

**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA: INGENIERÍA EN PRODUCCIÓN Y DIRECCIÓN DE
ARTES AUDIOVISUALES**

**TÍTULO:
PRODUCCIÓN DE UN DOCUMENTAL ORIENTADO
A FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE
RUTA EN JÓVENES DE LA PARROQUIA RURAL SANTA
MARIANITA DEL CANTÓN MANTA.**

**AUTOR:
PINARGOTE FALCONES EDUARDO LUIS**

**INGENIERÍA EN PRODUCCIÓN Y DIRECCIÓN EN ARTES
AUDIOVISUALES**

**TUTOR:
LIC. MITE BASURTO ALBERTO ERNESTO**

**Guayaquil, Ecuador
2015**



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA: INGENIERÍA EN PRODUCCIÓN Y DIRECCIÓN DE ARTES
AUDIOVISUALES**

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo fue realizado en su totalidad por **Eduardo Luis Pinargote Falcones**, como requerimiento parcial para la obtención del Título de **Ingeniería en Producción y Dirección en Artes Audiovisuales**.

TUTOR

Lic. Alberto Ernesto Mite Basurto

DIRECTOR DE LA CARRERA

Lic. Víctor H. Moreno, Mgs.

Guayaquil, a los 21 del mes de marzo del año 2016



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA: INGENIERIA EN PRODUCCIÓN Y DIRECCIÓN DE ARTES
AUDIOVISUALES**

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, Eduardo Luis Pinargote Falcones

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación **Producción de un documental orientado a fomentar la práctica del ciclismo de ruta en jóvenes de la Parroquia Rural Santa Marianita del Cantón Manta** previa a la obtención del Título **Ingeniería en Producción y Dirección de Artes Audiovisuales**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan al pie de las páginas correspondientes, cuyas fuentes se incorporan en la bibliografía. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance científico del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 21 del mes de marzo del año 2016

EL AUTOR

Eduardo Luis Pinargote Falcones



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA: INGENIERIA EN PRODUCCIÓN Y DIRECCIÓN DE ARTES
AUDIOVISUALES**

AUTORIZACIÓN

Yo, **Eduardo Luis Pinargote Falcones**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación: **Producción de un documental orientado a fomentar la práctica del ciclismo de ruta en jóvenes de la Parroquia Rural Santa Marianita del Cantón Manta**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 21 del mes de marzo del año 2016

EL AUTOR:

Eduardo Luis Pinargote Falcones



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE ARTES Y HUMANIDADES
CARRERA: INGENIERIA EN PRODUCCIÓN Y DIRECCIÓN DE ARTES
AUDIOVISUALES**

CALIFICACIÓN

**LIC. ALBERTO ERNESTO MITE BASURTO
PROFESOR GUÍA Ó TUTOR**

ÍNDICE GENERAL

1. Capítulo I Presentación del objeto de estudio	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Formulación del problema	5
1.3 Objetivo general:	6
1.4 Objetivos específicos:	6
1.5 Justificación del tema	7
1.6. Marco conceptual	9
2. Capítulo II Diseño de la Investigación	16
2.1 Planteamiento de la metodología	16
2.1.1. Instrumentos de Investigación	17
2.1.2. Resultados de entrevistas	17
2.2.3. Encuesta	20
3. - Capítulo III Descripción del producto o presentación	31
3.1. Organigrama	31
3.2. Cronograma	35
3.3. Presupuesto	36
3.3.1. Recursos técnicos	38
3.3.2. Recursos operativos	39
3.4. Propuesta artística	40
3.4.1. Guión técnico	41
3.4.2. Plan de rodaje	52
3.4.3. Escaleta	57
3.5. Gestión de proyección del producto artístico	60
4. Conclusiones y recomendaciones	61
5. Anexos	63

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO # 1 - GENERO _____	20
GRÁFICO # 2 – PREGUNTA # 1 _____	21
GRÁFICO #3 - PREGUNTA # 2 _____	22
GRÁFICO # 4 - PREGUNTA # 3 _____	23
GRÁFICO # 5 - PREGUNTA # 4 _____	24
GRÁFICO # 6 - PREGUNTA # 5 _____	25
GRÁFICO # 7 - PREGUNTA # 6 _____	26
GRÁFICO # 8 - PREGUNTA # 7 _____	27
GRÁFICO # 9 PREGUNTA # 8 _____	28
GRÁFICO # 10 – PREGUNTA # 9 _____	29
GRÁFICO # 11 – PREGUNTA # 10 _____	30
GRÁFICO # 12- Organigrama _____	31

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA # 1 - CRONOGRAMA _____	35
TABLA # 2 - PRESUPUESTO _____	36
TABLA # 3 – GUION TÉCNICO _____	41
TABLA # 4 – PLAN DE RODAJE – DIA # 1 _____	52
TABLA # 5 – PLAN DE RODAJE – DIA # 2 _____	52
TABLA # 6 – PLAN DE RODAJE – DIA # 3 _____	53
TABLA # 7 – PLAN DE RODAJE – DIA # 4 _____	54
TABLA # 8– PLAN DE RODAJE – DIA # 5 _____	55
TABLA # 9– PLAN DE RODAJE – DIA # 6 _____	56
TABLA # 10 – ESCALETA _____	57

RESUMEN

Con la realización de este corto documental dedicado a fomentar el ciclismo de ruta en jóvenes de la parroquia de Santa Marianita se propone de manera interactiva lograr la incorporación de los jóvenes a esta práctica deportiva. A través de imágenes se hace un recorrido por todas las ciudades hasta llegar al sitio de interés donde se muestran hermosos paisajes que se pueden disfrutar mediante el ciclismo de ruta.

Con la realización de eventos deportivos de este tipo se lograría atraer a un gran público tanto nacional como internacional que disfrutarían de la estancia y gastronomía de la región generando considerables ingresos a esta ciudad permitiendo así su crecimiento y desarrollo.

Palabras claves: Santa Marianita, jóvenes, ciclismo, producción, turismo, desarrollo.

(ABSTRACT)

With the production of this documentary short film dedicated to promoting road cycling in young people from the parish of Santa Marianita, it is proposed interactively achieve the incorporation of young people to this sport.

Through images, it is does a journey for all the cities until reach to the site of interest where is show beautiful landscapes that can be enjoyed by the road cycling.

Performing sporting events of this kind, would achieve attract great both national and international audience that could enjoy the stay and gastronomy of the region generating considerable incomes to this city by allowing its growth and development.

Key words: Santa Marianita, young, cycling, production, tourism, development.

INTRODUCCIÓN

Con la Producción de un Documental Orientado a Fomentar la Práctica del Ciclismo de Ruta en Jóvenes de la Parroquia Rural Santa Marianita del Cantón Manta en este trabajo audiovisual se pretende fomentar el ciclismo de ruta en la parroquia de Santa Marianita, provincia de Manta. Es un corto documental que recorre los territorios de San Mateo hasta Santa Marianita a través del recorrido de un ciclista, que muestra a su paso un buen clima, las hermosas playas y el terreno idóneo para la práctica del ciclismo.

Santa Marianita posee un enorme potencial turístico al presentar condiciones óptimas para la realización de deportes como el Kitesurf (deporte acuático que se realiza con una tabla y un parapente) que al igual que otros atraen mucho a la población y sobre todo a los jóvenes deseosos de sentir nuevas experiencias. El ciclismo de ruta sería una forma de incentivar el turismo en dicho lugar puesto que es un deporte en el que pueden participar las personas de cualquier edad, además del contacto directo con la naturaleza permite conocer la geografía de esta zona, su gastronomía y el hospedaje, brindando importantes beneficios económicos a este lugar para su desarrollo.

Para realizar este proyecto fue necesario hacer una investigación de campo, entrevistas a profesionales relacionados con el ciclismo, encuestas a jóvenes para conocer sus perspectivas e interés hacia esta práctica deportiva.

Esta investigación está formada por tres capítulos:

En el primer capítulo abarca todo lo relacionado con la problemática del trabajo planteando y las causas que llevan a considerar que el ciclismo de ruta sería una opción para el desarrollo de la parroquia Santa Marianita a través del ciclismo de ruta.

El segundo capítulo desarrolla todo lo relacionado con la indagación, los instrumentos de investigación y los resultados. Además de este capítulo se encuentran los resultados y análisis de las encuestas y entrevistas que sirvieron como apoyo en el desarrollo del producto artístico ya que es a la población a quien se pretende motivar.

Y por último el tercer capítulo se desarrolla lo que es preproducción, producción y posproducción del documental que es el objetivo específico del proyecto.

Mediante este documental se pretende dar a conocer los hermosos lugares de esta parroquia costeña, a su población y sobre todo a los jóvenes quienes se sentirán motivados a realizar el ciclismo como opción de vida saludable y a demás en caso de que la idea se ponga en práctica, a través de el ciclismo de ruta.

1. Capítulo I Presentación del objeto de estudio

1.1 Planteamiento del problema

La parroquia de Santa Marianita pertenece al cantón Manta, en la provincia de Manabí, es una zona donde las personas se dedican totalmente a la pesca, su principal atractivo turístico son sus playas además de su clima y biodiversidad, de acuerdo al Sistema Nacional de Información (SNI) y a la Ordenanza de Creación de la Parroquia Rural de Santa Marianita, la misma cuenta con una extensión territorial de 39.87 Km², que corresponde al 13,02% de la extensión territorial de cantón Manta, al 0,21% del total de territorio de Manabí.

Es una parroquia ubicada a 30 minutos del sur de Manta con una población de 2.708 de los cuales 1.352 son hombres y 1.356 mujeres de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), ECUADOR 2010. Es más conocida como puerto pesquero donde llegan grandes lanchas con abundante pesca diaria, es por esto que Santa Marianita desea implementar estrategias turística con el fin de hacer de esta parroquia un lugar de recreo y esparcimiento. Como unas de estas iniciativas se propone implementar el ciclismo de ruta en los jóvenes de este sector.

Actualmente esta parroquia consta con proyectos que desarrollan el deporte como es el kitesurfing que lo practican tanto principiantes como expertos en la playa de Santa Marianita que tiene una extensión de 300 metros de ancho, 4 Km de playa de arena fina y vientos favorables, ideal para la práctica de este deporte, lo que la convierte en una zona de grandes atracciones turísticas por lo cual es una de las parroquias mas importantes de la ciudad de Manta.

Este proyecto, Producción de un documental orientado a fomentar la práctica del ciclismo de ruta en jóvenes de la Parroquia Rural Santa Marianita del Cantón Manta. El ciclismo de ruta ayudara a que se fomente en los jóvenes este deporte a través de recorridos y visitando diferentes punto de la parroquia,

posibilitando así no solo la práctica deportiva sino también el conocimiento de la geografía de este sitio.

En Santa Marianita no existe un producto audiovisual en que las personas se informen y muestren los atractivos turísticos que tiene esta parroquia es por esto que por medio del deporte como el ciclismo de ruta tratamos de cubrir estas falencias haciendo que la población conozcan la biodiversidad, y lo saludable que puede ser para la vida con aporte profesional físico, científico, técnico y estos estudios se fomenten sobretodo en los jóvenes, esta práctica deportiva que es muy saludable y en constante interacción con la naturaleza.

1.2 Formulación del problema

Expuestos los detalles en el planteamiento del problema, se realiza la siguiente pregunta de investigación, previo a la realización de la propuesta del producto artístico.

¿Podría fomentar el interés de los jóvenes en el ciclismo de ruta utilizando un corto documental para incentivar?

Objetivo general y específico

1.3 Objetivo general:

Incentivar y fomentar el deporte en los jóvenes del sector los cuales serán beneficiados y con esto mejorar su estilo de vida y salud.

1.4 Objetivos específicos:

Identificar a posibles entusiastas del ciclismo de la parroquia Santa Marianita cantón Manta.

Determinar la necesidad de la práctica del ciclismo de ruta.

Elaborar una propuesta artística basada en la fomentación e interés del ciclismo de ruta en los jóvenes.

1.5 Justificación del tema

En el proyecto de tesis se pretende fomentar el ciclismo de ruta en Santa Marianita, este deporte podría colaborar con el desarrollo de esta parroquia. Al realizar el audiovisual incitaría sobre todo a los jóvenes a que lo practiquen ya que sería una buena opción de recreación sana y que se conozcan además las distintas zonas que posee este territorio. Para realizar esta investigación se afirmo principalmente en las encuestas y entrevistas a diferentes personas que se relacionan con el tema que se desarrolló.

La utilización de este tipo de herramientas permitió obtener una información con mayor veracidad y contando con la opinión de los sujetos; este proyecto es de gran beneficio al ser una realización dedicada a personas y jóvenes de la parroquia. También se a realizado investigaciones estadísticas para tener conocimiento de la población, la fuente de trabajo principal, entre otros lo que posibilitó trabajar sobre una base sólida y con mayor carácter investigativo.

Se realizo varias encuestas a estudiantes del colegio de la parroquia de Santa Marianita con el objetivo de saber cuáles eran sus deseos hacia la práctica de este deporte y su opinión acerca de los beneficios que traería el fomento del mismo. Con las entrevistas que se realizo a distintos profesionales del deporte y la salud se puede plantear que el ciclismo es un deporte que se practica en Ecuador. El ciclista debe estar capacitado para realizar este ejercicio manteniendo una alimentación balanceada, ejercicios de estiramientos para evitar futuras lesiones.

En este deporte pueden participar todas las personas de cualquier edad siempre que cuente con el estado físico adecuado, no es necesario tener una bicicleta profesional cuando sea solo una práctica y más no un deporte. Nuestro país cuenta con varias federaciones de ciclistas por provincias y grupos independientes en cada una de las ciudades que proveen estos nuevos

entusiastas de todo lo que necesitan y los aconsejan en alimentación, capacitación, entrenamiento, adiestramiento tanto física como en equipos.

Estas federaciones fomentan la participación a nivel nacional e internacional los cuales han ganado varias medallas dejando en alto a la patria.

