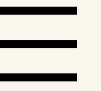


PRESENTADO POR  
ANY LIZETH BUSTOS  
CALDERÓN

  
*Opción de grado II*



*Move Art*  
*Prototipo de app*

ORIENTACIÓN FISIOTERAPÉUTICA PARA ARTISTAS ESCÉNICOS

1

# ¿Cómo surge la idea?

Esta surge a partir de los hallazgos obtenidos durante las observaciones de clases de teatro musical en la facultad de creación de la universidad del Rosario, las asesorías personalizadas y la revisión de literatura.

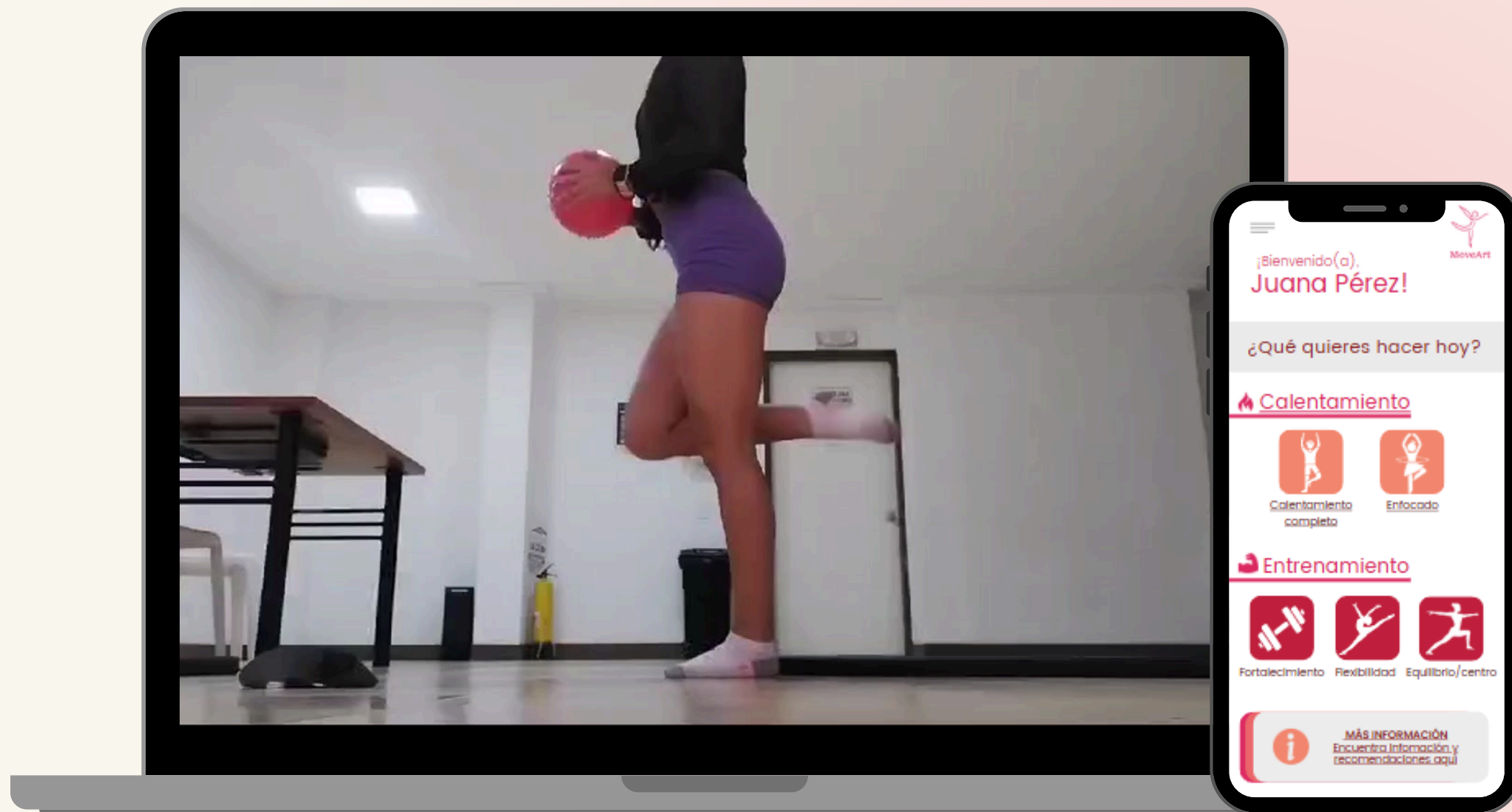
**Ausencia de un calentamiento adecuado que se adapte a los requerimientos físicos de las clases de danza y acrobacia.**

