



UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

**TRABAJO DE TITULACIÓN COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL
TÍTULO DE INGENIERA EN GESTIÓN EMPRESARIAL**

TEMA

**“REACTIVACIÓN DE UN CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL QUE
INCIDA FAVORABLEMENTE EN LA SALUD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE
LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA”**

AUTORES

LÓPEZ GANCHOZO NELLY JOHANNA

PIHUAVE BAQUE YARITZA LILIBETH

TUTOR

ING. CEVALLOS CASTRO DELIA ALEXANDRA MSC.

GUAYAQUIL, SEPTIEMBRE DEL 2018



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO “Reactivación de un Centro Deportivo Integral que incida favorablemente en la Salud Física de los Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativa”

REVISORES: Ing. Johanna Rangel Saltos, MSC

INSTITUCIÓN: Universidad De Guayaquil

FACULTAD: Ciencias Administrativa

CARRERA: Ingeniería en Gestión Empresarial.

FECHA DE PUBLICACIÓN:

Nº DE PÁGS.: 71

ÁREAS TEMÁTICA: Investigación

PALABRAS CLAVES: Centros deportivos, Actividad Física, Salud, Deportes, Docentes.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se elaboró con el fin de proponer estrategias para la reactivación de un centro deportivo que incida favorablemente en la salud física de los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas, el objetivo es reactivar el gimnasio que se encuentra en la Facultad de Educación física, Deportes y Recreación (FEDER), y que los docentes puedan asistir a este lugar a realizar ejercicios que favorezcan su salud física, y así, puedan prevenir enfermedades como la diabetes, colesterol, sobrepeso e hipertensión, y tener un mejor desempeño en el momento de realizar sus actividades laborales. De acuerdo a la fórmula aplicada se obtuvo una muestra de 63 docentes a encuestar de la Facultad de Ciencias Administrativas, y como resultado los docentes manifestaron que están de acuerdo con la reactivación del gimnasio dentro de la institución lo que es un proyecto viable, además indicaron que asistirán a él y que pagarían una cuota mensual de \$25, la mayoría de los encuestados son de 46 a 55 años. Se propone acondicionar el gimnasio que se encuentra en FEDER con nuevas máquinas, materiales; donde los docentes al terminar sus horas laborales puedan acudir al gimnasio que cuenta con dos plantas donde pueden realizar ejercicios como cardio, bailo terapia y cuartos de masajes, ya que el gimnasio queda dentro de la Universidad la asistencia de los clientes será constante, se planificó realizar un crédito bancario para la compra de las máquinas y materiales.

Nº DE REGISTRO (en base de datos):

Nº DE CLASIFICACIÓN:

Nº DIRECCIÓN URL (TRABAJO DE TITULACIÓN en la web):

ADJUNTO PDF

☒ X

SI



NO

CONTACTO CON AUTORES:

TELÉFONO:
0993589390
0981374439

E-mail:
yaritzapihuave24@gmail.com
johannalopezg_@hotmail.com

CONTACTO DE LA INSTITUCIÓN

NOMBRE: Delia Alexandra Cevallos Castro

TELÉFONO: 0998729323

CERTIFICACIÓN DEL TUTOR

HABIENDO SIDO NOMBRADO, **ING. DELIA ALEXANDRA CEVALLOS CASTRO**, COMO TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN DE GRADO COMO REQUISITO PARA OPTAR POR TÍTULO DE **INGENIERÍA EN GESTIÓN EMPRESARIAL** PRESENTADO POR LAS EGRESADAS:

NELLY JOHANNA LÓPEZ GANCHOZO CON C.I # 0953642527.

YARITZA LILIBETH PIHUAVE BAQUE CON C.I # 0952227866.

TEMA: **“REACTIVACIÓN DE UN CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL QUE INCIDA FAVORABLEMENTE EN LA SALUD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA”**

CERTIFICO QUE: HE REVISADO Y APROBADO EN TODAS SUS PARTES, ENCONTRÁNDOSE APTO PARA SU SUSTENTACIÓN.

Docente: **DELIA ALEXANDRA CEVALLOS CASTRO**

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICACIÓN DE URKUND

URKUND

Document: TESIS-Lopez-Pihuave.docx (D40619750)

Submitted: 2018-08-14 13:46 (-05:00)

Submitted by: mauricio.villacresc@ug.edu.ec

Receiver: mauricio.villacresc.ug@analysis.orkund.com

Message: Tutor Cevallos [Show full message](#)

7% of this approx. 27 pages long document consists of text present in 14 sources.