1.6. Marco conceptual

En el artículo ***Buen vivir: germinando alternativas al desarrollo*** indica que:

[...] “La satisfacción de las necesidades, la consecución de una calidad de vida y muerte digna, el amar y ser amado, el florecimiento saludable de todos y todas, en paz y armonía con la naturaleza y la prolongación indefinida de las culturas humanas. El Buen Vivir supone tener tiempo libre para la contemplación y la emancipación, y que las libertades, oportunidades, capacidades y potencialidades reales de los individuos se amplíen y florezcan de modo que permitan lograr simultáneamente aquello que la sociedad, los territorios, las diversas identidades colectivas y cada uno -visto como un ser humano universal y particular a la vez- valora como objetivo de vida deseable (tanto material como subjetivamente y sin producir ningún tipo de dominación a un otro)”. Plan Nacional para el Buen Vivir 2009 – 2013 (Gudynas, *Buen vivir: germinando alternativas al desarrollo*, 2011).

El buen vivir es un concepto muy actual que abarca todo lo necesario para que un individuo conviva con los demás y respetando el medio que lo rodea. Dicta que cada ser humano pueda desarrollarse de forma plena y demostrar cada una de sus facultades. También este concepto engloba todo lo referente a la salud tanta física como mental en cada ser humano. El deporte es una alternativa fundamental en el buen vivir ya que a través de él podemos interactuar con la sociedad, desarrollar nuestras habilidades potencialidades además de compartir con la naturaleza.

En el caso del ciclismo de ruta, un deporte ya muy utilizado en muchos países podemos incluir lo anteriormente planteado, aconsejando entonces la práctica de este como una actividad que permita el buen vivir.

En el presente estudio sobre ***Deporte: cultura y contracultura. Un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales*** indica que:

[...]“A nivel mundial desde las diferentes modalidades científicas sociales, el fenómeno deportivo ha sido tratado como una manifestación cultural, implantada en las sociedades y dirigida según sus propios modelos (...). El estudio de diversos usos de la bicicleta nos aproxima a los horizontes deportivos: la vertiente tradicional se muestra eminentemente social e integradora del individuo en el sistema, asociada al Horizonte Central como medio de transporte mayoritario o ecológico y práctica placentera y saludable” (Mata, 2009).

El uso de la bicicleta como medio de transporte y como alternativa deportiva se ha convertido en una práctica habitual en diversos países que están a favor de la no contaminación del medio ambiente. Este instrumento es ecológico, no daña nuestra atmosfera y nos brinda la posibilidad de mantener nuestro cuerpo saludable y de interactuar con la naturaleza y la sociedad. El ciclismo y en especial el ciclismo de ruta no solo podríamos considerarlo como un deporte sino también como una forma de conocer culturas y costumbres diferentes a través de los diversos recorridos.

En Ecuador esta práctica se hace cada día más frecuente gracias a la construcción de espacios que posibilita el traslado en bicicletas. Es usual ver en nuestras ciudades como las personas utilizan las bicicletas para realizar tareas o trasladarse ejercitando sus cuerpos y cuidando el medio que los rodea.

En el presente estudio sobre “**Ciclismo**” estipula que:

[...]“El ciclismo es un deporte simétrico que se practica con un elemento mecánico (bicicleta) que limita la postura del atleta que va comprendido entre los pedales, en los que encaja mediante unos tacos de que dispone en las zapatillas, el sillín, sobre el que se sienta, y el manillar, en el que apoya las manos(...).El ciclismo es un deporte en el que se requiere de cualidades físicas y mentales para fomentar la práctica, la bicicleta es la herramienta básica de un ciclista, por el cual el ciclista debe de tener buena postura, sino puede sufrir lesiones al momento de recorrer los distintos lugares que se establece” (Lezama & al, 1802, p. 1).

El ciclista como deportista debe tener una preparación física y mental óptima pues a pesar de que esta práctica se realiza con un instrumento mecánico se necesita de resistencia y fuerza, además es necesario una vestimenta adecuada que permita la comodidad en el movimiento y la estabilidad. La preparación previa a cada ejercicio es vital así como mantener una correcta postura para evitar lesiones y dolores que impidan el buen desarrollo.

Al igual que un automóvil, el cuerpo no funcionará sin el combustible adecuado. Con sus exigentes necesidades de ejercicio, usted debe prestar especial atención para asegurarse de estar recibiendo suficientes calorías, vitaminas y otros nutrientes para mantenerse fuerte.

En el estudio de ***“La Ciclovías-Recreativa: Un Programa Masivo de Recreación con Potencial en Salud Pública”*** expresa que:

[...]”La implementación de los programas de Ciclovías, requiere del apoyo público y político además de la coordinación intersectorial. De hecho, todos los programas evaluados incluyen diferentes grados de acciones concertadas tanto de las comunidades como de los sectores de Gobierno, incluyendo transporte, policía, recreación y deporte y salud (...) Las Ciclovías también proporcionan oportunidades para la interacción social a través de todas las clases socioeconómicas” (Sarmiento & al, 2010, pp. 11-15).

El estado Ecuatoriano ha creado nuevas infraestructuras para aquellas personas que les gusta andar en bicicleta y tenga una vía solo para quienes anden con este medio de transporte que es muy útil en la vida del ser humano y no tengan ningún riesgo porque son consideradas como vías de fácil acceso.

En las carreteras donde se han introducido estas calles para que anden los triciclos no hay ninguna clase de peligro porque las bicicletas es el único medio en el que se puede circular por estas vías.

Existen ciclovías parques como es el de la isla Santay, el del parque los samanes entre otros lugares de la región.

Las ciclovías es un plan donde se requiere de la ayuda y el apoyo de los gobiernos y de la comunidad en general. Es una propuesta que da vida al lugar donde se encuentre y además permite la interacción entre las personas y con la naturaleza, no requiere de grandes presupuestos económicos es solo cuestión de habilitar espacios y de incentivar a las personas para que las utilicen.

En el estudio científico de: ***“Propuesta para el desarrollo turístico de la playa Santa Marianita, Cantón Manta con enfoque a la promoción de la práctica de kitesurfing”*** expresa que:

[...] “La iniciativa de buenos ecuatorianos aportando con proyectos de desarrollo local, en los distintos ámbitos de desarrollo, sumado a la voluntad política y el apoyo de los agentes privados, hace crecer de forma ordenada y sustentable este punto turístico que cuenta con una riqueza natural enorme. Muchos turistas visitan la Playa Santa Marianita, aunque este en proceso de desarrollo por eso este proyecto hará incentivar el turismo en estas playas costeras que con la ayuda de los deportes extremos como principal atractivo es el Kitesurf. Esta es una gran oportunidad que podrá dar fuente de trabajo a sus habitantes nativos, residentes y extranjeros. Ofreciéndonos a todos la oportunidad de contar con un punto turístico seguro para turistas nacionales y extranjeros. Los informes económicos nos revelan que uno de los rubros significativos para la contribución del producto interno bruto PIB es el tercer sector de bienes y servicios, enfocado al servicio de turismo, lo que nos garantiza que estamos en buen camino” (Solorzano, 2015, p. 11).

Las playas de Santa Marianita tienen gran valor turístico ya que en ellas se pueden realizar deportes extremos como el Kitesurf que tienen gran aceptación en las personas sobre todo en los jóvenes. En esta parroquia la fuente principal de ingresos económicos es la pescadería artesanal, aún así es muy conveniente del desarrollo de la actividad turista y recreativa pues así ampliaría el horizonte de este lugar enriqueciéndose de nuevas culturas y gentes, es importante considerar al deporte como una herramienta significativa en el fomento del turismo pues atrae a muchas personas que generalmente compartirán en los distintos lugares de estas zonas y probarán de su gastronomía e instalaciones.

En el siguiente estudio de: **“VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL MEDIANTE ANTROPOMETRÍA Y REGISTROS DIETÉTICOS EN LOS CICLISTAS ADOLESCENTES DE PISTA Y RUTA DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DEL GUAYAS”** quien hace el estudio expresa que:

[...] “La práctica deportiva en adolescentes está en auge, por lo cual es muy importante valorarlos y mantener un contacto constante con el fin de evitar deficiencias nutricionales. Se evaluará nutricionalmente a los deportistas y analizará hábitos alimenticios para realizar una estrategia que los oriente en nutrición a los deportistas con el consiguiente beneficio para ellos y también para la FDG. Se podrán solucionar temas como la mala alimentación, educar nutricionalmente a los deportistas y darles una guía para que puedan mejorar su rendimiento y por ende estar en lo alto del medallero lo que es muy importante para la provincia Los nutrientes y la alimentación diaria de un deportista debe de ser la esencial, debe de consumir carbohidratos y vitaminas para que su sistema inmunológico este en perfectas condiciones y no sufra ninguna lesión o daño en su organismo” (Alvarez, 2014, p. 20).

La práctica de deportes requiere de mucha energía por parte de nuestro cuerpo y sobre todo si son adolescentes donde su cuerpo esta en constante cambio y necesitan de un suministro de energía en gran cantidad. Nuestro cuerpo no pudiera realizar ninguna actividad sin energía y la fuente de ingreso de esta son los alimentos que nos proporcionan nutrientes, vitaminas y otros compuestos que permiten fortalecer los huesos y músculos y el sistema inmunológico. En el caso del deportista es necesario que tengan una alimentación balanceada que les brinde sin excesos todo lo que necesitan para un mayor rendimiento y calidad de sus acciones.

En el estudio de **“PROTOCOLO DE MASAJE DEPORTIVO EN CICLISMO DE RUTA”** expresa que:

[...] “Mostrar los efectos beneficiosos resultantes del Masaje Deportivo, muy utilizadas dentro del ámbito de la Fisioterapia deportiva, aplicadas como medio de recuperación de la fatiga muscular y la regeneración de partes blandas tras la sobrecarga, así como los efectos beneficiosos que produce en el sistema nervioso, linfático y muscular los cuales son estrechamente relacionados entre sí (...) La duración La maniobra ligera y lenta debe ser prolongada para producir una acción sedante. Es tanto más estimulante cuanto más prolongada (calentamiento). Demasiado prolongada, después de una fase de hiperexcitación, puede provocar una sensación de fatiga de origen nervioso” (Navas, 2014, p. 3).

Es necesario que antes de comenzar cualquier ejercicio físico o deporte se realice un calentamiento permitiendo que nuestros músculos, articulaciones y huesos para una actividad física constante e intensa, así evitamos la aparición de lesiones, contracciones inesperadas y accidentes que provoquen daños muchas veces irreversibles en el deportista.

La función de un fisioterapeuta en el área deportiva es de vital importancia pues se encargan de mantener el cuerpo del deportista en un estado óptimo para su buen desempeño. Son los encargados a demás de tratar a aquellos deportistas que han sufrido lesiones fuertes a través de masajes y otras terapias hasta que la estructura dañada se recupere.

2. Capítulo II Diseño de la Investigación

2.1 Planteamiento de la metodología

[...]”En la actualidad, según varios autores consultados, hay variedad de técnicas o instrumentos para la recolección de información en el trabajo de campo de una determinada investigación, su aplicabilidad depende de lo que se espera obtener y de si su enfoque es “cualitativo” o “cuantitativo”. En este caso, por ser una investigación cualitativa, se identifica con las técnicas de aplicación “directa” que son las que permiten al investigador, sin necesidad de intermediario alguno, acceder a las realidades sociales, como por ejemplo las entrevistas, así como también se utilizarán las de aplicación “indirecta” como las entrevistas semi estructuradas, vía email relacionadas con el análisis de contenidos que pudieran afectar o corroborar la validez de la información y documentación obtenida” **(Báez y Pérez de Tudela, 2007)**.

La investigación cualitativa es aquella que se encarga del estudio de la calidad de las actividades, situación, instrumentos, medios y materiales que intervienen en un determinado evento. La misma pretende hacer un análisis detallado sobre la actividad que se va a realizar. Este tipo de investigación se debe realizar en un ambiente natural, la recolección de datos es más verbal que cuantitativa. En este tipo de búsqueda es de gran importancia la opinión de las personas y sus perspectivas acerca del tema que se trata.

En este proyecto se pretende fomentar el ciclismo de ruta en Santa Marianita y que sobre todo los jóvenes sean los forjadores de esta idea, es por eso que existe la gran necesidad de saber cuál es la visión hasta eso y sus opiniones. A través de encuestas y entrevistas tratando siempre de realizarlas en ambientes naturales para tener una perspectiva mayor de lo que se quiere saber, se a podido obtener mayor información, permitiendo enriquecer el proyecto y sea puesto en práctica de la mejor forma posible y al gusto de la población

2.1.1. Instrumentos de Investigación

2.1.2. Resultados de entrevistas

Las entrevistas que se realizaron fueron de modalidad formal a cinco especialistas en el tema del ciclismo ruta orientada a fomentar en jóvenes de la parroquia Santa Marianita, para así obtener una mayor información de los temas que se abarcan en la investigación.

Resultado de la entrevista a la Ing. Sonia Christiansen, Directora Interina de la Dirección de Turismo Municipal de Manta:

Manta es una ciudad que cuenta con 12 playas un bosque húmedo tropical y otros espacios que fomentan mucho el turismo en estas zonas. El deporte está estrechamente ligado al turismo ya que cuando se organizan eventos o existen las estructuras adecuadas para la práctica de cualquier actividad deportiva las personas frecuentan más los hoteles y otras instalaciones.

El ciclismo de ruta es un deporte que a tenido mucho éxito sobre todo en los jóvenes. En Manta existe ciclopaseo que comienza en el estero hasta la vía san mateo lo que facilita la práctica de este deporte. Sería bueno construir más ciclovías y sobre todo en los lugares pequeños como Santa Marianita para fomentar el ciclismo.

Resultado de la entrevista al Ing. Leonardo Veloz, Presidente de la Parroquia Rural Santa Marianita:

Santa Marianita es una parroquia que cuenta con 2.708 habitantes cuya mayoría se dedica a la pesca artesanal y al turismo. Cuenta con una gran cantidad de playas en las que se pueden realizar deportes extremos gracias a lo favorable de sus vientos, este lugar se está desarrollando cada vez más y el deporte sería una alternativa que contribuiría en estos avances para fomentar la práctica deportiva es necesario implementar proyectos y complejos deportivos. Este trabajo audiovisual podría animar a los pobladores de esta región y sobre

todos a los jóvenes, pues el ciclismo es una actividad saludable y que no requiere de esfuerzos económicos y además encaminaría a los chicos que tienen malos hábitos, con este deporte aumentaría el turismo y por tanto el ingreso económico para que este sitio se siga desarrollando.

