



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche
Grado en comunicación Audiovisual y periodismo

TRABAJO FIN DE GRADO
Comunicación Audiovisual

23/24

Título:

Realización del video-vlog, “Violeta en movimiento, un día
entrenando calistenia”

Tipo de trabajo:

Investigación experimental

ALUMNO/A: Violeta Louzan

TUTOR:

Leónidas Spinelli Capel

CALISTENIA VITALIDAD DIARIA

En el dinámico ámbito del deporte, la calistenia se destaca como un fenómeno de gran magnitud. Este video vlog invita a los espectadores a explorar el mundo de la calistenia, motivándolos e inspirándolos a través de una inmersión completa en un día de entrenamiento típico. El video documenta sesiones de entrenamiento intensas, momentos de superación personal y la emoción de explorar los límites físicos.



Autor: Violeta Louzan

Tutor: Leónidas Spinelli Curso:

2023/204

Elche, 24 de Mayo 2024

Universidad Miguel Hernández

RESUMEN

La calistenia, una disciplina de entrenamiento físico que utiliza el peso corporal como resistencia, ha ganado popularidad en los últimos años debido a su accesibilidad y eficacia. Este deporte no solo desarrolla fuerza, flexibilidad y resistencia, sino que también fomenta la conexión mente-cuerpo y promueve un estilo de vida saludable. En el contexto de este trabajo de comunicación audiovisual, se destaca la importancia de la calistenia como una forma versátil y efectiva de ejercicio, accesible para personas de todos los niveles de condición física.

El presente proyecto tiene como objeto mostrar la belleza y eficacia de la calistenia a través de un enfoque audiovisual dinámico y entretenido. A través de un video vlog, se presentará una rutina de entrenamiento completa, acompañada de recetas saludables, consejos de expertos y contenido educativo sobre su práctica. La elección de este formato se fundamenta en su amplio alcance, la capacidad de transmitir información de manera visual y dinámica, y la posibilidad de ofrecer una experiencia más inmersiva y participativa para el espectador. Además, la presencia de entrenadores calisténicos en el video proporcionará una guía experta, mostrando ejercicios efectivos y ofreciendo consejos prácticos para maximizar los resultados y prevenir lesiones.

PALABRAS CLAVE

Video-Vlog; Comunicación; Calistenia; Control Mental; Inspiración; Motivación

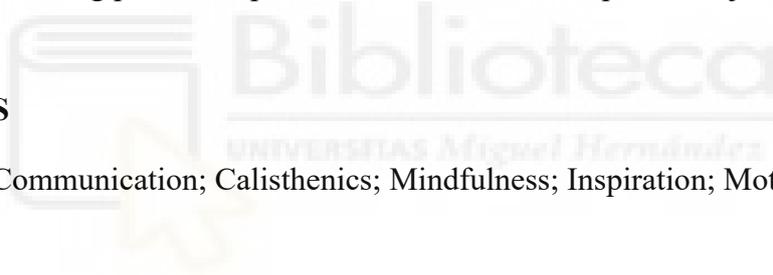
ABSTRACT

Calisthenics, a discipline of physical training that uses body weight as resistance, has gained popularity in recent years due to its accessibility and effectiveness. This sport not only develops strength, flexibility, and endurance but also fosters mind-body connection and promotes a healthy lifestyle. In the context of this audiovisual communication project, the importance of calisthenics as a versatile and effective form of exercise, accessible to people of all fitness levels, is highlighted.

The present project aims to showcase the beauty and effectiveness of calisthenics through a dynamic and entertaining audiovisual approach. A complete training routine will be presented via a video vlog, accompanied by healthy recipes, expert advice, and educational content on its practice. The choice of this format is based on its wide reach, the ability to convey information visually and dynamically, and the potential to offer a more immersive and participatory experience for the viewer. Additionally, the presence of calisthenics trainers in the video will provide expert guidance, demonstrating effective exercises and offering practical tips to maximize results and prevent injuries.

