desconocen de manuales	100	Recursos de información	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos
<b>Acciones</b>	A2. Aumentar el nivel de actividad deportiva en los pobladores	El 85% es el número de pobladores interesados	100	Eficiencia y esmero	6 Meses	Cochapamba Sur	Jóvenes y adultos

Tabla 2: Revisión de los criterios para los indicadores.  
Elaborado por: Julio Tenemaza



#### 4.04.02 Selección de indicadores

Nivel	Resumen narrativo	Indicador	Clasificación de indicador					Puntaje	Selección
			A	B	C	D	E		
<b>Fin</b>	F1. Los pobladores tendrán un material práctico y adecuado	80% de potenciales beneficiados con este manual por barrios	X	X	X	-	X	4	Alto
<b>Fin</b>	F2. Método de ejercitarse más práctico y dinámico	El 73% obtendrán ejercicios prácticos en los barrios	X	-	X	X	X	4	Alto
<b>Fin</b>	F3. Mejor entendimiento en los ejercicios de parte de los pobladores	El 62% de los pobladores más interesados en el ejercicio	X	X	-	X	X	4	Alto
<b>Fin</b>	F4. Incremento en actividad deportiva	El 72% hay avances deportivos en los pobladores con los ejercicios físicos	X	X	-	X	X	4	Alto



<b>Fin</b>	F5. Aumento e interés de los pobladores por ejercitarse	El 87% hay una nómina de interacción pobladores instructor	X	X	-	X	X	4	Alto
<b>Fin</b>	F6. Incremento en interés y entusiasmo por parte de los pobladores en los ejercicios	El 79% de los pobladores que acogen los ejercicios físicos	X	X	-	X	X	4	Alto
<b>Propósito</b>	<b>P1. El interés por practicar actividad deportiva en los pobladores del barrio Cochapamba Sur</b>	<b>Numero de pobladores que usen el manual</b>	X	X	X	X	X	5	Alto
<b>Componente</b>	C1. Implementación de un material adecuado que vaya acorde con las edades de los pobladores	En un 69% se presenta el producto a instructores, gimnastas y pobladores	X	X	X	X	X	5	Alto
<b>Componente</b>	C2. Correcto material de ejercicios físicos para los pobladores de Cochapamba Sur	El 90% se recopiló información de ejercicios sobresalientes para el cuerpo	X	X	X	X	X	5	Alto
<b>Componente</b>	C3. Practica en creación de manuales de ejercicios físicos para los pobladores de Cochapamba Sur	El 85% se mejora la comunicación entre instructor y pobladores	X	X	-	X	X	4	Alto



<b>Componente</b>	C4. Diseñar un manual práctico y entendible	El 91% se da un diseño correcto	X	X	X	X	X	5	Alto
<b>Componente</b>	C5. Adquisición de información de ejercicios relevantes para el cuerpo	El 91% se izó una investigación sobre los ejercicios físicos	X	X	X	X	X	5	Alto
<b>Componente</b>	C6. Conocimiento de cómo se realiza ejercicios físicos dinámicos	El 69 % Aplicando los conocimientos adquiridos	X	X	-	X	X	4	Alto
<b>Acciones</b>	A1. Realizar un diseño novedoso para los pobladores	El 69% de los usuarios desconocen de manuales	X	X	X	X	X	5	Alto
<b>Acciones</b>	A2. Aumentar el nivel de actividad deportiva en los pobladores	El 85% es el número de pobladores interesados	X	X	-	X	X	4	Alto

**A:** Es claro

**B:** Existe información disponible

**C:** Es tangible

**D:** La tarea de recolectar datos está al alcance y no se requiere expertos

**E:** es representativo

Tabla 3: Revisión de los criterios para los indicadores.  
Elaborado por: Julio Tenemaza



#### 4.04.03 Medios de Verificación

Nivel	Resumen narrativo	Indicador	Medios de verificación				
			Fuentes de información	Método de recolección	Método de análisis	Frecuencia de recolección	Responsable
<b>Fin</b>	F1. Los pobladores tendrán un material práctico y adecuado	80% de potenciales beneficiados con este manual por barrios	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador
<b>Fin</b>	F2. Método de ejercitarse más práctico y dinámico	El 73% obtendrán ejercicios prácticos en los barrios	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador
<b>Fin</b>	F3. Mejor entendimiento en los ejercicios de parte de los pobladores	El 62% de los pobladores más interesados en el ejercicio	Secundario	Observación	Cualitativo	6 meses	Barrio Cocha Pamba
<b>Fin</b>	F4. Incremento en actividad deportiva	El 72% hay avances deportivos en los pobladores con los ejercicios físicos	Secundario	Observación	Cuantitativo	6 meses	Barrio Cocha Pamba



<b>Fin</b>	F5. Aumento e interés de los pobladores por ejercitarse	El 87% hay una nómina de interacción pobladores instructor	Secundario	Encuesta	Cuantitativo	3 meses	Barrio Cochapamba
<b>Fin</b>	F6. Incremento en interés y entusiasmo por parte de los pobladores en los ejercicios	El 79% de los pobladores que acogen los ejercicios físicos	Secundario	Encuesta	Cuantitativo	6 meses	Barrio Cochapamba
<b>Propósito</b>	<b>P1. El interés por practicar actividad deportiva en los pobladores del barrio Cocha Pamba Sur</b>	<b>Numero de pobladores que usen el manual</b>	Secundario	Encuesta	Cuantitativo	6 mese	Barrio Cochapamba
<b>Componente</b>	C1. Implementación de un material adecuado que vaya acorde con las edades de los pobladores	En un 69% se presenta el producto a instructores, gimnastas y pobladores	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Barrio Cochapamba
<b>Componente</b>	C2. Correcto material de ejercicios físicos para los pobladores de Cocha Pamba Sur	El 90% se recopiló información de ejercicios sobresalientes para el cuerpo	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador



<b>Componente</b>	C3. Practica en creación de manuales de ejercicios físicos para los pobladores de Cocha Pamba Sur	El 85% se mejora la comunicación entre instructor y pobladores	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cuantitativo	6 meses	Investigador
<b>Componente</b>	C4. Diseñar un manual práctico y entendible	El 91% se da un diseño correcto	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador
<b>Componente</b>	C5. Adquisición de información de ejercicios relevantes para el cuerpo	El 91% se izó una investigación sobre los ejercicios físicos	Secundarios	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador
<b>Componente</b>	C6. Conocimiento de cómo se realiza ejercicios físicos dinámicos	El 69 % Aplicando los conocimientos adquiridos	Secundarios	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Barrio Cochapamba
<b>Acción</b>	A1. Realizar un diseño novedoso para los pobladores	El 69% de los usuarios desconocen de manuales	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 mese	Investigador
<b>Acción</b>	A2. Aumentar el nivel de actividad deportiva en los pobladores	El 85% es el número de pobladores interesados	Secundario	Observación	Cuantitativo	6 meses	Barrio Cochapamba