Resultado de la entrevista al Arq. Guido Beltrán, Presidente de la Asociación de Ciclismo del Guayas:

La construcción de ciclovías en diversas partes del país ha incrementado la práctica del ciclismo de ruta. La provincia del Guayas cuenta con varios logros tanto a nivel nacional como internacionales, un ejemplo de esto es el medallista de plata Guama.

En los últimos tiempos los jóvenes se están interesando en este deporte es por eso que la asociación de ciclista del Guayas les brinda una preparación y la indumentaria necesaria para todos aquellos que estén interesados en esta práctica. Este deporte incluye a personas de cualquier edad. Lo recomendable es que empiecen desde pequeños con bicicletas montaÑeras y luego se los va estimulando con otras de mayor rendimiento. La práctica del deporte siembra en las nuevas generaciones el amor a su patria y la gran responsabilidad de mantener su nombre en alto.

Resultado de entrevista a la Lic. Geomayra Burgos, del Centro Integral de Equinoterapia, Fisioterapeuta:

El ciclismo de ruta trae grandes beneficios físicos, fortalece sistemas como el cardiovascular y pulmonar además de desarrollar los músculos.

El ciclista debe contar con una gran resistencia física, motricidad gruesa y una habilidad lógica para enfrentar cualquier situación que se le presente durante el ejercicio. Además debe utilizar una vestimenta adecuada compuesta por el casco guantes calzados duros y una camiseta con bolsillos donde llevará las herramientas necesarias. Esta ropa debe ser muy ligera para que permita la

libertad del movimiento. Como todo deportista el ciclista esta expuesto a lesiones en las rodillas en las manos y en la columna vertebral. Todo eso se puede evitar si el ciclista adopta una buena postura y realiza un previo estiramiento en general para que el ciclista pueda brindar un máximo rendimiento en la competiciones y eventos debe hacer estiramientos fortalecer la musculatura y descansar.

Resultado de entrevista a Lic. Vanny Álvarez, Gerente y Directora del Centro Nutricional y Estético “VANNY ÁLVAREZ”

La alimentación de un ciclista debe ser balanceada es decir que es de gran importancia consumir todo tipos de alimentos como carbohidratos proteínas vitaminas entre otros.

Durante el entrenamiento es recomendable consumir carbohidratos de rápida absorción como las frutas y el pan y alimentos que contengan azúcar pues son esenciales en la formación de la glucosa principal fuente de energía del cuerpo. En la etapa de recuperación se debe consumir alimentos como la leche el yogurt batido de frutas ya que estos son combinaciones de carbohidratos y de proteínas que permiten una optima recuperación.

En caso de no existir una dieta adecuada se puede hacer uso de suplementos multivitamínicos.

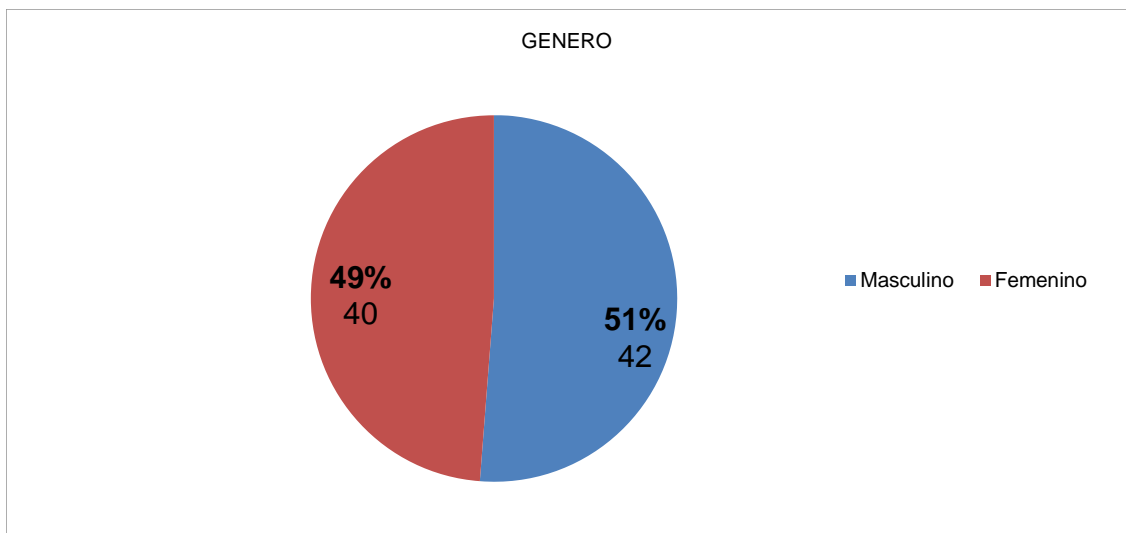
Mantener una adecuada alimentación evita que existan bajos rendimientos en los deportistas y afecciones a nuestro cuerpo que impidan la realización de la actividad física.

2.2.3. Encuesta

Se busco la respuesta de los jóvenes de la parroquia Santa Marianita que oscilan 15 a 18 años mediante unas encuestas planteado con diez preguntas que van relacionadas con la practica del ciclismo en la ciudad de Manta en la Parroquia Santa Marianita.

En el siguiente anunciado se dará a conocer el estudiado del que se abordo a los jóvenes de la parroquia Santa Marianita.

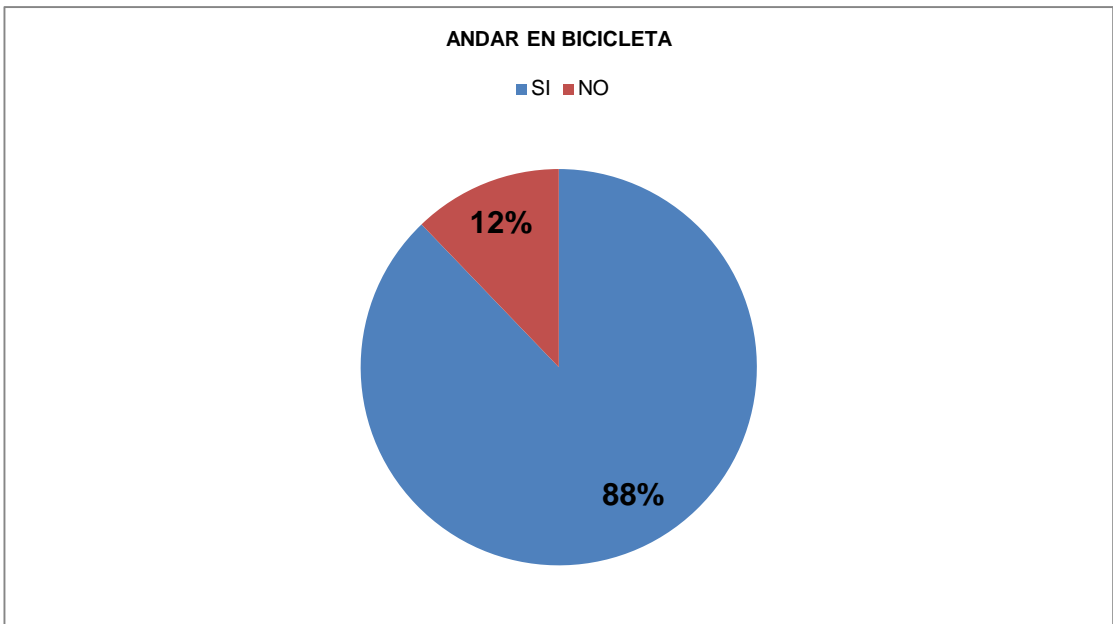
GRÁFICO # 1 - GENERO



Fuente: autor

GRÁFICO # 2 – PREGUNTA # 1

1) ¿Le gusta usted andar en bicicleta?

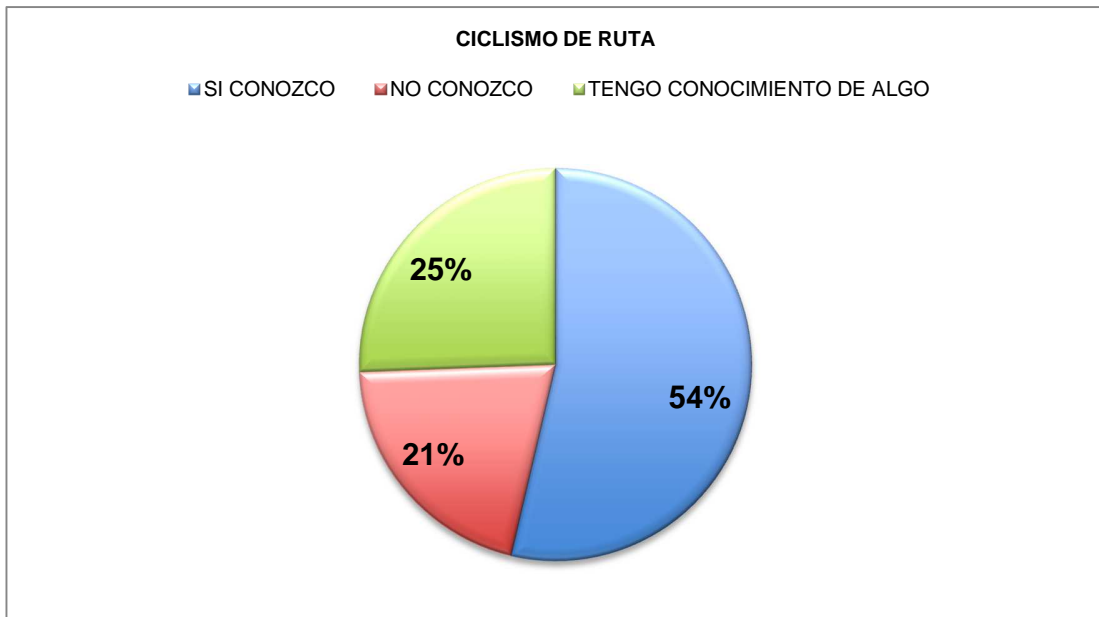


Fuente: autor

El 88% de los jóvenes abordados en dicha investigación les gusta andar en bicicleta porque les ayuda a despejar la mente, a divertirse, a mantenerse saludable y porque es un medio de transporte que no contamina el medio ambiente. El 12% informa que es porque no saben andar o no les gusta andar.

GRÁFICO #3 - PREGUNTA # 2

¿Conoce usted el ciclismo de ruta?

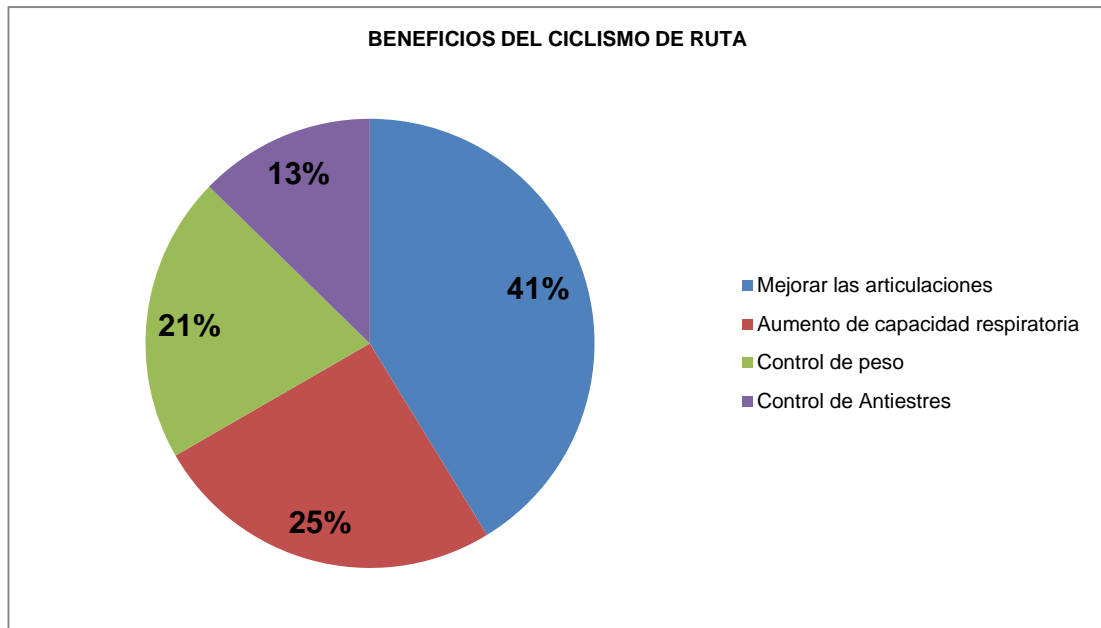


Fuente: autor

El 54% de jóvenes indican que si conocen lo que es el ciclismo de ruta, porque cuando viajan a otras provincias ven a grupos de ciclista que realizan diferentes recorridos utilizando la ciclovías. Mientras que el 21% no conocen el ciclismo de ruta y el 25% tienen algo de conocimiento.

GRÁFICO # 4 - PREGUNTA # 3

¿Cuál de estos ítems serían los beneficios que tiene el ciclismo de ruta?

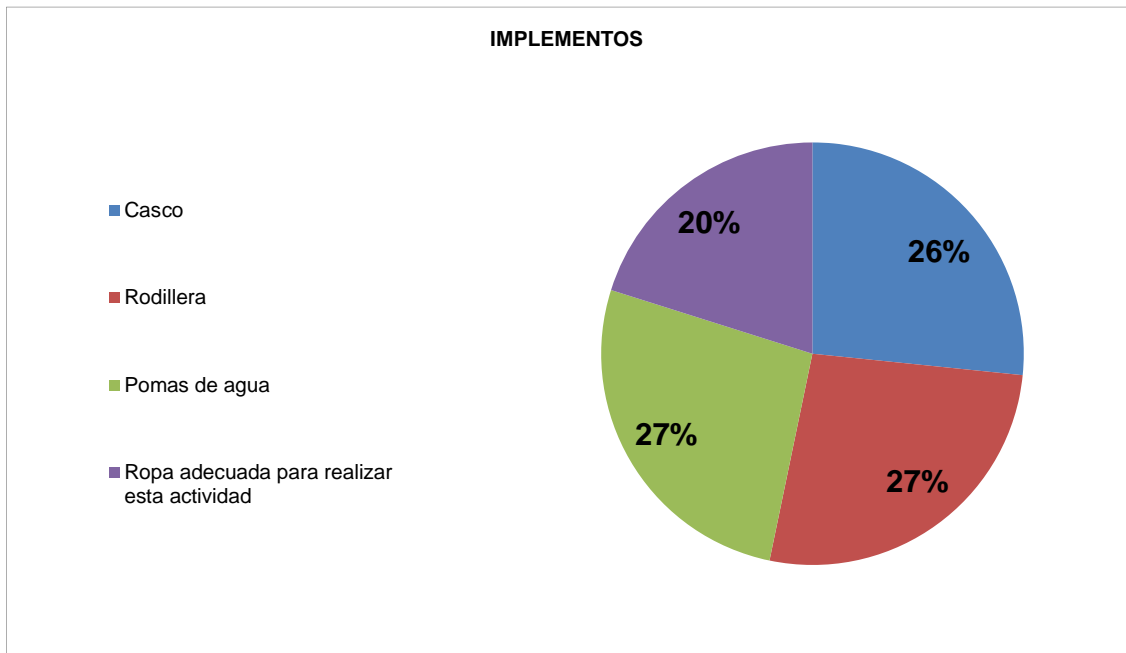


Fuente: autor

El 41% dice que el ciclismo de ruta es de gran beneficio para mejorar las articulaciones para que el cuerpo no vaya a sufrir ningún tipo de lesión, ni daño en el musculo, Mientras que el 25% de jóvenes abordado dicen que ayuda a aumentar la capacidad respiratoria.