KEYWORDS

Video-Vlog; Communication; Calisthenics; Mindfulness; Inspiration; Motivation



ÍNDICE

1. Introducción. Objetivo del proyecto y referencias

2. Objetivos

3. Referencias

4. Metodología

4.1. Cronograma

4.2. Edición del video

4.3. Estrategia de difusión del proyecto

5. Resultados del trabajo desarrollado

6. Conclusiones y discusión

7. Bibliografía

8. Apéndices:

ANEXO I: Video

ANEXO II: Planificación del video

ANEXO III: Estadísticas obtenidas del video publicado en YouTube



1. INTRODUCCIÓN. OBJETIVO O HIPÓTESIS. ESTADO DE LA CUESTIÓN

La presente investigación se enfoca en la producción de un video que documenta un día típico de entrenamiento en calistenia, y que será distribuido a través de la plataforma YouTube. La calistenia, método de entrenamiento que emplea el peso corporal como resistencia, ha experimentado un incremento en su popularidad debido a su accesibilidad y versatilidad en los últimos años. El propósito de este proyecto es capitalizar la popularidad y el alcance de YouTube entre el público joven y multicultural para inspirar, orientar y exhibir habilidades físicas. La tendencia de los video-vlogs permite una presentación atractiva del entrenamiento, ofreciendo consejos prácticos y mostrando diferentes ubicaciones para el ejercicio, desde parques urbanos hasta entornos naturales. Se enfatiza la autenticidad y conexión emocional con la audiencia como aspectos cruciales de la producción, con el objetivo de fomentar la participación y el compromiso del espectador.

La justificación de este proyecto se basa en varias razones significativas. En primer lugar, como esta forma de entrenamiento ha ganado una notable popularidad a su accesibilidad para personas de diversos niveles de condición física y recursos disponibles.

En segundo lugar, YouTube ha emergido como una plataforma líder en el mundo del contenido digital, especialmente entre los usuarios más jóvenes. Con miles de millones de usuarios en todo el mundo, esta plataforma ofrece una audiencia diversa y global, lo que permite llegar a personas de diferentes culturas, edades y ubicaciones geográficas. Además, es reconocida por su formato dinámico y fácilmente accesible.

Los videos pueden ser vistos en cualquier momento y desde cualquier dispositivo con conexión a internet, lo que garantiza una amplia disponibilidad para la audiencia objetivo. Esta característica es especialmente relevante para un video que busca inspirar y motivar a las personas a participar, ya que permite que el contenido sea accesible para aquellos que buscan información y orientación sobre este deporte en cualquier momento y lugar. Otra ventaja es su capacidad para generar interacción y participación por parte de los espectadores. A través de comentarios, likes y shares, la audiencia puede expresar sus opiniones, hacer preguntas y compartir sus propias experiencias relacionadas con la calistenia. Esto crea un sentido de comunidad en torno al video, lo que puede aumentar su impacto y alcance.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que se propone este trabajo son los siguientes:

1. Contribuir al cuerpo de conocimientos sobre la efectividad del contenido audiovisual en línea
2. Desarrollar un producto audiovisual que nos proporcione herramientas para nuestro futuro laboral.
3. Motivar a la audiencia a participar en actividades físicas y adoptar un estilo de vida más activo y saludable mediante la inspiración proporcionada en el videovlog de calistenia.
4. Promover hábitos alimenticios saludables al incluir recetas y consejos de nutrición en los mini-vlogs, complementando así el enfoque integral hacia el bienestar.
5. Evaluar el impacto y la recepción del video en la plataforma YouTube, analizando métricas como el número de visualizaciones, interacciones y comentarios para medir la efectividad del contenido.
6. Proporcionar un entretenimiento informativo y dinámico a la audiencia de YouTube utilizando un formato visualmente atractivo para captar su atención y mantener su compromiso.

3. REFERENCIAS

El proyecto de producción de un video-vlog surge como una inspiración directa del estilo y enfoque de la creadora de contenido Sara Vázquez (usuario @Saradel), una joven de 21 años que cuenta con más de 300 mil seguidores en Instagram y 700 mil en Tiktok. Sara ha logrado cautivar a su audiencia con su enfoque auténtico y dinámico al mostrar sus outfits diarios para entrenar, junto con su rutina de ejercicios. Este proyecto se basa en esa misma premisa, sin embargo, busca diferenciarse al ser un video de mediana duración que se centra en entrenamientos de calistenia en lugar de ejercicios de gimnasio convencionales.