Rank	Path/Filename
1	http://www.redalyc.org/pdf/184/18401004.pdf
2	https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/en/1/corrier-con-varices-es-posible
3	https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/deportes/1/la-bailoterapia-quema-el-estres-y-las-ca...
4	https://elcomercio.pe/viv/estar-bien/beneficios-conocias-levantar-pesar-207652
5	http://www.bcn.cat/lesportinclou/es/centros-deportivos-municipales.html

0 Warnings | Reset | Export | Share

78% #1 Active ☒ **Urkund's archive:** / UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL TESIS.docx **78%**

UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS

TRABAJO DE TITULACIÓN COMO REQUISITO PARA OPTAR POR EL TÍTULO

DE INGENIERA EN GESTIÓN EMPRESARIAL

TEMA "REACTIVACIÓN DE UN CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL QUE INCIDE FAVORABLEMENTE EN LA SALUD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA"

AUTORES LÓPEZ GANCHOZO NELLY JOHANNA PIHUAVE BAQUE YARITZA LILIBETH

TUTOR CEVALLOS CASTRO DELIA ALEXANDRA

GUAYAQUIL, AGOSTO DEL 2018

REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIAS Y TECNOLOGÍA FICHA DE REGISTRO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

TÍTULO "Reactivación de un Centro Deportivo Integral que incide favorablemente en la Salud Física de los Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativa"

REVISORES: INSTITUCIÓN: Universidad De Guayaquil FACULTAD: Ciencias Administrativa CARRERA: Ingeniería en Gestión Empresarial. FECHA DE PUBLICACIÓN: N° DE PÁGS.: 70 ÁREAS TEMÁTICA: Investigación PALABRAS

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

Docente: DELIA ALEXANDRA CEVALLOS CASTRO

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

CERTIFICADO DE SISTEMA ANTIPLAGIO

En calidad de tutor de Titulación, nombrado por el consejo Directorio de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad de Guayaquil, con respecto al trabajo de titulación previo para optar por el título de Ingeniero en Gestión Empresarial presentado por los egresados:

NELLY JOHANNA LÓPEZ GANCHOZO C.I # 0953642527.

YARITZA LILIBETH PIHUAVE BAQUE C.I # 0952227866.

Cuyo Tema:

“REACTIVACIÓN DE UN CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL QUE INCIDA FAVORABLEMENTE EN LA SALUD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA”

Certifico haber revisado el informe arrojado por el software de Anti plagio URKUND el cual dio un resultado del 7% y que las fuentes detectadas por el mismo trabajo en mención se encuentran debidamente citadas de acuerdo a las Normas APA vigentes por lo que el presente Trabajo de Titulación es de su total autoría.

Docente: DELIA ALEXANDRA CEVALLOS CASTRO

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

RENUNCIA DE DERECHOS DE AUTOR

POR MEDIO DE LA PRESENTE CERTIFICO QUE LOS CONTENIDOS DESARROLLADOS EN ESTE TRABAJO DE TITULACIÓN SON DE ABSOLUTA PROPIEDAD Y RESPONSABILIDAD DE:

NELLY JOHANNA LÓPEZ GANCHOZO C.I # 0953642527.

YARITZA LILIBETH PIHUAVE BAQUE C.I # 0952227866.

Cuyo Tema es:

“REACTIVACIÓN DE UN CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL QUE INCIDA FAVORABLEMENTE EN LA SALUD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVA”

DERECHOS QUE RENUNCIAMOS A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD DE GUAYAQUIL, PARA QUE HAGA USO COMO A BIEN TENGA.

Nelly Johanna López Ganchozo

C.I: 0953642527.

Yaritza Lilibeth Pihuave Baque

C.I: 0952227866.

Dedicatoria

Dedico este trabajo a Dios por darme salud porque sin el nada de esto sería posible.

A mis padres Sebastián López Bailón y Norma Ganchozo Bravo por cuidarme, guiarme por el mejor camino, por su paciencia, apoyo incondicional, por amarme con mis virtudes y defectos.

a mi hermana Liseth López Ganchozo por ser una persona especial, me hace querer seguir con mis metas y todo lo que hago es para ayudarla y a mi hermano Adrián López Ganchozo y mi cuñada por convertirme en tía, gracias a mi sobrino la familia se ha unido más.

