

2. Tipografía para usos editoriales

La fuente tipográfica que debe ser utilizada en todas las publicaciones relacionadas con **textos editoriales** (libros, revistas, periódicos e informes) de la Universidad, es la **Minion**

Pro y sus respectivas variaciones. La Minion Pro combina las **cualidades estéticas** y **funcionales** que hacen que el texto sea de fácil lectura. Entre ellas están:

Familia tipográfica **Minion Pro** para medios editoriales, sus variaciones son:

Minion Pro Bold Condensed

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Medium Italic

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Bold Condensed Italic

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Semibold

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Regular

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Semibold Italic

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Italic

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Bold

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Medium

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Bold Italic

ABCDEFGHIJKLMNÑOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnñopqrstuvwxyz
0130456789\$%&/(){};?!;=+<>

Minion Pro Bold Italic (Title)

Minion Pro Bold (Section Header)

Minion Pro Regular (Text)

Minion Pro Italic (Text)

Caracterización de la población Risaraldense con relación a la práctica de la actividad física: 2006.

Resumen

Carlos Danilo Zapata Valencia. Magister en Administración del Desarrollo Humano y Organizacional. Profesional en Deporte y Actividad Física. Docente Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira.

Patricia Granada Echeverry, MD. Magister en Desarrollo Educativo y Social, y en Comunicación Educativa. Médico Docente Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira.

José Carlos Giraldo Trujillo, MD. Magister en Fisiología. Especialista en Medicina del Deporte. Docente Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira.

Integrantes Grupo de Investigación y Desarrollo en Cultura de la Salud, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Tecnológica de Pereira. Reconocido por Colciencias en categoría B.

Para caracterizar la población del Departamento de Risaralda en torno a la práctica regular de actividad física como factor de salud, se tomó una muestra representativa (n=663 personas), hombres y mujeres mayores de 13 años, que fueron evaluadas aplicando instrumentos tipo encuesta validados internacionalmente, como son el IPAQ corto y el Cuestionario de Conocimientos, Actitudes y Barreras para la Actividad Física de Agita Sao Paulo modificado. Los datos fueron incluidos en una base de datos Epi-Info 6.0 para establecer tablas de frecuencias; para determinar nivel de adecuación se aplicó el algoritmo propuesto por Agita Sao Paulo ajustado por los investigadores con base en la experiencia del proyecto Promoción de la Actividad Física para la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles realizado en el año 2003, en el que se caracterizó la población risaraldense afiliada al régimen contributivo entre los 25 y 50 años. Se encontró que la mayor parte de la población realiza caminata frente a otras actividades físicas, pero no cumplen los criterios de adecuación establecidos internacionalmente; con relación a la actitud el 47.9% de la población se encuentra en nivel contemplativo es decir, a la expectativa de realizar Actividad Física. Los consejos propuestos como de mayor importancia para querer ser sanos, según los encuestados, fueron tener buenas noches de sueño, evitar engordarse, no fumar y realizar actividad física, entre otros; las mayores barreras culturales esgrimidas para no realizar Actividad Física fueron la falta de autodisciplina, la falta de tiempo, la falta de clima adecuado y la necesidad de descansar en su tiempo libre y, con relación al nivel de conocimientos, tienen claridad en estos pero desconocen la frecuencia y la intensidad mínimas necesarias para realizar Actividad Física. Estos hallazgos confirman otros encontrados en trabajos previos en el Departamento de Risaralda y refuerzan la idea de la necesidad de fortalecer los programas de Promoción de la Actividad Física basados en la implementación de estrategias de educación y movilización social que garanticen efectivamente la disminución del sedentarismo y permitan obtener comunidades cada vez más activas y más sanas.

Palabras clave: IPAQ, actividad física, sedentarismo, barreras culturales.

Recibido para publicación: 23-08-2007
Aceptado para publicación: 19-10-2007

Revista Médica de Risaralda
Vol 13 N°2 Noviembre de 2007

1

Ejemplo de aplicación de la tipografía Minion Pro en contenidos editoriales.