El fin de esta propuesta es ofrecer a la audiencia una alternativa fresca y emocionante de ejercicios que la mantenga en forma, centrándose en ejercicios que utilizan el peso

corporal como resistencia, lo que los hace accesibles para una amplia gama de personas. Además de mostrar los entrenamientos, se ofrecen valiosos consejos sobre dietas equilibradas y la correcta ejecución de diferentes ejercicios, todo ello con el fin de promover un estilo de vida saludable y activo.

Al igual que Saraldel, se presta especial atención a la estética sonora de los mini-vlogs, asegurándose de que la calidad del audio sea óptima y que los cortes de voz de expertos en calistenia complementen de manera efectiva la información proporcionada. La selección de la música de fondo también se realiza cuidadosamente, con el objetivo de mantener el interés del espectador a lo largo del video, independientemente de la época o el lugar en el que se encuentre.

Además de los aspectos técnicos y de contenido, se mostrarán los *outfits* utilizados durante cada sesión de entrenamiento. Esto no solo agrega un elemento visual interesante, sino que también permite una mayor conexión personal con la audiencia, ya que pueden ver cómo se integran la moda y el fitness en la vida cotidiana del creador de contenido. En resumen, este proyecto busca seguir el ejemplo de Saraldel al ofrecer un contenido auténtico, informativo y entretenido que inspire a la audiencia a llevar una vida más activa y saludable mediante la práctica de la calistenia.

4. METODOLOGÍA

4.1 Cronograma

La elaboración del video-vlog se ha llevado a cabo siguiendo un cronograma detallado dividido en meses, desde enero de 2024 hasta mayo de 2024. La distribución de la carga de trabajo se ha planificado de la siguiente manera:

1. Febrero 2024: Desarrollo de guión y plan de producción
2. Abril 2024: Contacto con distintos participantes
3. Mayo: Grabación del video
4. Mayo: Edición del video y desarrollo de memoria
5. Junio: Entrega Trabajo Fin de Grado

Con el objetivo de crear un video de alta calidad y relevancia, se tomó la decisión estratégica de producir un episodio de mayor duración. Durante el transcurso del mes de febrero, se dedicó tiempo y esfuerzo al desarrollo de un guion que delineara meticulosamente el contenido y la estructura del video. Este proceso implicó la creación de un plan detallado que abarcara desde la selección de la temática central hasta la organización de las recetas saludables a presentar, los ejercicios a ejecutar y la identificación de los participantes clave.

En el mes de abril, se llevó a cabo una fase crucial del proyecto: el contacto con diversos participantes, especialmente expertos en calistenia, cuya colaboración en el video aportaría un valor significativo. Esta etapa no solo implicó la búsqueda y selección cuidadosa de los profesionales más idóneos, sino también la negociación de su participación y la coordinación de sus horarios y disponibilidad.

El mes de mayo marcó el inicio de la etapa de producción activa del video. Para garantizar un entorno óptimo y dinámico para la filmación, se seleccionó un día de fin de semana, aprovechando la afluencia de público en los parques, un escenario idóneo para mostrar un entrenamiento completo junto a más personas y expertos. Además, se consideró la inclusión de diversas voces en off en el video, una herramienta narrativa poderosa que añadiría profundidad y cohesión al contenido visual. Estas voces proporcionarían comentarios perspicaces, instrucciones claras y motivación adicional, brindando así una experiencia audiovisual más enriquecedora para el espectador.

Finalmente, en el mismo mes de mayo, se procedió a la fase de postproducción, que incluyó la edición meticulosa del video y el desarrollo de la memoria final del proyecto. Este proceso implicó la revisión minuciosa de cada elemento visual y auditivo, asegurando que el video cumpliera con los más altos estándares de calidad y coherencia narrativa. Además, la elaboración de la memoria final proporcionó una oportunidad invaluable para reflexionar sobre el proceso de producción, destacando los desafíos enfrentados, las lecciones aprendidas y los logros alcanzados en el camino hacia la realización del proyecto audiovisual.