Tabla 4: Medios de Verificación  
Elaborado por: Julio Tenemaza



#### 4.04.04 Supuestos

Nivel	Resumen narrativo	Supuestos	Medios de verificación				
			Financiero	Político	Social	Ambiental	Legal
<b>Fin</b>	F1. Los pobladores tendrán un material práctico y adecuado	Diseño práctico agradable	X	-	X	X	-
<b>Fin</b>	F2. Método de ejercitarse más práctico y dinámico	Impacto positivo en pobladores	X	-	X	-	-
<b>Fin</b>	F3. Mejor entendimiento en los ejercicios de parte de los pobladores	Pobladores con más conocimientos de los manuales	X	-	X	X	-
<b>Fin</b>	F4. Incremento en actividad deportiva	Pobladores más interesados	X	-	X	X	-
<b>Fin</b>	F5. Aumento e interés de los pobladores por ejercitarse	Ejercicios prácticos	X	-	-	X	-



<b>Fin</b>	F6. Incremento en interés y entusiasmo por parte de los pobladores en los ejercicios	Pobladores dispuestos a ejercitarse	X	-	X	X	-
<b>Propósito</b>	<b>P1. El interés por practicar actividad deportiva en los pobladores del barrio Cocha Pamba Sur</b>	<b>Manual creativo para los pobladores</b>	X	-	X	X	-
<b>Componente</b>	C1. Implementación de un material adecuado que vaya acorde con las edades de los pobladores	Diseño novedoso, atrayente para los pobladores	X	-	X	X	-
<b>Componente</b>	C2. Correcto material de ejercicios físicos para los pobladores de Cocha Pamba Sur	Diseño interesante	X	-	X	X	-
<b>Componente</b>	C3. Practica en creación de manuales de ejercicios físicos para los pobladores de Cochapamba Sur	Información requerida	X	-	X	X	-
<b>Componente</b>	C4. Diseñar un manual práctico y entendible	Diseño adecuado para las diferentes edades	X	-	X	X	-



---

<b>Componente</b>	C5. Adquisición de información de ejercicios relevantes para el cuerpo	Adquisición de información	X	-	X	X	-
<b>Componente</b>	C6. Conocimiento de cómo se realiza ejercicios físicos dinámicos	Información recopilada	X	-	X	X	-
<b>Acción</b>	A1. Realizar un diseño novedoso para los pobladores	La población más activa	X	-	X	X	-
<b>Acción</b>	A2. Aumentar el nivel de actividad deportiva en los pobladores	Pobladores más atléticos	X	-	X	X	-

Tabla 5: Supuestos  
Elaborado por: Julio Tenemaza



#### 4.04.05 Matriz Marco lógico

Resumen narrativo	Indicadores	Medios de Verificación					
		Fuentes de información	Método de Recolección	Método de Análisis	Frecuencia de Recolección	Responsable	Supuestos
F1. Los pobladores tendrán un material práctico y adecuado	80% de potenciales beneficiados con este manual por barrios	Secundaria	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	investigador	Diseño práctico agradable
F2. Método de ejercitarse más práctico y dinámico	El 73% obtendrán ejercicios prácticos en los barrios	Secundaria	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador	Impacto positivo en pobladores
F3. Mejor entendimiento en los ejercicios de parte de los pobladores	El 62% de los pobladores más interesados en el ejercicio	Secundaria	Observación	Cualitativo	6 meses	Barrio Cocha Pamba	Pobladores con más conocimientos de los manuales



F4. Incremento en actividad deportiva	El 72% hay avances deportivos en los pobladores con los ejercicios físicos	Secundaria	Observación	Cuantitativo	6 meses	Barrio Pamba	Cocha	Pobladores más interesados
F5. Aumento e interés de los pobladores por ejercitarse	El 87% hay una nómina de interacción pobladores instructor	Secundaria	Encuesta	Cuantitativo	6 meses	Barrio Pamba	Cocha	Ejercicios prácticos
F6. Incremento en interés y entusiasmo por parte de los pobladores en los ejercicios	El 79% de los pobladores que acogen los ejercicios físicos	Secundaria	Encuesta	Cuantitativo	6 meses	Barrio Pamba	Cocha	Pobladores dispuestos a ejercitarse
<b>P1. El interés por practicar actividad deportiva en los pobladores del barrio Cocha Pamba Sur</b>	<b>Numero de pobladores que usen el manual</b>	Secundaria	Encuesta	Cuantitativo	6 meses	Barrio Pamba	Cocha	<b>Manual creativo para los pobladores</b>



C1. Implementación de un material adecuado que vaya acorde con el físico de los pobladores	En un 69% se presenta el producto a instructores, gimnastas y pobladores	Secundaria	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Barrio Cocha Pamba	Diseño novedoso, atrayente para los pobladores
C2. Correcto material de ejercicios físicos para los pobladores de Cochapamba Sur	El 90% se recopiló información de ejercicios sobresalientes para el cuerpo	Secundaria	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador	Diseño interesante
C3. Práctica en creación de manuales de ejercicios físicos para los pobladores de Cochapamba Sur	El 85% se mejora la comunicación entre instructor y pobladores	Secundaria	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador	Información requerida
C4. Diseñar un manual práctico y entendible	El 91% se da un diseño correcto	Secundaria	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador	Diseño adecuado para las diferentes edades



C5. Adquisición de información de ejercicios relevantes para el cuerpo	El 91% se izó una investigación sobre los ejercicios físicos	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador	Adquisición de información
C6. Conocimiento de cómo se realiza ejercicios físicos dinámicos	El 69 % Aplicando los conocimientos adquiridos	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cuantitativo	6 meses	Barrio Cocha Pamba	Información recopilada
A1. Realizar un diseño novedoso para los pobladores	El 69% de los usuarios desconocen de manuales	Secundario	Fuentes bibliográficas	Cualitativo	6 meses	Investigador	La población más activa
A2. Aumentar el nivel de actividad deportiva en los pobladores	El 85% es el número de pobladores interesados	Secundario	Observación	Cualitativa	6 meses	Barrio Cocha Pamba	Pobladores más atléticos

Tabla 6: Matriz Marco lógico  
Elaborado por: Julio Tenemaza



## **CAPÍTULO V**

### **LA PROPUESTA**

#### **5.01 ANTECEDENTES DE LA HERRAMIENTA DEL PERFIL DE LA PROPUESTA**

##### **CONCEPTOS SOBRE DISEÑO EDITORIAL.**

##### **5.01.01 Diseño editorial**

El diseño editorial es la rama del diseño gráfico dedicada a la maquetación y composición de publicaciones tales como periódicos, libros o arte de tapa en discos y entre muchas cosas que abarca lo digital.

##### **5.01.02 Producto:**

Tener muy claro el tipo y los contenidos que se va a maquetar, de esta manera definir la publicación para que el diseño y contenido este acorde a los parámetros que se han establecido.



