

SISTEMA MULTIMEDIA PILOTO:  
VIDA SANA

TESIS

MAESTRIA EN CIENCIAS  
ESPECIALIDAD EN COMUNICACION



INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS  
SUPERIORES DE MONTERREY

POR

MARIA ENRIQUETA LOPEZ GALVAN

NOVIEMBRE DEL 2000

SISTEMA MULTIMEDIA PILOTO:  
VIDA SANA

TESIS

MAESTRÍA EN CIENCIAS  
ESPECIALIDAD EN COMUNICACIÓN



INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES  
DE MONTERREY

POR

MARIA ENRIQUETA LOPEZ GALVAN

NOVIEMBRE DEL 2000

SSTEMA MULTIMEDIA PILOTO:  
VIDA SANA

POR

MARIA ENRIQUETA LOPEZ GALVAN

TESIS

Presentada a la División de Graduados  
en Electrónica, Computación, Información y Comunicaciones  
Este trabajo es requisito parcial para obtener el Título de Maestro en  
Ciencias con Especialidad en Comunicación.

INSTITUTO TECNOLOGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES  
DE MONTERREY, CAMPUS MONTERREY

NOVIEMBRE DEL 2000

---


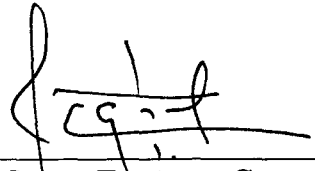

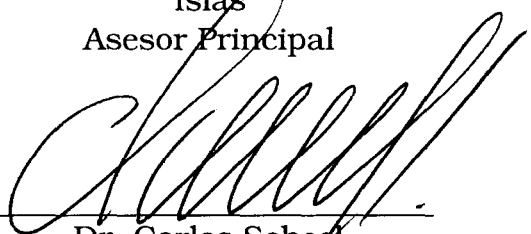
INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES  
DE MONTERREY, CAMPUS MONTERREY

PROGRAMA DE GRADUADOS DE LA DIVISIÓN DE ELECTRÓNICA  
COMPUTACIÓN, INFORMACIÓN Y COMUNICACIONES

Los miembros del comité de tesis recomendamos que la presente tesis de la Lic. Ma. Enriqueta López Galván sea aceptada como requisito parcial para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias con Especialidad en:

COMUNICACION

Comité de tesis

  
Mtra. Cristina María Cervantes  
Sandoval  
Sinodal  
Mtro. Jorge Enrique González  
Treviño  
Sinodal  
ABD. José Rafael López  
Islas  
Asesor Principal  
Dr. Carlos Scheel  
Mayenberger

Director del Programa de Graduados de la División de Electrónica,  
Computación, Información y Comunicaciones

NOVIEMBRE DEL 2000

## DEDICATORIA

Deseo ofrecer el producto de este trabajo principalmente a...

- *Mis padres*
- *Todas las personas que me apoyaron en este proyecto*
- *Quién me ayudó de una manera muy especial*

## RESUMEN

El **Sistema Multimedia Piloto: Vida Sana** ofrece información en relación a este concepto de una manera integral e innovadora ya que aprovecha la herramienta tecnológica adecuada para su difusión mediante la combinación de dos medios: un programa de televisión y una página en el Internet, empleados en conjunto para la comunicación de masas.

Se encontró la mejor manera de transmitir información sobre el concepto Vida Sana, promoviendo la idea de que la gente se motive y se oriente al encontrar lo que necesita para adoptar un estilo de vida así; para fundamentarla se realizó una prueba piloto.

Particularmente, se seleccionó a la televisión por ser un medio utilizado para dirigir información general y básica de una manera masiva y audiovisual, y el Internet para transmitir información específica y profunda de forma interactiva y atemporal.

Este Sistema Multimedia aprovecha las potencialidades de ambos medios para complementarlos y los reúne de la forma ideal para enfrentar una necesidad de información como la que requiere la sociedad actual, ayudando a difundir la mayor cantidad de información a la mayor

cantidad de personas que la necesitan y preparando el campo de la producción multimedia para la llegada de las nuevas tecnologías.



## TABLA DE CONTENIDO

	Página
Lista de Figuras.....	v
Lista de Tablas.....	vi
Capítulo I: Introducción.....	1
Capítulo II: Marco de Referencia.....	6
Capítulo III: Descripción del Proyecto.....	15
Especificaciones en cada Medio.....	23
Metodología de Producción.....	30
Contenido de las Secciones.....	33
Prueba Piloto.....	38
Modelo de Negocios.....	45
Capítulo IV: Conclusión.....	48
Anexos.....	51
I. Guía de Navegación de la Página Electrónica.....	51
II. Guión del Programa de Televisión.....	55
III.Encuesta referente a los recursos utilizados.....	83
IV.Matriz de la encuesta.....	86
Referencias Bibliográficas.....	97
Vita.....	98



## LISTA DE FIGURAS

Figura	Título	Página
1	Mapa de Navegación de la Página Electrónica.....	51

## LISTA DE TABLAS

Tabla	Título	Página
1	Estrategia de Comunicación en el Sistema Multimedia Piloto.....	17
2	Potencialidades del Sistema Multimedia Piloto.....	20

## CAPITULO I: Introducción

Hoy en día, se ha marcado una tendencia cultural por parte de la gente, que cada vez está más consciente de la importancia de llevar una vida sana, al preocuparse por buscar la manera de conseguirla y mantenerla. En muchos círculos sociales, sobre todo los de gente activa que pertenece a la clase media o alta, se escucha el interés en mejorar la alimentación, el cuerpo, la salud. Sin embargo, la evidencia nos muestra que hay muchas personas que asisten a los gimnasios pero están desorientadas y poco motivadas para hacer ejercicio ya que la información disponible en los medios masivos de comunicación está muy dispersa, está en otro idioma o más bien tiene fines publicitarios para la venta de productos. Los resultados que alcanza esta gente con el ejercicio realizado no cumple, realmente, con sus expectativas.

Por otro lado, existen personas que se quedan solo con la intención de hacer ejercicio o de empezar a llevar un plan de alimentación sano ya que, a pesar de querer adoptar algo de esto, existe una gran desinformación relacionada con estos temas, las personas se encuentran desorientadas y en ocasiones, también por falta de motivación, muy pocas son capaces de llevar a cabo algún propósito similar.

Para dar respuesta a este problema, el objetivo general de este proyecto propone combinar dos medios creando un **Sistema Multimedia Piloto titulado Vida Sana**. De naturaleza integral y especializada, este sistema consiste principalmente en la vinculación complementaria de un programa piloto para televisión y una página electrónica piloto para Internet, que poseen mismo estilo e identidad y harán referencia recíproca, fusionando las potencialidades de ambos medios y que mediante la información presentada, oriente y motive a la gente sobre la manera de conseguir, mantener y llevar una vida sana, a través del cultivo de la mente y del cuerpo de sí mismo.

La problemática de necesidad de información, para orientar y motivar, que requiere este grupo social puede ser solucionado con un producto que combine la herramienta tecnológica adecuada y llegue a estas personas atacando desde todos sus fuertes: el masivo, el audiovisual, el interactivo y el atemporal, potencialidades que combinan la televisión y el Internet. Ambos son masivos, la televisión goza de un privilegio mayor, en este aspecto, ya que es más accesible a cualquier persona en casi cualquier hogar, pero no es tan interactivo como el Internet; en la televisión solamente se puede interactuar recurriendo a otros medios, a través del teléfono o del fax, mientras que el Internet tiene la cualidad de poder desplegar la información que vaya solicitando el

usuario. Por otro lado la televisión es un medio audiovisual por naturaleza, en Internet el uso del video aún es limitado al espacio de un servidor. Un programa de televisión está sujeto a un horario, el Internet goza de ser un medio atemporal, ya que la información está ahí, todo el tiempo, en espera de alguien.

Específicamente, con este Sistema Multimedia Piloto se pretende innovar, proponiendo esta nueva estrategia de comunicación a través de un formato diferente dirigido a ser: atractivo, variado, dinámico, integral y especializado con la presentación de información completa, general pero también específica, clara y actualizada, que pueda atender la demanda de información de la gente que no necesariamente lleva una Vida Sana, no conoce la forma de como conseguirla y como mantenerla.

El Sistema Multimedia Piloto reúne, en torno al concepto de Vida Sana, temas específicos en relación a dos dimensiones: la *Física y la Psicosocial* que incluyen 7 secciones: Nutrición, Medicina Deportiva, Psicología, Acondicionamiento Físico, Ejercicio Aeróbico/Cardiovascular, Ropa Deportiva y Comunicación Social.

Todo gira alrededor de la Vida Sana en el individuo a través del cultivo de la mente y del cuerpo. Tales temas son por lo regular de interés para la gente que se ocupa de estar física y mentalmente sana, asiste a un gimnasio y hace de este deporte parte de su vida, buscando en este medio

la manera de conseguir, mantener y en si llevar una vida sana. También existen otras personas que no necesariamente tienen estas características ya definidas, pero es posible que requieran de ayuda para empezar a llevar una vida sana.

Para el desarrollo del Sistema Multimedia Piloto se realizó un sondeo bibliográfico, electrónico y de campo lo que ayudó a conocer las necesidades de las personas y así obtener las guías de la información específica del producto final, en relación al concepto Vida Sana en el individuo a través del cultivo de su mente y su cuerpo.

En el Sistema Multimedia Piloto se diseñaron y realizaron mensajes comunicacionales para resolver el problema de desinformación, atendiendo la demanda existente en nuestros días ya que la preocupación por llevar una Vida Sana ha marcado una tendencia actual.

Para probar el Sistema y así conocer que realmente este tiene posibilidades de cumplir con su objetivo de transmitir información para orientar y motivar a la gente que lo requiera, se realizó una prueba piloto. Con este fin la prueba aplicó una encuesta, de tipo cualitativo, a personas que tienen las características del público meta (audiencia), después de haber sido expuestos a los productos del sistema: a ver el programa de televisión y a navegar por la página en Internet.

Vida Sana es un concepto integral que aprovecha la herramienta tecnológica para su difusión mediante este Sistema Multimedia que tiene grandes potencialidades, dirigidas a la comunicación de masas del futuro.



## CAPITULO II : Marco de Referencia

Vida Sana es un signo de nuestra época y la generación de este concepto se deriva de dos aspectos. El primero es que existe una gran preocupación, por buscar la manera de promover estilos de vida más activos, mejorar la alimentación, tener un cuerpo y una mente más sanos, todo esto de gran importancia para preservar la salud y tener una vida integralmente llena de bienestar. El otro lado de la moneda es el efecto que llega hasta nosotros por el consumismo estadounidense, ya que en su publicidad emplean modelos atractivos que proyectan alegría y mandan mensajes para la compra de una gran cantidad de productos que prometen a la persona lucir mejor, ser más bella y estar a la moda.

El hecho es que, ya sea por estar saludable y/o por verse bien, la tendencia cultural se está manifestando. Para apoyar esta idea se realizó una revisión de los diferentes medios de comunicación, incluyendo una revisión electrónica vía Internet, bibliográfica y de campo; ésta última mediante la observación y relación cotidiana con personas en algunos gimnasios de Monterrey, N.L. como *Exxer Gym*, *Body Factory*, *Power Factory*, *Olímpico 76*, *Fibra*, *Planet*, *World Gym*, *Skateland*, donde se refleja que ha surgido el interés, por estar bien, por la relación cuerpo-mente,

por verse y sentirse también bien. Aquí la parte psicológica juega un papel muy importante; mucha de esta gente, con la que personalmente he tenido contacto durante varios años, piensa que el relacionarse con personas afines, identificarse y el verse bien favorece la automotivación y disminuye la depresión, lo que les ayuda a sentirse mejor y así complementar el equilibrio para estar saludable. Esto también se apoya en que un punto a favor en relación a la motivación es el hecho de que las capacidades físicas e intelectuales al desarrollarse, contribuyen en gran medida a la autoestima (Papalia, 96).

También se investigó información que se provee vía Internet en páginas relacionadas con el tema y se encontró que de acuerdo a un reporte del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos titulado *"Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General"* se afirma que existe una fuerte evidencia entre la relación de la actividad física y numerosos beneficios en la salud. En primer lugar, el practicar regularmente actividad física, reduce el riesgo la mortalidad prematura, en general. Específicamente, reduce el riesgo a sufrir problemas de corazón, la primer causa de mortalidad en los Estados Unidos, además reduce el riesgo del desarrollo de diabetes, hipertensión, cáncer de colon; así mismo favorece la salud mental, reduciendo el estrés, ansiedad, mejorando el ánimo y ayuda a tener músculos, huesos y

tendones saludables. Los expertos recomiendan que, para una mejor salud, la actividad física debe ser practicada regularmente. Las más recientes recomendaciones aconsejan que gente de todas las edades practique un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada, sí no en todos, sí en la mayoría de los días de la semana. Además las investigaciones demuestran que los beneficios en la salud aumentan con el incremento en la intensidad y duración de la práctica de la actividad física.

En la página electrónica de *FitnessLink*, se menciona también el impacto que tiene la Nutrición en la salud, afirmando que al mejorar la dieta de una persona se extendería su vida activa y se reduciría el riesgo de sufrir problemas cardiovasculares, cáncer y diabetes. Investigaciones demuestran que del 30 al 40 % de muerte por problemas del corazón se atribuyen a la obesidad y al alto grado de colesterol en la sangre. Una dieta nutricionalmente pobre y patrones de inactividad física están asociados con 300,000 muertes por año, en Estados Unidos, y el 35% de las muertes por cáncer se atribuyen al consumo de determinados alimentos de riesgo.

De acuerdo a la revisión general de los canales de televisión locales y nacionales se encontró que no hay en México un programa de televisión manejando integral y especializadamente el concepto de Vida Sana en el

individuo a través del cultivo de su mente y su cuerpo, mucho menos existe un Sistema Multimedia con esta temática que fusione una página electrónica en Internet y un programa de televisión. Entre lo que se encontró que existe están algunos escasos esfuerzos hechos en programas de televisión por ofrecer clases de aerobicos o ejercicios específicos, secciones aisladas de nutrición, psicología, medicina, moda y aspectos sociales de diferentes tipos en programas sobre todo dirigida a la mujer, específicamente la que se queda en casa, por el horario matutino en el que se programan.