**Los estudiantes no realizar entrenamiento complementario a las clases oficiales, necesario para prevención de lesiones y potenciación del rendimiento**

**Algunos estudiantes comentaron no saber qué realizar o cómo buscar la forma de entrenar individualmente para seguir previos tratamientos de lesiones y/o mejorar su rendimiento.**



## 2 *¿Cómo surge la idea?*



Luego se decidió que un formato de aplicación móvil sería el más llamativo y práctico para que los estudiantes de teatro musical accedieran a las rutinas de calentamiento y de fortalecimiento, creadas con base en el programa **11+ Dance** (entrenamiento de tipo neuromuscular creado por el *National Institute of Dance Medicine and Science*)

# Objetivos de la app



## Objetivo 1

**GUIAR EL  
ENTRENAMIENTO  
FÍSICO DE LOS  
ARTISTAS ESCENICOS  
PARA UN MEJOR  
RENDIMIENTO**



## Objetivo 2

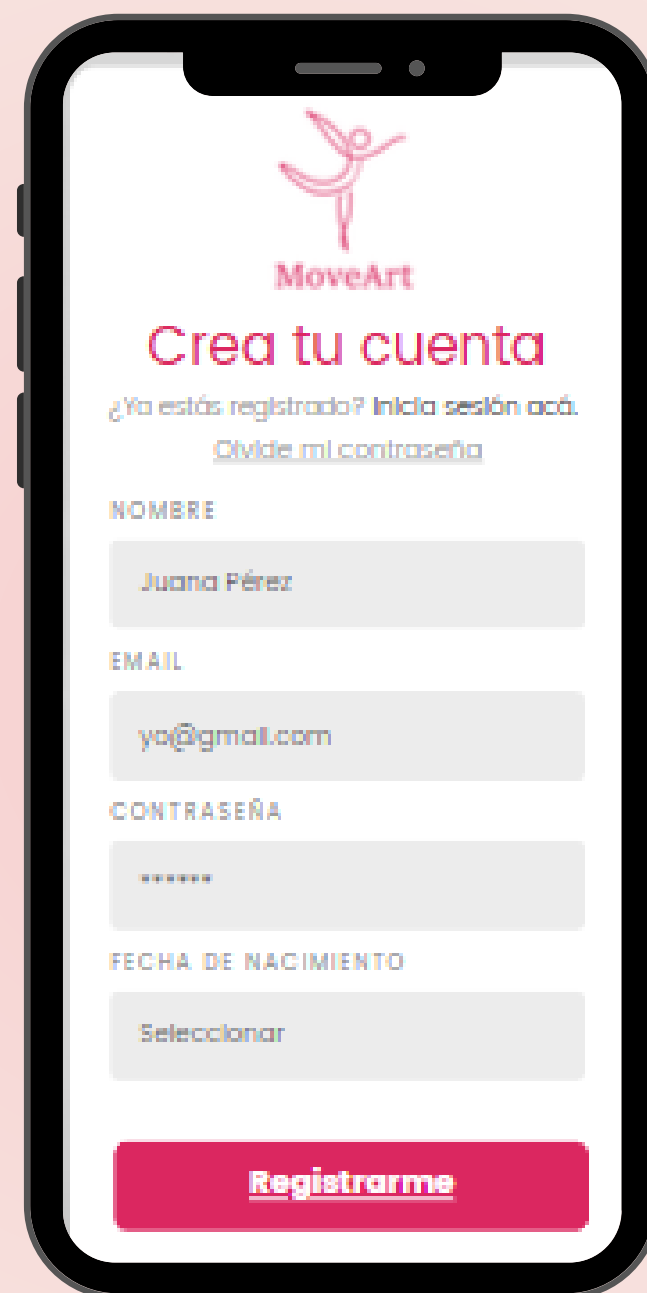
**BRINDAR  
HERRAMIENTAS  
FISIOTERAPÉUTICAS  
PARA LA  
PREVENCIÓN DE  
LESIONES EN  
ARTISTAS ESCÉNICOS**



## Objetivo 3

**FACILITAR EL  
ACCESO A ASESORÍA  
FISIOTERAPÉUTICA  
BÁSICA DE FORMA  
RÁPIDA Y EFICIENTE**

# 3 Páginas de carga e ingreso



Aquí se encuentra la primera pantalla de carga, una breve introducción a la app y la página de ingreso/registro con cuenta personal.