### 5.01.03 Medios:

Cada medio que se realice, una Manual informativo o sus determinados, tiene sus propias características en cuanto a formato, composición, contenido de las páginas e incluso jerarquía de los elementos y se debe saber cómo se va a estructurar la información en el medio.

### 5.01.04 Partes de un Editorial

- **Texto:** Se pueden encontrar titulares, subtítulos, bloques de texto, pie de foto y eslogan.
- **Titulares:** Nombran cada artículo o tema a tratar, son los más importantes dentro de cada composición
- **Pie de foto:** Es un texto que aparece en el borde inferior de una imagen, con frecuencia sobre impuesto a ella, aportando información adicional sobre la misma.
- **Cuerpos de texto:** Son los considerados el alma de toda publicación porque en ellos radica toda la información de cada artículo, estos bloques de texto deberán hacerse más legibles. Por ejemplo: el Pie de foto describe la foto, su nombre y el del autor.

### 5.01.05 Secciones y partes de una publicación

Un manual:

- Portada
  - Contraportada
  - Anuncios publicitarios
-



### **5.01.06 Diferencias de estilos: contenidos y estructura**

Las tendencias y estilos de cada momento, las diferentes culturas, de la sociedad en general, son puntos importantes a la hora de diseñar. Digamos que cada revista, periódico, o cualquier otra publicación o forma de comunicación, tiene su propio estilo y estructuras diferentes.

No es lo mismo una revista de moda, que otra especializada en Internet, debido a que tienen un contenido totalmente distinto, por lo que sus composiciones probablemente no tengan nada que ver. De la misma manera, no podemos estructurar un catálogo de precios de una tienda de muebles de estilo igual que un folleto de ofertas de un supermercado.

Existen muchas diferencias de composición cuando hablamos de contenidos distintos. Otro aspecto que debemos saber es que cada publicación tiene un estilo que la diferencia del resto y por el que se guía para que toda la publicación sea un conjunto. Asimismo deberemos tener en cuenta otros factores que vendrán a determinar cómo será nuestro producto de diseño, factores como: El medio (revista, folleto, libro); el formato o tamaño de la publicación, que condicionará posteriormente la retícula que podamos desarrollar; la cantidad de material o contenido que deberá tener esa publicación y en cuantas páginas tiene que entrar; el soporte o papel que se



---

utilizará para la publicación (no será lo mismo un papel grueso y satinado que un papel fino y poroso); la imagen que tenga la empresa o que quiera nuestro cliente establecer en la publicación o publicidad; los espacios publicitarios que se determinen (en caso de contener publicidad); en caso de que esté en diversos idiomas, el espacio para las traducciones; la limitación de presupuesto que tengamos en cuanto a la impresión; la necesidad de adaptación a otros medios; el mercado.

## **5.02 La estructura del diseño y los elementos**

### **5.02.01 Retícula**

Todo trabajo de diseño se debe regir por una estructura previamente estudiada. Esto permite obtener claridad, legibilidad y funcionalidad a la composición, además de facilitar el trabajo creativo.

### **5.02.02 Elementos editoriales**

Los elementos de la composición y la forma en que estos se disponen, es «todo» en nuestra maquetación.



---

Cada uno de estos elementos tiene su función dentro del diseño y por tanto su grado de importancia, que cumplan su misión será su cometido.

Se puede empezar haciendo unos bosquejos (bocetos) para ir analizando los resultados que pueden dar diferentes composiciones: ayuda a aclarar las ideas y a tomar decisiones.

las dos formas básicas de presentación del contenido que nos podemos encontrar en diseño tanto editorial como publicitario: texto e imágenes.

- Texto: podemos encontrar titulares, subtítulos, bloques de texto y pie de foto.
- Imágenes: fotografías, ilustraciones y espacios en blanco.
  
- Texto: titulares, subtítulos bloque de texto, pie de foto, slogan, cupón, publrreportaje y flash.
- Imagen: fotografías, ilustraciones, espacios en blanco y logotipos.

Dependiendo del trabajo que realice, una revista, un anuncio, un libro, utilizará, texto, imágenes o ambas cosas, y en cualquier caso cada uno de los elementos utilizados debe tener su función y su correcta disposición dentro del diseño.

### **5.02.03 El titular:**

Es el elemento lingüístico más importante de la composición, ya que tiene la misión de llamar la atención e introducir al resto del contenido.



El titular puede ser largo, corto, más o menos grande, no hay leyes sobre este tema, pero si algunas recomendaciones que parten de estudios realizados.

Algunos autores recomiendan las frases y las palabras cortas, que los titulares estén compuestos de mayúsculas y minúsculas, que sea tipografía con serifa para su mejor legibilidad, que el texto no esté en negativo, o que no se utilicen elementos de puntuación en los titulares cortos.

#### **5.02.04 El cuerpo de texto:**

La cuestión es tener siempre presente que cuando hablamos de un anuncio, por ejemplo, aunque el tanto por ciento de personas que lean el texto sea bajo, para el que lo lea el cuerpo de texto puede ser nuestro mejor vendedor, por lo que deberemos cuidarlo. Es quizás por este motivo, por el que debemos prestarle una atención especial al bloque de texto (si lo hay), hacerlo lo más legible y claro posible, procurar que no sea pesado o denso, debemos hacer cruzar la barrera del desinterés. Visualmente ese bloque de texto debe invitar al receptor.



### 5.02.05 Fotografía

Por lo general son los elementos que tienen mayor impacto visual y es la parte de la composición que seguro que miran.

La presencia de una imagen abre al diseñador un abanico de posibilidades mucho más amplio, ya que son elementos que:

- Información clara.
- Presenta el producto tal como es.
- Hacen la comunicación más real y creíble.
- Sugieren, expresan sensaciones, estimulan.

### 5.02.06 El logotipo:

El logotipo debe presentarse de una forma clara y visible, y aunque normalmente se ubica al final, en el caso de los anuncios, su posición puede ser perfectamente otra, siempre que sea coherente y equilibrada con la composición.



---

### **5.02.07 Establecer los márgenes.**

Cuando hemos tomado la decisión sobre el formato del trabajo que vamos a realizar, una de las primeras cosas que deberemos establecer son los márgenes que éste tendrá. El formato de trabajo y otros aspectos tales como el tipo de trabajo que realicemos, el público al que nos dirigamos, el grosor de la publicación o el soporte o papel del mismo, serán algunos de las características a tener en cuenta a la hora de establecer los márgenes del diseño.

Cuando trabajamos en un diseño editorial, lo normal es que tengamos una representación de la doble página (izquierda y derecha), siéndonos más sencillo poder tener una idea más clara del aspecto que tendrá esa publicación cuando esté en manos del destinatario.

### **5.02.08 La elección tipográfica**

Para esto sería conveniente hacer una elección de tipográfica para los textos extensos de unos caracteres que sean bien proporcionados y abiertos, con regularidad en los tipos. Si queremos aportar una tipografía más original o poco vista, pero con poca legibilidad, deberemos hacer un uso racional de ella, aplicándola en textos poco extensos. Cuando seleccionemos este tipo de letra deberemos evaluar que esté acorde con el contenido general o el estilo de la publicación ya que las tipografías "decorativas" o con una fuerte personalidad caracterizan excesivamente el diseño.

