

EL CALZADO MINIMALISTA MEJORA NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Ensayo

PRESENTADO POR:

EDISON ADRIAN CELIS BLANCO



**UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE ESTUDIOS A DISTANCIA (FAEDIS)
PROGRAMA DE ADMINISTRACION DE EMPRESAS**

Bogotá, D.C.

2014

EL CALZADO MINIMALISTA MEJORA NUESTRA CALIDAD DE VIDA

INTRODUCCION

Muchos deportistas no tienen en cuenta las zapatillas que utilizan para realizar las diferentes actividades físicas, ya que al momento de la compra estos artículos, ponen como prioridad el costo o la estética más que la calidad y la funcionalidad. También ahí aquellos que han oído hablar del término Barefoot y zapatillas minimalistas pero lo han conceptualizado únicamente para aquellas personas que se dedican de lleno al Trail Running, sin tener en cuenta que la mayoría de deportes tienen incluido esta práctica.

Es de allí de donde nace la problemática de la investigación, ya que hay que cambiar una manera de pensar y de actuar del público objetivo; para así demostrar la importancia del producto, y de los beneficios y funcionalidades que adquiere al pagar por este tipo de zapatillas. Donde hay que asignarle más importancia al ajuste natural al pie, protección de los dedos, gran tracción, estabilidad, control de movimiento.

En la actualidad se presenta una gran variedad de calzado deportivo, el cual satisface necesidades de tamaño, gusto, preferencias y moda; esto hace que dicho mercado cada vez sea más competitivo. Es por esto que esta idea de lanzar al mercado una nueva marca de zapatillas minimalistas basadas en el concepto de BAREFOOT.

Estas zapatillas más que proteger y acolchar el pie busca evitar trastornos físicos especialmente los que se presentan en el tendón de Aquiles, fortalecer los músculos y volver más eficiente el desempeño deportivo.

La importancia de la investigación se centra en temas importantes; el primero es investigar, informar y concientizar a los deportistas (al hablar de deportista no solo hablamos de los de ALTO RENDIMIENTO; sino de aquellas personas que corren de manera aficionada y que realizan algún tipo de actividad deportiva) y que conozcan sobre la importancia de utilizar zapatillas adecuadas que lo acerquen al entorno, que le den beneficios a su salud; mejorando el equilibrio, la agilidad la mecánica motora y la postura.

El segundo tema importante es posicionar esta marca en el mercado y permitir el conocimiento y el acceso a este producto a gran parte del público deportista. La ventaja que podemos ver es que es un concepto prácticamente nuevo que está en etapa de crecimiento.

La utilidad, así como se menciona anteriormente, recae directamente en la salud, el rendimiento y la disminución de lesiones a las cuales se ven expuestos los deportistas.

El aporte de esta investigación será una recopilación de los más importantes estudios sobre las implicaciones de utilizar zapatillas minimalistas basadas en el concepto BAREFOOT

Cuerpo del Ensayo:

D. Casey Kerrigan et. al. in *Science Daily* 4 enero 2013)

“La osteoartritis de rodilla (OA) es responsable de la mayor discapacidad en las personas mayores que cualquier otra enfermedad. Correr, aunque se ha demostrado cardiovascular y otros beneficios para la salud, puede aumentar las tensiones en las articulaciones de la pierna” y en relación con este planteamiento se puede deducir que los continuos golpes contra el suelo cuando corremos con un calzado no adecuado, o cuando golpeamos el suelo primero con la parte del talón hace que se produzca la osteoartritis, ya que las articulaciones recibe esa onda de choque y comienza a degenerar la articulación”.

En un estudio publicado en la edición de diciembre 2009 de la *PM & R: La revista de la lesión, la función y la rehabilitación*, los investigadores compararon los efectos sobre la rodilla, cadera y tobillo mociones conjuntas de correr descalzo frente a correr en las modernas zapatillas para correr.

Sesenta y ocho corredores sanos jóvenes adultos de ellos (37 mujeres), fueron seleccionados de la población general. Ninguno de ellos tenía antecedentes de lesiones músculo-esquelético y cada uno se fue por lo menos 15 millas a correr por semana.