En la exploración vía en Internet, se descubrió que la mayoría de la información disponible relacionada con el concepto Vida Sana en el individuo, mediante el cultivo de sí mismo: cuerpo y mente y a temas relacionados, está en el idioma inglés. Por ejemplo, cuando en algún navegador se utiliza un “buscador” y se pide *Acondicionamiento físico o Vida Sana* los documentos encontrados son muy pocos en relación con los encontrados a la palabra *Fitness* o *Health*. También se revisó la información publicitaria en televisión, revistas, posters y espectaculares. En general, la información existente en los medios masivos, disponible en español, está muy dispersa, es algunas veces superficial, muy general, puede confundir, en ocasiones no es la más actualizada y no es tratada profesionalmente.

Para complementar y reforzar la idea de la escasez y dispersión de material de este tipo, también se revisó bibliografía, en la biblioteca de Tecnológico de Monterrey. Se pudo conocer que los libros en relación al concepto de Vida Sana son muy pocos, tienen información dirigida hacia un tema específico y aunque pueden profundizar y ser especializados no manejan el conjunto de temas que se pretende incluir en este Sistema. Con la búsqueda realizada por “palabra clave” se obtuvieron los siguientes resultados: *Sana*, dos libros; *Nutrición*, 82 libros de los cuales sólo nueve tienen relación con la alimentación del ser humano; *Aerobics*, dos libros uno en español y otro en inglés; *Medicina Deportiva*, dos libros; *Autoestima*, un libro; *Depresión* nueve libros; *Estrés* 17 libros; *Fitness*, nueve, uno de ellos en español, y de *Acondicionamiento*, *Pesas*, *Moda Deportiva* y *Automotivación*, no existen.

Aunado a todo esto, mucha de la información expuesta en cualquier medio, posee un gran sesgo mercadotécnico, y no necesariamente orienta sino que genera una necesidad de comer o tomar determinada cosa, de comprar tal o cual producto y de estar en forma para estar a la moda; pero no dice realmente como, ni motiva de una manera integral, solamente promociona el uso del producto para venderlo, no especifica que los modelos que ahí participan además de usar este producto para verse así, tienen que complementar otros aspectos de una Vida Sana.

Esta información a la que se hace referencia es particularmente la contenida en los mensajes publicitarios que repetidamente dan la información una y otra vez. Como en el caso de la televisión, que presenta por espacios cortos el típico spot publicitario de 30 segundos, que lleva una frecuencia y un horario preestablecido; o por espacios largos, los destinados en las secciones de los programas de televisión para promocionar un producto relacionado con el tema del que se está hablando; o las cápsulas publicitarias que tienen una duración más extensa resaltando las cualidades del producto y prometiendo resultados a través de testimonios, demostraciones y descripción de características, pero solo las propias de un producto al que se le está dando publicidad.

La gente, a veces, cree que con un producto que compre y use va a asemejarse a los modelos que presentan el producto en su publicidad, o al menos va a mejorar notablemente alcanzando una meta y con esto se motiva. Como no siempre sucede esto se desmotiva a conseguir un objetivo para cambiar, estas personas no saben que un solo producto únicamente va a colaborar en una parte pequeña, ya que éste no toma en cuenta otras facetas de la Vida Sana que también se tienen que considerar, para realmente conseguir lo que desea.

Como ejemplo, se puede mencionar los aparatos que actualmente existen en el mercado para fortalecer y marcar el abdomen,

principalmente. En su publicidad, al resaltar las cualidades y características del producto, comparar con otros productos y dar testimonios y demostraciones lo hacen con modelos que físicamente lucen bien y parecen llevar una Vida Sana. Esta publicidad proyecta un mensaje básico: “con usarlo tres minutos al día...” se puede estar así, pero no dicen que estas personas deben llevar un régimen alimenticio adecuado para un deportista, tomar complementos alimenticios, hacer otro tipo de entrenamientos, porque su objetivo mas que orientar es solo motivar para vender.

Cada caso particular, obviamente, no puede estar así como lo muestran en los anuncios con solo tres minutos al día del uso de un aparato. Igual pasa con los productos de uso local o ingeridos en los que su uso individual no causará los resultados deseados si no se toma en cuenta otros factores de la Vida Sana. De manera similar es la publicidad que se presenta en las páginas de Internet como las de complementos alimenticios para el deportista, por citar un ejemplo. En este otro medio, el *movie clip* que presenta la página de *MET-Rx* ([www.metrx.com](http://www.metrx.com)) y su página en general, promete con su nutrición “la mejor forma de tu vida” en el deporte que se realice, mas solo da información relacionada con su producto y no indica que “la mejor forma de tu vida” se consigue además



con una dieta bien balanceada, un plan de entrenamiento adecuado, una buena salud mental, entre otros.

Con el simple hecho de hacer una sola cosa, de manera independiente, no va a cambiar una persona, la Vida Sana y el reflejo de ésta, en el interior y el exterior, es la combinación de varios factores y no puede limitarse a tomar determinado producto o comprar determinado aparato para hacer ejercicio; es mucho más que eso. Para que realmente alguien pueda alcanzar una meta se tiene que estar bien informado en relación a Vida Sana, tomando en cuenta todas sus facetas y buscar la combinación apropiada de éstas para cada individuo.

Sin embargo, a pesar de la demanda por este tema en nuestros días, el concepto Vida Sana no ha sido atendido de manera integral. En sí, la tendencia cultural se está desarrollando en México pero a pesar de algunos poco esfuerzos, en nuestro país aún no se cuenta con la suficiente infraestructura y recursos para dar atención a esta demanda, pero la preocupación ha comenzado.

El concepto Vida Sana tiene siete pilares que lo fundamentan: Nutrición, Medicina Deportiva, Psicología, Acondicionamiento Físico, Ejercicio Aeróbico y Cardiovascular, Ropa Deportiva y Comunicación Social. La combinación de lo anterior, al ser aplicada integralmente por cada persona en ella misma de manera adecuada e individual, la ayudará

a alcanzar una meta que se haya propuesto: verse, sentirse y estar sano. Para dar difusión a este concepto, y cumplir con el objetivo de orientar y motivar se necesita la potencialidad de una herramienta poderosa: un Sistema Multimedia como el que aquí proponemos.

### CAPITULO III : Descripción del Proyecto

Como se ha mencionado, el Sistema Multimedia Piloto denominado *Vida Sana* es integralmente especializado en torno al concepto que da su título, reuniendo temas específicos en relación a dos dimensiones: la *Física*, que incluye lo relacionado a Nutrición, Acondicionamiento Físico, Ejercicio Cardiovascular, Moda y Medicina Deportiva, y la *Psicosocial*, que enfatiza, principalmente, el área de la Psicología y de la Comunicación Social e incluye temas relacionados con lo referente al Manejo del Estrés y Depresión, Autoestima y Motivación, Pasatiempo, Estilo de Vida, Interrelación, Identificación y Pertenencia a Grupo.

La presentación de los temas y el manejo adecuado de la información a través de esta estrategia comunicacional ayudará al cumplimiento del objetivo general de este proyecto que es: la creación de un Sistema Multimedia Piloto, de naturaleza integral y especializada, que con su información apoye a la gente, orientándola y motivándola a encontrar la manera de conseguir, mantener y llevar una vida sana, estando bien por dentro y reflejándolo en su apariencia, mediante el cultivo de la mente y del cuerpo de sí mismo.

592039

Este Sistema Multimedia Piloto consiste principalmente en la vinculación complementaria de un programa piloto para televisión y una página electrónica piloto para Internet, que poseen mismo estilo e identidad y harán referencia recíproca, fusionando las potencialidades de estos medios, específicamente, la masividad, el recurso audiovisual, la interactividad y la atemporalidad. Además existe la opción de la propuesta de la realización posterior de un demo promocional, que servirá para la búsqueda de patrocinadores, así como la creación de la librería de videos complementarios por temas, que servirán de apoyo al Sistema, de venta en gimnasios o videoclubes.

Como la información va a ser colocada en medios públicos y podrá estar expuesta a todo tipo de gente, se pretende no solo orientar y motivar a las personas que están interesadas en esa información, sino alentar al resto a seguir el mismo objetivo: buscar la manera de conseguir, mantener y en si llevar una Vida Sana.

En el Sistema Multimedia Piloto se ofrece información nueva e interesante relacionada con las secciones de los temas especializados y se proponen opciones y consejos, principalmente, llevando la siguiente estrategia de comunicación que presenta la Tabla 1.

La información utiliza un lenguaje directo y personalizado, está dirigida a orientar y motivar, y dependiendo de las características del medio es su tipo y volumen.

TABLA 1. Estrategia de Comunicación en el Sistema Multimedia Piloto

INFORMACION		
<i>Lenguaje directo y personalizado</i>		
	INTERNET	TELEVISION
VOLUMEN	Mayor	Menor
TIPO	Específica	General
MOTIVACION	Recurso escrito y visual	Recurso escrito y audiovisual
ORIENTACION	Profunda	Básica

En esta misma tabla se hace referencia a que la información tratada en la página de Internet es más específica, es decir, se describen aspectos que pueden responder dudas particulares y a tratar mas a fondo un tema, mientras que en el programa de televisión la información es un poco mas general, esto es, que tiende a responder dudas mas comunes y se trata lo sumamente relevante para dar una orientación básica pero lo suficientemente completa para entender una idea y además se hace

referencia a la página electrónica, para profundizar; por lo mismo el volumen de información también varía, en la televisión se presenta menos cantidad de información que en la página electrónica, debido a las cualidades y características de espacio propias de cada uno de los medios.

¿Cómo esta información apoya los conceptos de orientación y motivación de las audiencias? La información, con su lenguaje personal y directo, está diseñada para orientar a la gente, que vea el programa y visite la página, ya que en ésta puede encontrar una respuesta especializada a una pregunta específica o general, comentarios de personas profesionales y conocimiento sobre los temas que le puedan ayudar a encontrar la forma de saber cómo llevar una Vida Sana.

El factor motivación se apoya en la información presentada, de acuerdo a la teoría de las expectativas (Stoner, 94) que establece un modelo de motivación que especifica que el esfuerzo para lograr un buen desempeño es función de la observación de la probabilidad de que el buen desempeño se puede lograr, y que de ser alcanzado es posible que sea recompensado, y que la recompensa valdrá el esfuerzo realizado.

Para que la audiencia pueda recibir este mensaje del Sistema el contenido de la información está diseñado para esto, llevando un lenguaje directo y personalizado, ya sea de manera escrita o auditiva según el medio, utilizando el video para la televisión y la fotografía para la página.

La diferencia está en el uso del recurso audiovisual en televisión, ya que las personas aparecen hablando y esto lo hace un poco mas personal que en Internet, donde solo se incluyen fotografías, gráficos y texto, debido a la limitación de espacio en el servidor; por la razón de que el video es pesado y al momento de cargar una página puede tardarse más tiempo. Tomando en cuenta esto, se pone especial atención en la redacción del texto en su totalidad para que éste siempre lleve el tipo de lenguaje que se menciona.

La información utilizada para motivar está basada en frases y palabras de ánimo, por lo regular en imperativo (como los títulos utilizados en sus secciones principales), sugerencias para realizar algo determinado, consejos de expertos y temas profesionales, recomendaciones y testimonios de personas que están interesados en el misma temática. De manera similar, se usan las fotografías, que por su correspondencia, siempre están reflejando y soportando la importancia del contenido de cada información y hacen referencia a la misma. El recurso gráfico del Sistema basado en el colorido apoya también esta idea.

¿Cómo se complementan las potencialidades de ambos medios? La combinación del Internet y la televisión para crear un Sistema Multimedia reúnen las siguientes potencialidades, que muestra la Tabla 2, para causar el efecto pretendido: que llegue la mayor cantidad de información,



a la mayor parte del público que requiera de ésta, orientándolo y motivándolo.

TABLA 2. Potencialidades del Sistema Multimedia Piloto

POTENCIALIDADES		
	INTERNET	TELEVISION
MASIVO	Menor	Mayor
AUDIOVISUAL	Menor	Mayor
INTERACTIVO	Mayor	Menor
ATEMPORAL	Mayor	No aplica

Explicando más a fondo, encontramos que el Internet tiene mas fuerza en la interactividad y atemporalidad mientras que la televisión es el número uno de los medios masivos basado en el recurso audiovisual. Con esto se enfatiza que un medio complementa al otro.

El Sistema Multimedia hace fuerte la debilidad del otro medio. Por ejemplo, el entender algo que tiene que ser demostrado es más fácil comunicarlo a través de la televisión, ya que las imágenes reales en movimiento cobran vida y junto con el audio proyectan de manera más efectiva una demostración, que si se hace con un texto y fotografías. Mas

sin embargo, el tiempo en televisión es limitado, está sujeto a un horario preestablecido por la programación de un canal de televisión. En la página electrónica, el tiempo no importa y la cantidad de información disponible en texto, gráfico y fotografía puede ser mucho mayor, mas está limitado a tener acceso a una computadora con Internet, cosa que no sucede con la televisión que está presente en la mayor parte de los hogares.

Además, la interface de la página facilita la interacción entre el medio y el usuario (público), ya que ésta ha sido creada con ese propósito, usando botones de navegación y mapas sensibles que interrelacionan todas sus secciones y la página principal; así mismo permite el acceso desde cualquiera de sus páginas a una donde se pueden exponer comentarios, dudas y sugerencias. La interface creada apoya al usuario para navegar hacia donde lo desee y pueda hacer contacto con la información que requiera.

Obviamente, la información al ser presentada en los medios masivos de comunicación está expuesta a todo tipo de gente, es decir a público en general. Sin embargo, la audiencia meta que se considera para Vida Sana es adultos jóvenes, tanto hombres como mujeres de edades entre 20 y 40 años, de clase media en adelante, que puedan tener acceso a la televisión y a Internet.

Se estima un público así, considerando las edades de la mayoría de las personas que ahí aparecen, el contenido que maneja la información y el lenguaje en segunda persona que se emplea para transmitirla. Además que se considera un adulto joven a las personas entre 20 y 40 años, que en general poseen las más altas capacidades físicas y poderes intelectuales (Papalia, 96). Esto último hace que haya una probabilidad mayor de que la gente quiera y pueda hacer ejercicio. Después de esta edad sería un poco más difícil motivar y convencer a que una persona apenas se iniciara en una actividad física, más sin embargo, no está exento de poder hacerlo.

En relación a la producción de los pilotos, para el caso del programa de televisión, se grabó con equipo *Betacam* y la post-producción se realizó con equipo *no lineal*, específicamente con los softwares *Media 100* y *After Effects*, que proporcionan mayor calidad que los formatos de edición lineales. Para la parte gráfica se usó *Photoshop* y *Power Point*.