### 5.02.09 Formatos en diseño Editorial

Definiremos el formato como el tamaño del área que tenemos para realizar una composición, es decir para diseñar.

Dependiendo del tipo de trabajo que estemos realizando el margen tendrá una función diferente. Por ejemplo, si lo que estamos haciendo es el diseño de un libro, los márgenes pueden tener una doble misión.

Por un lado estética, dejando un margen blanco en los extremos (superior, inferior, derecho e izquierdo) de la composición para que esta sea más clara y agradable de leer. Por otro lado práctica, ya que los márgenes pueden servir para facilitar la encuadernación del libro. A su vez los formatos se pueden dividir en diferentes estructuras:





---

### 5.03 Descripción de la Herramienta

En este aspecto podemos diferenciar de la siguiente manera.

**Software:** el proyecto esta trabajado con el software de diseño más utilizado Adobe Creative Suite CS6 Master Collection.

**Hardware:** Laptop HP

Procesador ADM athlon (TM) II P360 Dual-Core Procesador 2.30 GHz

Pantalla con retroiluminación LED de alta definición BrightView de 15,6 pulgadas en diagonal (1366 x 768), disco duro unidad de 1 TB (5400 RPM) con protección de disco duro HP ProtectSmart.

**Cámara Nikon D3200** esta provista de un sensor APS-C (23,2 × 18,4 mm) CMOS de **24.2 Megapíxeles** como característica más destacada y un potente sistema de procesamiento de imágenes EXPEED 3 de Nikon, esta SLR permite obtener también vídeos D-movie en máxima definición (Full HD) y así poder transferirlos directamente a un Smartphone o Tablet **Android** por medio del adaptador inalámbrico WU-1a, pese a que los rumores iniciales apuntaban a algún tipo de sistema Wi-Fi integrado finalmente no ha sido así. La **Nikon D3200** está equipada con un sistema de **enfoque automático de 11 puntos** y tiene un rango de sensibilidad ISO **que va desde 100 a 6400** (y si forzamos llega a 12800 ISO) y presenta disparo continuo de 4 fps que no parece resentirse demasiado por esos 24 megapíxeles.



---

Tableta digitalizadora con un Peso 310 g, área activa 152 x 95 mm, lápiz Intuos Pen with eraser niveles de presión 1024, tecnología método de resonancia electromagnética patentado Resolución 2540 dpi.

### **5.03.01 Adobe Illustrator (AI)**

Es un editor de gráficos vectoriales en forma de taller de arte que trabaja sobre un tablero de dibujo, conocido como «mesa de trabajo» y está destinado a la creación artística de dibujo y pintura para ilustración (ilustración como rama del arte digital aplicado a la ilustración técnica o el diseño gráfico, entre otros). Es desarrollado y comercializado por Adobe Systems y constituye su primer programa oficial de su tipo en ser lanzado por ésta compañía definiendo en cierta manera el lenguaje gráfico contemporáneo mediante el dibujo vectorial. Adobe Illustrator contiene opciones creativas, un acceso más sencillo a las herramientas y una gran versatilidad para producir rápidamente gráficos flexibles cuyos usos se dan en (maquetación-publicación) impresión, vídeo, publicación en la Web y dispositivos móviles.

### **5.03.02 Adobe Photoshop (PS)**

Adobe Photoshop es un editor de gráficos rasterizados desarrollado por Adobe Systems principalmente usado para el retoque de fotografías y gráficos. Su nombre en español significa



literalmente "taller de fotos". Es líder mundial del mercado de las aplicaciones de edición de imágenes y domina este sector de tal manera que su nombre es ampliamente empleado como sinónimo para la edición de imágenes en general.

Photoshop ha dejado de ser una herramienta únicamente usada por diseñadores, para convertirse en una herramienta usada profusamente por fotógrafos profesionales de todo el mundo, que lo usan para realizar el proceso de retoque y edición digital, no teniendo que pasar ya por un laboratorio más que para la impresión del material. Photoshop fue creado para soportar muchos tipos de archivos de imágenes, como BMP, JPG, PNG, GIF, entre otros, además tiene formatos de imagen propios.

## **5.04 Formulación del Proceso de Aplicación**

Diseño Editorial

### **5.04.01 Planificación**

#### **5.04.01.01 Propósito del Proyecto**

El propósito del proyecto está destinado para aumentar el conocimiento acerca de la cultura física, que es muy importante tener en cuenta para mantener un Ecuador sano, libre del sedentarismo, sobrepeso y la obesidad, siendo el deporte el único que sobresale para mantener



una vida saludable, la actividad física planificada y estructurada adquiere efectos positivos en muchas partes del cuerpo

#### **5.04.01.02 Tipo de Publicación**

El tipo de publicación que se llevará a cabo será una un Manual de ejercicios físicos impresa, que será de utilidad para que los pobladores de Cochapamba sur y las actividades que deben realizar para una vida saludable.

#### **5.04.01.03 Temática**

La temática general del Manual de Ejercicios Físicos es deportiva.

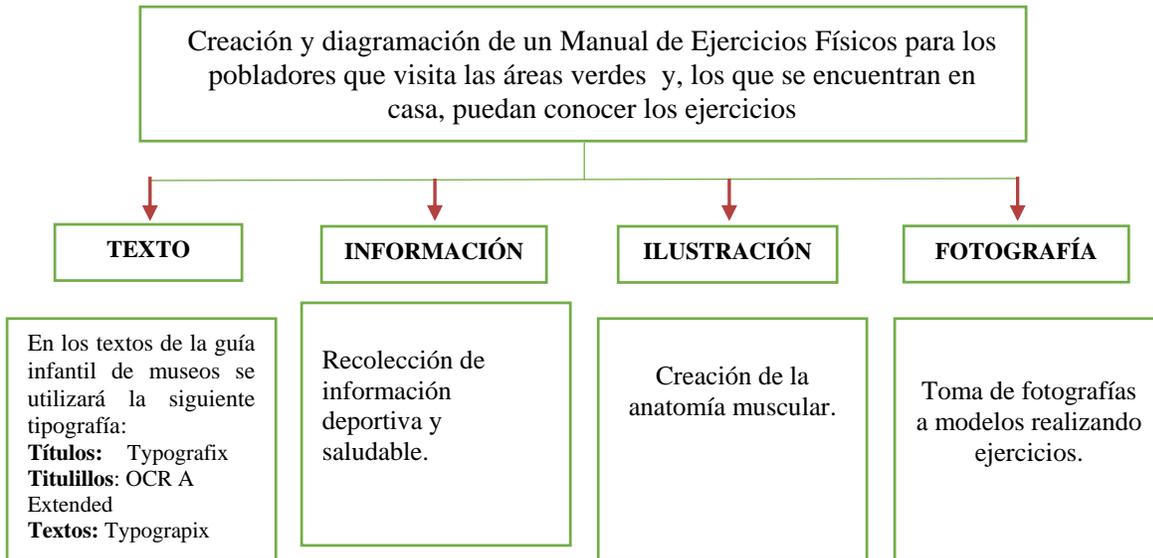
#### **5.04.01.04 Formato**

El formato del Manual de Ejercicios Físicos se realizará en el formato de 20cm. X 25cm., la razón del tamaño del Manual es porque es un tamaño ideal que se lo puede transportar.