Llegaron a la conclusión de que los zapatos para correr ejercieron más presión sobre estas articulaciones en comparación con el correr descalzo.

Un zapato para correr, seleccionado para su clasificación y diseño neutral características típicas de la mayoría del calzado se proporcionó a todos los corredores. El uso de un sistema de análisis de movimiento cinta de correr y se observó cada sujeto corriendo descalzo y con los zapatos. Los datos fueron recolectados en cómodo ritmo de carrera de cada corredor después de un período de calentamiento.

Los investigadores observaron un aumento de pares de conjuntos en la cadera, la rodilla y el tobillo con zapatos de correr en comparación con correr descalzo. Se observaron desproporcionadamente grandes aumentos en el par de rotación interna de la cadera y en la flexión de la rodilla.

De estos resultados podemos confirmar que, aunque la construcción típica de hoy en día las zapatillas deportivas ofrece un buen soporte y protección del propio pie, tienen un efecto negativo es el aumento de la tensión en cada una de las articulaciones de las extremidades inferiores. Estos incrementos son causados probablemente en gran parte por un talón elevado y el material que incrementan por debajo del arco medial del pie, ambas características de las zapatillas deportivas de hoy.

Una conclusión que hace Dr. Kerrigan participe del estudio dice que "La reducción que se tiene de un calzado tradicional a correr descalzos, en beneficios biomecánicos es el objetivo de los nuevos diseños de calzado." 2

2. Elsevier Health Sciences. (2010, January 6). Running shoes may cause damage to knees, hips and ankles, new study suggests. ScienceDaily. Retrieved June 6, 2014 from www.sciencedaily.com/releases/2010/01/100104122310.htm

Nuestra investigación se basa en preguntarnos ¿porque los humanos pueden correr cómodamente sin modernos zapatos? Buscamos demostrar lo que muchos ya sabían, los corredores habitualmente descalzos tienden a evitar el aterrizaje en el talón y lo hacen naturalmente como lo es aterrizar con la parte media y delantera del pie. Nos basamos en la colisión que tiene el pie cuando impacta el suelo cuando lo hacemos con calzado tradicional, y cuando lo hacemos descalzados, cuando lo hacemos descalzos o con calzado minimalista, no generan los grandes transitorios de impacto repentinos que se producen cuando el golpe de talón (calzados o descalzos). En consecuencia, los corredores que lo hacen descalzos o calzado minimalista no necesitan zapatos con tacones acolchadas elevadas para hacer frente a sus actividades,

Por lo tanto, los pies descalzos y calzados mínimamente las personas pueden ejecutar fácilmente sus actividades en las superficies más duras del mundo, sin las molestias de aterrizaje.



El uso del calzado minimalista para correr, entrenamiento físico, deportes acuáticos o simplemente para la diversión hará que sus pies sean más fuertes y más saludables de forma natural

Siguiendo los consejos a continuación le permitirá hacer el cambio a calzado minimalista con mayor comodidad, seguridad y eficacia.

Correr descalzo o con calzado mínimo

Por Daniel E. Lieberman, Madhusudhan Venkadesan, Adam I. Daoud, William A. Werbel

En el laboratorio del Dr. Daniel Lieberman Biología del esqueleto , hemos estado investigando la biomecánica de la carrera de resistencia, la comparación de los corredores habitualmente descalzos con los corredores que normalmente se ejecutan en las modernas zapatillas para correr con tacones altos, suelas rígidas y soporte para el arco. He aquí un resumen de nuestros hallazgos, que explicamos Nuestra investigación preguntó cómo y por qué los humanos pueden correr cómodamente sin modernos zapatos.

Hemos probado y confirmado lo que muchos ya sabían: que el más experimentado, los corredores habitualmente descalzos tienden a evitar el aterrizaje en el talón y en lugar aterrizan con el ante pie delantero o parte media del pie.