Nelly Johanna López Ganchozo.

Dedicatoria

Dedico en primer lugar a Dios, por darme salud para así poder culminar este proyecto, por el cual me he esforzado; además por darme a una familia que me apoya incondicionalmente.

A mis padres Francisco Pihuave y Olga Baque, han estado dispuesto apoyarme, tanto económicamente como emocionalmente, ya que todo esto lo hago con amor para que se sientan orgullosos de mí y como muestra de mi agradecimiento por sus sacrificios.

A mi hija, Isabella Soledispa, que es mi mayor motivación, la persona que me da fuerzas para no rendirme y salir adelante con mi proyecto, por la cual me esfuerzo para convertirme en su ejemplo a seguir.

A mis dos hermanas Sandra y Diana; a mis sobrinos Gisell, Andrea, Guadalupe y Luis, por ayudarme con el cuidado de mi hija para que así pueda culminar mi carrera universitaria.

Yaritza Lilibeth Pihuave Baque

Agradecimiento

Agradezco a Dios por bendecirme día a día, por haberme dado la oportunidad de ingresar a esta Universidad para poder alcanzar otra meta.

A mis padres Sebastián López Bailón y Norma Ganchozo Bravo por ayudarme a cumplir esta meta, gracias por creer en mí y por apoyarme moral y económicamente a culminar la carrera Universitaria. Sin Dios y ustedes no hubiese podido cumplir esta meta.

Al personal de la Universidad Estatal facultad de Ingeniería en gestión Empresarial por todos los años que me brindaron, por sus enseñanzas y consejos.

A mi tutora Delia Alexandra Cevallos Castro por ser de gran ayuda para poder culminar con éxito el presente trabajo de titulación.

Nelly Johanna López Ganchozo.

Agradecimiento

Agradezco a Dios, por brindarme sabiduría, salud y fuerza para vencer los obstáculos que se me han presentado en el camino.

A mis padres, mi hija, mis hermanas y sobrinos que son mi mayor motivo, para poder salir adelante con mis metas.

A nuestra tutora, Ing. Delia Alexandra Cevallos Castro, que ha sido nuestra guía durante el transcurso de este tiempo, que gracias a sus conocimientos hemos podido culminar con el desarrollo de nuestra tesis.

Yaritza Lilibeth Pihuave Baque

Resumen

El presente trabajo de investigación se elaboró con el fin de proponer estrategias para la reactivación de un centro deportivo que incida favorablemente en la salud física de los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas, el objetivo es reactivar el gimnasio que se encuentra en la Facultad de Educación física, Deportes y Recreación (FEDER), y que los docentes puedan asistir a este lugar a realizar ejercicios que favorezcan su salud física, y así, puedan prevenir enfermedades como la diabetes, colesterol, sobrepeso e hipertensión, y tener un mejor desempeño en el momento de realizar sus actividades laborales. De acuerdo a la fórmula aplicada se obtuvo una muestra de 63 docentes a encuestar de la Facultad de Ciencias Administrativas, y como resultado los docentes manifestaron que están de acuerdo con la reactivación del gimnasio dentro de la institución lo que es un proyecto viable, además indicaron que asistirán a él y que pagarían una cuota mensual de \$25, la mayoría de los encuestados son de 46 a 55 años. Se propone acondicionar el gimnasio que se encuentra en FEDER con nuevas máquinas, materiales; donde los docentes al terminar sus horas laborales puedan acudir al gimnasio que cuenta con dos plantas donde pueden realizar ejercicios como cardio, bailo terapia y cuartos de masajes, ya que el gimnasio queda dentro de la Universidad la asistencia de los clientes será constante, se planificó realizar un crédito bancario para la compra de las máquinas y materiales.

Palabras Claves: Centros deportivos, Actividad Física, Salud, Deportes, Docentes.