#### **5.04.01.05 Número de Páginas**

El número de páginas de este Manual es de 60 páginas aproximadamente, con un contenido claro y específico y que sea de interés para los pobladores del sector que serán los beneficiarios directos de esta publicación.

### 5.04.01.06 Mapa de Contenido



**Figura N° 6:** Mapa de Contenido  
**Autora:** Julio Tenemaza

## 5.05 Índice de imágenes

Fotografía	Justificación
	<p>Especificación de cómo se debe ejecutar el ejercicio y los músculos que son beneficiados.</p> <p>Color : CMYK</p> <p>Resolución: 300 ppp</p> <p>Realizada en:</p> <p>Ilustrador CS6</p>
	<p>Fotografías donde se puede ver las posiciones en las cuales se ejecuta el ejercicio</p> <p>Color : CMYK</p> <p>Resolución: 300 ppp</p> <p>Realizada en :</p> <p>Ilustrador CS6</p>

**Ejercicios de fuerza**

## Elevación de piernas

Tuan Linares

**¡Enróllate!**  
Para entrenar, en concreto el recto abdominal

**Fundón:** los abdominales tienen una misión fundamental en el mantenimiento de la postura así como en la prevención de las lesiones en los discos intervertebrales de la zona lumbar

La mayoría de la gente piensa en tonificar la musculatura abdominal reduciendo grasa, esto sin embargo es un falso mito ya que no se puede eliminar la grasa en un punto fijo con trabajo localizado

**Variantes**

Recortando los brazos de palanca y flexionando las piernas sujetando las manos a una espaldera, colocando una resistencia por encima de la zona del abdomen con una banda elástica es recomendable realizar 4 series de las que usad avanzas

**Musculos**

**Ejecucion**

Acostados boca arriba con las piernas elevadas y rodillas semiflexionadas elevamos las piernas y separamos la pelvis del suelo flexionando la columna vertebral. Al descender mantenemos la contracción en el abdomen realizando un movimiento controlado sin dejarnos caer sobre el suelo hasta volver hasta la posición inicial

**Precauciones**

No olvidéis que es un trabajo para potenciar la zona abdominal debe hacerse en sinergia con la musculatura del suelo pélvico, mantén las piernas semiflexionadas y hacia arriba durante todo el movimiento

Eleva la cadera sin separar la zona lumbar del suelo

No des tiras de hombros ni con los brazos ambos deben estar apoyados en el piso sin realizar tensión

Especificación de cómo se debe ejecutar el ejercicio y los músculos que son beneficiados.

Color : CMYK

Resolución: 300 ppp

Realizada en :

Ilustrador CS6

**Ejercicios de fuerza**

## Elevación de piernas

**1** acostados en el piso boca arriba con las piernas elevadas y las rodillas semiflexionadas

**2** eleva las piernas y separa la pelvis del suelo flexionando la columna vertebral

**3** al descender sentir la contracción abdominal sin dejarnos caer de una al suelo, con esto generamos tensión en el abdomen

Fotografías donde se puede ver las posiciones en las cuales se ejecuta el ejercicio

Color : CMYK

Resolución: 300 ppp

Realizada en :

Ilustrador CS6

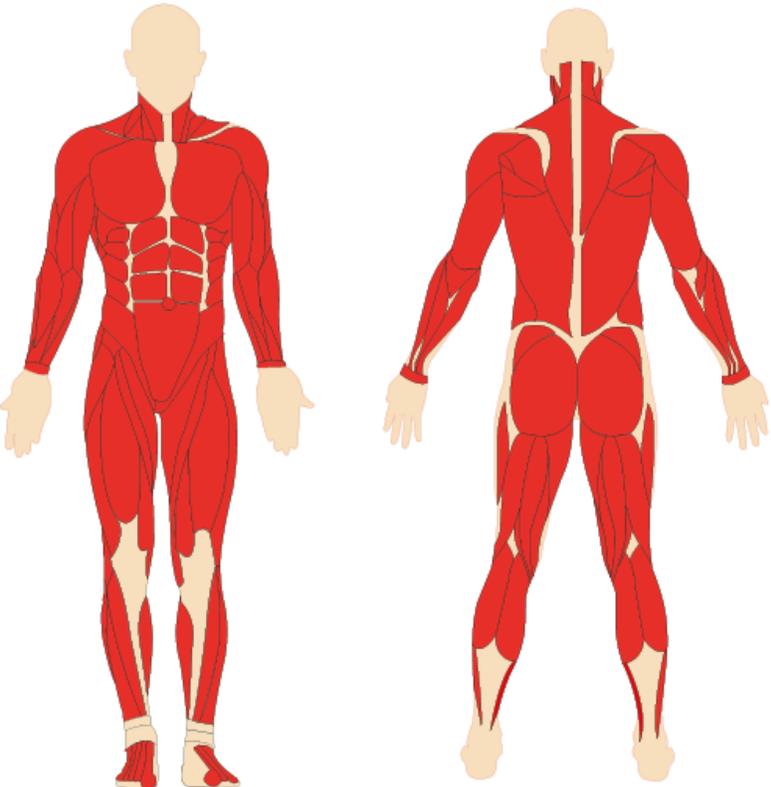
	<p>Ilustración de la anatomía de los musculos para seleccionar los músculos que trabajan.</p> <p>Color : CMYK</p> <p>Resolución: 300 ppp</p> <p>Realizada en :</p> <p>Ilustrador CS6</p>
--	--

Tabla 7: Índice de imágenes.

Elaborado por: Julio Tenemaza Morocho

### 5.05.01 Imagen Corporativa



Grafico 2: imagen corporativa

Autor: Julio Tenemaza Morocho

### 5.05.02 Diseño de Portada



Grafico 3: diseño de portada

Autor: Julio Tenemaza Morocho

### 5.05.03 Estilos

<b>Tipo de Estilos</b>		
<b>Titulares</b>		
Familia o características	Estilo de Fuente	Tipografía
Typografix	Regular	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 1234567890!"#\$%&()=?;`*{}~.-*+
<b>Subtítulos</b>		
Caviar Dreams	Regular	ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ abcdefghijklmnopqrstuvwxyz 1234567890!"#\$%&()=?;`*{}~.- *+
<b>Párrafos</b>		
Typografix	Regular	<i>ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ</i> <i>abcdefghijklmnopqrstuvwxyz</i> <i>1234567890!"#\$%&amp;()=?;`*{}~.-*+ </i>

Tabla 8: Estilos.