La mayor parte de nuestra investigación publicada explora la mecánica de colisión de diferentes tipos de golpes en los pies. Se demuestra que la mayor parte delantera del pie y parte media del pie (calzados o descalzos) no generan los grandes transitorios de impacto repentinos que se producen cuando el golpe de talón (calzados o descalzos).³

Esta afirmación del doctor del doctor **Daniel E. Lieberman** busca darnos la razón en el momento de diseñar la nueva zapatilla Vibram y buscar cada vez más la perfección en diseño, ergonomía, y sobre todo la búsqueda de minimizar las lesiones de nuestros clientes y corredores,

Lieberman DE, Venkadesan M, Werbel WA, Daoud AI, D'Andrea S, Davis IS, Mang'eni RO, Pitsiladis Y. (2010) Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. Nature 463: 531-5.

¿Por qué utilizar nuestro calzado?

Escucha a tus pies Cambiar a Vibram FiveFingers® de zapatos tradicionales es una transición que puede llevar tiempo. Para algunos, se trata de una cuestión de semanas, para otros meses, y para unos pocos que podrían ser un año o más. Mucho depende de su tipo de pie, las actividades que está desarrollando y la cantidad (**pronación**) **giro natural del pie hacia adentro al andar**.

La progresión en última instancia, vale la pena esperar ya que el pie y el cuerpo serán más fuertes y mejor para él. La respuesta está en los pies y cuerpo por que la biomecánica es inherente y la condición de sus músculos que aumentará tanto la resistencia y la fuerza. Esto tendrá profundos efectos beneficiosos sobre el cuerpo y el bienestar.

Entender sus pies

Los pies tienen 52 huesos, 66 articulaciones, 40 músculos, y cientos de receptores sensoriales, los tendones y ligamentos en conjunto forman una de las partes más eficientes y maravillosas del cuerpo.

Sin embargo, la mayoría de la gente asume que hay algo intrínsecamente "malo" con los pies: Zapatos tradicionales demasiado anchos, demasiado estrechos, arcos muy altos o planos, etc. se han convertido en una forma de "arreglar" estas anomalías.

Mediante la práctica de ejercicios sensoriales encontrará de nuevo el vasto potencial de los pies y llegar a una mejor comprensión de cómo se ven, sienten, y llevar a cabo - antes y después de hacer el cambio a calzado minimalista.

Pruebe diferentes superficies

Caminar, sentir, explorar, sus pies determinarán el ritmo de su progreso.

La suela delgada y flexible del calzado permite que el pie se enrosque y flexione, ¡Los cinco dedos de los pies están separados, igual que sus pies! Debido a estas características, cada paso que se da en FiveFingers® es una lección de la textura, la temperatura y la biomecánica.

Tus pies son excelentes en la recopilación de información. Miles de receptores neurológicos envían información valiosa al cerebro para decirle a su cuerpo en que espacio y terreno se encuentra.

Cuando nuestro pie se estimula con diferentes terrenos y superficies activa a estos receptores donde **mejora el equilibrio, aumenta la circulación y mejora la salud en general del pie.**

- En primer lugar, se inicia mediante la práctica de ejercicios sensoriales y observe cómo se siente todo su pie. **Caminar sobre diferentes superficies.**

Observe cómo sus pies se sienten en superficies rugosas vs suaves y tratar de sentir / reconocer las señales que envían los pies a su cerebro.

Probablemente se dará cuenta de que su forma del pie y la zancada instintivamente buscan adaptarse a diferentes superficies.



Programa de acondicionamiento físico del pie

Técnica para correr:

Una buena pisada se debe sentir suave, relajada y placentera. Muchos corredores Sugieren probar estas dos fases para aprender la técnica recomendada:

Una vez que usted sigue nuestro programa recomendado, probablemente notará algunas mejoras significativas en la fuerza y la flexibilidad de sus pies. Ahora las personas estarán listas para una sesión de pruebas para explorar la luz y la sensación gozosa de correr descalzo!