Abstract

The present research work was developed with the purpose of proposing strategies for the reactivation of a sports center that favorably affects the physical health of the faculty of the Faculty of Administrative Sciences, the objective is to reactivate the gym that is in the Faculty of Physical Education, Sports and Recreation (FEDER), and that teachers can attend this place to perform exercises that promote their physical health, and thus, can prevent diseases such as diabetes, cholesterol, overweight and hypertension, and have a better performance in the time to perform their work activities. According to the formula applied, a sample of 63 teachers was obtained from the Faculty of Administrative Sciences, and as a result, the teachers said that they agree with the reactivation of the gymnasium within the institution, which is a viable project. They will attend him and they would pay a monthly fee of \$ 25, most of the respondents are from 46 to 55 years. It is proposed to condition the gym that is in FEDER with new machines, materials; where teachers at the end of their working hours can go to the gym that has two floors where they can perform exercises such as cardio, dance therapy and massage rooms, since the gym is within the University the assistance of customers will be constant, planned make a bank loan for the purchase of machines and materials.

Keywords: Sports Centers, Physical Activity, Health, Sports, Teachers.

Tabla de contenido

Introducción	1
Capítulo 1.....	2
El Problema.....	2
1.1 Planteamiento del Problema	2
1.2 Formulación y Sistematización del Problema	2
1.3 Objetivos de la Investigación.....	3
1.3.1 objetivo general.....	3
1.3.2 objetivos específicos.....	3
1.4 Justificación	3
1.5 Hipótesis	4
1.6 Variables	4
1.6.1 variable independiente.	4
1.6.2 variable dependiente.	4
Capítulo 2.....	4
Marco Teórico de la Investigación	4
2.1 Antecedentes de la Investigación.....	4
2.2 Marco Teórico.....	5
2.2.1 Centro deportivo.	5
2.2.2 Salud física.....	7
2.3 Marco Conceptual.....	13

2.4 Marco Legal.....	13
2.4.1 Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación.	13
2.4.2 Asamblea Constituyente.	15
2.4.3 Ley Orgánica de Salud.....	15
Capítulo 3.....	16
Diagnóstico de la Situación Actual y Metodología de la Investigación	16
3.1 Tipo de Investigación.....	16
3.1.1 Investigación Exploratoria.....	16
3.1.2 Investigación Descriptiva	17
3.2 Metodología	17
3.2.1 Investigación cualitativa es inductiva	17
3.2.2 Investigación Cuantitativa	18
3.3 Técnicas e Instrumentos de Investigación	18
3.3.1 Entrevista.	18
3.3.2 Encuesta.....	19
3.4 Población y Muestra	19
3.4.1 Población	19
3.4.2 Muestra	19
3.5 Análisis de los Resultados de los Instrumentos Aplicados.....	21
Capítulo 4.....	35

Propuesta.....	35
4.1 Tema de la propuesta	35
4.2 Objetivos	35
4.2.1 Objetivo General.....	35
4.2.2 Objetivos Específicos	35
4.3 Justificación	36
4.4 Descripción de la Propuesta.....	36
4.5 Presupuesto estimativo de la propuesta	37
4.6 Fuentes de Financiamiento	39
4.6.1 Requisitos para obtener un Crédito Bancario	39
Conclusiones.....	42
Recomendaciones	43
Bibliografía	44
Anexos	48

Índice de Tablas

Tabla 1 Valores de nivel de confianza.....	20
Tabla 2 Resultado del Tamaño de la Muestra	21
Tabla 3 Género de los Encuestados.....	22
Tabla 4 Edad de los Encuestados	23
Tabla 5 ¿De qué Carrera usted es docente?	24
Tabla 6 ¿Usted con qué frecuencia práctica ejercicios físicos?.....	25
Tabla 7 ¿De cuánto tiempo usted dispone a la semana para hacer ejercicios?.....	26
Tabla 8 ¿Qué actividad física usted ha practicado?.....	27
Tabla 9 ¿Usted ha asistido a un centro deportivo?	28
Tabla 10 ¿Le gustaría asistir a un Centro deportivo dentro de la institución?	29
Tabla 11 ¿Usted estaría de acuerdo con la reactivación de un Centro deportivo dentro de la institución?.....	30
Tabla 12 ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar mensualmente por el uso de un Centro deportivo dentro de la Universidad?.....	31
Tabla 13 ¿Usted sufre de alguna enfermedad relacionada con la falta de ejercicio?	32
Tabla 14 ¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?.....	33
Tabla 15 ¿Su médico le ha recomendado realizar ejercicios?	34
Tabla 16 Máquinas para el gimnasio.....	37
Tabla 17 Materiales para el gimnasio.....	38
Tabla 18 Inversión Total.....	39
Tabla 19 Tabla de Amortización	40