Para la página electrónica en Internet se empleó el *software Claris Homepage* para la programación y diagramado; para el diseño gráfico se usó el *Photoshop*.y como apoyo al texto *Word*.

## ESPECIFICACIONES EN CADA MEDIO

Para la página electrónica piloto en Internet.-

Sirve como medio interactivo, atemporal, de alcance masivo limitado, cuyo impacto es el de diseminar información especificando, e incluso particularizando, los contenidos del Sistema Multimedia Piloto y estando disponible las 24 horas del día.

La página lleva la siguiente interface donde la información se maneja de manera atractiva y funcional para que motive y facilite la interacción del usuario y su navegación:

1. Comienza con una página de presentación invitando al usuario con una pregunta que dice: “¿Has pensado alguna vez si la vida que llevas es realmente sana?” Después viene situado el logotipo del Sistema y posteriormente: “Pues mira esto...”. Cabe mencionar que esta pregunta es la misma en el programa de televisión ya que los conductores del programa también la hacen al iniciar el programa. Desde esta página el usuario puede interactuar haciendo un *clic* en el logotipo del Sistema para llevarlo a la página principal (primer nivel).

2. Desde la página principal, a través de un colorido mapa sensible, la interface invita al usuario hacia las páginas de las secciones especializadas (segundo nivel).
3. Al llegar a las páginas de sección el usuario puede viajar a subsecciones particulares (tercer nivel) de esa misma sección, (de tres a cinco en cada sección) con un mapa sensible de navegación colocado al final de la página de segundo nivel. También puede ir hacia cualquiera de las páginas de segundo o primer nivel, mediante los botones de navegación situados en la parte superior derecha.
4. Algunas de las subsecciones pueden subdividirse en cuarto o quinto nivel, dependiendo del tipo, contenido y requerimientos de la información.
5. Desde cualquiera de sus páginas, el usuario puede interactuar con el sistema:
  - a. Todas tienen, al final de cada página, una liga hacia la página de Buzón Abierto, donde se hace el contacto para enviar preguntas, dudas, sugerencias, comentarios, etc. También todas pueden llevar al usuario hacia la página principal, dándole un *clic* al logotipo contenido en la parte inferior de los botones de navegación.

- b. En todas las páginas de segundo, tercer, cuarto y quinto nivel se encuentran los botones de navegación de las páginas de sección situadas en el mismo lugar, parte superior derecha.
- c. En todas las páginas de segundo, tercer, cuarto y quinto nivel se encuentran los mapas sensibles de las subsecciones correspondientes a cada sección, en la parte inferior izquierda de la página.

Además, en cada una de las páginas habrá la especificación de la relación con el programa de televisión, su horario y el canal en el que se transmite. El estilo de diseño será el mismo en la parte gráfica del programa de televisión, para que exista unidad; la variedad la dará la adaptación de los gráficos en cada medio.

En las páginas especializadas se tratará información muy específica en relación a motivación, consejos, opciones, novedades, métodos, ejemplos, demostraciones, recursos, programas de entrenamiento (rutinas y complementos), planes de alimentación (dietas y recetas), dependiendo del tema y la sección. Las mismas secciones que se presentan en el programa de televisión están en la página electrónica

distribuidas como se muestra en la Figura 1 del mapa de navegación (Anexo I).

Para el programa piloto de televisión.-

Servirá como medio masivo cuyo impacto principal consistirá en el manejo variable y dinámico de la información que proporciona el recurso audiovisual, pero más general que la página electrónica, en el que se podrá interactuar de manera limitada dependiendo de otros medios, el teléfono y el fax. Se buscará el uso de gráficos muy atractivos que identifiquen y faciliten la comprensión del espectador y el empleo de música que marque el ritmo del programa; ambos elementos podrán motivar a la acción y marcarán un estilo.

La información se ofrecerá en secciones similares a las de la página, igualmente con temas especializados que a su vez serán subdivididos en fragmentos más pequeños, intercalando "cortinillas" diseñadas con los nombres de las secciones y cápsulas con locutor a cuadro, *voz en off* o entrevistado de: respuestas (correos electrónicos), motivación, consejos, opciones, novedades, métodos, ejemplos, demostraciones, recursos, programas de entrenamiento (rutinas y complementos), planes de alimentación (dietas y recetas), y breves de entrevistas, testimonios y opiniones.



Habrá dos conductores quienes deben, como parte principal de su actuación, el propiciar la interactividad y motivar a la acción, usando el Sistema Multimedia. Además, para cuidar el estilo e identidad, el programa tendrá una entrada y una salida institucional. A continuación se establecen las características de programación para televisión:

1. Duración: 58 minutos
2. Frecuencia: Semanal
3. Modalidad: Grabado
4. Horario: Se sugiere los sábados por la tarde
5. Estructura básica
  - a. Entrada institucional
  - b. Bienvenida
  - c. Cuerpo del Programa: Secciones
  - d. Despedida
  - e. Salida institucional

En el guión del programa de televisión (Anexo II) se especifican las secciones, su contenido y su duración. Para efectos de la presentación del piloto, en la defensa de tesis, en el programa editado se recortaron a tres minutos aproximadamente, tres de las secciones de Energ zate tituladas: *El Calentamiento*, *Los Aeróbicos* y *El Relajamiento*. El tiempo real sería de 5,

20 y 5 minutos respectivamente, y se ajustarían los tiempos de las demás secciones, para dar una duración total de 58 minutos.

El programa para televisión pretende innovar en relación al tipo de secciones y de su manejo de la información, así como a sus posibilidades para inducir a la gente hacia la navegación en la página en Internet.

Cada una de las secciones estará identificada por una "cortinilla" con el nombre de la sección, igualmente las subsecciones, se anexa el guión. Para el programa piloto se buscó llevar una secuencia lógica, equilibrada y variada de secciones por su tipo que a continuación se describe.

Se comienza con *Nutrición* que forma parte de la dimensión física del individuo, primordial para estar sano y adecuadamente alimentado, para poder realizar ejercicio y que éste tenga el resultado deseado.

Como segunda sección, correspondiendo a la dimensión física también, está el *Acondicionamiento Físico, con énfasis en el Trabajo Muscular*, aquí, aunque independientes, se reúnen estos dos tipos de trabajos ya que se usa algún aparato o pesa, trabajando los músculos o el corazón que también es un músculo; para fines del piloto y por cuestiones de duración de la sección se presentará únicamente el trabajo muscular.

En la tercer sección le corresponde el lugar a la dimensión psicosocial, ésta reúne la parte *Psicológica* en sí mismo y en relación a lo

social para conocer cómo debe estar la mente de un individuo y cómo afecta su interrelación con los demás y su vida cotidiana, para estar sano.

Una siguiente sección de la dimensión física pero que afecta a la psicosocial es la de *Moda Deportiva*, es importante no únicamente vestirse adecuadamente para realizar el ejercicio, por el simple hecho de hacerlo, hay que tomar en cuenta sentirse bien con determinada ropa ante los demás, y en relación con la parte médica usar lo que pueda ayudar a prevenir lesiones o a cuidar el cuerpo.

Fundamental en la dimensión física y por favorecer el suave paso que dio la anterior sección, esta la *Medicina del Deporte*, el punto de vista médico que cualquier deportista debe conocer, para prevenir lesiones o conocer como recuperarse o cuidarse.

En una sexta sección, por sus requerimientos especiales la más extensa, se encuentra el *Ejercicio* básico, que se debe de seguir en una rutina aeróbica y cardiovascular cerrando la dimensión física.

Finalmente, se pasa nuevamente a la dimensión psicosocial con la última sección la *Comunicación Social* que no puede aislarse por completo de la parte psicológica ya que el hecho de que una persona se identifique y se relacione con los demás en cuestiones afines, puede favorecer mejorar el estado de ánimo y ser motivador para continuar con esta disciplina de Vida Sana.

## METODOLOGÍA DE PRODUCCIÓN

Tanto en la página de Internet como en el programa de televisión, las dimensiones de los temas propuestos se interrelacionan, unos con otros, debido a que finalmente un individuo es integral y sus facetas dependen unas de otras.

El razonamiento de ver a la Vida Sana como un concepto integral llevó al proyecto hacia la siguiente metodología de producción:

1. Se establecieron los 7 pilares de Vida Sana y para su entendimiento se agruparon en dos dimensiones, la física y la psicosocial.
2. Se estructuró el programa de televisión en base a los siete pilares y cada uno de ellos se convirtió en una sección del programa de televisión.
3. Se pensó en fragmentar en estas secciones y a su vez en subsecciones con la finalidad de hacerlo variado, cambiante y dinámico.
4. Para crear el guión, se distribuyeron las secciones a lo largo del programa pensando en darle fluidez a la información,

mezclando las dos dimensiones para que estuviera equilibrado y variado.

5. Cada sección se subdividió para enfatizar temas más específicos.
6. Se estableció que en todas las secciones del programa de televisión hubiera una subsección con:
  - a. Una participación de los conductores cuyo papel principal fuera el dar información general y promocionar la visita página electrónica.
  - b. Un espacio para testimonios en relación a los temas.
  - c. Un fragmento con la información que proporcione un especialista
  - d. De 4 a 6 subsecciones de temas mas específicos que engloban cada sección, incluyendo las de los tres incisos anteriores.
  - e. Cortinillas de sección y subsección, y un *slide* con un párrafo relevante y la dirección electrónica de la página para iniciar cada sección.
7. Se definieron nombres de secciones y subsecciones, contenidos, textos y tomas, audio y video en el guión.

8. Se estableció una correspondencia entre las secciones del programa y de la página de Internet.
9. Se hizo un mapa de navegación para ver la distribución de la información, similar a la del programa de televisión, pero con la extensión y especificación que el medio le permite.
10. Se definió la información de la página de presentación, de la página principal, de las secciones y subsecciones, solo éstas últimas serían las que estarían en constante renovación de acuerdo a las presentadas en el programa de televisión ya al aire; las demás mantendrán su información original.
11. Se realizó el diseño y diagramado de la página, vaciándose la información y creando las páginas de acuerdo al mapa de navegación.
12. Se realizó la grabación y postproducción del programa de televisión.

Para dar énfasis al nombre de cada sección y motivar a la acción se usó un verbo en "imperativo" de acuerdo con el contenido de la sección. También se empleó el recurso de la variación de color para diferenciar las secciones, es así como a cada una se le asigna un color diferente de una

gama de colores vivos que proyecten vida; esto es parte del diseño gráfico que marca un mismo estilo en la página en Internet y en el programa de televisión. Para hacer una combinación en la que resalte el colorido de los nombres de secciones, mapas, botones, cortinillas y otros gráficos, se definieron los fondos y tipografías en combinación de azul marino y amarillo.

Las secciones están fragmentadas en de tres a cinco partes, o subsecciones de acuerdo a las necesidades de los temas y a su tipo. Las subsecciones abarcan temas específicos para atender mas especializadamente a las diferentes audiencias. Algunas subsecciones por su contenido requieren un cuarto y quinto nivel.

## CONTENIDO DE LAS SECCIONES

A continuación se presenta una descripción de cada una de las secciones del sistema:

**NÚTRETE (Nutrición):** Se desarrollarán temas específicos por parte de expertos en la materia, se darán consejos, recetas y toda información que pueda ayudar a que la gente aprenda lo básicamente importante que es la nutrición para llevar una Vida Sana. Se mencionaran tipos de planes de alimentación o dietas y se invitará a que sean buscados en la página de

Internet. Las subsecciones son: Pirámide Nutricional, Toma Agua, La alimentación, Para el Desayuno, Quema Grasa

**FORTALÉCETE** (*Trabajo Muscular*): Se demostrará el uso de la tecnología al servicio del ejercicio muscular. Para el trabajo muscular se emplearán aparatos que trabajen cada uno de los músculos a fortalecer y marcar, adelgazar o aumentar. Para cada músculo existe uno o varios aparatos además de ejercicios libres con peso. Puede aquí también incluirse el trabajo cardiovascular, ya que el corazón es un músculo. Para el trabajo cardiovascular se utilizan bandas, bicicletas y escaladoras, principalmente, con diferentes programas y rangos o niveles, (propuestos para la continuación de la serie). Se hablará sobre las ventajas del trabajo en cada aparato y del área específica que es trabajada en el cuerpo. Se desarrollarán temas específicos por parte de expertos en la materia, se darán consejos y se propondrán opciones para rutinas, éstas últimas localizadas en Internet.

**MENTALÍZATE** (*Psicología*): Se expondrán los temas mas actualizados, por parte de especialistas, relacionadas con la psicología y como esta puede favorecer a mantener el equilibrio mente-cuerpo para una Vida Sana, se ofrecerán consejos, testimonios e información para lograrlo. En Internet se localizarán tests psicológicos que en la televisión serán presentados.



VÍSTETE (*Moda deportiva*): Para la práctica de cualquier deporte es indispensable usar ropa y calzado especial, que sea adecuado para dicha actividad. Habrá una pasarela de ropa deportiva, un diseñador hablará sobre el tema principal y se darán consejos. Además en la página de Internet se podrá encontrar un bazar y directorio de patrocinadores para saber donde encontrar la ropa o calzado demostrado en la pasarela y contactos hacia otros lugares, esto se mencionará en el programa.

CUÍDATE (*Medicina del deporte*): Se presentaran temas por parte de expertos en medicina deportiva, se dará información de productos complementarios, y consejos para estar en condiciones físicas apropiadas para practicar el ejercicio. Se dará información significativa para la sección que será ampliado visitando la página de Internet.

ENERGÍZATE (*Ejercicios de Calentamiento, Aeróbicos/Cardiovasculares y de Relajación*): Se practicará una rutina completa de ejercicio aeróbico con sus respectivas fases que la gente podrá hacer en el momento mismo de la transmisión y se hará una invitación a conocer más sobre los pasos, en Internet. Antes de que inicie, se dará un conteo para que la gente que así lo desee pueda grabarla en video y posteriormente la pueda realizar en el momento que lo desee en su casa. Una rutina completa requiere un mínimo de cinco minutos de calentamiento, 20 minutos para aumentar el ritmo cardiaco, ejercitar el

corazón, oxigenar los pulmones y mantener la condición y 5 minutos de ejercicios que sirven para estirar y relajar los músculos y las articulaciones del cuerpo. Se invitará a practicarla como una opción cuando, por alguna razón, no se pueda asistir al gimnasio. En la página de Internet se dará mas información sobre este tema.