Con el fin de hacerlo lo más fácil posible, hemos diseñado el proceso en 4 partes: la elección de una superficie, la técnica de los pies descalzos, las distancias medibles y un plan de formación, la información y el asesoramiento que estamos a punto de compartir se basa en la investigación científica, la evidencia anecdótica y la experiencia personal.

No hay un programa de capacitación y transición en particular que sea apropiado para todos. Usted debe tratar de descubrir lo que funciona para su cuerpo con el fin de hacer esta transición segura y exitosa.

Una de las razones correr descalzo se ha vuelto tan popular es que es sinónimo de libertad y exploración. Pueden darse las personas el regalo de tiempo y paciencia a medida que explora esta forma de correr y moverse de "nuevo".

Olvídate de las divisiones, el tiempo, la distancia y las repeticiones por un tiempo y céntrense en la carrera por el puro placer de conectarse a su cuerpo, y su entorno de una manera nueva. Su paciencia dará sus frutos en el largo plazo a medida que emerge de esta experiencia con una perspectiva renovada sobre la ejecución.

La elección de una superficie: dura o blanda

La respuesta podría sorprenderle. Se cree comúnmente que correr sobre superficies duras provocará inmediatamente lesiones y que todos los corredores descalzos novatos deben pegarse al pasto o la arena. Pero esto puede no ser el caso. Con el ante pie la pisada de la forma adecuada, correr sobre superficies duras puede ser cómodo y seguro. De hecho, algunos expertos sugieren que la mejor manera de aprender la forma de correr descalzo adecuado es comenzar en una superficie lisa y dura, como pavimento.

Correr en superficies suaves tales como césped, caminos de tierra o arena puede ser muy agradable también. A menudo, nos obligan a utilizar más los músculos de los pies y los tobillos para compensar la falta de regularidad, algo a considerar si usted es un principiante con los músculos más débiles en los pies.

Cualquiera que sea la superficie que usted elija, asegúrese de seleccionar un entorno controlado, familiar para comenzar su entrenamiento. No se aventure demasiado lejos de su punto de partida, en caso de que necesite parar o detenerse. No este muy lejos de donde comenzó, "La elección de" una superficie realmente significa aprender dónde colocar los pies y cómo negociar cada paso. Con el tiempo, se convierte en un proceso reiterativo de alta velocidad y contribuye a una sensación maravillosa de auto-conciencia.

Técnica Descalzo: Un buen aterrizaje debe sentirse **suave, relajado, y compatible**

Fase 1:

Los corredores que utilizan calzado minimalista usualmente apoyan la parte media del pie hacia el lado lateral. Es mejor apoyar con el pie en forma horizontal para que esforzar las pantorrillas o ejercer mucha presión sobre el pie.



Fase 2:

Después de apoyar el frente del pie, deje caer el talón gradualmente, trayendo el pie y la parte baja de la pierna a un apoyo suave. (Como cuando apoyas los pies después de un salto, flexionando la cadera, la rodilla y los tobillos). El apoyo debe sentirse suave y confortable.



Importantes puntos de correr descalzo para recordar

No más zancadas: esto significa que el aterrizaje con el pie demasiado lejos delante de las caderas. Con buenas zancadas mientras ante pie o parte media impacta el suelo, eso añade tensión **a los músculos de la pantorrilla, tendón de Aquiles, y el arco del pie.**

Es similar a la forma cuando impactan los pies al saltar la cuerda o cuando se realiza ejercicio en su lugar

Si ustedes no saben si lo hace correctamente, Trate de **correr totalmente descalzo** sobre una superficie dura y lisa (por ejemplo, pavimento) que esté libre de escombros. Retroalimentación sensorial le dirá rápidamente si usted está aterrizando con demasiada fuerza. Por el contrario, si se ejecuta descalzo en Una superficie demasiado blanda, como una playa, puede que no aprender la forma apropiada.

Si parece que no puede conseguir la sensación para el aterrizaje en su parte media del pie , intente lo siguiente para obtener un mejor rendimiento:

Caminar hacia atrás ligeramente inclinado hacia adelante. Luego, trate de hacerlo más rápido, asegurándose de que no haya obstáculos en su camino
Caminar o correr (poco a poco se adaptara).