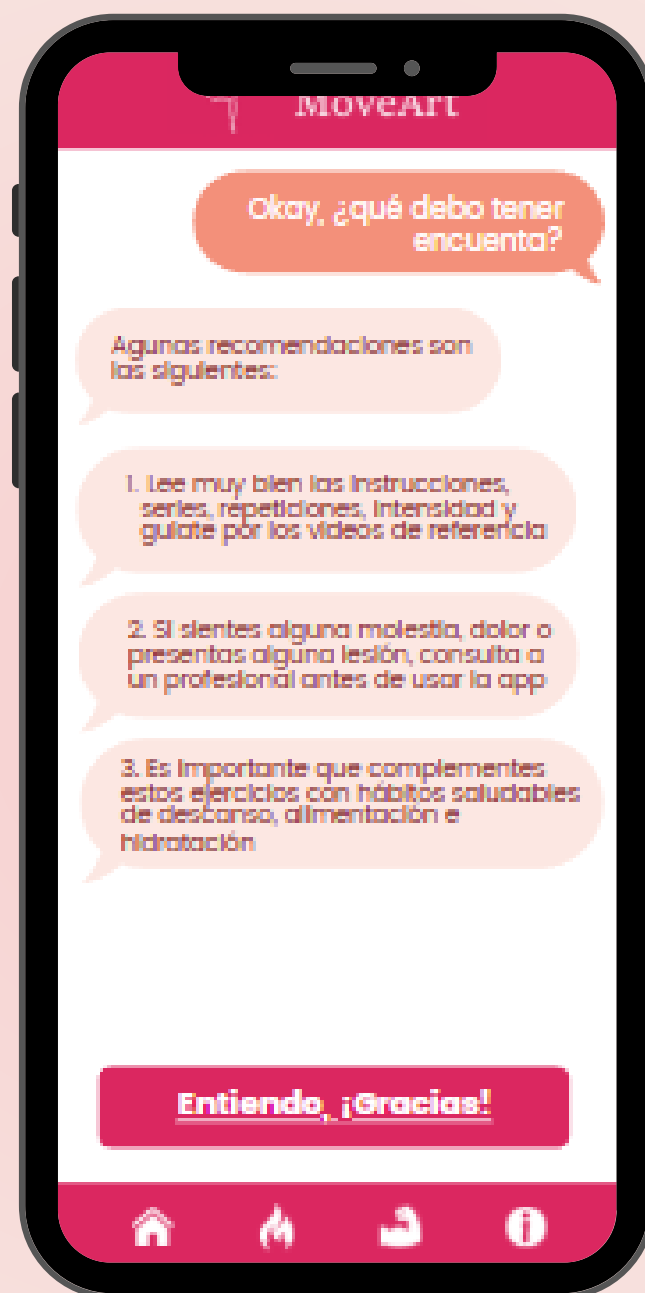