Elaborado por: Julio Tenemaza

### 5.05.04 Página Máster o Retículas

Página:1

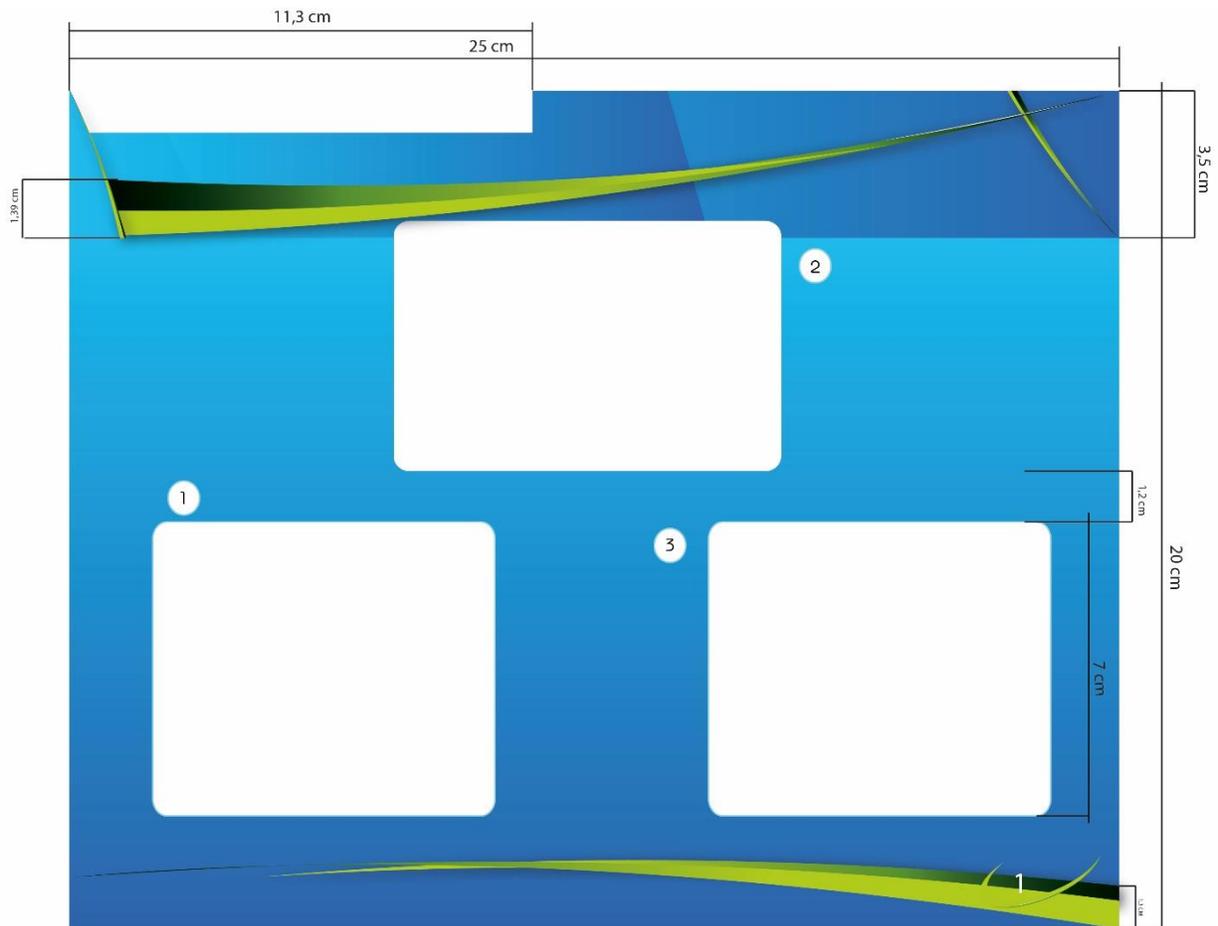


Grafico 4: diseño de página

Autor: Julio Tenemaza Morocho

Página 2

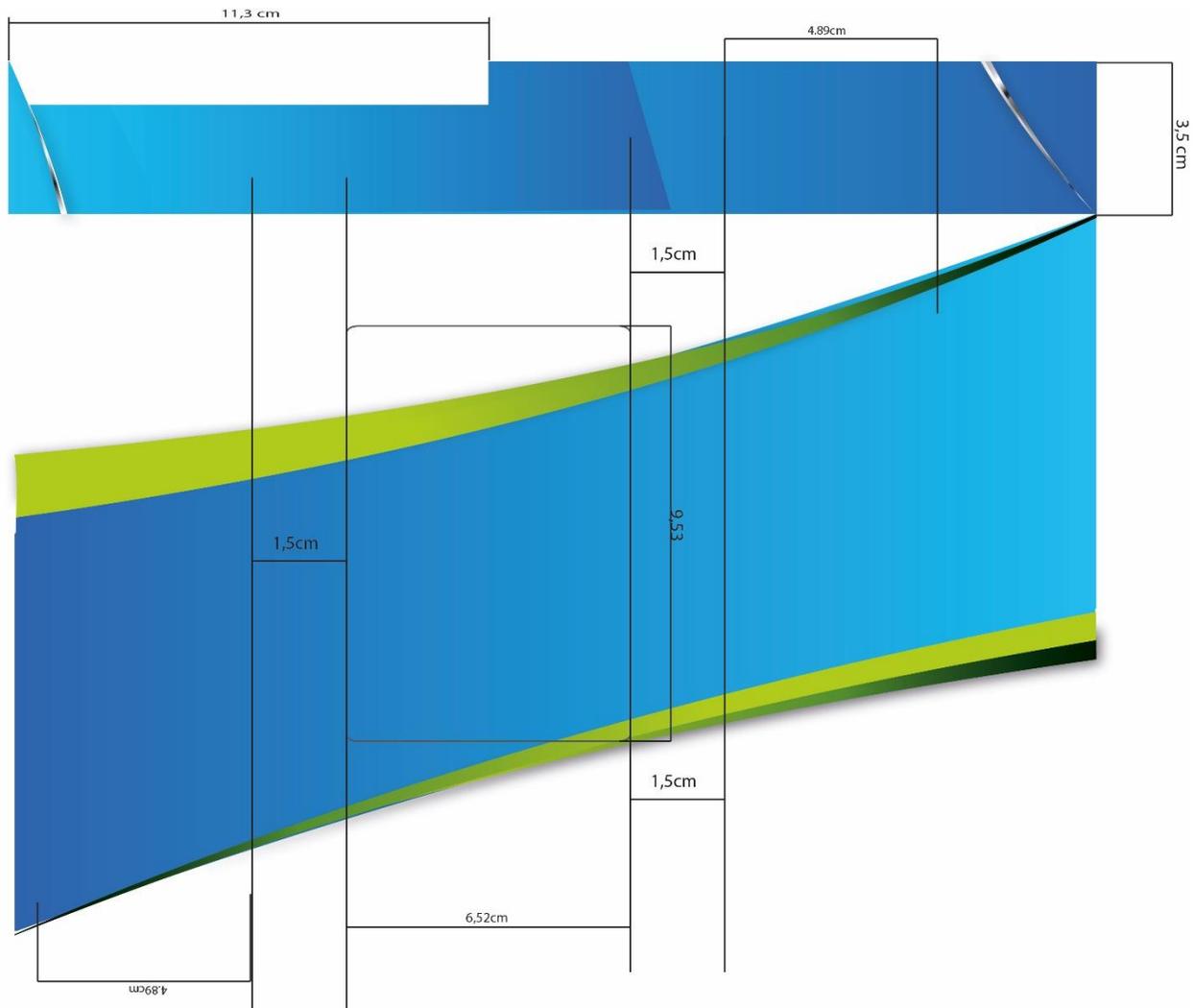


Grafico 5: diseño de página

Autor: Julio Tenemaza Morocho

### 5.05.05 Maquetación

### 5.05.06 Pre – Prensa

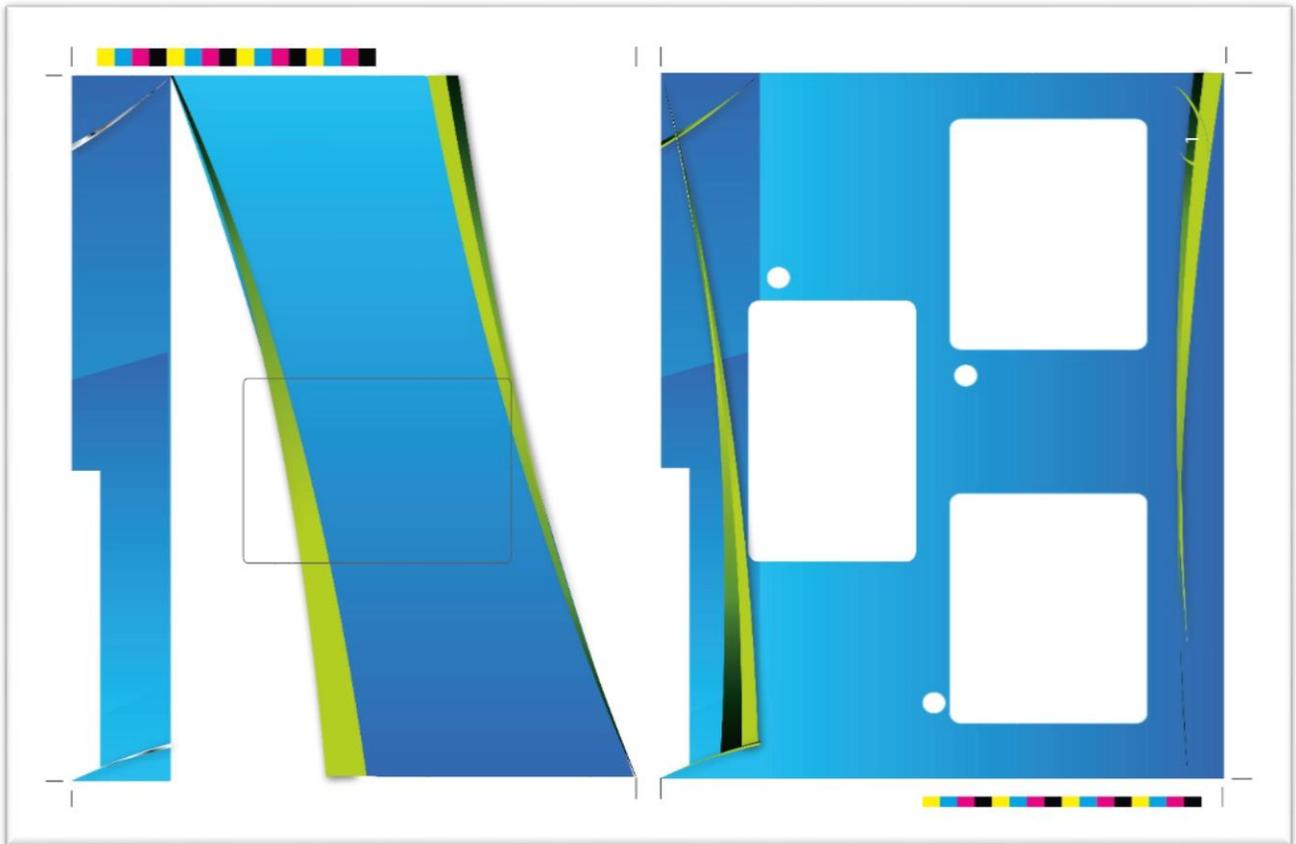


Grafico 6: Maquetación Pre-Prensa

Autor: Julio Tenemaza Morocho



---

### 5.05.07 Prensa

Tipo de maquina	Área máxima de del papel	Área máxima de impresión	Tipo de papel
KORD (K-Line)	46x62cm	45x62cm	Mate

Tabla 9: Prensa.

Elaborado por: Julio Tenemaza

### 5.05.08 Post Prensa

**Guillotinado:** Este es un método con el cual se utilizan grandes máquinas para cortar grandes pilas de papel, cartón, o materiales similares, el mismo que opera mediante una cuchilla de alta presión por la cual las hojas se cortan con mayor precisión y de la cantidad deseada.

Este corte se realiza cuando el trabajo ya está impreso, en las marcas de corte de los documentos. Para éste se deben dejar rebases de por lo menos 3 mm.; para que no aparezcan en los impresos fillos blancos, cuando los elementos de diseño salgan de la página y de esta manera obtener un corte perfecto y el terminado de calidad.

**Pasta dura:** esta es una técnica utilizada para que un conjunto de hojas de papel impresas no se desprendan y formen un libro o revista.



---

También se llama encuadernación con tapa dura. El interior se puede coser con hilo mecánicamente o a mano. En primer lugar, se cosen los cuadernos uno a uno y, luego, se unen ordenados según su paginación colocando las guardas; se recubre el lomo con un trozo de tela; luego se corta por tres lados: cabeza, lateral derecho y pie, para dejar el bloque de las hojas repeladas y libres; se forran las tapas de cartón duro y, como última operación, se coloca el interior y se pegan las guardas con tapas forradas.

**Plastificado:** El plastificado o laminado plástico se realiza como protección y para cambiar la superficie del papel y del impreso.

El plastificado, al igual que el barniz, hará que el color del documento se oscurezca un poco. También es importante tomar en cuenta que el plastificado dará al papel mucho más cuerpo y resistencia. Existen tres acabados: brillante, semi mate y mate, con esto el objetivo es tener un buen resultado en el acabado.