Índice de Figuras

Figura 1 Género de los Encuestados.....	22
Figura 2 Edad de los Encuestados	23
Figura 3 Carrera de los Docentes Encuestados	24
Figura 4 Frecuencia que practican Ejercicios Físicos	25
Figura 5 Tiempo que disponen a la semana para realizar ejercicios	26
Figura 6 Actividad física que han practicado	27
Figura 7 Docentes que han asistido a un centro deportivo	28
Figura 8 Docentes que asistirán al centro deportivo dentro de la institución.....	29
Figura 9 Docentes que están de acuerdo con la reactivación de un centro deportivo dentro de la institución.....	30
Figura 10 Valor dispuesto a pagar por el uso del centro deportivo dentro de la Universidad	31
Figura 11 Porcentajes de personas que padecen de enfermedades por falta de ejercicios ...	32
Figura 12 Docentes que sufren de estas enfermedades	33
Figura 13 Porcentaje de las veces por semana que el médico le has recomendado realizar ejercicios.....	34

Introducción

El presente proyecto de investigación está enfocado en reactivar un centro deportivo pensando en los docentes y en su salud, ya que hemos notado por falta de tiempo muchos de estos docentes no realizan ninguna actividad física como consecuencia de esto presentan enfermedades y deficiencia en su salud.

Según (El Telégrafo, 2013) Señala que las dolencias más diagnosticadas son: osteoporosis, problemas del corazón, de pulmones y diabetes, la cuales se deriva de la falta de ejercicio. No obstante, indica que sin importar los años se puede incluir actividad física, pero leve, que dependerá de las limitaciones de cada adulto para reducir las molestias.

Este proyecto contiene cuatro capítulos que se señalan a continuación:

Capítulo I: Este capítulo engloba lo que es el planteamiento del problema, la formulación y sistematización, Justificación; con sus objetivos que son primordial para definir las variables de la investigación elaborada.

Capítulo II: Contiene los antecedentes de la investigación, Marco teórico, Marco legal, donde se buscó los conceptos de las variables de Actividad física y Centro Deportivo que son importante para la elaboración de este proyecto.

Capítulo III: Comprende los tipo y metodología de la investigación, las técnicas, población y muestra de la recopilación de datos para obtener resultados a favor y en contra.

Capítulo IV: Contiene la propuesta, cotizaciones y fuentes de financiamiento, además las conclusiones y recomendaciones de la investigación para la reactivación del centro deportivo.

Capítulo 1

El Problema

1.1 Planteamiento del Problema

De acuerdo a lo que se ha observado dentro de la Facultad de Ciencias Administrativa se evidencia que los docentes podrían no contar con un buen estado físico, debido a sus múltiples actividades diarias muchos docentes no disponen de tiempo para realizar deporte.

Puesto a que los docentes realizan pocas actividades físicas y no tienen un orden en su jornada alimenticia podrían presentar enfermedades en su salud como, por ejemplo, aumento de peso, colesterol, hipertensión, aumento de los niveles de estrés y esto podría perjudicar en su desempeño profesional, en la Facultad de Educación Física y Recreación (FEDER) se encuentra un gimnasio sin funcionamiento.

Debido a lo planteado anteriormente hemos decidido realizar un proyecto de investigación para la reactivación de un centro deportivo integral que favorezca en la salud física a los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativa y así poder prevenir enfermedades que se pueden presentar por la falta de actividad física.

1.2 Formulación y Sistematización del Problema

¿Cómo la reactivación de un centro deportivo integral incidirá favorablemente en la salud física a los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1 objetivo general.

Proponer la reactivación de un centro deportivo integral que incida favorablemente en la salud física a los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas.

1.3.2 objetivos específicos.

- 1) Revisar los aspectos teóricos y metodológico que permitan reactivar un centro deportivo.
- 2) Diagnosticar la situación actual de los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas.
- 3) Realizar una propuesta de activación de un centro deportivo para los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas.

1.4 Justificación

El presente trabajo de titulación tiene como finalidad investigar la reactivación de un centro deportivo integral que incida favorablemente en la salud física de los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativa, y así, poder prevenir enfermedades que se pueden presentar por la falta de actividad física.