GRÁFICO # 5 - PREGUNTA # 4

¿Cuáles son los implementos necesarios para realizar ciclismo?

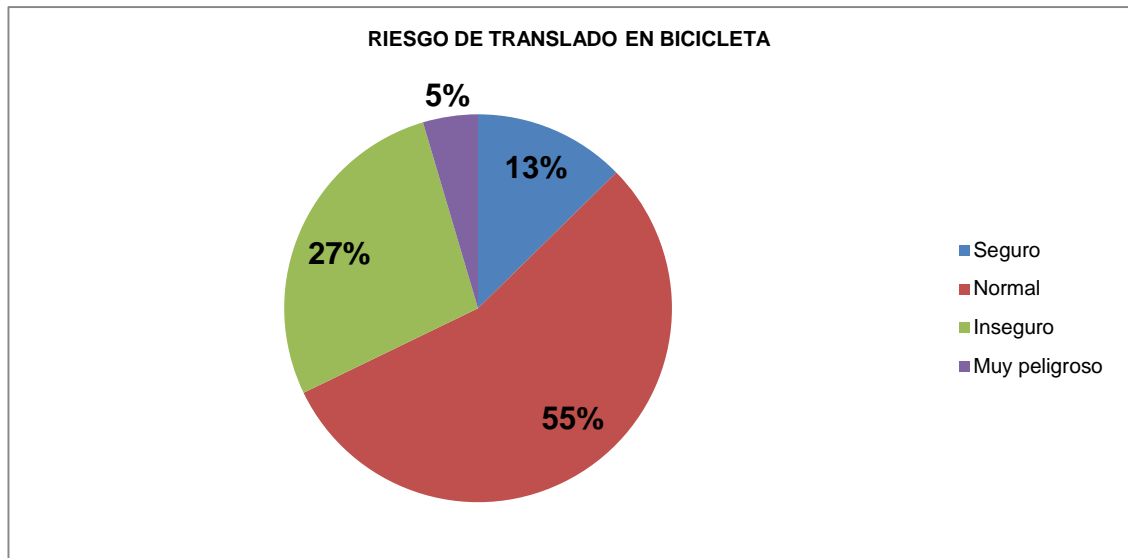


Fuente: autor

Los jóvenes abordados en la investigación dicen que los implementos tanto como el casco, el traje adecuado, rodilleras y la botella de agua son indispensables para realizar este deporte, debe de estar prevenido ante cualquier situación que se le vaya a presentar.

GRÁFICO # 6 - PREGUNTA # 5

¿Cómo evalúas el riesgo de traslado en bicicleta en el sector?

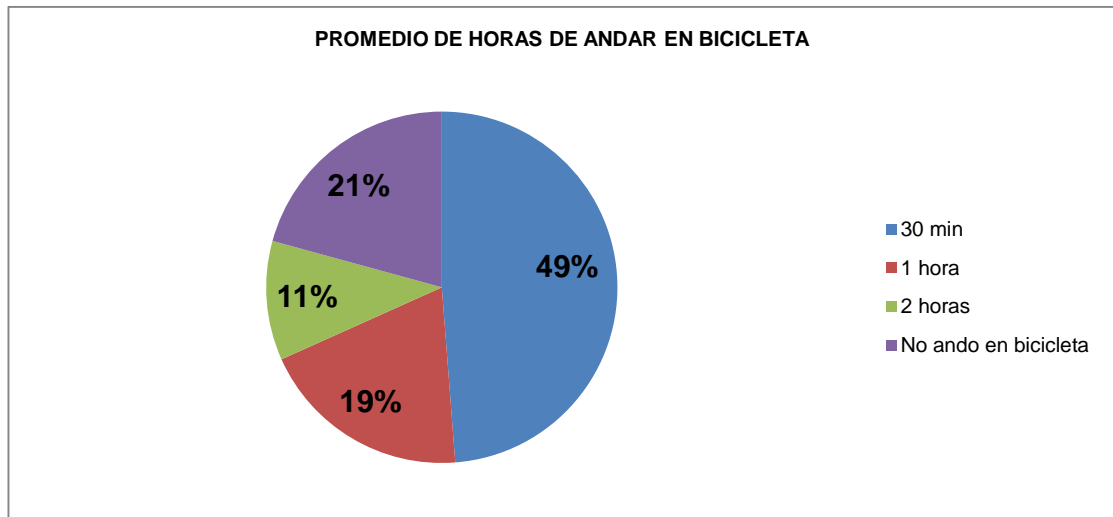


Fuente: autor

El 55% de jóvenes dicen que andar en bicicleta es muy normal que no hay peligro, es utilizada en muchas de las veces para mandados o por distracción. El 27% informa que es inseguro debido a que no hay rutas específicas y pasan muchos vehículos por el sector y lo consideran como inseguro.

GRÁFICO # 7 - PREGUNTA # 6

¿Cuántas horas promedio al día andas en bicicleta?

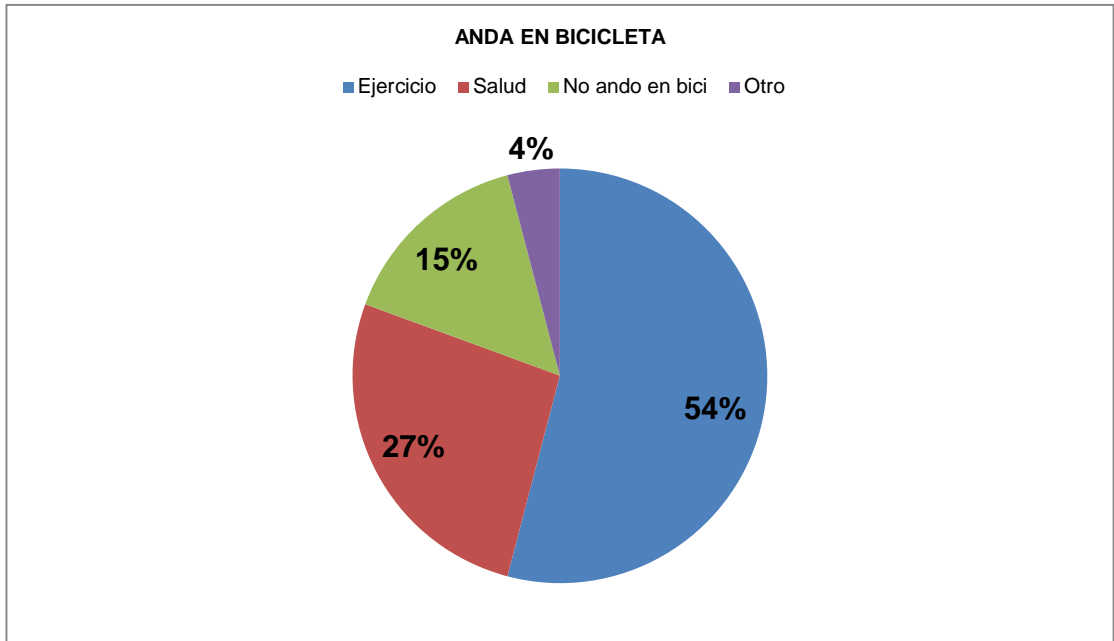


Fuente: autor

El 49% informa que 30 minutos es el promedio en que ellos andan en bicicleta, es utilizado muchas de las veces para realizar mandado o por distracción. Y el 21% no anda en este medio de transporte porque no tienen uno y esto se debe a la falta de recursos económicos.

GRÁFICO # 8 - PREGUNTA # 7

¿Por qué usted anda en bicicleta?

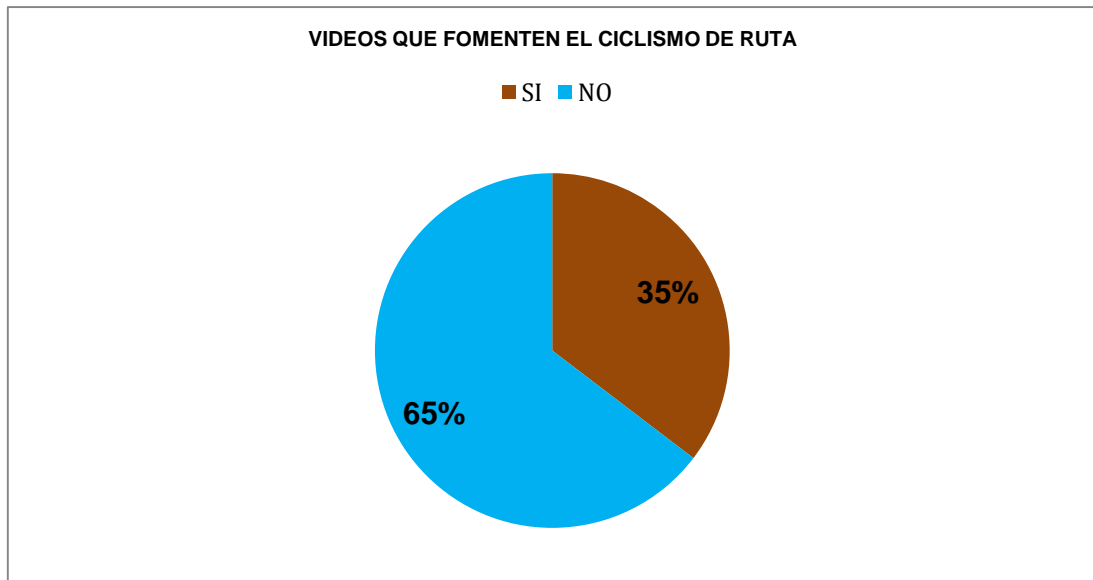


Fuente: autor

En los estudios abordados informa que el 54% de los jóvenes andan en bicicleta para hacer ejercicios y a la vez para mantenerse sanos y saludables y llevar un excelente ritmo de vida para que el cuerpo esté lleno de energía y en el futuro no vaya a sufrir de articulaciones.

GRÁFICO # 9 PREGUNTA # 8

¿Usted ha visto en video que se fomente el ciclismo de ruta?

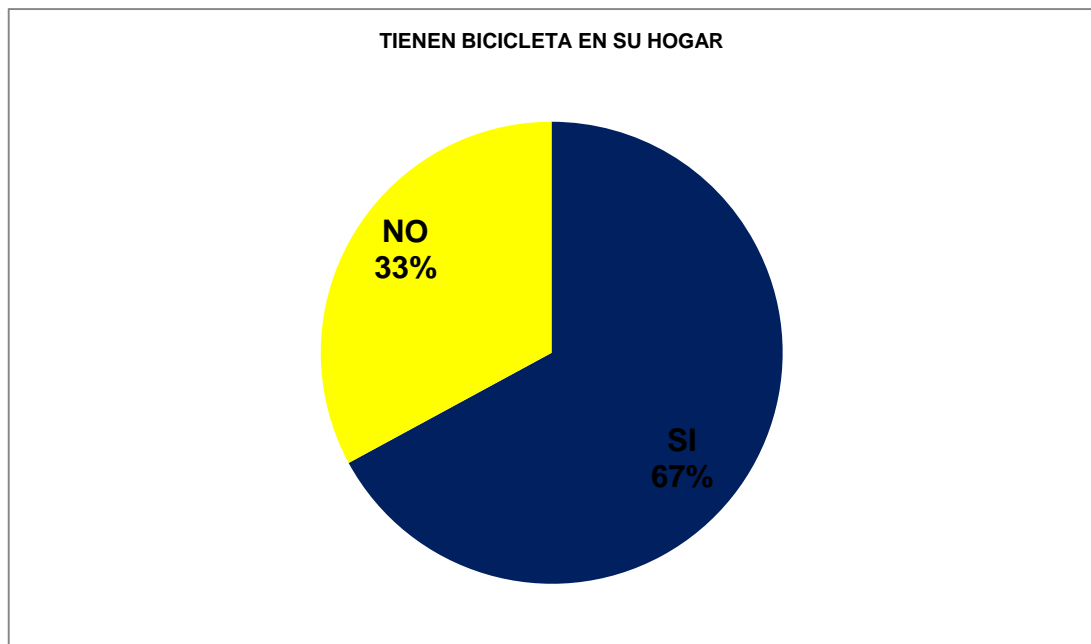


Fuente: autor

El 65% de los jóvenes no han visto videos de que se fomente el ciclismo de ruta porque muchos no conocen de que se trata o que se hace, pero el 35% especificaron que si han visto en videos de YouTube, en programas de televisión que indican de que se trata este deporte.

GRÁFICO # 10 – PREGUNTA # 9

¿Cuenta usted con una bicicleta en su hogar?