4.2 Edición del video

Para la edición del video, se optó por utilizar la plataforma CapCut Pro, reconocida por su facilidad de uso y herramientas avanzadas. Esta elección se basó en la necesidad de crear un video vlog atractivo y cautivador. Entre los beneficios que ofrecía CapCut se

encontraban una interfaz intuitiva y la capacidad para agregar efectos visuales y transiciones dinámicas.

La premisa principal durante la edición fue crear un video que no solo informara, sino que también atrajera a la audiencia. Para una correcta edición, se dedicó un tiempo considerable a perfeccionar cada detalle del video. Desde la selección cuidadosa de las tomas más impactantes, hasta la sincronización precisa de la música con las escenas nos propusimos crear una experiencia visual y auditiva envolvente que mantuviera al espectador absorto desde el primer momento hasta el último.

Hicimos hincapié en la importancia de la coherencia y la fluidez en la narrativa visual. Cada transición entre escenas se diseñó para garantizar una progresión natural y sin interrupciones, mientras que los efectos visuales se utilizaron para realzar la estética general del video. El resultado es una obra audiovisual que no solo era informativa y entretenida, sino también estéticamente atractiva y emocionante.

El equipo utilizado para la grabación y edición incluyó un iPhone 14 Pro-Max para capturar las imágenes, un micrófono portátil para las escenas en el parque y un micrófono Blue Yeti para grabar las voces en off.

Cabe destacar un problema que no se tuvo en cuenta a la hora de acudir al parque de calistenia a grabar: las personas que se encontraban allí contaban con un altavoz donde la música estaba muy alta. Por tanto, en la edición se tuvo que poner voz en off donde iba la voz del propio video y, en otras escenas, se recurrió a la edición de la voz mediante eliminación de ruido y mejoras. Sin embargo, en dos escenas, este eco de fondo no pudo ser solucionado debido a la gran cantidad de sonido que había.

En cuanto a la música y los efectos de sonido, se realizó una selección minuciosa para asegurar que cada elemento complementara y realzara la atmósfera del video. Desde melodías inspiradoras que acompañaban los momentos de entrenamiento hasta efectos de sonido envolventes que añadían un toque de realismo, cada decisión se tomó con el objetivo de sumergir al espectador en la experiencia y mantener su atención en todo momento.

4.3. Estrategia de difusión del proyecto

Para difundir el proyecto se plantan los siguientes modelos de difusión:

La estrategia de difusión del proyecto se enfoca en aprovechar la popularidad y el alcance de YouTube como plataforma principal. Esta aplicación ofrece una oportunidad única para llegar a personas interesadas en la práctica de la calistenia, dada su amplia popularidad entre el público joven y activo.

Además de utilizar esta plataforma, se ha planificado establecer contacto con destacados creadores de contenido en el ámbito del fitness y la calistenia. La colaboración con estos creadores proporciona una oportunidad invaluable para ampliar el alcance y la visibilidad del proyecto al asociarse con personalidades reconocidas y respetadas en la comunidad. Estos colaboradores pueden ayudar a promocionar el proyecto entre sus seguidores, generando un mayor interés y participación en el contenido.

La estrategia de difusión también incluye la utilización de otras plataformas y medios de comunicación para alcanzar una audiencia más amplia. Además de YouTube, se considera compartir el contenido del proyecto en plataformas como Instagram y TikTok, aprovechando las diversas características y audiencias de cada una.

Realizaremos también el seguimiento boca a boca en los parques de calistenia, donde los practicantes de este deporte podrían convertirse en embajadores del proyecto al compartir su experiencia con otros. Este enfoque personalizado puede ayudar a crear una conexión más directa y auténtica con la audiencia, impulsando así el interés y la participación en el contenido del proyecto.

5. RESULTADOS DEL TRABAJO DESARROLLADO

El resultado del trabajo se recoge en un video-vlog de una duración de 8'54" y una memoria junto a su portada adjunto en el Anexo I. El desarrollo de producción del video se encuentra adjunto en el Anexo II. Las estadísticas obtenidas del video publicado en Youtube se encuentran adjuntas en el Anexo III.