**IDENTIFÍCATE** (*Comunicación Social*): Mediante esta sección es posible socializar e interactuar con personas que tengan gustos y dudas similares al de otras personas que se interesan en llevar a cabo una Vida Sana. Se podrá formar parte de un grupo de discusión, a través de la página, con el que habrá identificación y afinidad. Se anunciarán y recomendarán eventos relacionados con los temas del programa. Habrá una sección de preguntas y respuestas, testimonios e invitación a mandar comentarios, dudas y sugerencias.

En cada sección, a excepción de las últimas dos de la pauta del programa, que son diferentes en estructura, el fragmento del tema es presentado por especialistas, en la materia, "a cuadro". Los testimonios también serán con personas "a cuadro", solamente en el programa de televisión, pero para equilibrar esta parte en la página se incluye una subsección especial en la sección de identificate que se llama "Te Escuchamos".

En la página se agregó una sección titulada “Mas amigos” para reforzar la parte social donde se dan las cuentas de correo electrónico de personas que las mandan ya que tienen interés en hacer amigos con sus mismos gustos. Los demás fragmentos con excepción del final serán producidos con *voz en off* e imágenes grabadas en video o gráficos. Para todas las secciones, incluyendo las dos últimas, un fragmento de cada sección estará a cargo de los conductores que motivaran a las personas a que visiten la página en Internet, apoyado por *supers* con la dirección en *www*, ya que se dará la información básica, promocionando la información específica que se encontrará en el otro medio.

Algo que debemos considerar es que parte del proyecto es que todas las secciones estén siempre en todos los programas y en la página electrónica, la variación será el contenido de la información y las subsecciones de las mismas.

La propuesta para los siguientes programas es seguir una estructura similar de fragmentación mas no idéntica, es decir, el contenido de cada sección variará semanalmente, pudiéndose también intercambiar el orden y el tipo de los fragmentos. Así mismo se podrán cambiar las subsecciones, dependiendo de la información seleccionada y en algún momento incluir o suprimir alguna, de acuerdo a las necesidades, pero siempre respetando la temática general del programa.

Por su parte, la página electrónica, a la par del programa de televisión, irá modificando la información de sus subsecciones y si es necesario actualizando la información de sus secciones básicas.

## PRUEBA PILOTO

Para probar el Sistema Multimedia Piloto: Vida Sana y así conocer si realmente este puede cumplir con su objetivo de transmitir información, para orientar y motivar a la gente que lo requiera, se realizó una prueba piloto.

Para la prueba se seleccionó a 10 personas que entran en el rango del público meta: adultos jóvenes (entre 20 y 40 años), de ambos sexos, de clase social media en adelante, con acceso a Internet, quienes fueron expuestos a los dos productos: a ver el programa de televisión y a navegar por la página en Internet. Posteriormente se aplicó una encuesta, de tipo cualitativo, (ANEXO III).

Mediante los datos obtenidos de la encuesta se realizó una matriz (ANEXO IV) para realizar la comparación y el análisis de resultados, obteniéndose lo siguiente:

1. A las personas encuestadas sí se les hace atractiva la idea de llevar una vida sana ya que los productos en general logran:

- a. ser persuasivos
- b. captar su atención porque la información es presentada de manera sugestiva
- c. incitarlos a llevar una vida sana
- d. motivarlos para hacer ejercicio, no como una obligación sino como una alternativa de estar sano, fuerte y lucir bien,
- e. invitarlos y animarlos para iniciar un régimen sano a través de lo que ves; lo necesario para tomar la decisión de iniciar un proyecto de vida sana
- f. proponerles factores motivantes como el seguir el ritmo de los ejercicios, hacer emotiva la idea de ser una persona más sana
- g. manejar el factor motivador de manera excelente al mostrar a las personas vestidas con ropa deportiva
- h. ofrecerles datos interesantes, con información necesaria y las imágenes de las distintas facetas de la vida sana
- i. ser una excelente guía
- j. hacerlos ver los resultados de una vida sana y permitirles apreciar a dónde podrían llegar

2. Las personas encuestadas se identifican con las personas que aparecen en los productos por:

- a. el estilo de vida sana
- b. el objetivo común
- c. la propuesta de metas a seguir
- d. el cambio de hábitos
- e. algunas personas que dan sus testimonios o comentarios
- f. querer ser así
- g. como les gustaría verse y visualizas como podrías estar
- h. mostrar a las personas indicadas en el deporte
- i. ser personas comunes
- j. poder estar al alcance de su mano
- k. sentirse acompañados como si tuvieras tu propio entrenador personal.
- l. ver el hacer ejercicios que realizaba con mucha frecuencia

3. La información presentada, de acuerdo a lo que consideran las personas encuestadas les es útil ya que:

- a. les ofrece asesoría y resuelve dudas
- b. es complementaria de un medio a otro y el programa canaliza hacia la página para conseguir información más a fondo

- c. les informa y es confiable
- d. mejora sus conocimientos y enriquece la información previa
- e. está a su alcance la información necesaria cuando la requieren
- f. se ve con mas detalle lo que quieren
- g. les parece de gran utilidad porque a veces no saben como hacer algo para llevar una vida sana y como lograr mejores resultados
- h. está más ejemplificada en el programa de televisión

4. A las personas encuestadas la información les pareció:

- a. extensa
- b. útil
- c. divertida
- d. amplia
- e. muy buena
- f. muy completa
- g. muy interesante
- h. abundante
- i. complementaria
- j. excelente
- k. gráfica
- l. motivadora

- m. un poco repetitiva
- n. integradora de los aspectos a cuidar en la salud para que vea los resultados de la manera más óptima.
- o. que tiene un texto presentado de una manera un poco pasiva y medio cansado en la página
- p. en el programa que satura al espectador por ser tanta y puede perderse en interés
- q. en el programa la forma de presentarla no es del todo atractiva ya que algunas de las personas que salen ahí no son muy fluidas
- r. que las imágenes proporcionan un valor agregado y complementan la información

5. Las sugerencias que las personas encuestadas hicieron para mejorar el contenido fue:

- a. mayor dinamismo
- b. usar secciones cortas
- c. emplear más animaciones,
- d. la página puede ser programada en *Flash*
- e. que la página pueda emplear video en *Real Player*
- f. incluir otros tipos de deportes, como los extremos
- g. entrevistas mas cortas
- h. usar una letra mas grande para el texto de la página



- i. mejorar el desempeño de conductores e invitados
- j. profundizar más sobre información más compleja y específica
- k. en la página enfatizar mas cosas que no se vean en el programa, como hacer investigaciones y casos
- l. ejemplificar situaciones que ameriten el que se haga ejercicio
- m. tener los dos canales de información pero con diferentes contenidos
- n. poner rutina mas completas
- o. no poner mucho la dirección electrónica de la página en el programa
- p. poder obtener, por medio de la página, asesoría personalizada, proporcionando los datos del usuario.
- q. poner espacios de medicina herbolaria y comida sana rápida

En general, en la prueba piloto se encontró que el Sistema Multimedia cumple con su objetivo de que la información presentada pueda servir para orientar y motivar a la gente que lo requiera. Además la prueba apoya el planteamiento de fusionar dos medios para presentar integralmente la información y que sean utilizadas sus potencialidades para complementarse ya que las personas encuestados hacen referencia a que:

- a) el programa crea interés en la página
- b) el programa es un complemento a lo que contiene la página, que ofrece una imagen por medio de la televisión
- c) la información es complementaria de un medio a otro y el programa canaliza hacia la página para conseguir información más a fondo
- d) es como un programa integral de bienestar físico y mental
- e) la imagen del programa complementa la información
- f) La página enriquece la información que se puede tener con anterioridad.

Un dato interesante a considerar es que la referencia recíproca que se hace en ambos medios fue notablemente mayor en el programa de televisión, a tal grado que puede parecer molesto. Sin embargo, a pesar de que todas los niveles de la página electrónica tienen al final de sus páginas la referencia del programa, esto pudo haber pasado desapercibido.

## MODELO DE NEGOCIOS

Existe la opción de la propuesta de la realización posterior de un demo promocional, que dará una idea general del concepto que maneja el Sistema y que servirá para la venta del producto y búsqueda de patrocinadores que apoyen el proyecto; así como la creación de una colección de videos complementarios por tema, que también se utilizarían como apoyo al Sistema con la característica de transmitir la información de manera similar a la televisión pero con la potencialidad de ser atemporal para la audiencia que lo adquiriera, y que podrán estar a la venta en gimnasios o videoclubes. Esta colección contempla la posible producción de siete videos cada uno con duración de una hora, con el contenido de cada sección especializada de Vida Sana y con sus respectivas subsecciones de cada tema. Estos productos, tanto el demo promocional como la colección de videos, harían referencia a que perteneces al Sistema Multimedia Vida Sana y promocionaran tanto el programa de televisión como la página en Internet.

El Sistema Multimedia Piloto podrá ser ofrecido a gente interesada en patrocinar, programar y/o producir la continuación de este proyecto que podría consistir en una serie para televisión interrelacionada con la

extensión y actualización de una página electrónica en Internet, el demo promocional y los videos por tema para los gimnasios o videoclubes.

Existe además la posibilidad de que a través de ITESM, con el apoyo de la Universidad Virtual o algún canal local, pueda darse continuidad a este proyecto, reforzando la parte de la misión del Tecnológico de Monterrey que menciona lo referente al “impacto a la comunidad”.

Si es un canal de televisión público o privado el que se encargara del proyecto, éste podría producir el demo promocional, si fuera el ITESM, serviría de promocional a través de sus canales vía satélite, o para promocionarlo a la venta o patrocinio.

La colección de videos por tema puede ser parte del apoyo que ofrece el Departamento de Educación Física, o podrían venderse como artículo promocional del ITESM.

El financiamiento que se propone para este proyecto, aunque su finalidad no sea comercializar con la información, es que su producción y difusión, tanto en televisión como en Internet, sea autosuficiente mediante el patrocinio de las diferentes marcas que son presentadas en los productos del Sistema. El demo promocional facilitaría presentar el producto a los patrocinadores y la venta de la librería de los videos captaría recursos para apoyar económicamente el proyecto.

El costo de producción del proyecto inicial, es decir, el que se presentó para esta tesis es de \$160,000.00 pesos M/N. Este presupuesto no incluye el costo del espacio en servidor, ni del tiempo de transmisión en un canal de televisión. Sin embargo, los costos de producción para darle continuación al proyecto serían menores por las siguientes razones:

1. La página electrónica mantendría su diseño y diagramado, por un período no menor a seis meses y no mayor a un año; solo cambiaría información y fotografía de las subsecciones; mientras que la página de presentación, página principal y de sección mantendrían su información, elemental para el contenido del Sistema.

2. El programa de televisión seguiría una estructura que ya está bien planeada y solo se irían sustituyendo los temas en cada subsección, por lo tanto el mecanismo de producción, después de haber hecho el primer programa, sería mas sencillo; los aspectos de producción que se tiene que tomar en cuenta son cada vez mas prácticos, por la repetición de una metodología que se sigue poniendo en marcha para la producción y postproducción de programas posteriores, lo que llevaría también a reducir costos.

3. Para ambos medios se continúa a partir de un diseño gráfico ya establecido y se sigue en esa misma línea.

## CAPITULO IV : Conclusión

Existe una gran desinformación por parte de la gente sobre el cómo alcanzar una Vida Sana, incluso muchas personas están ajenas al tema o desmotivadas para llevar a cabo algo que les conduzca a adoptarlo como parte de su bienestar diario, para cuidar su mente y su cuerpo y estar integralmente mejor.

La combinación tecnológica de la herramienta adecuada es la forma ideal para enfrentar una necesidad de información como la que requiere la sociedad actual ayudando a difundir el concepto Vida Sana de una manera innovadora e integral.

Se seleccionó, particularmente, a la televisión por ser un medio utilizado para dirigir información general y básica de una manera masiva y audiovisual, y el Internet para transmitir información específica y profunda de forma interactiva y atemporal creando así un Sistema Multimedia que pueda cubrir las mayores posibilidades para que llegue la mayor cantidad de información a la mayor cantidad de personas que la necesitan.

El tomar las potencialidades de cada medio y fusionarlas en un Sistema de Vida Sana es favorable en el sentido de que la gente pueda

estar realmente orientada y motivada, cuando lo requiera, para adoptar este concepto que reúne temas de Nutrición, Medicina Deportiva, Acondicionamiento Físico, Ejercicio Aeróbico y Cardiovascular, Psicología, Comunicación Social y Moda Deportiva, pudiéndolos aplicar conjuntamente como parte de un estilo de vida.

De acuerdo a los resultados encontrados en la prueba piloto, las áreas de mejora del Sistema Multimedia Piloto: Vida Sana se encuentran básicamente en hacer más dinámica la información presentada en la página usando animaciones, programarla con el software *Flash* y si la tecnología lo permite, usar audio y video soportado en *Real Player*; también sería recomendable emplear un fondo más atractivo y un tipo de letra mas legible. El programa de televisión se mejoraría con conductores y especialistas que además de ser buenos en su área de especialidad, sean buenos comunicadores. Además se buscaría incluir otros deportes y otros temas que puedan estar relacionados con el concepto Vida Sana y se profundizaría en esto.

En el Sistema, en general, se cuidaría que la información no se fuera a los extremos en este sentido:

- a) ni repetitiva, ni dependiente; más bien complementaria
- b) ni saturada, ni pasiva; más bien dosificada y dinámica

c) la referencia recíproca de los productos deberá ser más moderada en el programa y más notoria en la página

Como aportación al campo de la Comunicación el Sistema Multimedia Piloto titulado *Vida Sana* ofrece un formato original de manejo de la información, integral y especializado, para orientar y motivar, fusionando las potencialidades tanto del medio televisivo como de las redes de Internet, marcando el inicio de una innovadora forma de comunicación de masas y proponiendo su metodología de producción que prepara el camino hacia la futura convergencia tecnológica.