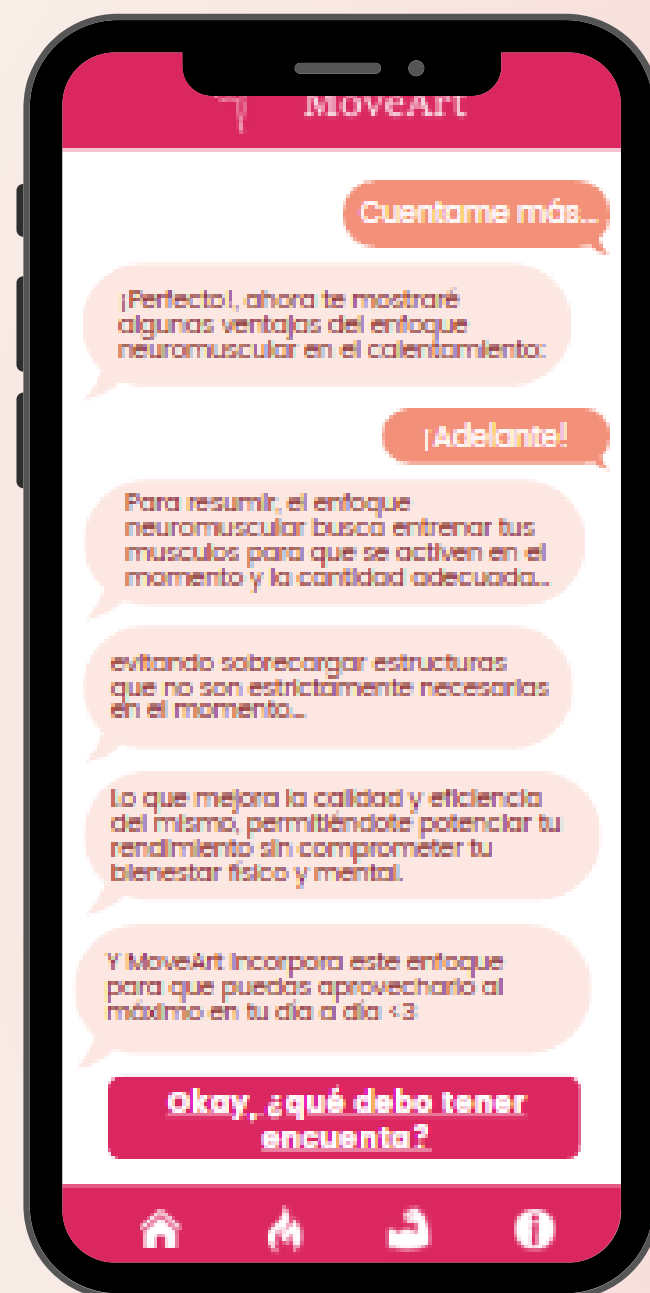
## 4 *Página principal/home*