6. CONCLUSIÓN Y DISCUSIÓN

Tras un análisis exhaustivo del proyecto final, se han identificado una serie de conclusiones que, en línea con los objetivos planteados, reflejan los aspectos más relevantes del mismo.

Se ha observado que la presentación dinámica y motivadora de la rutina de entrenamiento de calistenia, acompañada de mensajes inspiradores y testimonios personales, ha generado un impacto positivo en la audiencia. La combinación de imágenes atractivas y

mensajes motivadores ha demostrado ser eficaz para fomentar la participación en actividades físicas.

La inclusión de consejos prácticos y técnicas de entrenamiento por parte de expertos en calistenia ha sido bien recibida por la audiencia. Se ha observado un aumento en la interacción y el compromiso de los espectadores cuando se proporcionan consejos prácticos que pueden ser aplicados directamente en su propia práctica deportiva. La integración de recetas saludables y consejos de nutrición ha contribuido a enriquecer la experiencia del espectador, ofreciendo un enfoque integral hacia la salud y el bienestar. Se ha observado un interés significativo por parte de la audiencia en aprender más sobre hábitos alimenticios saludables y cómo pueden complementar su práctica deportiva. Los datos de análisis de métricas en YouTube adjuntos en el Anexo III, han demostrado un aumento en el número de visualizaciones, interacciones y comentarios a lo largo del tiempo, indicando un creciente interés y compromiso por parte de la audiencia. Estos resultados respaldan la efectividad del contenido en la plataforma para alcanzar y comprometer a la audiencia objetivo.

La combinación de un formato visualmente atractivo con contenido informativo y dinámico ha demostrado ser efectiva para captar y mantener la atención de la audiencia a lo largo del video. Se ha observado una disminución en la tasa de abandono y un aumento en la duración de visualización, lo que sugiere un alto grado de compromiso por parte de la audiencia.

En conclusión, el proyecto ha logrado cumplir con los objetivos establecidos, proporcionando un contenido inspirador, informativo y entretenido que ha resonado con la audiencia. Sin embargo, se reconoce la necesidad de seguir explorando nuevas formas de mejorar y ampliar el alcance y la efectividad del proyecto, considerando posibles vías de continuidad, transformación y/o ampliación en el futuro. Además, se destaca la importancia de mantener un enfoque auténtico y genuino para conectar de manera efectiva con los espectadores y seguir motivándolos a adoptar un estilo de vida activo y saludable. El grado en Comunicación Audiovisual ha sido fundamental para que el estudiante realizara su trabajo de fin de grado. A lo largo del proyecto final, ha aplicado diversas técnicas de edición aprendidas durante la carrera, así como métodos efectivos de grabación y la correcta colocación de planos, logrando crear videos más dinámicos y atractivos. Además, esta experiencia le ha permitido descubrir su pasión por el ámbito audiovisual, confirmando su deseo de dedicarse profesionalmente a este campo y de profundizar aún más en sus conocimientos y habilidades dentro de este fascinante mundo.

7. BIBLIOGRAFÍA

Alonso, Y., & Catalan, S. (2017). *Guía completa de Calistenia y street workout* (1.ª ed.).

GRIJALBO.

<https://www.arasdelosolmos.es/sites/www.arasdelosolmos.es/files/Documentos/c.pdf>

RAMIREZ, R. (2024). *EJERCICIOS DE CALISTENIA EN CASA PARA PRINCIPIANTES*. INDEPENDENTLY PUBLISHED.

<https://www.casadellibro.com/ebook-ejercicios-de-calistenia-en-casa-paraprincipiantes-ebook/9798224004119/15951922>

Torres, S. H. (2024, 6 marzo). *Qué es la calistenia y cuáles son sus principales beneficios*.

MEDAC. <https://medac.es/blogs/deporte/que-es-la-calistenia>

Lenus. (s. f.). *Saraldel - Online coaching*. <https://entrenaconsaraldel.com/>

Báez, M. (2023, 29 septiembre). Las mejores meriendas proteicas.

www.mundodeportivo.com/uncomo.

https://www.mundodeportivo.com/uncomo/comida/articulo/lasmejoresmeriendasproteicas-53922.html#anchor_7

Minutos. (2023, 2 septiembre). Guía completa para principiantes en calistenia: primeros pasos para tu transformación física. *Salud*.