## ANEXO I: Guía de Navegación de la Página Electrónica

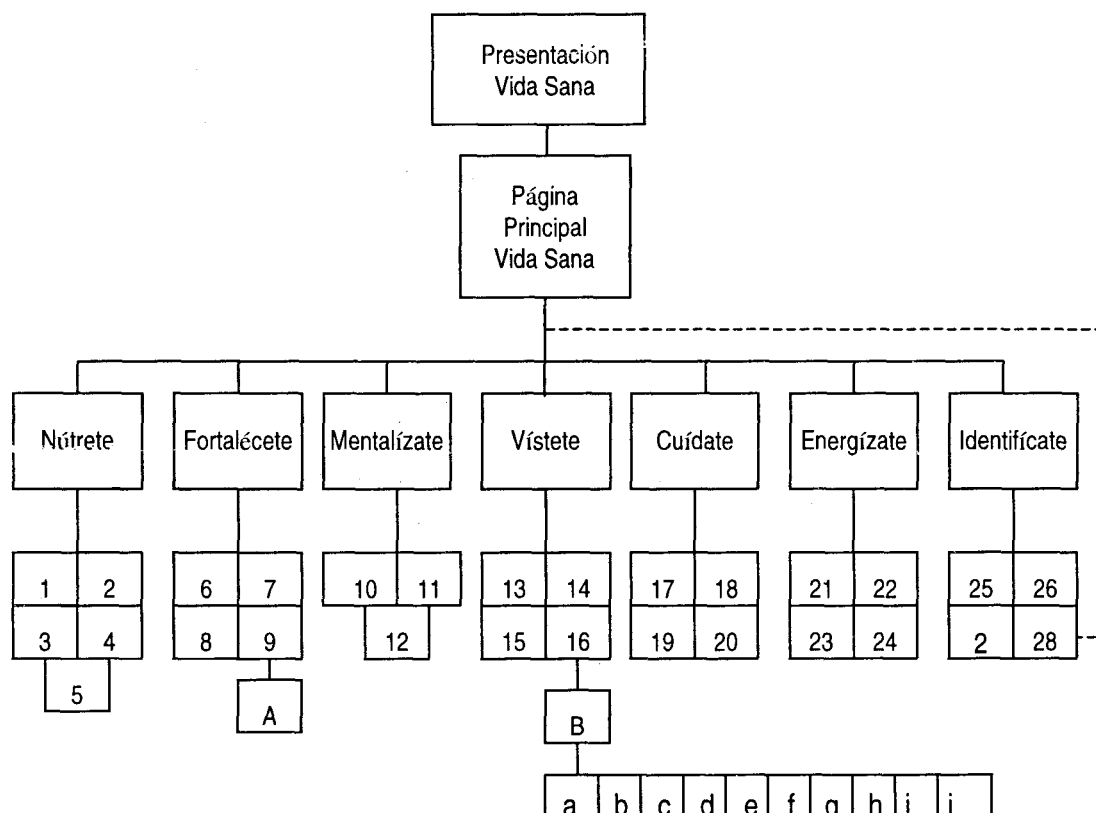


FIGURA 1. Mapa de Navegación de la Página Electrónica

Las primera página contiene la presentación y el logotipo de Vida Sana. La segunda es la página principal desde donde se navega hacia las diferentes secciones que son las siguientes siete y hacia la página de Buzón Abierto (28), conectada a todas las páginas, ya que a través de esta

se puede mandar correo electrónico, con dudas, comentarios y sugerencias del usuario.

Las siguientes 28 páginas contienen las subsecciones que a continuación se enumeran:

1. Pirámide Nutricional
2. Toma Agua
3. La Alimentación
4. Dieta para el Desayuno...
5. Quema Grasa
6. Los músculos
7. Los Circuitos
8. Tecnología: Leg Press
9. Rutina: Pierna

A. Más Rutinas

10. La Autoestima
11. Un Estilo de Vida
12. ¿Cuánto te quieres?
13. Moda Deportiva Otoño 2000
14. Moda Deportiva
15. Hazlo Notar
16. El Bazar

## B. La Ropa

( de la “a” a la “j” )

17. ¡Haz Ejercicio!
18. Ejercicio Saludable
19. Suplementos Nutricionales
20. Conoce tu pulso
21. Calentamiento
22. Los Aeróbicos
23. Relajamiento
24. Los Pasos
25. Nuestro Grupo
26. Te Escuchamos
27. Mas Amigos
28. Buzón Abierto

Por cuestiones del tipo de sección y como se conceptualizó el programa, dos de las subsecciones se vuelven a subdividir en otro nivel. La subsección *Rutina: Pierna* lleva a otra página donde se irán archivando las rutinas pasadas llamada *Mas Rutinas*. La subsección *El Bazar*, también se subdivide hacia otra con el mismo nombre pero con subtítulo de *La Ropa*, ésta contiene un mapa sensible de modelos de

ropa deportiva, para ampliar y ver detalles se vuelve a dividir en 10 páginas mas ( de la *a* la *j* ).

## ANEXO II: Guión del Programa de Televisión

SISTEMA MULTIMEDIA: Vida Sana
VERSION: Programa de Televisión
FECHA: Noviembre del 2000
DURACION: 58'00"

VIDEO	AUDIO	T
<b>1. Entrada Institucional:</b> Animación de logotipo del programa con gráficos relacionados con las secciones	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	20"
<b>2. Bienvenida:</b> MCU de Conductor A	¿Has pensado, alguna vez, si la vida que llevas es realmente sana?	3"
<b>3. Collage de imágenes:</b> Gente comiendo comida chatarra, fumando, gorditos sentados, gente viendo la tele y comiendo papitas y chocolates, gente "en fachas, etc.	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	15"
<b>4. Bienvenida (Cont...):</b> CU de Conductor B	¡Pues mira esto!	2"
<b>5. Collage de imágenes:</b> Secciones del programa	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	20"

<b>6. Bienvenida (Cont...) :</b>	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>	1:00
LS de Conductores		
MS de conductor A <i>(Entra Super de nombre de conductor A)</i> <i>(Sale Super de nombre de conductor A)</i>	B: Nuestro objetivo es que te motives a encontrar la manera de conseguir, mantener y en sí llevar una Vida Sana.	
MS de conductor B <i>(Entra Super de nombre de conductor B)</i> <i>(Sale Super de nombre de conductor B)</i> <i>(Entra Super de página en Internet)</i>	A: Para esto te ofrecemos información de lo más nuevo e interesante en nuestras secciones especializadas y te proponemos opciones, tips y consejos que te ayudaran al cultivo de sí: de tu cuerpo y de tu mente.	
MS de conductor A <i>(Sale Super de página en Internet)</i>	B: Y aún mas... esto no termina en nuestra hora de televisión. Si quieres obtener una información mas especifica de lo que aquí tratamos puedes visitar nuestra página en Internet, <a href="http://www.vidasana.com">www.vidasana.com</a> que complementa al programa.	
MS de conductor B <i>(Entra Super de teléfono y fax)</i> <i>(Sale Super de teléfono y fax)</i>	A: ¡Estamos innovando!, porque nuestro concepto es integral: un programa de televisión y una página en Internet que al fusionarse crean una nueva manera para conocer todo sobre Vida Sana... ¡y la información está disponible las 24 horas del día!	
LS de Conductores	A: Aprovecha nuestro Sistema Multimedia que te ayudará realmente a conocer la mejor forma de llevar una Vida Sana a través del cultivo de la mente y del cuerpo de ti mismo.	
	<i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i>	

<p><b>7. Cortinilla Nutrición</b></p> <p><i>Fade in Música</i></p> <p>Slide que dice:</p> <p>La gran mayoría de los seres humanos estamos conscientes del importante papel que juega la nutrición en nuestras vidas. Es importante saber como y porque debemos revisar de cerca lo que comemos.</p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>15"</p>
---	------------

<b>8. La Pirámide Nutricional:</b> Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>	2:30
LS de persona sentada a la mesa con alimentos nutritivos servidos.	<p><i>(Voz en off)</i></p> <p>La base de una dieta saludable es la misma para todos: abundantes cereales, vegetales y frutas; una moderada cantidad de proteínas y lácteos y una mínima cantidad de grasas, aceites y azúcares.</p>	
Gráfica de la pirámide nutricional que se va completando.	<p>Una alimentación equilibrada basada en la Pirámide Nutricional permite que comas lo correcto para estar saludable.</p>	
TS con PAN de los alimentos servidos en la mesa. Cortes a diferentes alimentos.	<p>Está comprobado que, una alimentación adecuada es una de las más grandes armas en contra de los problemas de corazón. Un plan de alimentación bajo en grasas, acompañado del ejercicio y de mantener un peso saludable puede reducir el riesgo de numerosos problemas de la salud.</p>	
Pirámide nutricional resaltando el escalón de grasas. Alimentos de este tipo <i>Super de título "Grasas"</i>	<p>Cualquier comida de la que se obtiene mas de una tercera parte de calorías de grasa, debería ser consumida ocasionalmente. No es muy malo consumirla de vez en cuando; lo que si puede afectar nuestra salud, es convertir en un hábito el comer grandes cantidades de aceites, grasas y azúcares.</p>	
Pirámide nutricional resaltando el escalón de lácteos. Alimentos de este tipo <i>Super de título "Lácteos"</i>	<p>Los lácteos son principales fuentes de calcio, un mineral importante para mantener tus huesos sanos. Estos nutrientes también contribuyen en el buen funcionamiento del ritmo cardiaco, de la presión sanguínea y de la transmisión de los impulsos nerviosos, es por lo que necesitamos mas calcio que de cualquier otro mineral.</p>	



<p>Pirámide nutricional resaltando el escalón de proteínas.</p> <p>Alimentos de este tipo</p> <p><i>Super de título Proteínas</i></p>	<p>Las proteínas proporcionan a tu cuerpo la capacidad de construir músculos y otros tejidos. Las fuentes de proteína animal, particularmente la carne roja, provee de dos minerales importantes: hierro y zinc que ayudan a tener una sangre saludable y favorecen las funciones inmunológicas del organismo, que lo defienden en contra de las enfermedades. Por otro lado las proteínas vegetales agregan el beneficio de además contener vitaminas y fibra, esta última, esencial para el buen funcionamiento digestivo.</p>	
<p>Pirámide nutricional resaltando el escalón de frutas.</p> <p>Alimentos de este tipo</p> <p><i>Super de título Frutas</i></p>	<p>Las frutas son importantes porque son una enorme fuente de nutrientes, incluyen vitaminas, minerales, fibra y otros nutrientes que reducen el riesgo a enfermedades.</p>	
<p>Pirámide nutricional resaltando el escalón de vegetales.</p> <p>Alimentos de este tipo</p> <p><i>Super de título "Vegetales"</i></p>	<p>Por su parte los vegetales son la mejor fuente de todos las vitaminas y minerales que existen. Estos, a igual que las frutas contienen muchos nutrientes que ayudan a combatir desde el cáncer hasta algunos síntomas de vejez.</p>	
<p>Piramide nutricional resaltando el escalón de cereales.</p> <p>Alimentos de este tipo</p> <p><i>Super de título "Cereales"</i></p>	<p>Los cereales son energéticamente ricos en carbohidratos, y se consideran la base de una dieta saludable. Los granos integrales, además, ofrecen a nuestro organismo fibra, vitaminas y minerales.</p> <p><i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i></p>	

<b>9. Testimonios:</b>		15"
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	
MS de Mujer en cafetería	¡Acuérdate que tú eres lo que tú comes!	
MS de Hombre. desayunando	Combinando adecuadamente los alimentos nuestro cuerpo adquiere justo lo que necesita.	
<b>10. Toma agua</b>		50"
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>  (Voz en off)	
Gráfica del cuerpo con proporciones de agua. Aparecen los siguientes títulos cuando se van mencionando: mantiene la temperatura lubrica y protege los órganos transporta nutrientes deshecha toxinas	El agua es el mas importante nutriente de nuestro cuerpo. Es esencial para casi todas las funciones fisiológicas ya que mantiene la temperatura de nuestro cuerpo, lubrica y protege los órganos, transporta nutrientes y deshecha toxinas del organismo	
MS de persona tomando agua Gráfica de ocho vasos con agua de ocho onzas.	Tu cuerpo necesita agua, aun si no tienes sed. Cada uno de nosotros debemos de tomar por lo menos ocho vasos de ocho onzas con agua al día. Una persona activa debe tomar más.	
TS de imágenes en Collage de bebidas (No café, ni alcohol)	Ten en mente que cualquier bebida puede cumplir con los requerimientos, excepto las que contienen alcohol o cafeína, ya que estos son diuréticos. El agua, sin embargo es el mas saludable líquido que puedes tomar para acabar con tu sed.  <i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i>	

<b>11. La Alimentación</b>		1:40
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	
MS de Nutriólogo	<i>(Exposición del tema)</i>	
<b>12. Receta: Para el desayuno...</b>		1:00
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>	
	<i>(Voz en off)</i>	
Gráfica con los ingredientes	Para un desayuno práctico nutritivo y además delicioso solo necesitas... una taza de 6 onzas con avena, 6 onzas de yougurt light de fresa, un plátano chico y agua.	
TS de todo el procedimiento por etapas, solo se verán las manos de la persona relajando lo que dice el audio.	Una noche anterior a tu desayuno, pon en un recipiente con tapa la avena, vierte agua solamente hasta cubrir la avena, tápalo y guárdalo en el refrigerador. A la mañana siguiente, la avena ya debió haber absorbido el agua, vacía el yougurt light de fresa y mézclalo. Corta el plátano en rebanadas y revuélvelo también con lo demás.	
TS de la receta servida (Entra Super de los Ingredientes) (Sale Super de los Ingredientes)	Así de fácil, sin cocer la avena, para que guarde mejor sus propiedades, podrás tomar un desayuno práctico, nutritivo y delicioso.	
	<i>Fade up Música</i> <i>Fade down Música</i>	
(Entra Super de página en Internet) (Sale Super de página en Internet)	Te damos mas opciones en nuestra página de Internet, para que combines deliciosamente el yougurt, la fruta e incluso algunas nueces.	
	<i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i>	

<p><b>13. Quema Grasa</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de Conductores</p> <p>MS de Conductor B</p> <p>MS de Conductor A</p> <p>LS de Conductores B</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p>A: Creo que todos queremos estar en forma y para aquellos que estamos pasados unos kilitos o simplemente queremos tener una figura mejor, tenemos que hacer algo urgente: quemar grasa!</p> <p>B: Habrás oído que una dieta mas ejercicio aeróbico es la mejor forma de perder peso y mantener la pérdida de peso. Esto es solo las dos terceras partes. La otra es el entrenamiento con peso en que necesitas de tu fuerza y también quemas calorías.</p> <p>A: Estudios científicos han comprobado que el ejercicio aeróbico, el entrenamiento con peso y una alimentación baja en grasas reduce el peso y la grasa de tu cuerpo mientras que se incrementa el músculo.</p> <p>B: Si deseas conocer una dieta completa podrás obtenerla en nuestra página de Internet, te recordamos nuestra dirección que es: <a href="http://www.vidasana.com">www.vidasana.com</a></p>	<p>50"</p>
<p><b>14. Cortinilla Fortalécete</b></p> <p>Slide que dice:</p> <p>El cuerpo que tenemos hoy en día es, en gran medida, el resultado de la actividad física y de la alimentación que realizamos durante el último año.</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>15"</p>

<b>15:Los Músculos</b>		1:10
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	
MS de Entrenador de pesas	<i>(Exposición del tema)</i>	

<b>16. Los Circuitos</b>	1:30
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>
	<i>(Voz en off)</i>
FS de persona realizando circuitos con aparatos con peso.	¿Sabías tu que parte del acondicionamiento físico cuando deseas iniciarte en el entrenamiento con peso son los llamados "Circuitos"
LS de persona en otra etapa del circuito con aparatos con peso.	El entrenamiento en base a circuitos debe de llevarse por un mínimo de dos semanas para que el cuerpo comience a adecuarse al entrenamiento con peso y acondicione todos sus músculos.
MS de una misma persona en tres aparatos diferentes trabajando triceps.	También existen los circuitos para trabajar un solo músculo, cada vez, con altas repeticiones que son empleados para quemar grasa y definir el músculo.
MS de persona en una aparato. MS de la misma persona en otro aparato.	Los circuitos consisten en ejercicios que se realizan consecutivamente en diferentes aparatos, una serie cada vez, en cada aparato.
TS de los biceps de una persona haciendo una serie.	Una serie viene a ser un número específico de repeticiones o veces que se hace un mismo movimiento sin descansar.
Tomas en MS de una persona en diferentes aparatos que representen un Circuito de acuerdo a lo que se dice.	En el circuito se trabaja de la siguiente manera: Se seleccionan los aparatos a trabajar. Se hace una serie de X repeticiones en el aparato número uno, después otra serie de X repeticiones en el aparato dos, así en el aparato 3, 4, 5 hasta terminar en el último asignado. Al final se vuelve a comenzar en el número 1 y se sigue hasta el último. Se vuelve a repetir por una o dos veces más.