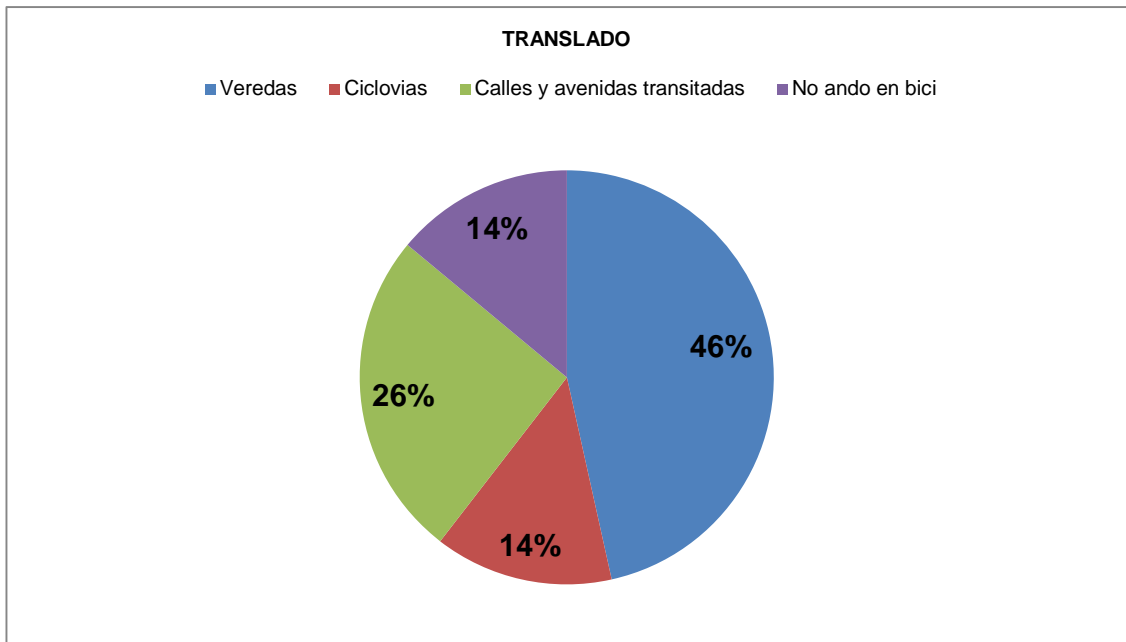


Fuente: autor

EL 67% de los jóvenes cuentan con una bicicleta en su hogar, por lo que les sirve de mucha ayuda en el hogar y es un medio de transporte que es accesible para el bolsillo de las personas. El 33% comunican que no por falta de recursos económicos o porque no les llama la atención.

GRÁFICO # 11 – PREGUNTA # 10

Cuándo te trasladas en bicicleta lo haces habitualmente por:



Fuente: autor

El 46% de jóvenes se trasladan en veredas porque previenen cualquier tipo de accidente y se sienten mas seguros, Las ciclovías no se utilizan frecuentemente porque en el sector donde habitan no hay, solo cuando viajan a otra ciudad. Y el 26 % de jóvenes abordados dicen que prefieren andar por calles y avenidas más transitadas para sentirse seguro.

3. - Capítulo III Descripción del producto o presentación

3.1. Organigrama

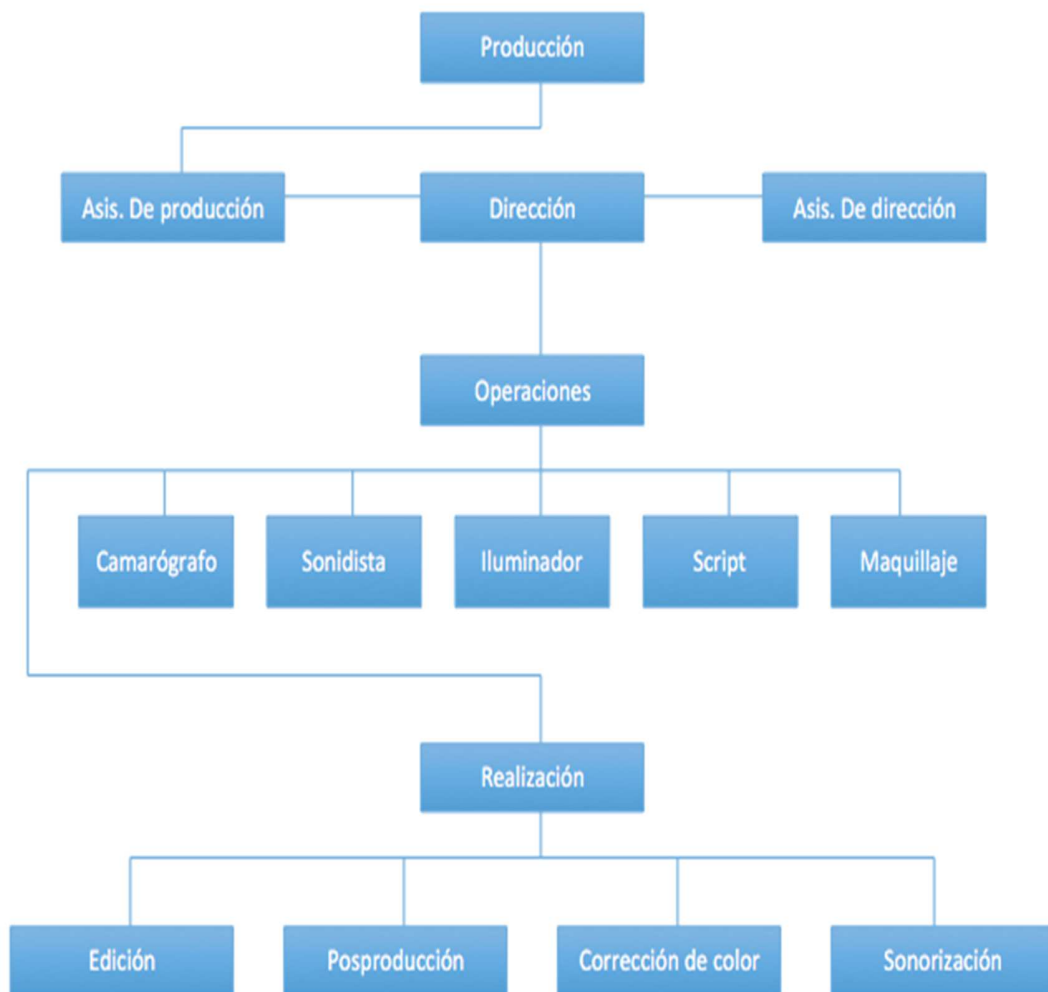


Gráfico # 12 - Organigrama

Fuente: autor

PRODUCTOR

[...]”El productor es el promotor, director y gestor de complejos proyectos de producción y explotación de productos audiovisuales (...) La producción de un programa audiovisual o multimedia es un trabajo complejo que requiere una cuidadosa planificación para que en cada una de las etapas del proceso productivo se alcance el mejor rendimiento” (Ripoll & al, 2011, pp. 11-12).

DIRECTOR

[...]”Redactar la guía de investigación y contenidos y la guía de estilo del proyecto. Participar en los consejos editoriales, dando las directrices de trabajo para todos los equipos. En las fases de preproducción, producción y posproducción de los programas, debe velar por el cumplimiento del sentido conceptual y televisivo del proyecto y hacer seguimiento a las decisiones de carácter conceptual que se toman en el consejo editorial” (Rtvs, 2013, pp. 45-46).

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

[...]”Es uno de los personeros que trabaja estrechamente con el realizador, su asistente y el operador de video. Es necesario que este equipo esté perfectamente sincronizado antes y durante las grabaciones. El es también quién dispone la ubicación de micrófonos y de todas las fuentes emisoras o recolectoras de audio” (Snchez & al, 2012, p. 9).

CORRECCIÓN DE COLOR

[...]”De entre las diferentes tonalidades de color visibles al ojo humano, podemos definir dos clases: los colores cálidos como ser el rojo, naranja, amarillo y morado. Cada uno de estos colores, para poder reflejar su tono original a la sensibilidad de las cámaras, necesita determinada iluminación que le proporcione la temperatura correspondiente a la tonalidad” (Snchez & al, 2012, p. 25).

LA EDICIÓN

[...]” Es el ordenamiento y la selección de la diferente toma realizada para así lograr una forma narrativa rica en estructura y lenguaje de imagen. En esta fase, la planilla de grabación toma mayor importancia, ya que es la guía para determinar cuál es la toma a elegir y las observaciones que en la oportunidad se hayan anotado” (Snchez & al, 2012, p. 13).

CAMARÓGRAFO

[...]”Tiene que ser fundamentalmente creativo, bien preparado, dispuesto a captar las ideas del Realizador, es decir, se convierte automáticamente en los ojos del realizador. Los movimientos que pueda efectuar, deben estar perfectamente coordinados con sus similares. Asimismo, debe preocuparse por que las cámaras estén perfectamente alineadas antes de iniciar las grabaciones, esto último trabajando conjuntamente con el técnico personal técnico comisionado para el efecto” (Snchez & al, 2012, pp. 10-11).

POS PRODUCCIÓN

[...]”Redactar la guía de investigación y contenidos y la guía de estilo del proyecto. Participar en los consejos editoriales, dando las directrices de trabajo para todos los equipos. En las fases de preproducción, producción y posproducción de los programas, debe velar por el cumplimiento del sentido conceptual y televisivo del proyecto y hacer seguimiento a las decisiones de carácter conceptual que se toman en el consejo editorial” (BOg, 2008, p. 16).

3.2. Cronograma

TABLA # 1 - CRONOGRAMA

Fuente: autor

3.3. Presupuesto

TABLA # 2 - PRESUPUESTO

PRE-PRODUCCIÓN					
DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	UNIDAD (DÍAS)	VALOR UNITARIO (DÍA)	SUBTOTAL	TOTAL
OPERATIVOS					
PASAJE INTER-PROVINCIAL	3	2	6.50	39	
ALIMENTACIÓN	3	2	5	30	
TRANSPORTE	1	1	90	90	
TAXI	6	2	3	36	
TOTAL OPERATIVOS					195
GUIÓN					
GUIÓN TÉCNICO, PLAN DE RODAJE, ESCALETA	1	4	10	40	
TOTAL GUIÓN					40
TOTAL GENERAL PRE-PRODUCCIÓN					235
PRODUCCIÓN					
DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	UNIDAD (DÍAS)	VALOR UNITARIO (DÍA)	SUBTOTAL	TOTAL
PERSONAL					
PRODUCTOR	1	2	125	250	
ASISTENTE DE PRODUCCIÓN	1	2	80	160	
DIRECCIÓN	1	2	105	210	
ASISTENTE DE DIRECCIÓN	1	2	40	80	
CAMARÓGRAFO	1	2	100	200	
SONIDISTA	1	2	80	160	
ILUMINADOR	1	2	100	200	
SCRIPT	1	2	70	140	
MAQUILLAJE	1	2	90	180	
TOTAL PERSONAL					1.455

RECURSOS TÉCNICOS					
CÁMARA LUMIX PANASONIC DMC-GH4 4K	1	2	1.600	3.200	
LENTE LUMIX G VARIO 35-100mm	1	2	500	1.000	
CÁMARA GO-PRO HERO3 4K	1	2	1.200	2.400	
MICRÓFONO CORBATERO	1	2	800	1.600	
MICRÓFONO BOOM	1	2	700	1.400	
KIT DE LUCES	1	2	1.800	3.600	
REBOTADOR 42"	1	2	8	16	
GRABADORA DE AUDIO	1	2	70	140	
TRÍPODE	1	2	60	120	
CABLE CANON	1	2	18	36	
TOTAL RECURSOS TÉCNICOS					13.496
GENERALES					
TRANSPORTE (FURGONETA)	1	2	130	130	
SUMINISTROS (OFICINA)	1	2	5	10	
ALIMENTACIÓN	9	2	5	90	
TOTAL GENERALES					230
TOTAL GENERAL PRODUCCIÓN					15.181
POS-PRODUCCIÓN					
DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	UNIDAD (DÍAS)	VALOR UNITARIO (DÍA)	SUBTOTAL	TOTAL
PERSONAL					
EDITOR	1	2	125	250	
POS-PRODUCTOR	1	2	150	300	
COLORIZADOR	1	1	60	120	
SONIDISTA	1	1	50	100	
TOTAL PERSONAL					770
RECURSOS TÉCNICOS					

COMPUTADORA MACBOOK – PRO 13"	1	1	1900	1900	
SOFTWARE ADOBE PREMIERE CS6	1	1	2	2	
SOFTWARE ADOBE AFTER EFFECTS CS6	1	1	2	2	
SOFTWARE ADOBE AUDITION	1	1	2	2	
PENDRIVE	1	1	20	20	
DISCO DURO EXTERNO	1	1	60	60	
TOTAL RECURSOS TÉCNICOS					1.986
TOTAL GENRAL POS-PRODUCCIÓN					2.756
TOTAL PRESUPUESTO					18.172

Fuente: Autor

3.3.1. Recursos técnicos

CÁMARA LUMIX PANASONIC DMC-GH4 4K

LENTE LUMIX G VARIO 35-100mm

CÁMARA GO-PRO HERO3 4K

MICRÓFONO CORBATERO

MICRÓFONO BOOM

KIT DE LUCES

REBOTADOR 42"

GRABADORA DE AUDIO

TRÍPODE

CABLE CANON

COMPUTADORA MACBOOK – PRO 13"

DISCO DURO EXTERNO

3.3.2. Recursos operativos

Personal producción

PRODUCTOR

ASISTENTE DE PRODUCCIÓN

DIRECTOR

ASISTENTE DE DIRECCIÓN

CAMARÓGRAFO

SONIDISTA

ILUMINADOR

SCRIPT

MAQUILLAJE

Personal pos-producción

EDITOR

POS-PRODUCTOR

COLORIZADOR

SONIDISTA

3.4. Propuesta artística

Realización de un corto documental en la parroquia Santa Marianita de la ciudad de Manta enfocado a la fomentación del deporte en especial el ciclismo de ruta.

Este video se fomentara a jóvenes y a personas de distintas edades de la parroquia a practicar el ciclismo, en el documental se presentaran entrevistas de especialista dando a conocer complementos muy importantes y constructivos en todos los aspectos físicos y psicológicos para la salud.

En el rodaje se mostrara como modelo a un joven ciclista profesional representante de la Asociación de Ciclismo del Guayas que llevara acabo un largo recorrido de ruta hasta el punto especifico dado en este recorrido se va a variar con entrevistas en el ambiente al entrenador personal del ciclista y dará a conocer varias de las recomendaciones que una persona debe realizar al practicar el ciclismo de ruta.

En la ruta destinada para el ciclista se graficara de manera detallada movimientos físicos y durante el recorrido se realizaran tomas de la gran biodiversidad y sonidos ambientales que nos puede ofrecer la costa sur de Manta.