Una vez el usuario ingresa con su cuenta, es dirigido a la página principal donde se encuentra las siguientes opciones:

- **“Calentamiento”**: acceso a la página específica con las dos opciones (completo o enfocado)\*
- **“Calentamiento completo”**: acceso directo a la rutina con la totalidad de las fases.
- **“Enfocado”**: acceso directo a las rutinas diferenciadas por género de danza
- **“Entrenamiento”**: acceso a la página específica con las tres opciones (fortalecimiento, flexibilidad y centro)\*
- **“Más información”**: acceso a la página con datos acerca del método y recomendaciones de uso.

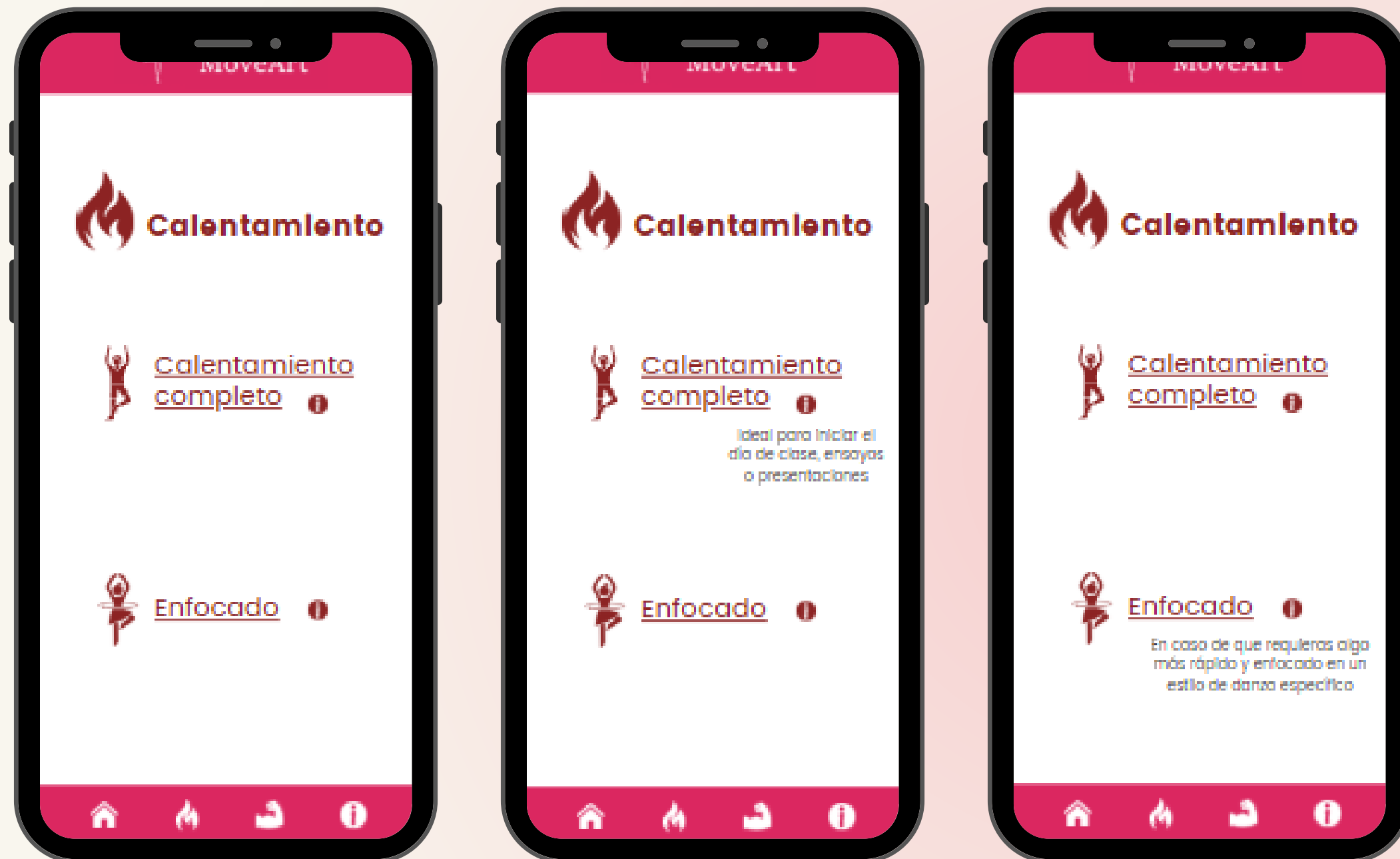


# 5 Páginas de información



Aquí se encuentra la página que expone los **beneficios** del calentamiento adecuado, puntos importantes del **método** en el que se basan las rutinas y las **recomendaciones** que debe tener en cuenta el usuario para hacer un **correcto uso de la app**.