<p>FS de personas realizando circuitos con aparatos con peso.  <i>(Entra super de página en Internet)</i>  <i>(Sale super de página en Internet)</i></p>	<p>Si tienes alguna duda, puedes preguntarle a tu entrenador o consultar con nosotros en nuestra página en Internet. Ahí además encontraras una rutina de circuitos con la que podrás iniciar tu entrenamiento con pesas.</p> <p><i>Fade up Música</i>  <i>Fade out Música</i></p>	
<p><b>17. Testimonios</b>  Gráfica con título del segmento</p> <p>AS de Hombre en gimnasio</p> <p>MS de Mujer en gimnasio</p>	<p><i>Fade in Música</i>  <i>Fade out Música</i></p> <p>Un buen cuerpo sí se debe a la genética pero afortunadamente no todo depende de ella.</p> <p>El entrenamiento con peso no es solo para hombres... ¡Moldea tu cuerpo como tú quieras!</p>	20"

<b>18. Rutina: pierna</b> Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>	1:20
	<i>(Voz en off)</i>	
FS de aparatos de pierna y gente trabajando este músculo	Si deseas tener una mejor forma en tus piernas te recomendamos un entrenamiento adecuado, que te ayude a conseguir tu objetivo.	
TS de piernas de persona en un aparato de pesas	Primero tienes que pensar en que es lo que deseas lograr con tu rutina: ¿quieres aumentar o disminuir el tamaño de tu pierna?, ¿quieres quemar la grasa, aumentar el músculo? ¿deseas tonearlas o marcarlas?	
Gráfica de generalidades	Las generalidades dicen lo siguiente: Si buscas acondicionarte para iniciar en el entrenamiento con peso, tienes que trabajar con pocas repeticiones y poco peso. Si quieres disminuir el tamaño, necesitas trabajar con muchas repeticiones y peso regular. Si tu objetivo es aumentar el tamaño, debes trabajar pocas repeticiones y mucho peso. Si lo que deseas es marcar y mantener el volumen de tu músculo deberás trabajar muchas repeticiones y mucho peso.	
LS de gente trabajando los músculos de la pierna.	Te proponemos que visites nuestra página en Internet para que puedas obtener alguna rutina que vaya con tus necesidades. Semanalmente estamos agregando rutinas. Si lo que buscas es aumentar el tamaño de tus piernas la rutina que se estrena esta semana te ayudará a cumplir con tu objetivo.	
TS de piernas en un aparato de pesas.		
LS de persona en un aparato de pierna	No olvides que también están a tu disposición las rutinas anteriores que podrás consultar si así lo requieres.	
	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	



<p><b>19. Leg Press</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de Conductores: Demostración de la manera en que se utiliza este aparato.</p> <p>Conductor A presentando el aparato y como se está trabajando en éste. Conductor B en el aparato realizando el trabajo.</p> <p><i>(Tomas de apoyo de la demostración para insertar)</i></p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p>Presentación libre para la demostración del aparato</p>	<p>1:15</p>
<p><b>20. Cortinilla Mentalízate</b></p> <p>Slide que dice:</p> <p>Probablemente, la medida más categórica de la fuerza es como reaccionas ante la adversidad, es decir, ante las situaciones difíciles.</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>15"</p>
<p><b>21. La autoestima</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>MS de Psicólogo</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p><i>(Exposición del tema)</i></p>	<p>1:20</p>

<b>22. Un estilo de vida.</b>	1:00
Gráfica con título del segmento	<p><i>Fade in Música</i>  <i>Fade down Música</i></p>
Imágenes de gente haciendo ejercicio:	(Voz en off)
LS de persona en aparato cardiovascular.	<p>El empeño y la disciplina son los mejores factores que pueden ayudar a que el ejercicio en cada persona perdure. Si no haces suficiente y constantemente el ejercicio, éste no podrá convertirse en un hábito, por el contrario, si tu eres tenaz en el ejercicio, podrá convertirse en parte de tu rutina, algo importante en tu estilo de vida.</p>
FS de personas haciendo ejercicio aeróbico.	<p>Piensa en ti y conviértelo en parte de ti, además de todos los beneficios que ya conoces, te ayudará mucho también a combatir el posible estrés y la depresión.</p>
MS de persona en banda cardiovascular	<p>Cualquiera que sea que el ejercicio que realices, este requiere determinación y que le dediques suficiente tiempo. Cuando tomes el ejercicio como una diversión, lo disfrutarás mas, así no pensarás en el momento de hacerlo como una obligación sino más bien como un placer que te hará verte y sentirte mucho mejor.</p>
LS de personas en clase de aerobics.	<p><i>Fade up Música</i>  <i>Fade out Música</i></p>

<p><b>23. Testimonios</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>MS de Mujer en gimnasio</p> <p>MS de Hombre en gimnasio</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p>Otro beneficio de este tipo de ejercicio es que nos ayuda a deshacernos del estrés que acumulamos en la oficina o situaciones de la vida diaria.</p> <p>Gracias a la atención y concentración que se pone en cada movimiento se olvidan los problemas y se pasa un momento sumamente entretenido</p>	<p>20"</p>
<p><b>24. ¿Cuánto te quieres?</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de Conductores</p> <p>MS de Conductor A</p> <p>MS de Conductor B</p> <p>LS de Conductores</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p>B: ¿Quieres hacer un test sobre cuánto te quieres?</p> <p>Pues debes estar listo para descubrir muchas cosas sobre ti.</p> <p>¡Claro! no esperes mas de lo que ya lo has hecho.</p> <p>A: Encontrarás el test completo para que lo contestes en nuestra página de Internet. Visítala y ahí lo podrás encontrar. Esperamos que tengas resultados favorables.</p>	<p>20"</p>
<p><b>25. Cortinilla Vístete</b></p> <p>Slide que dice:</p> <p>El balance entre la comodidad, la moda, lo estético y lo adecuado, es lo que podemos tomar en cuenta a la hora de vestirnos para hacer ejercicio.</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>15"</p>
<p><b>26. Moda deportiva OTOÑO 2000</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>Collage de imágenes de la pasarela: AL Moda deportiva Otoño 2000</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>1:00</p>

<b>27. Testimonios</b>		15"
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	
MS de Mujer en gimnasio	Me veo en el espejo y noto como mi cuerpo ha cambiado, no es algo inmediato pero cuando menos piensas ¡estas viendo los resultados!	
MS de Hombre en gimnasio	El vestirme adecuadamente me hace sentir mejor, me da seguridad al hacer ejercicio.	
<b>28. Moda deportiva OTONO 2000</b> <b>Continuación...</b>		1:00
	<i>Fade in Música</i>	
	<i>Fade out Música</i>	
Collage de imágenes de la pasarela: AL Moda deportiva Otoño 2000		
<b>29. La Moda Deportiva</b>		1:20
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	
MS de Diseñadora	(Exposición del tema)	

<b>30.Consejo: Hazlo notar</b> Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>	1:00
	<i>(Voz en off)</i>	
LS de pasarela de ropa deportiva	Telas, estilos, diseños... todo lo que te gusta y te haga ver y sentir mejor debe ayudarte a hacer notar tu cuerpo y los avances que has logrado... pero también lo que te falta por conseguir.	
LS de persona con ropa deportiva entrenando	Así mismo, la ropa ideal para cada tipo de ejercicio debe ser la que facilite que cada persona pueda ver mejor su silueta, y permitirle a ésta y a su entrenador, checar en el espejo si el ejercicio está siendo realizado correctamente.	
LS de persona con ropa deportiva en el gimnasio	Es muy importante tomar en cuenta esto... quizá la ropa holgada sea muy cómoda para algunas personas, pero oculta la figura.	
LS de persona con buen cuerpo	Si no ves constantemente que es lo que te gusta y que es lo que te disgusta de tu cuerpo será mas difícil ponerte metas en relación a los cambios que deseas conseguir.	
LS de persona con ropa deportiva	¡Olvidate de pensar que no te gusta verte! Trata de vestirme cómodamente, pero a la vez que puedas observar tu cuerpo, así encontrarás una motivación para seguir adelante.  <i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i>	

<p><b>31. El Bazar</b></p> <p>Gráfica con título del segmento</p> <p>MS de Conductor B</p> <p>MS de Conductor A</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p>Si algo de lo que viste aquí te gustó, no te preocupes pues en nuestra página de Internet podrás encontrar las marcas de la ropa, los precios y los lugares donde los podrás adquirir.</p> <p>También a través de nuestra página te informaremos de las promociones que diferentes tiendas de ropa, calzado y accesorios deportivos hacen durante determinada temporada.</p>	<p>20"</p>
<p><b>32. Cortinilla Cuidate</b></p> <p>Slide que dice:</p> <p>El practicar regularmente actividad física, reduce el riesgo a la mortalidad prematura. Con el ejercicio estamos fortaleciendo y cuidando al músculo maspreciado del cuerpo, el corazón.</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>15"</p>
<p><b>33. Testimonios</b></p> <p>Gráfica con título del segmento</p> <p>MS de Hombre en gimnasio</p> <p>MS de Mujer en gimnasio</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p>¡Me siento feliz!... acabo con mi estrés...no hay nada mas relajante que terminar cansadísima después de una clase tan dinámica como ésta.</p> <p>¡Realmente creo que el hacer ejercicio me ayudará a vivir mejor!</p>	<p>20"</p>

<p><b>34. ¡Haz Ejercicio!</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de gente haciendo ejercicio</p> <p>FS de clase de aerobics</p> <p>LS de persona corriendo en estadio</p> <p>LS de personas en aparatos cardiovasculares</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i></p> <p><i>(Voz en off)</i></p> <p>Los expertos recomiendan que, para una mejor salud, la actividad física debe ser practicada regularmente. Las más recientes recomendaciones aconsejan que gente de todas las edades practique un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada, si no en todos, si en la mayoría de los días de la semana.</p> <p>Además las investigaciones demuestran que los beneficios en la salud aumentan en relación al incremento en la intensidad y duración de la práctica de la actividad física. Por estas razones te recomendamos que practiques regularmente algún tipo de ejercicio.</p> <p>¿Cómo puedes mantenerte motivado para hacer ejercicio? Si visitas nuestra página de Internet... ¡te daremos algunas formas de mantenerte motivado!</p> <p><i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i></p>	<p>50"</p>
<p><b>35. Ejercicio saludable</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>MS de Médico</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p><i>(Exposición del tema)</i></p>	<p>1:50</p>

<b>36. Conoce tu pulso</b> Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	35"
MS de conductor B	En cualquier actividad física, sobre todo donde involucramos el ejercicio de tipo cardiovascular, es muy importante conocer tu pulso.	
MS de conductor A	¿Cómo puedes conocer tu pulso? Aquí esta la fórmula para el trabajo cardiovascular adecuado:	
Gráfica de fórmula	A: 200 menos edad por .06 para el rango mínimo 200 menos edad por .08 para el rango máximo	
LS de conductores	B: El resultado de esta fórmula son las pulsaciones por minuto que deberás tener.  A: Podrás encontrar la tabla completa en nuestra página de Internet.  A y B: ¡Visítala pronto!	



<b>37. Suplementos Nutricionales</b> Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i>	2:00
	<i>(Voz en off)</i>	
TS en PAN-L de diferentes alimentos.	Muchas veces, aunque tratemos de comer saludablemente, cada uno de nosotros podemos tener algún faltante en nuestras dietas, y los suplementos pueden ayudarnos a cubrir esa necesidad de nuestro organismo.	
TS en PAN-R de suplementos		
LS de personas en gimnasio realizando energéticamente una actividad. Cortes a MS y CU de personas.	Ya sea que busquemos tener mas energía para poder realizar mejor el ejercicio, formar o marcar nuestro cuerpo muscularmente, adelgazar o cualquier otro objetivo con nuestro cuerpo es importante que si nos hemos decidido a tomar algún suplemento, seleccionemos él mas adecuado para lo que queremos.	
TILT-UP de estante con suplementos. Cortes a FS de varios productos	Para empezar, es necesario saber distinguir entre lo que es considerado droga y los suplementos. Los suplementos son inofensivos para el organismo mas pueden ayudarlo mucho.	
ZOOM-IN de FS a TS de estante con suplementos.	Para escoger un suplemento que ofrezca los resultados deseados puede tomarse en cuenta lo siguiente:	
AS de dos personas hablando sobre un suplemento que uno de los dos tiene en sus manos.	Preguntar a otras personas que han tomado suplementos y si estos han funcionado en ellos, puede ayudar, así como: qué experiencia se ha observado y cómo los han usado.	
LS con Z-IN hasta MS de cliente que selecciona un suplemento de un estante y lo comienza a ver.	Considerar la marca y el tiempo que esta lleva en el mercado. Si se ha mantenido mas de cinco años, esto es señal de que son productos nutricionales de calidad que han traído beneficios a los consumidores.	