---

## CAPÍTULO VI

### ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

#### 6.01 RECURSOS

##### 6.01.01 Técnicos - Tecnológicos:

Es un conjunto de conocimientos adquiridos con el paso del tiempo con un claro objetivo y esto le permita al hombre resolver problemas pequeños hasta llegar a conseguir soluciones que satisfagan las necesidades del ser humano.

El presente proyecto está realizado con programas variados y equipos tecnológicos como:

- Adobe Illustrator CS6
- Adobe Photoshop CS6
- Adobe Flash CS6
- Impresoras láser
- Tablet de ilustración digital
- Internet
- Laptop
- Cámara fotográfica Profesional
- Memory flash USB



---

Implementos extras:

- Libros
- Cuadernos
- Marcadores, pinturas, esferos
- Hojas de papel bond
- Carpetas

#### 6.01.02 Humanos:

El autor y los involucrados que están presentes con ideas para el desarrollo del mismo para las diferentes actividades a realizarse.

Detalle	Nombres / Instituciones
Comunidad	Cochapamba Sur
Investigador	Tenemaza Morocho Julio Tibias
Tutora	Ing. Paola Martínez
Lector	Ing. Santiago Quiroz

**Tabla N° 10:** Aporte de la sociedad al desarrollo del proyecto  
**Autor:** Tenemaza Morocho Julio



---

### 6.01.03 Económicos:

Son todos los aspectos económicos que el investigador ha invertido en la realización del proyecto.

## 6.02 PRESUPUESTO

### 6.02.01 Gastos Operativos:

EGRESOS	VALORES
Aportes personales	\$ 900,00
Movilización	\$ 50,00
Alimentación	\$ 40,00
Copias	\$ 8,00
Impresiones	\$ 40,00
Internet	\$ 30,00
Anillados	\$ 10,00
Empastado de tesis	-
Manual de Ejercicios (impresiones/acabados gráficos )	-
Material Publicitario	-
<b>Total:</b>	<b>\$ 1078</b>

**Tabla N° 11:** Presupuesto  
**Autora:** Tenemaza Morocho Julio

### 6.02.02 Aplicación del Proyecto:

La aplicación del presente proyecto en el medio deportivo para fomentar el deporte.

### 6.03 CRONOGRAMA

N°	Actividad	Responsable	Tiempo				Resultados Esperados	
			Mes	Semana				
				1	2	3		4
1	Presentación del tema	Autor	Oct.	■				Aceptación del tema para el desarrollo del proyecto
2	Aprobación del tema	Dir. Esc. Diseño. Gráfico	Nov.		■			Desarrollo del tema con la colaboración de tutora
3	Capítulo I – II	Autor - Tutora	Dic.	■	■	■	■	Aprobación y continuación de los capítulos
4	Capítulo III – IV	Autor - Tutora	Ene.	■	■	■		Aprobación y continuación de los capítulos
5	Capítulo V – VI	Autor - Tutora	Feb.	■	■	■	■	Aprobación y continuación de los capítulos
6	Capítulo VII	Autor - Tutora	Mar.	■	■			Aprobación del proyecto
7	Sustentación	Autor	Abr.			■	■	Obtención del Título como Diseñador Gráfico

**Tabla N° 12:** Cronograma  
**Autora:** Julio Tenemaza Morocho



## CAPÍTULO VII

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 7.01.01 Conclusiones

Al término de este proyecto después de cumplir con todo el desarrollo establecido en el cronograma, puedo dar las siguientes conclusiones:

- El barrio Cochapamba Sur contarán con información fotográfica para empezar una actividad física.
- La nueva propuesta fotográfica de ejercicios y de información sobre como ejercitarse para barrio, será una buena alternativa en beneficio de la salud física y que a la vez genere su interés por conocer las ventajas del ejercicio.
- Las ares verdes que forman parte del barrio Cochapamba Sur se enfocan mucho en la los pobladores y, la existencia de un Manual de Ejercicios Físicos fomentará en ellos su iniciativa de visitar estos lugares y practicar el deporte.



- 
- Con la creación de un Manual de Ejercicios Físicos los pobladores tendrán una idea más clara sobre los beneficios e información sobre una vida físicamente activa y saludable.
  - Las fotografías de cada ejercicio, permitirá a los pobladores enriquecer sus conocimientos sobre los ejercicios de una forma más sencilla y dinámica.
  - Con una publicidad adecuada, se podría realizar la difusión del Manual de ejercicios Físicos en el sector y facilitar a los pobladores el conocimiento de los ejercicios.
  - Con la creación, del Manual de ejercicios Físicos a través de la enseñanza e información, los pobladores serán más conscientes que la vida inactiva trae graves consecuencias para su salud.

#### **7.02.02 Recomendaciones**

- Que este tipo de información fotográfica de ejercicios se mantenga en todas las áreas verdes y se distribuya a los pobladores para que se relacionen con la actividad física.



- 
- Se realice la publicidad necesaria para que el Manual de ejercicios Físicos se dé a conocer a los pobladores del sector.
  - Crear nuevas alternativas de interés deportivo en los pobladores que se puedan publicar en las ediciones del Manual de Ejercicios Físicos.
  - Que el Manual de Ejercicios Físicos será el lazo de interés en los pobladores para impulsar un estilo de vida activa.
  - Con las fotos específicas de cada ejercicio, cada uno de los pobladores podrá empezar a ejercer un estilo de vida físicamente activa.
  - Publicar el Manual de Ejercicios Físicos en gimnasios y sectores públicos para que conozcan de su existencia y sea parte de sus de la vida cotidiana.
  - Como futuro diseñador realizaré más ejemplares fotográficos de ejercicios en el ámbito deportivo, que promuevan el interés de los habitantes por conocer la riqueza de ejercitarse.



---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **CARLOS BARBADO VILLALBA.** (SUSAETA EDICIONES, S.A) Dpto, de formación de la federación española de Aerobic y Fitnes (FEDA)
- Guía de los movimientos de musculación 6ta edición 2013 **Fridisic Delavier**
- 50 ejercicios abdominales de **Stiven Pozo** primera edición 2014.
- Train guía de ejercicios de **Special Olympics**

### Netgrafía:

- [http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-31/las-diez-frutas-que-mas-beneficios-pueden-proporcionar-a-tu-salud\\_108011/](http://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-03-31/las-diez-frutas-que-mas-beneficios-pueden-proporcionar-a-tu-salud_108011/)
- <http://www.naranjasconsabor.com/blog/10-beneficios-de-comer-verduras/>
- [http://www.sabormediterraneo.com/salud/verduras\\_propiedades.htm](http://www.sabormediterraneo.com/salud/verduras_propiedades.htm)
- <http://frutas.consumer.es/>
- <http://vivirsalud.imujer.com/6872/las-10-mejores-y-las-10-peores-frutas-para-tu-salud>
- 
- [Media.specialolympics.org/soi/files/resources/SPANISH/StriveTrain/TrainsHomeExercisesSpanish.pdf](http://Media.specialolympics.org/soi/files/resources/SPANISH/StriveTrain/TrainsHomeExercisesSpanish.pdf)