3.4.1. Guión técnico

TABLA # 3 – GUIÓN TÉCNICO

Esc	Plano	Encuadre	Movimiento Y Ángulo	Lugar	Acción	Audio	Tiempo
1	1	General	Picado	Carretera/entrada a piedra larga	Toma al suelo desde el vehículo	instrumental	10"
1	2	General	Picado	Carretera/entrada a piedra larga	Toma desde vehículo al suelo mostrando sombra de bicicleta	Instrumental	4"
1	3	General	Subjetiva	Carretera/entrada a piedra larga	Toma en trayecto montada en bicicleta	Instrumental	4"
1	4	General	Contrapicado	Carretera/entrada a piedra larga	Toma desde vehículo mostrando el cielo	Instrumental	4"
1	5	Medio	Lateral	Carretera/entrada a piedra larga	Piernas del Ciclista pedaleando	Instrumental	4"
1	6	General	Desenfoque/enfoque	Carretera/entrada a piedra larga	Toma desde vehículo a través del parabrisas	Instrumental	6"
1	7	Medio	Lateral	Carretera/entrada a piedra larga	Toma lateral del ciclista en trayecto	Instrumental	4"
1	8	General	Contrapicado	Carretera/entrada a piedra larga	Toma a aves/dentro del vehículo	Instrumental	4"
1	9	General	Lateral	Carretera/entrada a piedra larga	Toma de paisaje costera	Instrumental	4"
1	10	General	Contrapicado	Carretera/entrada a piedra larga	Toma de ciclista, carretera y paisaje, en trayecto	Instrumental	4"

1	11	General	Dorsal	Carretera/entrada a piedra larga	Toma en vehículo dejando atrás al ciclista	Instrumental	4"
1	12	General	Lateral/ izquierdo	Carretera/entrada a piedra larga	Toma de paisaje	Instrumental	6"
1	13	General	Contrapicado/desenfoque/enfoque	Carretera/entrada a piedra larga	Toma del suelo, mientras entre en plano en ciclista	Instrumental	10"
2	1	Medio	Frontal	Oficina/centro fisioterapéutico	Entrevista fisioterapeuta	Entrevista	"
3	1	General	Cenital	Playa Piedra larga	Masaje para relajar el musculo del ciclista	Instrumental	10"
4	1	Medio	Frontal	Oficina /centro fisioterapéutico	Entrevista a fisioterapeuta	Entrevista	"
5	1	General	Paneo	Playa piedra larga	El ciclista esta acostado mientras le realizan un masaje relajante	Instrumental	4"
5	2	Detalle	Cenital	Playa piedra larga	Masaje directo al muslo derecho	Instrumental	4"
5	3	Medio	Lateral /desenfoque, enfoque	Playa piedra larga	Masaje en los hombros/ desenfocado el casco	Instrumental	6"
6	1	Medio	Frontal	Oficina /centro fisioterapéutico	Entrevista a fisioterapeuta	Entrevista	"
7	1	Detalle	Picado	Playa piedra larga	Masaje fuerte en muslo izquierdo	Instrumental	4"

7	2	General	Picado /paneo	Playa piedra larga	Masaje fuerte en los muslos, mientras él se queja	Ambiental	6"
7	3	Detalle	Picado	Playa piedra larga	Expresión de dolor en rostro	Ambiental	6"
7	4	Medio	Tild up	Playa piedra larga	Mostrando el timón de bicicleta y paisaje	Ambiental	6"
7	5	General	Cámara fija	Playa piedra larga	Toma del lugar donde se da el masaje	Ambiental	6"
8	1	Medio	Frontal	Oficina /centro fisioterapéutico	Entrevista a fisioterapeuta	Entrevista	"
9	1	General	Dorsal	Playa piedra larga	Ciclista se acomoda boca abajo	Ambiental	4"
9	2	Detalle	Lateral	Playa piedra larga	Sueltan con masaje el musculo trasero del muslo del ciclista	Ambiental	6"
9	3	General	Dorsal	Playa piedra larga	Soltando musculo del muslo trasero	Ambiental	6"
9	4	General	Tild up/desenfoque	Playa piedra larga	Toma desenfocada de timón de bicicleta y de fondo al ciclista acostado con hielo en muslos	Ambiental	6"
9	5	Medio	Paneo	Playa piedra larga	Hielo en los muslos	Ambiental	6"
10	1	General	Dorsal/lateral/frontal	Piedra larga	Plano general de paisaje, ingresa ciclista	Instrumental	12"

					hasta quedar en ángulo frontal		
10	2	General	Dorsal	Piedra larga	Ciclista pedaleando, toma a través de parabrisas	Instrumental	6"
10	3	Medio	Dorsal	Piedra larga	Toma de piernas pedaleando	Instrumental	6"
10	4	Medio	Lateral	Piedra larga	Ciclista en trayecto	Instrumental	6"
10	5	Detalle	Lateral	Piedra larga	Ciclista sale de cuadro, que da paisaje	Instrumental	6"
10	6	Fundido	Fundido	Piedra larga	Fundido negro, paso a entrevista de nutricionista	Instrumental	3"
11	1	Medio	Frontal	Centro nutricional	Entrevista a nutricionista	entrevista	"
12	1	Detalle	Picado	Piedra larga	Toma de bebidas hidratantes	Instrumentales	4"
12	2	Detalle	Picado	Piedra larga	Toma de barras energizantes	Instrumentales	4"
12	3	Detalle	Picado	Piedra larga	Toma de geles energizantes	Instrumentales	4"
13	1	General	Frontal/subjetiva	Carretera san mateo	Cámara subjetiva de ciclista acercándose despojar hidratante	Ambiental	6"
13	2	General	Lateral	Carretera san mateo	Se entrega agua al ciclista desde el vehículo en trayecto	Ambiental	6"
13	3	General	Frontal/subjetiva	Carretera san mateo	Ciclista despoja	Ambiental	6"

					bebida hidratante, cae botella al suelo		
13	4	General	Frontal	Carretera san mateo	Ciclista sentado en el suelo comiendo una barra energizante, fondo bicicleta	Ambiental	6"
14	1	Medio	Frontal	Centro nutricional	Entrevista a nutricionista	Entrevista	"
15	1	Medio	Lateral	Carretera san mateo	Se entrega a ciclista bebida dulce, y la toma al momento	Ambiental	10"
15	2	Medio	Lateral/dorsal	Carretera san mateo	Ciclista entrega bebida dulce y se le da una barra energizante, desde vehículo en trayecto	Ambiental	10"
15	3	General	Lateral/seguimiento	Carretera san mateo	Ciclista sujeta botella y la bota, mientras despoja otra en su trayecto	Ambiental	10"
15	4	Detalle	Lateral	Carretera san mateo	Ciclista bebiendo hidratante	Ambiental	6"
15	5	Medio	Lateral	Carretera san mateo	Se entrega en trayecto a ciclista gel energizante, y este sale de encuadre	Ambiental	10"
15	6	Medio	Contrapicado	Carretera san mateo	Toma de ciclista dando	Ambiental	10"

					su mayor rendimiento físico		
15	7	General	Dorsal	Carretera san mateo	Toma a través del parabrisas del vehículo	Ambiental	6"
15	8	Medio	Frontal	Carretera san mateo	Toma a ciclista abriendo el gel con los dientes y lo consume al momento, sale de encuadre	Ambiental	10"
15	9	General	Lateral/dorsal	Carretera san mateo	Cambio de envase de bebida hidratante	Ambiental	6"
16	1	Fundido	Fundido	Carretera san mateo	Dar paso a paisajes costeros, zonas de san mateo	Instrumental	3"
17	1	General	-	Playa san mateo	Toma de playas san mateo	Instrumental	6"
17	2	General	-	Playa san mateo	Toma de cielo playas san mateo	Instrumental	6"
17	3	General	-	Playa san mateo	Toma de cabañas de la playa	Instrumental	6"
17	4	General	-	Playa san mateo	Toma del horizonte, mar	Instrumental	6"
17	5	General	-	Playa san mateo	Toma de viviendas de san mateo	Instrumental	6"
18	1	Medio	Frontal	Playa san mateo	Entrevista a entrenador de ciclista	Entrevista	"
19	1	General	Subjetiva	Carretera playa tiñosa	Toma en bicicleta trayecto sector	Instrumental	3"

					1, diferente		
19	2	General	Subjetiva	Carretera playa tiñosa	Toma en bicicleta trayecto sector 2, diferente	Instrument al	3"
19	3	General	Subjetiva	Carretera playa tiñosa	Toma en bicicleta trayecto sector 3, diferente	Instrument al	3"
19	4	General	Subjetiva	Carretera playa tiñosa	Toma en bicicleta trayecto sector 4, diferente	Instrument al	3"
19	5	General	Subjetiva	Carretera playa tiñosa	Toma en bicicleta trayecto sector 5, diferente	Instrument al	3"
19	6	General	Contrapicado	Carretera playa tiñosa	Toma desde el vehículo al ciclista alejándose	Instrument al	10"
19	7	General	Enfoque/desenfoque	Carretera playa tiñosa	Toma a través del parabrisas del vehículo	Instrument al	10"
19	8	General	Frontal	Carretera playa tiñosa	Vista del paisaje costero a través del parabrisas	Instrument al	10"
20	1	Fundido	Fundido	Carretera playa tiñosa	Paso a toma subjetiva del ciclista	Ambiental	3"
21	1	General	Subjetiva	Carretera playa tiñosa	Toma subjetiva del ciclista escuchando su respiración	Ambiental	8"
22	1	Fundido	Fundido	Carretera playa tiñosa	Paso a entrevista, entrenador	Ambiental	3"
23	1	Medio	Frontal	Carretera playa tiñosa	Entrevista a entrenador de ciclista	Entrevista	"

24	1	General	Picado	Playa tiñosa	Toma de playa tiñosa. Desde una parte alta	Ambiental	10"
25	1	General	Dorsal/contrapicado	Carretera santa marinita	Toma desde vehículo en trayecto, siguiendo al ciclista	Instrumental	10"
25	2	General	Lateral/paneo	Carretera santa marianita	Toma en curva, ciclista lanza envase de agua	Instrumental	6"
25	3	General	Cámara Fija	Carretera santa marinita	Ciclista entra en cuadro	Instrumental	8"
25	4	General	Subjetiva	Carretera santa marianita	Toma en bicicleta trayecto	Instrumental	6"
25	5	General	Dorsal	Carretera santa marianita	Toma de ciclista perdiéndose en carretera y paisaje	Instrumental	8"
25	6	General	Lateral	Carretera santa marianita	Toma de ciclista desde vehículo, frontal quedando en dorsal	Instrumental	10"
25	7	Detalle	Frontal/contrapicado	Carretera santa marianita	Toma de pecho del ciclista en trayecto	Instrumental	6"
25	8	General	Dorsal/cámara fija	Carretera santa marianita	Toma de ciclista en trayecto	Instrumental	6"
25	9	General	Frontal/cámara fija	Carretera santa marianita	Toma de ciclista en trayecto señala con su dedo a la cámara, sale de cuadro	Instrumental	6"
25	10	General	Lateral/paneo	Carretera	Ciclista en	Instrumental	6"

				santa marianita	trayecto	al	
25	11	General	Picado	Carretera santa marianita	Toma de ciclista, cámara en medio de carretera	Instrumental	6"
26	1	General	Lateral	Carretera santa marianita	Toma de paisaje costero santa marianita	Instrumental	8"
27	1	General	Subjetiva	Carretera santa marianita	Toma rápida de ciclista	Instrumental	12"
27	2	General	Frontal	Carretera santa marianita	Toma frontal de ciclista acercándose	Instrumental	6"
27	3	General	Dorsal	Carretera santa marianita	Toma de ciclista alejándose de cuadro	Instrumental	6"
28	1	Medio	Subjetiva	Carretera santa marianita	Toma de ciclista hablando a la cámara	Ambiental	10"
29	1	General	Dorsal	Carretera santa marianita	Toma de ciclista entrando a cuadro, vista de carretera y paisaje	Instrumental	6"
29	2	General	Frontal	Carretera santa marianita	Toma de ciclista en trayecto, vista de carretera y paisaje	Instrumental	6"
29	3	General	Lateral/fija	Carretera santa marianita	Ciclista entra y sale de cuadro	Instrumental	4"
29	4	General	Frontal	Carretera santa marianita	Asistente entrega bebida a ciclista en	Instrumental	6"

					trayecto de carretera		
29	5	General	Dorsal/contrapicado	Carretera santa marinita	Toma de ciclista perdiéndose en cuadro	Instrumental	8"
29	6	General	Frontal	Carretera santa marianita	Toma en el vehículo dando vista al paisaje	Instrumental	10"
30	1	Medio	Frontal	Playa santa marianita	Entrevista entrenador de ciclista	Entrevista	"
31	1	General	-	Playa santa marianita	Toma de las playas	Instrumental	6"
31	2	General	-	Playa santa marianita	Toma de sectores de turismo	Instrumental	6"
31	3	General	-	Playa santa marianita	Toma de paisaje costero	Instrumental	6"
31	4	General	-	Playa santa marianita	Toma de cielo	Instrumental	6"
31	5	General	-	Playa santa marianita	Toma de viviendas	Instrumental	6"
31	6	General	-	Playa santa marianita	Toma de personas	Instrumental	6"
31	7	General	-	Playa santa marianita	Toma de calles	Instrumental	6"
31	8	General	-	Playa santa marianita	Toma hacia el horizonte mar	Instrumental	6"
32	1	Medio	Nadir	Playa santa marianita	Toma al ciclista en rostro y hombros trayecto	Instrumental	8"
32	2	Medio	Frontal	Playa santa marianita	Toma al ciclista en cintura y muslos trayecto	Instrumental	8"
32	3	Medio	Cenital	Playa santa marianita	Toma llanta principal y	Instrumental	8"

					suelo en trayecto		
32	4	Medio	Picado	Playa santa marianita	Toma frontal de piernas de ciclista	Instrumental	8"
32	5	General	Dorsal/Contrapicado	Playa santa marianita	Toma a ciclista desde vehículo a un costado	Instrumental	8"
32	6	General	Dorsal	Playa santa marianita	Toma desde la parte superior de vehículo trayecto	Instrumental	8"
32	7	General	Dorsal	Playa santa marianita	Toma de ciclista pedaleando de pie	Instrumental	8"
32	8	General	Lateral	Playa santa marianita	Toma desde vehículo paisaje	Instrumental	8"
32	9	General	Lateral	Playa santa marianita	Toma desde vehículo, dejando atrás paisaje	Instrumental	8"
32	10	General	Lateral/contrapicado	Playa santa marianita	Toma desde vehículo en trayecto	Instrumental	8"
32	11	General	Lateral	Playa santa marianita	Toma desde vehículo a ciclista saliendo de cuadro	Instrumental	8"
32	12	General	Desenfoque	Playa santa marianita	Toma de ciclista a través del parabrisas en trayecto	Instrumental	8"
32	13	Detalle	Frontal	Playa santa marianita	Toma del rostro del ciclista	Instrumental	4"
32	14	General	Tild up	Playa santa marianita	Toma del ciclista terminando	Instrumental	6"

					con toma al cielo		
--	--	--	--	--	----------------------	--	--

Fuente: autor

3.4.2. Plan de rodaje

TABLA # 4 – PLAN DE RODAJE – DIA # 1

PLAN DE RODAJE				
TITULO: PRODUCCIÓN DE UN CORTO DOCUMENTAL ORIENTADO A FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE RUTA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MANTA				
DÍA 1 MIÉRCOLES				
FECHA	HORA	LUGAR	DESCRIPCIÓN	REQUEMIENTOS
06/01/2016	9:00 am – 12:00 pm	Manta – Comisaria de Turismo GAD de Manta	Entrevista a la Ingeniera Sonia Christiansen, Directora Interina de la Dirección de Turismo de Manta	Equipos: cámara, trípode, kit de luces, micrófono corbatero, cable canon, baterías de luces y cámara, pilas, grabadora de audio.
06/01/2016	16:00 pm – 18:00 pm	-	Respaldo de marial bruto	Disco duro - computadora