<p>Cortes en TS de productos donde se vea la información nutricional.</p> <p>MS de cliente que compara dos productos de diferente marca que cumplen con la misma función con Z-IN hasta TS de las manos del cliente con los productos.</p> <p>LS de cliente caminando por tienda de nutrición.</p> <p>CU de Cliente pagando el producto con Z-O hasta FS de la tienda.</p> <p>MS de cliente comiendo alimentos saludables.</p>	<p>También hay que checar las etiquetas del producto, ahí viene información importante que puede ayudar a conocer mas el producto.</p> <p>Como cualquier otro artículo de compra, hay que considerar compararlo con otros productos y tomar la decisión de comprarlo en base a sus ingredientes contenidos y a su precio.</p> <p>El ser un consumidor informado podrá ayudarte a seleccionar los suplementos que puedan producirte los mejores resultados.</p> <p>Siempre hay que tener en mente que de ninguna manera estos van a sustituir la total variedad de tu comida. Una dieta nutricionalmente saludable es la base de cualquier régimen nutricional que debe llevar una persona que realiza ejercicio.</p> <p><i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i></p>	
--	--	--

<p><b>38. Cortinilla Energízate</b></p> <p>Slide que dice:</p> <p>El ejercicio cardiovascular es la habilidad de poder desempeñarte físicamente, tanto tiempo como lo necesites y quieras... y sentirte con más vitalidad.</p> <p>LS de Conductores</p> <p>MS de Conductor A</p> <p>MS de Conductor B</p> <p>LS de Conductores</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p> <p>B: Comenzaremos la rutina de hoy como de costumbre con el calentamiento.</p> <p>Es importante hacerlo ya que de esta forma cada una de nuestras partes del cuerpo se prepara para un ejercicio de mayor intensidad.</p> <p>Es así como el calentamiento nos ayuda a evitar posibles lesiones.</p> <p>A: ¿Listos?... ¡Vamos a empezar !</p>	<p>30"</p>
<p><b>39. Conteo para grabación</b></p> <p>Gráficas de Conteo: 5, 4, 3, 2....</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p> <p><i>Audio de Conteo</i></p>	<p>05"</p>
<p><b>40. Ejercicio: Calentamiento</b></p> <p>Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de gente realizando el calentamiento.</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>(Audio de la rutina)</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>2:50</p>

<b>41. Ejercicio: Aeróbico</b>		3:10
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i>	
LS de gente realizando la rutina del ejercicio aeróbico.	<i>(Audio de la rutina)</i>	
	<i>Fade out Música</i>	
<b>42. Ejercicio: Relajamiento</b>		3:30
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i>	
LS de gente realizando el relajamiento.	<i>(Audio de la rutina)</i>	
	<i>Fade out Música</i>	
<b>43. Testimonios</b>		20"
Gráfica con título del segmento	<i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i>	
MS de Mujer en el gimnasio	Creo que el ejercicio es algo que se ha convertido en parte de mi vida...¡para mí es un hábito que disfruto!	
MS de Hombre en el gimnasio	Ahora que hago ejercicio puedo notar la vitalidad y la fuerza que he desarrollado, y lo veo no solo en el gimnasio, sino en todo momento.	

<p><b>44. Rutina: Los pasos</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de Maestra de aerobics.</p> <p>Gráfica con los nombres de las diferentes rutinas.</p> <p>Tomas en FS de personas en clase de aerobics.</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade down Música</i></p> <p><i>(Voz en off)</i></p> <p>En la ejecución de los ejercicios aeróbicos obtenemos una excelente condición cardiovascular y adquirimos mayor destreza y coordinación, despertando nuestro sistema locomotor.</p> <p>En cada rutina combinamos coreografía con un cierto nivel de complicación:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hi-low</li> <li>• Step</li> <li>• Intervalos</li> <li>• Circuito</li> <li>• Fat-burning</li> <li>• Tae-bo</li> </ul> <p>Cada uno de este tipo de rutina tiene diferentes pasos y sistemas de trabajo cardiovascular. Cada combinación se desglosa en pasos y cada paso debe tener ocho tiempos de acuerdo al bitaje de la música. La música se puede acelerar o alentar para realizar los pasos de ocho tiempos a una intensidad mayor o menor de acuerdo al nivel de los alumnos, al tipo y objetivo de la clase.</p> <p>En la página te damos una explicación más amplia de los tipos de clases y sus pasos y ejercicios.</p> <p><i>Fade up Música</i> <i>Fade out Música</i></p>	<p>1:00</p>
--	---	-------------

<p><b>45. Cortinilla Identificate</b></p> <p>Slide que dice:</p> <p>¡Identificate con nosotros y mantente en forma para verte y sentirte mejor!</p> <p>Es muy importante encontrarse y conversar con gente como tú, ya que te ayudará a motivarte y seguir adelante en lo que deseas conseguir.</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p>	<p>20"</p>
<p><b>46. Buzón abierto: Respondemos...</b></p> <p>Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de Conductores</p> <p>MS de Conductor B</p> <p>MS de Conductor A</p> <p>LS de Conductores</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p> <p>A: Ya tenemos aquí en nuestro buzón abierto infinidad de dudas que ustedes quieren que sean respondidas.</p> <p>Hemos seleccionado las más representativas para dar respuestas a dudas comunes.</p> <p>Recuerden que si visitan nuestra página en Internet podrán encontrar la respuesta a su pregunta.</p> <p>B: ¡Ahí se aclararan sus dudas más específicas!</p>	<p>20"</p>
<p><b>47. Testimonios</b></p> <p>Gráfica con título del segmento</p> <p>MS de Hombre en gimnasio o cafetería</p> <p>MS de Mujer en gimnasio</p>	<p><i>Fade in Música</i></p> <p><i>Fade out Música</i></p> <p>Con los demás comparto la idea de que no es un sacrificio comer bien, porque como cosas deliciosas pero también nutritivas.</p> <p>Me gusta hacer ejercicio y compartir lo que me ha dado resultados con gente que como yo, se esfuerza por estar mejor.</p>	<p>20"</p>

<p><b>48. Nuestro Grupo de Discusión</b> Gráfica con título del segmento</p> <p>LS de Conductores</p> <p>MS de Conductor B (Entra super de página de Internet)</p> <p>LS de conductores (Sale super de página de Internet)</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p> <p>A: No olvides que si quieres participar con algún tema o información que tu tengas, podrás hacerlo a través de nuestro grupo de discusión en Internet.</p> <p>En <a href="http://www.vidasana.com">www.vidasana.com</a> también encontrarás los comentarios de gente como tú que está interesada en los mismos temas.</p> <p>A: Podrán compartir lo que saben sobre infinidad de temas que ahí se tratan y lo más importante, es posible dar tu opinión.</p> <p>B: Sabes que ahí conocerás mucho de lo que ¡tu quieres saber!</p>	<p>30"</p>
<p><b>49. Collage de imágenes:</b> Secciones del programa</p>	<p><i>Fade in Música</i> <i>Fade out Música</i></p>	<p>20"</p>

50. Despedida		35"
MCU de Conductor A	¿Qué se necesita? Solo tres cosas: voluntad, voluntad y ¡voluntad! ¡Si quieres, puedes!	
MCU de Conductor B	¡Qué mas quieres para vivir mejor!	
MCU de Conductor A	Así que tú, ¡decídetes a llevar una vida sana! ...	
MCU de Conductor B	¡Aliméntate bien!...	
MCU de Conductor A	¡Cuídate!...	
LS de Conductor de conductores	<p>B: ¡Ponte tus tenis y una ropa adecuada!...</p> <p>A: ¡Goza de los beneficios del ejercicio y recuerda...</p> <p>B: Siempre hay una primera vez, nunca te des por vencido!...</p> <p>A:... ya que la constancia y el esfuerzo en ti mismo te hará verte, sentirte y estar ¡cómo tú quieres!</p> <p>B: Recuerda que te esperamos en nuestra página de Internet <u><a href="http://www.vidasana.com">www.vidasana.com</a></u> que puede lograr contacto contigo todos los días.</p>	
<p>(entra super de página de Internet)</p> <p>(Sale super de página de Internet)</p>		
51. Salida Institucional:	<p>Animación de logotipo del programa con gráficos relacionados con secciones</p> <p>Créditos</p>	<p>Fade in Música</p> <p>Fade out Música</p> <p>45"</p>



## ANEXO III: Encuesta referente a los recursos utilizados

---

### Encuesta referente a los recursos utilizados en el Sistema Multimedia Piloto: Vida Sana

Una vez que haya visto el programa de televisión y navegado por la página de Internet podría usted contestar a las siguientes preguntas:

1. ¿El hecho de haber visto los productos le hace atractiva la idea de llevar una vida sana?

Por favor explique.

a. Página \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. Programa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Se sintió identificado con alguna de las personas que aparecen en el programa y / o en la página? Por favor explique.

a. Página \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. Programa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. ¿Qué utilidad le ofrece la información presentada?

a. Página \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. Programa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. ¿Cómo le pareció la información presentada?

a. Página \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. Programa \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5. ¿Qué cree usted que se podría mejorar para que el contenido sea más atractivo?

a. Página \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b. Programa \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Muchas gracias por su colaboración.

## ANEXO IV: Matriz de la Encuesta

Encuestado	1. ¿El hecho de haber visto los productos le hace atractiva la idea de llevar una vida sana? Por favor explique.
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: La página es una excelente herramienta de comunicación, pero, creo que en ella, debería de enfatizar más cosas que no se vean en el programa ya que tiende a ser repetitivo. Debería de hacerse investigaciones o casos que sean de interés.</li> <li>• Programa: El programa se me hace excelente, ya que motiva al televidente a hacer ejercicio. Además de que muestra excelentes tips de alimentación y el cómo hacer tu rutina bien. Cosa que en ocasiones no cuidas, por no tener la asesoría adecuada.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: la página no tanto ya que contiene demasiado texto y pocos apoyos visuales que hagan más atractivo el producto que ofrece.</li> <li>• Programa: el programa si, ya que como muestra casos y bastante información muy interesante pues te anima hacer ejercicio.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Si porque tiene datos interesantes para la salud; por ejemplo tablas nutricionales o de cómo tomar el pulso y el hecho de que tenga un lugar para conocer personas que de alguna forma padecen los mismos males y vías de comunicación directa con los realizadores para tener más información.</li> <li>• Programa: Definitivamente ya que es una excelente guía audio-visual para saber lo que por lo regular nadie nos dice, como: que comer y como comerlo o las rutinas de aerobics, etc.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: sí, la verdad las fotografías se me hacen buenas así que sí se me antoja iniciar algo de lo que ahí se explica.</li> <li>• Programa: sí, porque fueron mostrados de manera muy sugestiva que logró captar mi atención y mi gusto por la comida.</li> </ul>
5	❖ Página y Programa : Claro, creo que uno de los factores para alcanzar una buena calidad de vida está en los hábitos alimenticios y el practicar algún

	<p>deporte.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Dentro de lo que cabe, en la pagina web se muestra una gama completa de las maneras en que uno puede obtener grandes beneficios haciendo buen ejercicio. Si se me hace atractivo la manera en como dicha pagina, invita a que uno participe o tome como rutina diaria, el hacer ejercicio. Lo que me gusta es la manera en como la pagina motiva a la persona que la visita, el que haga ejercicio no como una obligación, sino como una alternativa de estar sano, fuerte y por que no?, lucir un cuerpo envidiable.</li> <li>• Programa: Bueno, aquí ya se muestra de una manera mas grafica los pasos que un principiante debe de tomar en cuenta cuando quiere comenzar hacer ejercicio. Lo que me agrada es la serie de rutinas que se muestran durante el programa, para que uno vaya siguiendo el ritmo de los ejercicios que se están ejecutando. Ese es un factor motivante para que uno como principiante vaya tomándole sabor, y comience a seguir la pauta del programa.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Se me hizo muy atractivo el segmento de los complementos, ya que si me interesa él ayudará a mi cuerpo a tener una mejor desarrollo y definición muscular.</li> <li>• Programa: En el programa no tanto, ya que tan sólo se mencionan de manera rápida y no se dan explicaciones a fondo, aunque si crea interés en la página.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página Sí, porque contiene la información necesaria, en forma amplia y detallada por secciones, para poder llevar de manera permanente, un estilo de vida sana.</li> <li>• Programa Sí, porque las imágenes e información plasmada, en las distintas facetas (ejercicio, alimentación, ropa, etc) del video motivan lo suficiente para llevar una vida sana.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página : Definitivamente, te hace notar las deficiencias de tu vida actual y te invita a iniciar una buena dieta y un programa de ejercicios.</li> <li>• Programa: Al ver los cuerpos de quienes hacen ejercicio, te motivas a iniciar un régimen sano para lograr algo similar a lo que ves.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: es más detallado, pero de alguna manera es más lento de persuadir al publico.</li> <li>• Programa: Definitivamente el programa me hace más emotiva la</li> </ul>

	idea de ser una persona más sana , puesto que explica de una manera relativamente personal las ventajas de ser mas saludable.
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Es bastante persuasiva y hace sentir que el lector no está sólo en el proceso de verse y sentirse mejor. Además muestra las ventajas de estar sano desde todas sus perspectivas: desde salud, psicología hasta imagen.</li> <li>• Programa: El programa es un complemento a lo que contiene la página. Siento que el programa no puede ir sin la página, ni la página sin el programa pues existen sugerencias e información que se recomienda durante el programa para visitar e informarse y en la página se busca que el lector no se sienta y le ofrece una imagen por medio de la TV. Las imágenes de gente esbelta que luce bien, incita a llevar una vida sana para lucir mejor (al menos eso influye más en mí).</li> </ul>