Una transición gradual no significa un retroceso en su entrenamiento.

Correr en Vibram FiveFingers requiere un aumento significativo en la parte inferior de la pierna y el del pie. Una transición gradual es fundamental para evitar lesiones por uso excesivo. Si correr es su principal forma de ejercicio, aumentar

gradualmente la proporción de ante pie o parte media del pie en aproximadamente un 10% a la semana a lo largo de varios meses a medida se ve que reduce su antiguo estilo.

Recuerde que este es un experimento para encontrar algo que se adapte a usted. Para hacer una clara ruptura del entrenamiento tradicional, complementar corriendo con el ciclismo, la natación, las máquinas de cardio y clases de gimnasia para mantener su nivel de condición física, al tiempo que los músculos de funcionamiento primarios tengan la oportunidad de recuperarse.

Correr descalzo plan de capacitación

Las distancias medibles: "¿Hasta dónde debo correr" es probablemente la pregunta más frecuente que se pueden preguntar.

Si usted es un atleta con una mentalidad de "sin dolor no hay ganancia", es posible que desee reconsiderar este planteamiento. Sus músculos del pie, tobillo, pantorrilla y podría ser muy débil de pasar toda una vida en los zapatos tradicionales. Si usted trabaja con fuerza para eliminar cualquier músculo mal condicionado en su cuerpo, van a convertirse en dolor y rigidez. Su pie y músculos de la pantorrilla son una excepción. Recomendamos sinceramente que usted no exagere, porque es probable que se lastime

Acá planteo una plan de formación conservadora para ayudar a construir su nueva manera de correr con Vibram FiveFingers® funcionando de una manera segura y agradable.

No se olvide, se trata de divertirse y disfrutar de su carrera! Las fracturas por sobrecarga, tendinitis y otras lesiones no son muy divertidas, sobre todo porque nos impiden hacer algo que realmente apreciamos. También, en el largo plazo, que pueden llegar a ser debilitante.

Por favor, escuche a su cuerpo a cada paso de este proceso. Usted se agradecerá en el largo plazo.

SEMANAS 1 Y 2		
Formación del pie 3-5 semanas	Use FiveFingers durante 1 o 2 intervalos de una hora por día (actividades sencillas del día a día: sentarse, pararse, caminar, etc.)	
SEMANAS 3 Y 4		
Entre en calor con Formación de estiramiento suavemente las pantorrillas y los arcos	Ejecute el 10% -20% de la distancia normal que hace (en los zapatos tradicionales) no más de una vez cada dos días.	Práctica de estiramiento y auto masaje. Incluye masaje de piernas como parte de este proceso de recuperación.
SEMANAS 5 A 12		
Entre en calor con Formación de estiramiento suavemente las pantorrillas y los arcos	Cada semana, aumente sus FiveFingers corriendo en no más del 10% de su distancia de la semana anterior. Continuar para ejecutar más de una vez cada dos días.	Práctica de estiramiento y auto masaje. Incluye masaje de piernas como parte de este proceso de recuperación.
SEMANAS 13 Y EN ADELANTE		
Entre en calor con Formación de estiramiento suavemente las pantorrillas y los arcos	En esta etapa es posible que pueda experimentar con su distancia, velocidad y frecuencia. Continuar aumentando gradualmente la distancia, pero escucha a tu cuerpo a cada paso del camino.	Después de cada ejecución, la práctica del pie estiramientos y auto-masaje. Incluye masaje de piernas como parte de este proceso de recuperación. El auto masaje aliviar la fatiga y ayudar a sus músculos que sean más fuertes.

Plan de Comunicación y Marketing

Estrategia

Marcar la Consolidación de VIBRAM en Colombia, realizar actividades de Posicionamiento en todos los nichos de clientes potenciales e iniciar estrategias de Sostenimiento que marcarán el plan en el 2014.