Fuente: Autor

TABLA # 5 – PLAN DE RODAJE – DIA # 2

PLAN DE RODAJE				
TITULO: PRODUCCIÓN DE UN CORTO DOCUMENTAL ORIENTADO A FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE RUTA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MANTA				
DÍA 2 JUEVES				

FECHA	HORA	LUGAR	DESCRIPCIÓN	REQUEMIENTOS
07/01/2016	11:00 am – 14:00 pm	Manta – Santa Marianita, Junta Parroquial y Rural de Santa Marianita	Entrevista al Ingeniero Leonardo Veloz, Presidente de la Parroquia Rural Santa Marianita	Equipos: cámara, trípode, kit de luces, micrófono corbatero, cable canon, baterías de luces y cámara, pilas, grabadora de audio.
07/01/2016	17:00 pm – 19:00 pm		Respaldo de marial bruto	Disco duro – computadora

Fuente: autor

TABLA # 6 – PLAN DE RODAJE – DIA # 3

PLAN DE RODAJE				
TITULO: PRODUCCIÓN DE UN CORTO DOCUMENTAL ORIENTADO A FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE RUTA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MANTA				
DÍA 3 VIERNES				
FECHA	HORA	LUGAR	DESCRIPCIÓN	REQUEMIENTOS
08/01/2016	16:00 pm - 19:00 pm	Guayaquil - Samborondón - Centro Comercial Rio Plaza Local 3	Entrevista a la Licenciada Vanny Álvarez, Gerente y Directora del Centro Nutricional Y Estético “VANNY ÁVAREZ”	Equipos: cámara, trípode, kit de luces, micrófono corbatero, cable canon, baterías de luces y cámara, pilas, grabadora de audio.
08/01/2016	21:00 pm – 23:00 pm		Respaldo de marial bruto	Disco duro – computadora

Fuente: autor

TABLA # 7 – PLAN DE RODAJE – DIA # 4

PLAN DE RODAJE				
TITULO: PRODUCCIÓN DE UN CORTO DOCUMENTAL ORIENTADO A FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE RUTA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MANTA				
DÍA 4 SÁBADO				
FECHA	HORA	LUGAR	DESCRIPCIÓN	REQUEMIENTOS
09/01/2016		Guayaquil – Samborondón, Centro Integral de Equinoterapia, Fisioterapeuta	Entrevista a la Licenciada Geomayra Burgos, Fisioterapeuta	Equipos: cámara, trípode, kit de luces, micrófono corbatero, cable canon, baterías de luces y cámara, pilas, grabadora de audio.
09/01/2016			Respaldo de marial bruto	Disco duro – computadora

Fuente: autor

TABLA # 8- PLAN DE RODAJE – DIA # 5

PLAN DE RODAJE				
TITULO: PRODUCCIÓN DE UN CORTO DOCUMENTAL ORIENTADO A FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE RUTA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MANTA				
DÍA 5 LUNES				
FECHA	HORA	LUGAR	DESCRIPCIÓN	REQUEMIENTOS
11/01/2016	13:00 pm - 16:00 pm	Guayaquil, Asociación de Ciclismo del Guayas	Entrevista al Arquitecto Guido Beltrán, Presidente de la Asociación de Ciclismo del Guayas	Equipos: cámara, trípode, kit de luces, micrófono corbatero, cable canon, baterías de luces y cámara, pilas, grabadora de audio.
11/01/2016	17:00 pm – 19:00 pm		Respaldo de material en bruto	Disco duro - computadora

Fuente: autor

TABLA # 9- PLAN DE RODAJE – DIA # 6

PLAN DE RODAJE				
TITULO: PRODUCCIÓN DE UN CORTO DOCUMENTAL ORIENTADO A FOMENTAR LA PRÁCTICA DEL CICLISMO DE RUTA EN JÓVENES DE LA CIUDAD DE MANTA				
DÍA 6 DOMINGO				
FECHA	HORA	LUGAR	DESCRIPCIÓN	REQUEMIENTOS
14/02/2016	7:00 am – 19:00 pm	Manta – Playa Pierda Larga – Playa San Mateo – Playa la Tiñosa – Playa Santa Marianita	Rodaje – Registro óptico y sonoro de las escenas	Equipos: cámara, trípode, micrófono boom, caña, pelusa, grabadora de audio, rebotador 42”, baterías de cámara, pilas
14/02/2016	21:00 pm – 23:00 pm		Respaldo de marial bruto	Disco duro - computadora

Fuente: autor

3.4.3. Escaleta

TABLA # 10 – ESCALETA

ESC.	VIDEO	TIEMPO	TIEMPO TOTAL
1	Intro de documental mostrando al ciclista y dando vista al paisaje costero de piedra larga	1.08"	1.08"
2	Entrevista a fisioterapeuta	40"	1.48"
3	Movimientos masajes musculares y relajante a ciclista	10"	1.58"
4	Entrevista a fisioterapeuta	40"	2.38"
5	Ciclista recibe masajes en músculos de los muslos y los hombros	14"	2.52"
6	Entrevista a fisioterapeuta	40"	3.32"
7	Masajes fuertes al ciclista mostrando expresiones de dolor	28"	4.00"
8	Entrevista a fisioterapeuta	40"	4.40"
9	Ciclista se coloca boca abajo para recibir masajes en el musculo trasero de los muslos	28"	5.08"
10	Tomas a través de parabrisas de ciclista pedaleando en piedra larga y sale de cuadro	39"	5.47"
11	Entrevista a nutricionista	40"	6.27"
12	Tomas detalles de bebidas hidratantes,	12"	6.39"

	barras y geles energizantes		
13	Ciclista acercándose a vehículo a despojar de bebidas hidratantes que entrega asistente	24"	7.03"
14	Entrevista a nutricionista	40"	7.43"
15	Se entrega a ciclista bebida y después barra energizante en trayecto haciendo intercambio	1.18"	9.05"
16	Fundido que da paso a paisajes costero zonas de san mateo	3"	9.08"
17	Vista de paisajes y zonas turísticas de san mateo	36"	9.44"
18	Entrevista a entrenador de ciclista	40"	10.14"
19	Tomas en carretera de playa tiñosa con cortes agresivos y rápidos en cámara subjetiva	45"	10.59"
20	Fundido dar paso a ciclista en cámara subjetiva	3"	11.02"
21	Toma de cámara subjetiva del ciclista escuchando su respiración	8"	11.10"
22	Fundido dar paso a entrevista de entrenador de ciclista	3"	11.13"
23	Entrevista a entrenador	40"	11.53"
24	Toma panorámica de playa la tiñosa desde una parte alta de la zona	10"	12.03"

25	Tomas de ciclista desde el vehículo en trayecto mostrando así planos variados y dando vista al paisaje costero	1.18"	13.21"
26	Toma panorámica de paisaje costero santa marianita	8"	13.29"
27	Tomas rápidas de ciclista, alejándose de cuadro	24"	13.53"
28	Toma subjetiva colocada en timón, y ciclista hablando de su llegada	10"	14.03"
29	Ciclista entra a cuadro asistente entrega bebida hidratante se muestran paisajes de santa marinita	40"	14.43"
30	Entrevista a entrenador	40"	15.23"
31	Vista de paisajes costeros de santa marianita como sus playas sus calles y casas las personas, zonas turísticas	48"	16.11"
32	Tomas de plano medio y detalles de ciclista en trayecto por las calles de santa marinita	1.46"	17.57"

Fuente: autor

3.5. Gestión de proyección del producto artístico

El producto audiovisual se lo gestiono con la Ingeniera Sonia Christiansen, Directora Interina de la Dirección de Turismo de Manta, quien estuvo de acuerdo con la proyección del producto en los diferentes eventos turísticos y deportivos nacionales e internacionales que tiene esta ciudad con la idea de que su difusión sea en masa.

El documental también tendrá su proyección en la Junta Parroquial Rural Santa Marianita gracias a la gestión que se logro con el Ingeniero Leonardo Veloz Presidente de la comuna Santa Marianita, este se difundirá en los distintos eventos como las fiestas comunales de la parroquia, y también en el colegio “Santa Marianita” y en las reuniones que se tiene con los jóvenes de la comunidad en los auditorios de la Junta Parroquial.

También se realizo la gestión de proyección del documental con la Productora “FEDEGUAYAS LA NUEVA ERA” se mantuvo en contacto con el Ingeniero Héctor Panta y el Director del Departamento Miguel Moncayo, para que sea transmitido por el canal de su pagina web.

4. Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones:

El ciclismo de ruta es un deporte que requiere de destreza física y mucha resistencia, Se diferencia de otras competiciones pues se realiza en espacios abiertos con la ayuda de ciclovías y otras estructuras. Es una práctica que atrae indudablemente a personas de todo el mundo que desean compartir deporte y naturaleza.

El ciclista es un deportista que requiere de cuidados fisioterapéuticos y de una nutrición balanceada es por esto que en las competiciones es vital la presencia de un personal capacitado para ofrecer todos los servicios que necesiten los competidores ya que es una practica constante y extensa; así como un personal capaz de proveer a los deportistas de bebidas y alimentos cargados de energía para un óptimo rendimiento.

La practica deportiva es un hábito que trae grandes beneficios mentales y físicos a demás de ser una forma de entretenimiento muy saludable. En la actualidad con todos los avances tecnológicos se ha ido perdiendo ese espíritu deportista sobre todo en los jóvenes es por eso que la realización de este producto audiovisual dedicado al ciclismo de ruta en Santa Marianita se propone incentivar a los chicos de esta región a la practica del ciclismo de ruta. Este a su vez traería grandes beneficios económicos para esta parroquia pues muchas personas amantes de este deporte vendrían a visitar esta ciudad.

Recomendaciones:

Para la producción de un corto documental es importante realizar una investigación de campo, para que se desarrollen de manera directa las distintas situaciones que se presentarán en el sector en el que se ejecutara el proyecto.

Tomar en cuenta lugares con potencial deportivo y turístico con la finalidad de así fomentar y orientar mediante proyectos académicos.

Para las producciones que se realizan fuera de la ciudad, es importante mantener constante comunicación con las personas que participen dentro y fuera del video.

Implementar proyectos audiovisuales de diversas actividades productivas y creativas para el bien social de los jóvenes del Ecuador.

5. Anexos

ANEXO #1 Entrevista constituida a la Licenciada Vanny Álvarez, Gerente y Directora del Centro Nutricional y Estético "VANNY ÁLVAREZ".

Preguntas:

- 1) ¿Qué proteínas debería tomar una persona que practica ciclismo de ruta?
- 2) ¿En qué tipos de alimentos se puede obtener proteínas?
- 3) ¿Cuáles son las necesidades nutricionales de un ciclista?
- 4) ¿Cuál es la dieta adecuada para un ciclista?
- 5) ¿Qué tipo de alimentación debe de ingerir un ciclista durante el entrenamiento?
- 6) ¿Qué tipo de alimentación debe de ingerir un ciclista después el entrenamiento?
- 7) ¿Cuál es la importancia de la hidratación del deportista, antes, durante y después del ejercicio?
- 8) ¿Es beneficioso que un deportista consuma hidratos de carbono?
- 9) ¿Qué tipos de vitaminas puede ingerir un deportista?
- 10) ¿Qué causas tiene un dulce antes de realizar un deporte?

ANEXO #2 Entrevista constituida a la Licenciada Geomayra Burgos, del Centro Integral de Equinoterapia, Fisioterapeuta.

Preguntas:

- 1) ¿En qué estado físico debería de estar una persona que realiza ciclismo de ruta?
- 2) ¿Cuáles son las lesiones mas frecuentes que se dan en un ciclista?
- 3) ¿Cómo prevenir las lesiones de un ciclista?
- 4) ¿Cuál es la vestimenta adecuada que debería llevar un ciclista?
- 5) ¿Cuál es la postura correcta de un ciclista para que no sufra lesiones en el trayecto de la ruta?
- 6) ¿Cuál seria la progresión adecuada para el entrenamiento del ciclismo de ruta?
- 7) ¿Qué se debería hacer si empiezan a doler las piernas en señal casi segura de lesión, y como evitarla?
- 8) ¿Qué tipos de estiramientos son recomendables antes y después de realizar el ciclismo de ruta?
- 9) ¿Qué tan importante es tomar analgésicos antes de hacer ejercicios?
- 10) ¿Cuáles son las lesiones mas comunes de los ciclistas?

ANEXO #3 Entrevista constituida al Arquitecto Guido Beltrán, Presidente de la Asociación de Ciclismo del Guayas.