Encuestado	2. ¿Se sintió identificado con alguna de las personas que aparecen en el programa y / o en la página? Por favor explique.
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Creo que tanto la página como el programa de televisión muestran a las personas indicadas en el deporte por lo tanto uno se siente identificados con ellos.</li> <li>• Programa: Me sentí muy identificada con las personas que gustan del deporte y del ejercicio con pesas, es algo que me fascina para mantenerme bien mental, física y moralmente.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: en la página no por que el contacto visual es importante.</li> <li>• Programa: solo me sentí identificada en el objetivo común del programa llevar una vida sana y por los testimonios de la gente en general.</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Si porque son personas tan comunes como yo que exponen sus dudas y finalmente cada quien lleva su vida sana según sus necesidades.</li> <li>• Programa: Pues digamos que todos son personas que gustan de hacer ejercicio.</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: no, la verdad yo no hago mucho ejercicio, pero de todas maneras me pareció que es algo que está al alcance de tu mano.</li> <li>• Programa: se me hizo muy interesante y motivante, las</li> </ul>

	actividades que presentaron lograron despertar mis ganas de practicar algo de deporte.
5	<p>❖ Página y Programa: Con los personajes no, con el estilo de vida sí. Ya que al tener una buena alimentación y hacer ejercicio tiene muchos beneficios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: En la página no vi a nadie con quien yo me identificara.</li> <li>• Programa: No vi en el programa a nadie con quien yo me identificara, de hecho sugiero que se pasen durante el programa, personas mostrándolas en actividades cotidianas (como dramatización) las cuales ejemplifiquen situaciones que ameriten el que hagan ejercicio. Ahí si yo me identificaba con alguien.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Con algunos de los que pusieron sus mensajes para opinar o preguntar sobre dudas que tienen al respecto de complementos o rutinas.</li> <li>• Programa Con algunos de los que dan sus testimonios, ya que percibo los mismos beneficios de hacer ejercicio a los que ellos hacen referencia</li> </ul>
7	❖ Página y Programa: Sí porque mi estilo de vida actual es semejante al que reflejan las personas que ahí aparecen.
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: No, porque no se me da hacer dietas ni ejercicio. Tampoco me alimento sanamente como debería.</li> <li>• Programa: Al igual que la página, lo malo del programa es que visualizas cómo podrías estar y te sientes mal contigo misma.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: No tanto.</li> <li>• Programa: Sí, identificado en cuanto a propuesta de metas y cambio de hábitos, pero me incluyo como una de las personas no activas</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Realmente con ninguna en el aspecto físico, pero me gustaría verme como alguna de las chicas que muestran las fotografías. Yo hacía atletismo y trabajo aeróbico como parte de un entrenamiento físico diario, y la imagen que aparece en la sección de "Identificate" me hizo recordar mi antigua rutina de ejercicios que ya extraño y que por razones de trabajo he descuidado.</li> <li>• Programa: Me identifiqué mucho con la conductora pues la vi haciendo ejercicios que hacía con mucha frecuencia. También con dos chicas que aparecieron en el gimnasio del ITESM haciendo "bench press y espalda" pues hacía ese tipo de ejercicios además de que ahí hacía mis entrenamientos</li> </ul>

	aeróbicos. Los conductores invitaban a hacer ejercicio y de alguna forma el televidente se siente acompañado como si tuviera su propio entrenador personal.
--	---

Encuestado	3. ¿Qué utilidad le ofrece la información presentada?
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página. Me gusta que ahí pueda ver algunas recetas para mi buena alimentación.</li> <li>• Programa: todo lo que los instructores comentan son de gran utilidad, sobre todo si no se cuenta con asesoría personalizada.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: hace que conozca diversas recetas que no se presentaron en el programa tablas de salud e información de los lugares de ejercicio como por ejemplo las tiendas deportivas.</li> <li>• Programa: en si todo lo que muestran en especial la parte de los expertos...</li> </ul>
3	❖ Gran utilidad porque muchas veces uno hace ejercicio y no sabemos como hacerlo (lo mismo para ambos)
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: es muy basta y muy completa, la verdad, resuelve mis dudas sobre alimentación.</li> <li>• Programa: me pareció con mucha confiabilidad ya que se entrevistó a expertos del tema y me parece que es algo que es muy importante en cuestión de salud.</li> </ul>
5	<p>❖ Página y Programa: La información que se muestra es de gran utilidad, ya que te informa como llevar una dieta balanceada, dependiendo el desgaste físico. Además te muestra varios tipos de rutinas para acondicionarte con pesas y algo muy importante es la fórmula que te ayuda a saber las pulsaciones por minuto, cuando haces ejercicio de carácter cardiovascular, para saber si fue efectivo o no.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: En la pagina me ofrece mucha información útil que yo pudiera imprimir, y tenerlo como una guía. De hecho estaría padre si vinieran rutinas dibujadas para que uno en su casa practique las series para desarrollar diferentes músculos del cuerpo.</li> <li>• Programa: La misma que en la pagina de web, solo que de una manera mas ejemplificada.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Las dietas, complementos, así como tips ofrecidos para poder obtener mejores resultados al combinarlos con el ejercicio</li> </ul>



	<p>que actualmente hago, es de gran utilidad para poder lograr mejores resultados.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Programa: Más que nada canaliza hacia la página, que es donde se puede conseguir información más a fondo sobre los temas de interés.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>Página Enriquece la información que tenía con anterioridad de los temas ahí tratados.</li> <li>Programa. Mejora mis conocimientos en información e imagen sobre los diferentes temas, tales como dieta, entrenamiento, salud, vestuario deportivo, etc.</li> </ul>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>Página: Es de mucha utilidad porque pone a tu alcance información necesaria para iniciar una dieta balanceada y la justificación para hacerlo.</li> <li>Programa: Aquí lo útil es la motivación que te da el ver los resultados de una vida sana plasmados en otras personas.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>Página: en esta parte la información es mejor en la página ya que se ven mucho más a detalle lo que queremos y como vamos a utilizar los respectivos aparatos.</li> <li>Programa: Utilidad emotiva es la que se presenta aquí ya que para mi ver es un medio por el cual uno se identifica directamente con el programa.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>Página: La utilidad es principalmente la de tipo informativa. Sobre todo en la sección de nutrición: es bastante informativa. Además de la de Cuidados (información sobre pulsaciones).</li> <li>Programa: Ahí también tiene una utilidad informativa, pero también el televidente puede experimentar el ejercicio sistematizado por medio de la rutina de aeróbicos que se presenta casi al final del programa.</li> </ul>

Encuestado	4. ¿Cómo le pareció la información presentada?
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Página: La información es buena, pero deberían hacerla más corta ya que está siendo presentada nuevamente, para los que gustamos del deporte y vemos los programas, necesitamos ver los dos canales de información con diferentes contenidos, porque sino perderíamos el interés de cualquiera de las dos presentaciones del programa.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa: interesante pero también un poco extensa, necesitan presentar deportes extremos también.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: interesante pero extensa.</li> <li>• Programa: interesante pero también un poco extensa.</li> </ul>
3	❖ Página y programa: Interesante, útil, divertida amplia. (lo mismo en el programa)
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: es muy buena, pero siento que el texto está presentado de una forma un poco pasiva y medio cansada, pero la información es muy buena!</li> <li>• Programa: un poco repetitiva, pero no deja de ser buena.</li> </ul>
5	❖ Página y Programa: Buena, sobre todo en el programa ayuda mucho la presencia del psicólogo, traumatólogo, instructor, ya que te ayuda a avalar la información presentada y le da mas credibilidad. Los conductores saben de lo que están hablando. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Muy completa en cuanto a información se refiere. Viene la información suficiente para que uno como "iniciador", tome en cuenta las diferentes factores que hay que considerar. Creo que el factor motivador lo manejan excelente al mostrar a las personas vestidas con ropa deportiva, luciendo un buen cuerpo y con una excelente salud. Uno como espectador quiere ser así.</li> <li>• Programa: Igual que la pagina de web, muy completa. Pero creo que tanta información satura al espectador y tiende a perder el interés por seguir viendo el programa. Sugiero que se enfoque solamente el las rutinas, en información alimenticia y entrevistas con Entrenadores y Doctores.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Muy interesante y útil, al acceso de personas tanto que ya practican deporte, como aquellas que apenas buscan iniciarse en esta actividad.</li> <li>• Programa Es interesante la información, aunque no estoy de acuerdo por completo con toda la información que se presenta. Además, de que la forma de presentarla no es del todo atractiva, algunos de las personas que intervienen el programa no son muy fluidos al momento de presentar su parte.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página. Me parece muy completa y abundante en información, despeja algunas dudas respecto a los temas ahí tratados que yo tenía con anterioridad.</li> <li>• Programa La imagen complementa la información escrita en la</li> </ul>

	página.
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Muy completa y gráfica. Lo necesario para tomar la decisión de iniciar un proyecto de vida sana.</li> <li>• Programa: Más completa aún porque nos permite apreciar a donde podríamos llegar.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: excelente ya que responde preguntas cotidianas en cuanto al como empezar con un estilo de vida nuevo.</li> <li>• Programa: excelente ya que responde preguntas automáticamente de por que estamos como estamos.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Lo resumiría en útil: Es como un programa integral de bienestar físico y mental. Aunque la información no es nueva, permite que todos los aspectos a cuidar en la cuestión de salud se integren para que el lector vea los resultados de la manera más óptima.</li> <li>• Programa: Mi percepción es bastante parecida a la de la página, pues la información que presenta es muy similar. Sólo que el valor agregado lo proporcionan las imágenes y hace más atractivo el programa de salud.</li> </ul>

Encuestado	5. ¿Qué cree usted que se podría mejorar para que el contenido sea más atractivo?
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Y hacer más interesante la página.</li> <li>• Programa: Sólo si le ponen más dinamismo al programa de tv.</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: más fotografías, movimientos es decir animaciones y a lo mejor seccionar la información para no hacerlo tan cansado.</li> <li>• Programa: la duración de las entrevistas con los expertos más cortas e ilustradas así como más rutinas de ejercicios y dietas...</li> </ul>
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: La letra es muy pequeña y debería haber más secciones de otros deportes.</li> <li>• Programa: Las personas que aparecen en los testimonios deben estar mas convencidos de que el ejercicio si les hace lo que ellos</li> </ul>

	dicen, y que haya mas espacio para otro tipo de deportes al igual que la información debe estar mas amplia.
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: que el texto esté presentado de una manera más dinámica.</li> <li>• Programa: que las secciones de ejercicios sean un poco más cortas!.</li> </ul>
5	<p>❖ Página y Programa: La idea está muy bien presentada tanto en el programa como en la página. En el programa, el utilizar invitados lo hace muy atractivo. Y la página creo que está muy bien, está bien diseñada, con fotos, a lo mejor estaría bien meter animación y corregir errores de redacción. En general el proyecto es bueno y tiene muy buen contenido, dirigido a cualquier tipo de personas. El hecho de mostrarlo como recomendación es excelente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: En la pagina se pudiera poner un back mas dinámico, como un colage de imágenes de gente haciendo ejercicio en blanco y negro. Que fuera más interactivo, por ejemplo que la página sea programada en Flash. Que tenga contenido video gráfico utilizando el Real Player, donde se muestren las diferentes rutinas.</li> <li>• Programa: No saturar a la gente con mucha información. Hay que llevar un ritmo para que el espectador se vaya acoplando y le vaya tomando sabor al programa. Por favor, no poner mucho el super de la pagina de web de Vida Sana, tiende a aburrir y hace que uno pierda el hilo del dato de interés. Durante el piloto salen muchas veces los anfitriones invitando, invitando e invitando a que vean la pagina de Web de Vida Sana. Creo que con una o dos es mas que suficiente, pero si se la pasan todo el programa diciendo que visites la pagina, pues como que ya cae mal el asunto, y hace que el espectador le cambie, o pierda el interés. Saco a colación este comentario, debido que últimamente se ha estado bombardeando las televisoras con programas de Infomerciales, las cuales no son de mucho agrado al publico, tienden a cambiarle de canal por ver algo mas entretenido. Eso es una aportación que hago al piloto para que no vaya a caer en esa confusión, pues a ratos pareciera que están vendiendo el Torso-Toner.</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Poner rutinas más completas.</li> <li>• Programa: Mejorar el desempeño de conductores e invitados.</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Profundizando mas sobre información más compleja y en forma específica sobre los temas ahí tratados, ejemplo: el contenido energético de los alimentos, la composición corporal, el</li> </ul>

	<p>requerimiento calórico de los individuos, el contenido de la fórmula de algún complemento alimenticio, prevención y tratamiento de alguna lesión en un deporte determinado, el material adecuado para el diseño de ropa deportiva.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Programa: El aumento de imágenes claras y precisas que corroboren la información contenida en la respuesta anterior.</li> </ul> <p>❖ De tal forma que como vaya avanzando el ciclo de programas y actualización de la página, la información puede ir incluyendo cada vez más aspectos más específicos y especializados.</p>
8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Me parece que toda la página está bien y las imágenes y el formato está muy padre y llamativo.</li> <li>• Programa: Aquí quizá se podría mejorar la lectura y los comentarios para tener más motivación porque algunos se ven muy forzados.</li> </ul>
9	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: en cuanto a pantallas me gusto mucho, solo la letra amarilla, a mi manera de ver hace cansada la lectura. Me gustaría mas un color ostión.</li> <li>• Programa: Este me gusta, solo que sonrían más los modelos.</li> </ul>
10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Página: Tal vez a largo plazo pudiera hacerse un asesoría nutricional y de ejercicios personalizada donde el usuario introdujera su peso actual, su ritmo de vida (sedentaria, activa, etc), su estatura y el objetivo que desea alcanzar con relación al programa y que la página tuviera un espacio de interacción donde el instructor le proporcione al usuario un programa de ejercicios y de nutrición con relación al objetivo que el propio usuario se propuso (ya sea bajar de peso, marcar músculo, adquirir más masa muscular, mejorar su condición física, etc.). Esto puede hacerse por medio de chat, correo electrónico y/o real player donde el usuario pueda a su instructor por medio de video (y se tendría que poner en la página los requerimientos tecnológicos para poder hacer un uso eficiente de la tercer herramienta) e incluso éste le puede mostrar posiciones correctas de ejercicios y disminuir el riesgo de lesiones.</li> <li>• Programa: Tal vez incluir un espacio de comida rápida y sana y un espacio más amplio dedicado a deportes extremos (uno por día o semana según la frecuencia del programa) y un espacio de consejos médicos (consejos prácticos). Puede también introducir en ciertos espacios una cápsula sobre la medicina herbolaria y el valor agregado que aportaría a nuestra rutina de ejercicios y/o de</li> </ul>

	alimentación, según nuestros objetivos de salud e imagen
--	--

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

(Papalia, 96) Papalia, D.; Camp, C. y Duskin, R. "Adult development and aging in a changing world". En: Adult Development and Aging. The McGraw-Hill Companies, Inc.; USA, 1996.

(Stoner, 94) Stoner, J. y Freeman, E. "Teorías del proceso de la motivación". En: Administración. Prentice Hall Hispanoamérica, S. A.; México, 1994.



Centro de Información-Biblioteca



30002005920392