## 6 *Página general de calentamiento*



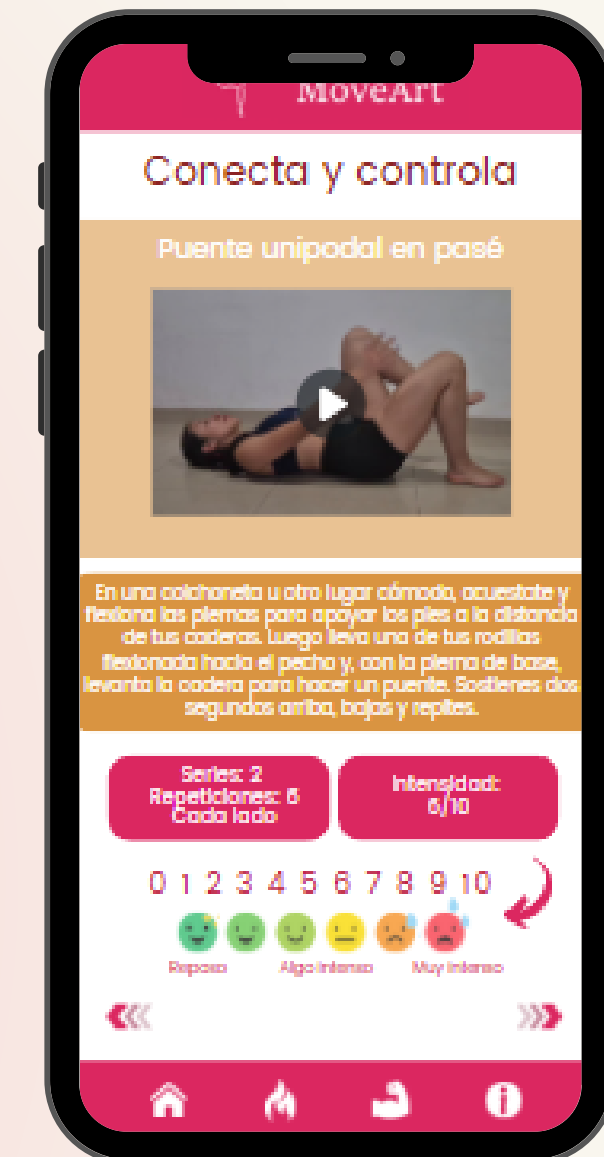
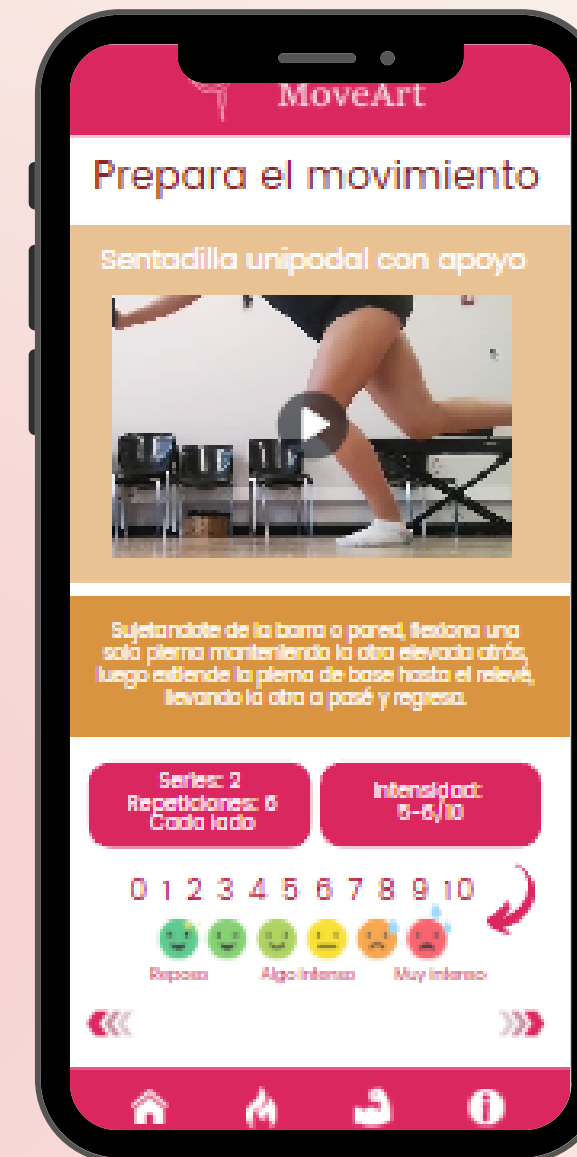
Aquí se encuentra la página específica con las dos opciones de calentamiento con el botón de “más información” para de cada uno:

- **“Calentamiento completo”**: acceso a la rutina con la totalidad de las fases.
- **“Enfocado”**: acceso a las rutinas diferenciadas por género de danza.