Preguntas:

- 1) ¿Dónde o en que lugar seria recomendable practicar el ciclismo de ruta?
- 2) ¿Qué estrategias se adoptarían para que los jóvenes practiquen el ciclismo?
- 3) ¿Cree usted que esta permitido circular en bicicleta por los espacios peatonales, y cuáles serían las causas?
- 4) ¿Qué opina usted de las ciclovías en ciertos sectores de la ciudad de Guayaquil?
- 5) ¿La asociación aporta con entrega de implementos y accesorios deportivos a los jóvenes ciclistas?
- 6) ¿En qué categoría lidera Guayas en el ciclismo?
- 7) ¿Cuántas medallas se obtuvo el año pasado en categoría damas en el ciclismo?
- 8) ¿Qué beneficios obtiene un ciclista representante del Guayas?
- 9) ¿Cómo ve usted el interés de los jóvenes hacia el ciclismo de ruta?
- 10) ¿Qué piensa usted del ciclismo de ruta a nivel nacional?

ANEXO #4 Entrevista constituida a la Ingeniera Sonia Christiansen, Directora Interina de la Dirección de Turismo Municipal de Manta.

Preguntas:

- 1) ¿Qué aportes cree que le da el ciclismo al turismo?
- 2) ¿Cuál es la biodiversidad que ofrece Santa Marianita?
- 3) ¿Cuáles son las rutas que más frecuentan los ciclistas en Manta?
- 4) ¿Manta cuenta con una infraestructura apropiada como ciclovías, zonas amplias como parques y parqueos para las bicicletas?
- 5) ¿Qué relación existe entre el deporte y el turismo en Manta?
- 6) ¿Cuál es el deporte que mas se practica en Manta y el lugar o zona donde se lo frecuenta?
- 7) ¿De qué otra manera cree usted que se puede fomentar el deporte como el ciclismo a jóvenes de Santa Marianita?

ANEXO #5 Entrevista constituida al Ingeniero Leonardo Veloz, Presidente de la Parroquia Rural Santa Marianita.

Preguntas:

- 1) ¿Cuál es principal centro turístico de santa marianita?
- 2) ¿Qué ofrece santa marinita a los turistas?
- 3) ¿Qué deporte es más practicado por los jóvenes en santa marianita?
- 4) ¿Qué opina Ud. sobre la implementación de un video audiovisual para fomentar el ciclismo de ruta?
- 5) ¿A qué se dedican en general las personas en la Parroquia?
- 6) ¿Qué haría Ud. como presidente para fomentar el deporte en los jóvenes?

ANEXO #6 Preguntas de encuesta constituida a los jóvenes de la parroquia rural santa marianita.

Preguntas:

EDAD: _____

GENERO: M_____ F _____

1.- LE GUSTA A USTED ANDAR EN BICICLETA:

SI

NO

EXPLIQUE PORQUE?

2.- CONOCE USTED EL CICLISMO DE RUTA:

SI CONOZCO

NO CONOZCO

TENGO CONOCIMIENTO DE ALGO

3.-Cuál de estos ítems serian los beneficios que tiene el ciclismo de ruta:

A) MEJORA LAS ARTICULACIONES

C) CONTROL DE PESO

B) AUMENTO DE CAPACIDAD RESPIRATORIA

D) CONTROL ANTIESTRES

4.- Cuales son los implementos necesarios para realizar ciclismo:

1. _____ 3. _____

2. _____ 4. _____

5.- Como evalúas el riesgo de traslado en bicicleta en el sector:

A) seguro

C) inseguro

B) normal

D) muy peligroso

6.- Cuantas horas promedio al día anda en bicicleta:

- A) 30 Min
B) 1 Hora
C) 2 Horas
D) No ando en bicicleta

7.- Porque usted anda en bicicleta:

- A) ejercicios
B) Salud
C) No ando en bici
D) Otro

8.- Usted ha visto en video que se fomente el ciclismo:

SI

NO

EXPLIQUE DONDE SI PUSO SI:

9.- Cuenta usted con una bicicleta en su hogar:

SI

NO

Al poner no explique porque:

10.- Cuando te trasladas en bicicleta lo haces habitualmente por:

- A) Veredas
B) ciclovías
C) calles y avenidas transitadas
D) no ando en bici

ANEXO #4 Resultado de las entrevistas a los especialistas

Resultado de la entrevista a la Ing. Sonia Christiansen, Directora Interina de la Dirección de Turismo Municipal de Manta:

Genera un beneficio muy importante a la ciudad de Manta y el ciclismo es muy fundamental en lo que es la empresa turística como los moteles, a los restaurantes ya que vienen muchos ciclistas de afuera a consumir nuestro producto y a hospedarse a nuestros hoteles.

Manta es una ciudad turística tenemos museos, tenemos el astillero del puerto de Manta, tenemos el Puerto de Manta, las playas, tenemos 12 playas, un bosque húmedo tropical, el Faro de San Lorenzo y la gastronomía. Las personas que son muy cálidas al recibir a los visitantes, entonces pues Manta tiene mucho que ofrecer al turista.

Tenemos un ciclopaseo que comprende los esteros hasta la dirección de la villa San Mateo y la vía llega hasta San Mateo la vía de los ciclistas que es la mas frecuentada porque es una ciclovías.

Tenemos la ciclovías que es la de los esteros de San Mateo, tenemos el parqueadero la portuaria donde se puede parquear también las bicicletas.

Van muy de la mano uno muy fundamental es el iroman que se realizo el año pasado en el 2015 en Agosto donde trajo a muchos turistas a la ciudad de Manta, donde se llenaron nuestros hoteles, nuestros restaurantes y toda la planta hotelera turística.

Resultado de entrevista a la Lic. Geomayra Burgos, del Centro Integral de Equinoterapia, Fisioterapeuta:

El ciclismo no solamente ofrece beneficios físicos, también ofrece ayuda a la parte cardiovascular a la parte pulmonar ayuda a que nuestros músculos se fortalezcan, ayuda a nuestra circulación, ayuda a que nuestro autoestima se sienta mejor no solo tiene beneficios físicos de una manera integral nos ayuda.

La persona que realiza ciclismo tiene que tener no solamente resistencia física, tiene que tener una capacidad lógica motricidad gruesa, tiene que tener resistencia fortaleza y sobre todo tiene que estar con una habilidad lógica para todas las circunstancia que se vayan a suceder en las rutas.

Para prevenir las lesiones de un ciclista debemos de tener en cuenta la postura del ciclista ya que si el ciclista tiene una mala postura se pueden producir lesiones podemos prevenirlas con estiramientos previos para evitar lesiones a futuro, podemos prevenirla con una buena vestimenta, podemos prevenirla con descanso, podemos prevenirla con buena actividad física.

Todo deporte debe de tener su regla. En el ciclista necesita casco, necesita guantes, necesita un calzado duro rígido, necesita una camisa en la cual va a tener bolsilla en la que va a agregar cronómetros va a poner tensiómetros por si acaso las situaciones que se de, también tiene que tener una vestimenta ligera suave debe de tener guantes, tiene que tener todo lo que se refiera a una vestimenta adecuada para este deporte.

Si un ciclista por 5 min lleva una mala postura puede lesionarse la postura debe de ir de acuerdo a la estatura y a la manillar de la montura de acuerdo a la estatura debe ir su bicicleta, si esta persona tiene la bicicleta muy alta se va a lesionar la columna lumbar o la columna cervical entonces el deportista debe de tomar en cuenta la medida de la bicicleta con su estatura para prevenir lesiones.

Resultado de entrevista a Lic. Vanny Álvarez, Gerente y Directora del Centro Nutricional y Estético “VANNY ÁLVAREZ”

Las proteínas se encuentran en las carnes en los pollos en los pescados también lo podemos encontrar en los huevos en los lácteos y en las leguminosas como los frejol, lenteja, garbanzos etc.

Debemos incluir en nuestra dieta todo grupo de alimentos es decir carnes que son las proteínas, carbohidratos como panes cereales, grasa saludable como es fruto seco y también vitaminas y minerales que lo encontramos en los vegetales y por supuesto agua.

Un ciclista una dieta equilibrada siempre debe de estar manejada por un nutricionista generalmente en nuestro país no pasa sino que el entrenador le dice cual seria mas o menos la dieta que pueden seguir y el ciclista sigue lo que dice el entrenador pero es un poco diferente en cuestión de cantidades y frecuencia de comida que una persona normal.

Durante el entrenamiento vamos a incluir carbohidratos de rápida absorción y asimilación es decir podemos enviar un pan blanco con manjar o una fruta como un guineo que es muy común enviar a los entrenamientos, también se puede dar bebidas deportivas si el ejercicios es mas de una hora, también podemos dar galletitas con mermelada es decir alimentos que tengan azúcar porque el azúcar le va a dar la glucosa necesaria para hacer el ejercicio la actividad.

Resultado de la entrevista al Arq. Guido Beltrán Presidente de la Asociación de Ciclismo del Guayas:

Hoy en día por parte del gobierno tenemos bastante amplitud en cuestión de carreteras que ya las están señalando para poder desempeñar en el equipo de ruta e incluso también existen lugares que están cercados y delimitados con nuestras señalizaciones de hoy.

Seguir fomentando e incentivando en la practica hoy en día nosotros tenemos dos jornadas de trabajo que es de 8 a 10 de la mañana y de 3 y media a 6 de la tarde, se están fomentando cursos vacacionales y periódicamente se esta implementando también en provincias.

Si, se esta implementando bastante en las peatonales que todavía no estén delimitados o aumentados en las carreteras las causas podrían ser que se podía tener un poquito mas de cuidado y beneficios para el ciclista por suerte la gente hoy en día la gente esta concientizando a este deporte y se le esta brindando una mayor amplitud e información respecto a las carreteras.

Por parte del gobierno se esta implementando la delimitación de la ciclovías es muy útil y se esta concientizando en cuestión de los transportes ya están permitiendo y respetando al ciclista en si hay una buena cobertura en ese respecto.

Resultado de la entrevista al Ing. Leonardo Veloz Presidente de la Parroquia Rural santa marianita:

El principal centro turístico en mi punto de vista sería las playas que contamos en nuestra parroquia es el principal atractivo por el cual los turistas tanto nacionales como internacionales nos visitan constantemente.

Ofrece sus playas en primera instancia la calidad de las personas, el buen servicio de los servidores turísticos, la gastronomía, deportes extremos entre otras actividades, el deporte por lo general el indor, el futbol es lo que mas prevalece acá en los jóvenes en esta parroquia.

Yo pienso que todos los medios de difusión sería muy importante porque ya que a través de estos podemos dar a conocer todo tipo de actividades en este caso el ciclismo en nuestra parroquia para que así propios y también personas de afuera de otras comunidades puedan visualizar y también poder difundir este deporte en otros lugares.

6. BIBLIOGRAFIA

alvarez. (2014). valoración del estado nutricional mediante antropometría y registros dietéticos en los ciclistas adolescentes de pista y ruta de la federación deportiva del guayas. 20.

bog, c. (2008). manual de produccion.

gudynas. (2011). buen vivir: germinando alternativas al desarrollo. 462.

mata. (2009). deporte: cultura y contracultura.un estudio a través del modelo de los horizontes deportivos culturales. 1.

lezama, e., & al. (1802). ciclismo. 1.

navas. (2014). *protocolo de masaje deportivo en ciclismo de ruta*. bolivia.

ripoll, e., & al. (2011). *el productor es el promotor, director y gestor de complejos proyectos de produccion y explotacion de productos audiovisuales (...)* .

rtvs. (2013). *manual general de produccion*.

sarmiento, e., & al. (2010). *la ciclovia-recreativa: un programa masivo de recreación con potencial en salud pública* . guayas.

solorzano. (2015). *propuesta para el desarrollo turístico de la playa santa marianita, cantón manta con enfoque a la promoción de la práctica de kitesurfing*.

sanchez, e., & al. (2012). *la produccion de programas d tv*.



Presidencia
de la República
del Ecuador



Plan Nacional
de Ciencia, Tecnología,
Innovación y Saberes



SENESCYT
Secretaría Nacional de Educación Superior,
Ciencia, Tecnología e Innovación

DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, Pinargote Falcones Eduardo Luis, con C.C: # 0931080063 autor del trabajo de titulación: Producción de un documental orientado a fomentar la práctica del ciclismo de ruta en jóvenes de la parroquia rural santa marianita del cantón manta previo a la obtención del título de **INGENIERO EN PRODUCCIÓN Y DIRECCIÓN EN ARTES AUDIOVISUALES** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, 21 de marzo de 2016

f. _____
Nombre: Pinargote Falcones Eduardo Luis
C.C: 0931080063



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO Y SUBTÍTULO:	Producción de un documental orientado a fomentar la práctica del ciclismo de ruta en jóvenes de la parroquia rural santa marianita del cantón manta.		
AUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Pinargote Falcones Eduardo Luis		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES) (apellidos/nombres):	Mite Basurto Alberto Ernesto		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Artes y Humanidades		
CARRERA:	Ingeniería en producción y dirección en artes audiovisuales		
TITULO OBTENIDO:	Ingeniero en en producción y dirección de artes audiovisuales		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	21/03/2016	No. DE PÁGINAS:	84
ÁREAS TEMÁTICAS:	Implementación del ciclismo de ruta		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Santa Marianita, jóvenes, ciclismo, producción, turismo, desarrollo.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	<p>Con la realización de este corto documental dedicado a fomentar el ciclismo de ruta en jóvenes de la parroquia de Santa Marianita se propone de manera interactiva lograr la incorporación de los jóvenes a esta práctica deportiva. A través de imágenes se hace un recorrido por todas las ciudades hasta llegar al sitio de interés donde se muestran hermosos paisajes que se pueden disfrutar mediante el ciclismo de ruta.</p> <p>Con la realización de eventos deportivos de este tipo se lograría atraer a un gran público tanto nacional como internacional que disfrutarían de la estancia y gastronomía de la región generando considerables ingresos a esta ciudad permitiendo así su crecimiento y desarrollo.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: 2899381/0969229811	E-mail: eduardopinargote93@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN: COORDINADOR DEL PROCESO DE UTE	Mite Basurto Alberto Ernesto		
	Teléfono: 0991052128		
	E-mail: byrone.tomala@cu.ucsg.edu.ec		

SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA

Nº. DE REGISTRO (en base a datos):	
Nº. DE CLASIFICACIÓN:	
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):	