

NOMBRE DEL PROGRAMA:		ES LUNES Y EL CRAI SANTOTO LO SABE					
PROGRAMA NÚMERO	3 de la T 8°	FECHA DE EMISIÓN:	DD	MM	AA	HORA:	3:00 pm
			09	02	26		
DURACIÓN:	55 minutos	DIRECTOR:	María del Pilar Florián				
PARTICIPANTES:	Moderadores: Gabriel A. Garzón, Carlos A. Prada Invitado: Aduer Ortiz						
CONTROL MASTER:	Luis Enrique Ruiz						
GUION:	Carlos Prada						
TEMAS A TRATAR:	Importancia del uso de los gimnasios y espacios recreo deportivos para tratar la Sarcopenia						
DESARROLLO DEL CONTENIDO							
	TIEMPO	SECCIÓN	CONTENIDO				
1	4 minutos	Musicalización y saludo	Canción https://youtu.be/jzUJWDU_1Rg?si=jlCP4q33abquF5cg Título: Symphony nº 40 Interprete: Wolfgang Amadeus Mozart Iniciar en el segundo 30				
2	2 minutos	<i>Saludo y Presentación de los Invitados</i>	Gabriel "Hoy tenemos el gusto de contar con un invitado muy especial en nuestro programa. Aduer Ortiz Profesional en Cultura Física Deporte y Recreación (Universidad Santo Tomás) Magister en Actividad Física para la Salud (Universidad Santo Tomás) Creador de la competencia de powerlifting que se realiza cada año en la Universidad Trabaja en el SENA desde hace 17 años, es Campeón Nacional de atletismo en 100, 200 y 400 metros planos Campeón Nacional de impulso de bala Campeón Nacional de lanzamiento de jabalina A nivel de formación hasta diciembre de 2025 fui entrenador de Baloncesto, voleibol y Microfutbol. Actualmente soy coordinador de bienestar en una subdireccion del SENA				

			<p>Nos acompaña para conversar sobre</p> <p>Importancia del uso de los gimnasios y espacios recreo deportivos para tratar la Sarcopenia</p> <p>Te damos la bienvenida ¡Un gusto tenerte con nosotros!"</p>
3	3 minutos	<i>Lecturas para susurrar al oído</i>	<p>Carlos</p> <p>“A nadie le faltan fuerzas; lo que a muchos les falta es voluntad”</p> <p>Víctor Hugo</p> <p>Escritor poeta y dramaturgo francés</p> <p>la capacidad física o el conocimiento no son los limitantes principales para el éxito, sino la falta de voluntad, disciplina y persistencia para superar obstáculos</p>
4	11 minutos	"invitados que inspiran, conversaciones que dejan huella"	<p>Tema: Importancia del uso de los gimnasios y espacios recreo deportivos para tratar la Sarcopenia</p> <p>Gabriel Contextualización clínica y epidemiológica</p> <p>Desde una perspectiva técnica, ¿cómo definiría la sarcopenia y cuál es su impacto actual en poblaciones jóvenes, adultas y mayores dentro del contexto universitario?</p> <p>Carlos Prevención temprana en entornos universitarios</p> <p>Tradicionalmente se asocia la sarcopenia con el envejecimiento, pero ¿qué evidencia existe sobre el inicio temprano de la pérdida de masa muscular en adultos jóvenes sedentarios?</p> <p>Gabriel Rol de los gimnasios universitarios</p> <p>¿Cómo pueden los gimnasios y espacios lúdico-recreativos universitarios convertirse en escenarios estratégicos de prevención primaria frente a la sarcopenia?</p> <p>Carlos Fundamento fisiológico</p> <p>Desde el punto de vista biomecánico y metabólico, ¿por qué el entrenamiento de fuerza es considerado el principal estímulo para prevenir o revertir la pérdida de masa muscular?</p>

5	3 minutos	Pausa institucional	CUÑAS INSTITUCIONALES Y EVENTOS DE LA UNIVERSIDAD
6	3 minutos	Canción	Canción: https://youtu.be/sCpDxKAXsUA?si=wUwo2CBdVpvvBddf Título: 2pac Interprete: Creed - Ft. Eminem, Nate Dogg and DMX (explicada por el invitado)
7	10 minutos	El CRAI, Te informa	<p>Desde El Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI) anunciamos la adquisición de recursos electrónicos, los cuales fortalecerán significativamente el acceso a información académica, científica y especializada para docentes, investigadores y estudiantes.</p> <p>Esta ampliación del acervo digital incluye bases de datos, libros electrónicos y recursos de consulta avanzada que apoyan los procesos de docencia, investigación e innovación, reafirmando el compromiso del CRAI con la calidad académica, la actualización permanente y el acceso equitativo al conocimiento en la comunidad tomasina.</p>
8	3 minutos	Canción	Canción: https://youtu.be/rYKdwMdhSvQ?si=sTrEBzYYoB99QOU3 Título: Triunfamos Interprete Trío Martino (explicada por el invitado)
9	4 minutos	“Invitados que inspiran, conversaciones que dejan huella”	<p>Carlos Barreras y cultura universitaria ¿Cuáles son las principales barreras culturales o estructurales que limitan el uso de gimnasios y espacios recreativos en la universidad, y cómo podrían superarse?</p> <p>Gabriel Diseño de programas efectivos ¿Qué características debería tener un programa de entrenamiento universitario basado en evidencia para impactar positivamente la salud muscular?</p> <p>Carlos Dimensión crítica y social En una sociedad cada vez más digitalizada y sedentaria, ¿cree que las universidades están asumiendo con suficiente responsabilidad la promoción del movimiento como estrategia de salud pública?</p>



			<p>Gabriel Mensaje inspirador</p> <p>Si pudiera enviar un mensaje directo a estudiantes y docentes que aún no integran la actividad física en su rutina, ¿qué les diría sobre el impacto que esto tendrá en su calidad de vida futura?</p>
10	3 minutos	Cierre y despedida	