# 7 Sección calentamiento completo

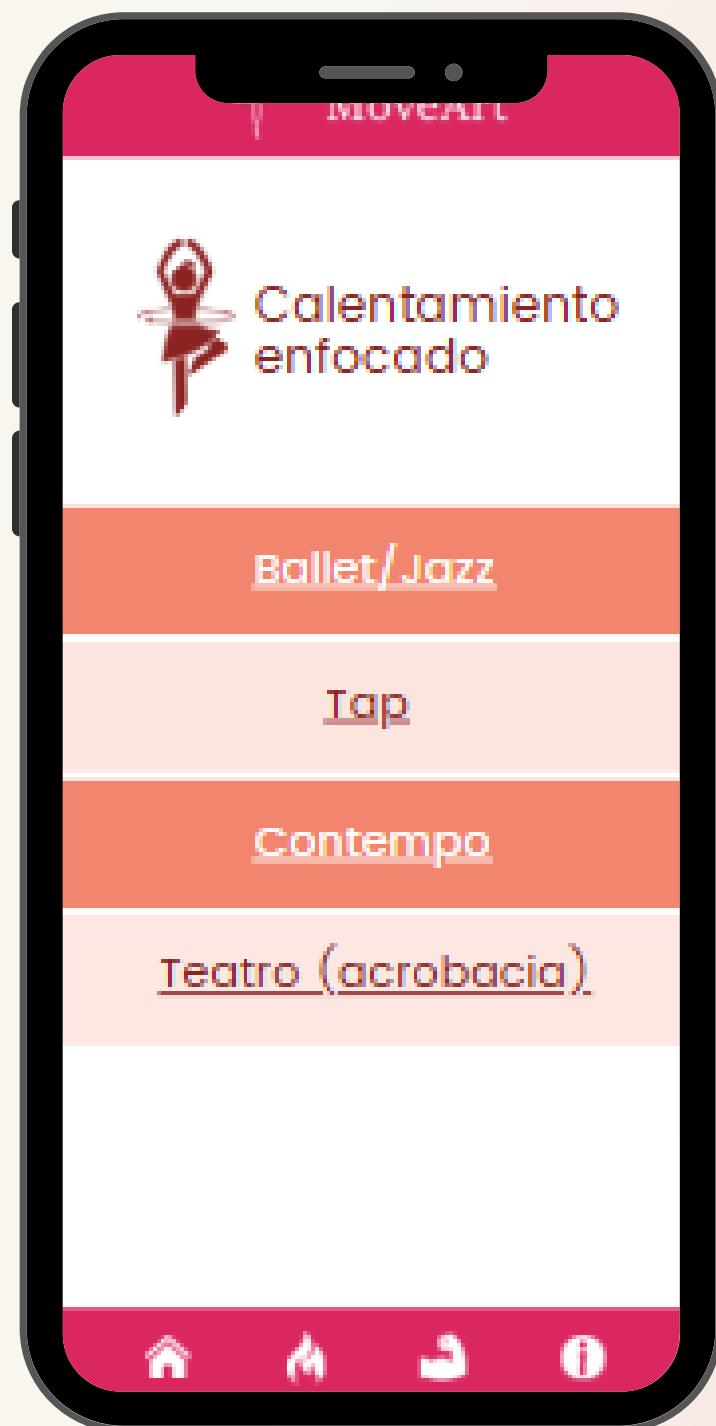


Aquí podemos ver la página principal del calentamiento completo con las diferentes fases desde el aumento de la temperatura corporal hasta pliometría. El usuario puede acceder en orden o a la sección específica que requiera.

