

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO 1	12
PROBLEMÁTICA	12
1.1 PERTINENCIA PARA EL DISEÑO INDUSTRIAL.....	12
1.2 PROBLEMÁTICA	12
1.2.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.3 OBJETIVOS.....	13
1.3.1 OBJETIVO GENERAL	13
1.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
1.4 REQUERIMIENTOS Y LIMITACIONES.....	14
1.4.1 REQUERIMIENTOS.....	14
1.4.2 LIMITACIONES	14
CAPÍTULO 2	15
MARCO TEÓRICO	15
2.1 SEDENTARISMO FÍSICO	15
2.1.1 CAUSAS DE SEDENTARISMO	16
2.1.2 CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO	16
2.1.3 ENFERMEDADES GENERADAS POR EL SEDENTARISMO FÍSICO.....	18
2.2 SEDENTARISMO Y TICS.....	19
2.2.1 VENTAJAS DE LA TECNOLOGÍA.....	19
2.2.2 DESVENTAJAS DE LA TECNOLOGÍA.....	20
2.3 CÓMO SE PREVIENE EL SEDENTARISMO	20
2.3.1 TRATAMIENTO.....	21
2.4 ESTADÍSTICAS DE SEDENTARISMO	21
2.5 ESTILO DE VIDA.....	22
2.5.1 ACTIVIDAD FÍSICA.....	22
2.5.2 TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA	23
2.5.3 TENDENCIAS	24
2.6 HÁBITOS	24
2.6.1 FORMACIÓN DE LOS HÁBITOS	25
2.6.2 LA REGLA DE LAS 3R'S	25
2.6.3 CAMBIO DE HÁBITOS.....	26
2.7 RUTINAS	26
2.7.1 VENTAJAS Y DESVENTAJAS DE LAS RUTINAS	27
2.8 MOTIVACIÓN.....	27
2.8.1 TIPOS DE MOTIVACIÓN.....	28

CAPÍTULO 3	29
PROCESO DE DISEÑO	29
3.1 METODOLOGÍA.....	29
3.2 TRABAJO DE CAMPO.....	30
3.2.1 ANÁLISIS DEL ENTORNO UNIVERSITARIO	30
3.2.2 ESPACIOS HABILITADOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA UNIVERSIDAD JORGE TADEO LOZANO	31
3.3 ENCUESTA ESTUDIANTIL	32
CAPÍTULO 4	33
ESTADO DEL ARTE.....	33
4.1 BIKO	33
4.1.2 HABITCLOCK.....	33
CAPÍTULO 5	35
PROPUESTAS Y COMPROBACIONES	35
5.1 PROPUESTA INICIAL	35
5.2 COMPROBACIÓN 1	35
5.3 COMPROBACIÓN 2	37
5.4 PROPUESTA FINAL.....	39
5.5 COMPROBACIÓN 3	40
CAPÍTULO 6	43
RESULTADOS	43
6.1 CONCLUSIONES	43
APLICACIÓN GOOD WEEK.....	43
APLICACIÓN KEEP FIT	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
8. BIBLIOGRAFÍA	45