<https://www.20minutos.es/salud/ejercicios/como-empezar-calistenia-entrenamientotransformacion-fisica-5167761/>

¿Por qué YouTube? | YouTube Social Impact. (s. f.).

<https://socialimpact.youtube.com/intl/es/why-youtube/>

8. APÉNDICES

ANEXO I: Video

ANEXO II: Planificación del video

ANEXO II: Estadísticas obtenidas del video publicado en Youtube





ANEXO I

[CAP 1- VIOLETA EN MOVIMIENTO - Un día entrenando calistenia conmigo](#)

<https://www.youtube.com/watch?v=QHRZn8Gj144>

ANEXO II

Guion

Título: Un Día de Calistenia: Mi Rutina de Entrenamiento

Introducción

- Escena de apertura: tomas rápidas de la mañana, despertador sonando, abrir los ojos, estirarse en la cama.
- Voz en off: " ¡Buenos días! Lo primero que hago cuando suena la alarma es levantarme y hacerme el desayuno, me gusta desayunar tostadas con pavo y queso y además un yogurt".

Preparándome para el Día

- Escena: Preparando el desayuno en la cocina.
- Receta saludable para el desayuno (Voz en off mientras se prepara el desayuno).
- Escena: Selección del outfit de entrenamiento.
- Comentando sobre la importancia de la vestimenta adecuada para el entrenamiento.
- Voz en off: "Después de desayunar elijo mi outfit, que creo que es algo super importante porque al final la calistenia es un entreno que requiere comodidad porque se trabaja todo con el cuerpo así que me gusta tener outfits bonitos y comodoss".

Preparando mi Equipo

- Escena: Armando la mochila con todos los elementos necesarios para el entrenamiento.
- Mostrando cada elemento y explicando su uso (muñequeras, magnesio, etc.).

Camino al Parque

- Escena: Caminando hacia el parque de playa de San Juan.
- Comentando sobre la importancia del cardio y el hecho de que el parque está cerca de casa.
- Comentando que tendremos la visita de una amiga que está comenzando.

Calentamiento y Saludos

- Escena: Llegada al parque, saludos con amigos y comenzando el calentamiento.
- Consejos sobre cómo calentar correctamente y la duración recomendada.

Entrenamiento

- Escena: Iniciando con dominadas.
- Consejos y técnicas para principiantes.
- Continuando con australianas, fondos y flexiones.
- Demostrando cada ejercicio y resaltando la importancia del descanso entre series

Participación de profesionales y fisioterapeuta

- Frase más videos ejercitando

Handstand y Consejos Finales

- Escena: Practicando handstands, el ejercicio favorito.
- Consejos para principiantes y la importancia de la consistencia.
- Introducción de Alberto para consejos adicionales y ayuda.

De Vuelta a Casa

- Escena: despidiendo y agradeciendo

Cierre

- Pantalla final con música de fondo y recordatorio para suscribirse al canal.



ANEXO III

Estadísticas obtenidas del video publicado en YouTube

Tras una semana de la publicación del video vlog en el canal personal de YouTube de *Inviolette_*, se han obtenido los siguientes resultados: el video ha alcanzado 288 visualizaciones, ha recibido 24 likes, ha generado 12 comentarios y ha sumado 2 nuevos suscriptores. Estos resultados cumplen con los objetivos planteados de motivar a la audiencia y crear contenido atractivo y valioso.

Todos los comentarios recibidos han sido positivos, destacando la motivación y el agrado de los espectadores hacia el video. Los usuarios han expresado su deseo de ver más videos de este tipo, comentando que se sienten motivados y que han disfrutado mucho del contenido. Esto refleja que el video no solo ha captado la atención del público, sino que también ha logrado conectar con ellos a un nivel más personal y emocional.

Estos resultados demuestran el éxito de la estrategia de contenido. El incremento en el número de suscriptores y las interacciones positivas indican que el contenido está alineado con los intereses y expectativas de los seguidores, lo cual es un indicador positivo para el crecimiento y el desarrollo futuro del canal.