Esto lo podemos definir en 3 etapas fundamentales:

1. Consolidación
2. Posicionamiento
3. Sostenimiento

1. Consolidación

Consolidar la presencia en Colombia a través de Medios de Comunicación, Puntos de Venta, la activación y alineación de la Estrategia Digital tales como:

- Redes sociales: Facebook, Twitter, Instagram entre otras
- Periódicos y revistas
- Visual en puntos de venta

Estrategia Digital

1. Entendimiento del Mercado

- Medición del Comportamiento digital de los nichos de mercado objetivo:
 - Horas de conexión.
 - Aparatos usados.

2. Táctica digital

- Escogencia de canales, tono, estilo y frecuencia.
- Protocolos de manejo de la información (manejo de crisis y procesamiento de información recibida de la comunidad).

3. Preparación de Contenidos y Estrategia

- Escogencia de Contenidos acertados.
- Alineación con la imagen virtual de la marca.
- Operación del Community Manager en la estrategia del año.

Redes Sociales

- Adaptar las estrategias globales de marca de Facebook, Twitter y YouTube para localizarlas en Colombia, además de generar contenidos propios del país.
- Contar con un Community Manager que se encarga de crear y publicar todos estos contenidos texto, imágenes, video, fotos, cubrimiento de eventos, etc. y monitorear el desempeño y presencia de la marca, evitar crisis en línea y monitorear industria para estar a tono con la estrategia y el día a día.
- Administración de Pauta Digital.

2. Posicionamiento

Posicionar Vibram FiveFingers en Colombia a través de eventos, patrocinios y realización de otras actividades dirigidas a cada grupo objetivo.

- **Eventos y Ferias Especiales.**
- **Patrocinios.**
- **Personalidades y líderes de opinión.**
- **Clínicas de Producto.**
- **Pruebas de campo de producto.**
- **Punto de Venta**

3. Sostenimiento

Consolidar las características y ventajas de Five Fingers en los nichos de mercado que hayan tenido mejor aceptación en Colombia.

- Actividades relacionadas con cada nicho de mercado seleccionado.
- Actividades por ciudad.
- Actividades por Tienda de mayores ventas.

Conclusiones

- La principal conclusión es la de llevar este calzado a las personas corredoras de alto rendimiento, y que conozca todos los beneficios que tienen al correr con ellos y que lea este ensayo y se documenten de manera científica del porque la utilización de nuestro calzado
- Si llegamos a que nuestros clientes conozca nuestra filosofía de correr la marca Vibram FiveFingers sea posicionada como la línea de calzado de mayor rendimiento y minimización de lesiones comunes en los corredores
- Esta marca la dirigimos a un segmento de población con un alto autoestima y que “**Crean en Sí Mismos**”, personas deportistas, saludables, curiosos, consientes y ambiciosos, que buscan la Excelencia y la Libertad.
- Este tipo de estudios y trabajos que he realizado tanto en investigación como en objeto de negocio, me da animo ya que se evidencia un interés de la comunidad científica por los beneficios o perjuicios de correr descalzo y/o minimalista, y me da esperanza para que se sigan realizando investigaciones rigurosas e independientes para que no se siembre incertidumbre y todos puedan disfrutar de correr minimalista sin los perjuicios que hoy día tienen las personas.

BIBLIOGRAFIA

- 1. Boullosa nicolas (2011) ventajas de correr con zapatillas minimalistas. Extraído 10 de noviembre 2012 <http://faircompanies.com/news/view/ventajas-correr-con-zapatillas-minimalistas-51-modelos/>
- 2. Elsevier Health Sciences. (2010, January 6). Running shoes may cause damage to knees, hips and ankles, new study suggests. ScienceDaily. Retrieved June 6, 2014 from www.sciencedaily.com/releases/2010/01/100104122310.htm
- 3. Lieberman DE, Venkadesan M, Werbel WA, Daoud AI, D'Andrea S, Davis IS, Mang'eni RO, Pitsiladis Y. (2010) Foot strike patterns and collision forces in habitually barefoot versus shod runners. Nature 463: 531-5.
- 4. Macdougall, C 2011 Nacidos para correr. Barcelona, Debate