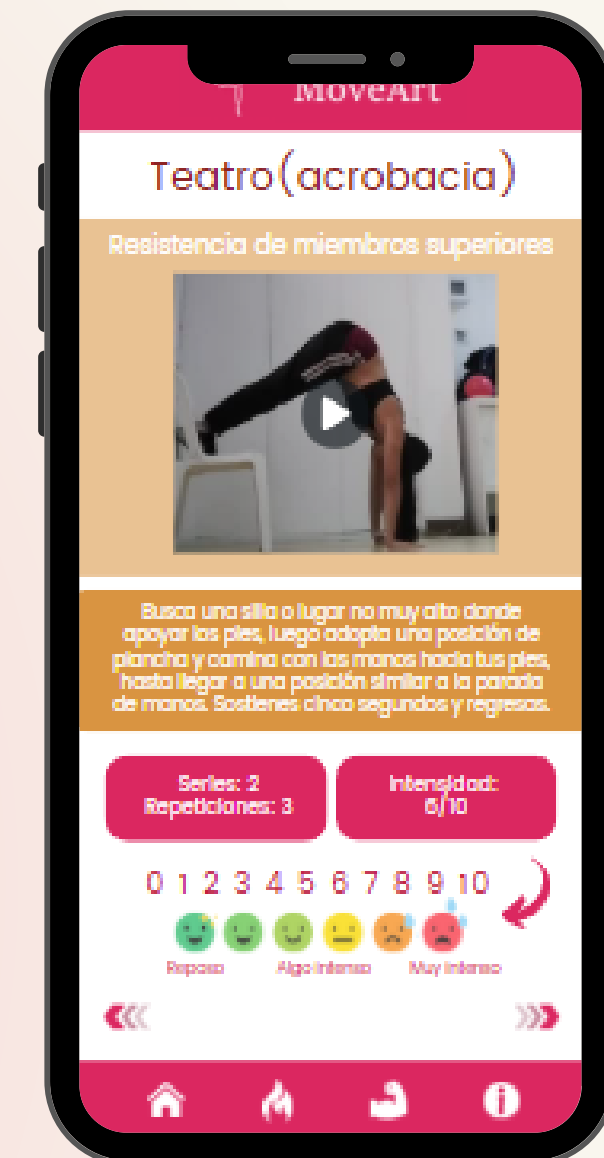
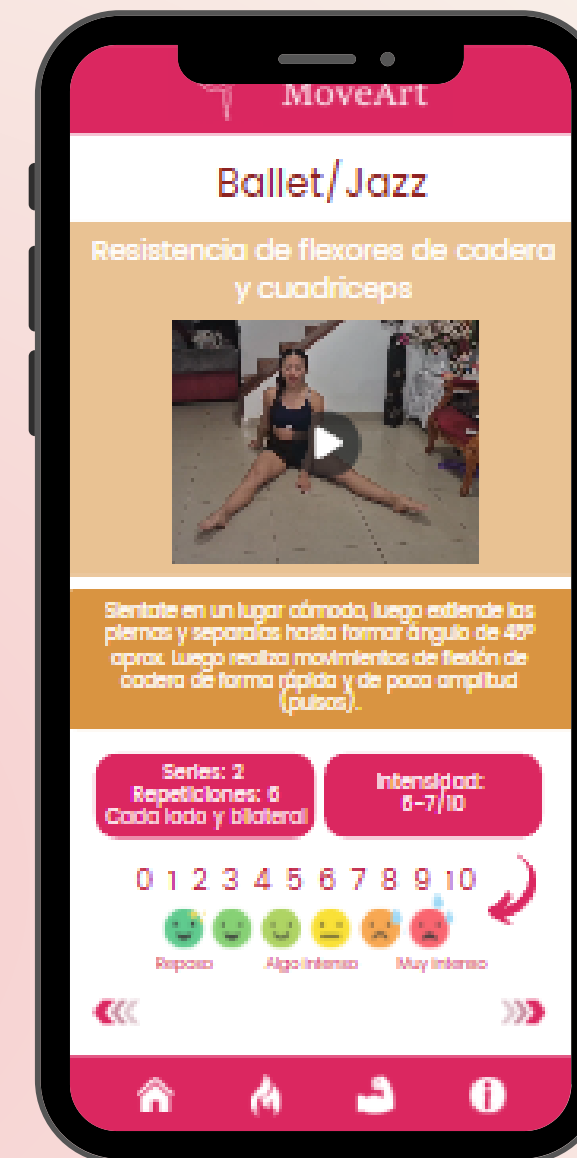


Cada página presenta la fase a la que pertenece, el nombre del ejercicio, el video ejemplo, la explicación escrita, la prescripción, la intensidad sugerida y una imagen representativa de la misma con números, caras y palabras.

# 8 Sección calentamiento enfocado



Aquí podemos ver la página principal del calentamiento enfocado con los diferentes géneros disponibles, cada uno con ejercicios pensados como complemento de acuerdo con los requerimientos físicos específicos.



Cada página presenta la fase a la que pertenece, el nombre del ejercicio, el video ejemplo, la explicación escrita, la prescripción, la intensidad sugerida y una imagen representativa de la misma con números, caras y palabras.

## 9 Sección entrenamiento

En esta sección de entrenamiento complementario se pretende integrar las tres opciones siguientes:

- **“Fortalecimiento”**: ejercicios de resistencia y potencia muscular.
- **“Flexibilidad”**: estiramientos dinámicos y de FNP para favorecer el desarrollo y mantenimiento de la flexibilidad global.
- **“Equilibrio/centro”**: ejercicios enfocados en el equilibrio tanto estático como dinámico y control del centro con trabajo activo de core.