Debido a la falta de tiempo y organización, los docentes no realizan diariamente actividades físicas o deportivas lo que perjudicara su salud con diferentes enfermedades que se les podría presentar.

La investigación será de gran ayuda para dar a conocer la importancia de realizar actividades deportivas, si los docentes están dispuestos a realizar actividades deportivas en

un centro deportivo dentro de la Institución para evitar enfermedades que se les pueda presentar en el futuro o en caso de que padezcan algunas de estas enfermedades podrían mejorar su salud física realizando actividades deportivas dentro de la Institución.

1.5 Hipótesis

La reactivación de un centro deportivo integral incidirá favorablemente en la salud física a los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas.

1.6 Variables

1.6.1 variable independiente.

Reactivación de un centro Deportivo

1.6.2 variable dependiente.

Salud Física.

Capítulo 2

Marco Teórico de la Investigación

2.1 Antecedentes de la Investigación

El presente trabajo sobre la reactivación de un centro deportivo ubicado gráficamente en la ciudad de Guayaquil, en la Universidad Estatal de la Facultad de Educación Física, deportes y Recreación (FEDER), tuvo en funcionamiento hasta el 2008 los motivos por el cual decidieron cerrarlo fue porque en dos administraciones anteriores al actual decano de FEDER el Lic. Alfredo Recalde Ayona. Msc, habían alquilado el local, pero ambas administraciones no llegaron a un acuerdo lo cual lo dejaron cerrado y el actual decano así lo encontró cerrado, pasando algunos años este gimnasio quedó en muy malas

condiciones como el piso y las máquinas que usaban eran de maderas ya no podían ser utilizadas.

Anteriormente las instalaciones del gimnasio eran usadas tanto por docentes como estudiantes a diario, quienes eran atendidos por profesores de esta facultad que ganaban un salario extra. Se ha pensado en reactivarlo ya que han recibido algunas propuestas de otros gimnasios como Gold Gym, pero no se ha llegado a un acuerdo, lo que actualmente el decano está pensando en reactivarlo de manera interna sería conveniente tener otros tipos de funcionamiento gestionando ciertas actividades como ofrecer cursos vacacionales que tendrán un costo y con este dinero ayudar en la reactivación o incluso expandir el gimnasio.

Para poder reactivarlo se necesitaría una inversión muy alta porque incluso hay que cambiar hasta el piso y adquirir máquinas de puntas. De hecho, los docentes pagarían una mensualidad y con esto además sería beneficioso ya que tanto docentes como estudiantes podrían trabajar en el gimnasio y les podría servir como Prácticas Pre- Profesionales.

2.2 Marco Teórico

2.2.1 Centro deportivo.

2.2.1.1 Centros deportivos municipales.

Una sociedad inclusiva requiere que todas las instalaciones municipales deportivas estén habilitadas para el uso de todas las personas. Los equipamientos tienen que ser accesibles, la oferta adaptada, y los recursos complementarios necesarios para conseguirlo, ya sea en grupos convencionales o en grupos específicos (en función de su grado de autonomía), tienen que estar perfectamente implementados.

Un espacio deportivo inclusivo es una manera de concebir tanto la práctica de la actividad física como la función social de la instalación deportiva, que funciona de motor para el

cambio social y de actitudes, basándose en la igualdad de oportunidades y en la participación, y en dónde la diversidad es un valor en alza que cohesiona al grupo. (Barcelona Esport Inclou, 2018)

2.2.1.2 La motivación del empleado en los centros deportivos

Un buen ambiente laboral, asumir responsabilidades deportivas, participar en la creación de nuevas actividades para el centro... todo ello hace que las personas que trabajan en una instalación deportiva se sientan mejor, realizadas, con alegría y, con ello, tengan cada vez más ganas de trabajar. En el caso de un centro deportivo, corresponde al gestor motivar a su personal a través de una serie de recursos que veremos a continuación, pero también existe la posibilidad de externalizar estos servicios a otras empresas especializadas en crear nuevas acciones motivadoras. Podemos, incluso, contar con la figura del coach, un concepto que está adquiriendo importancia con los años y que pretende ir más allá de la motivación del personal ayudándole a conseguir los objetivos fijados. (Instituto de Estudios Deportivos, 2017)

2.2.1.3 Cuando debemos externalizar servicios: la figura del coach deportivo.

El coach deportivo, a partir de conferencias, ponencias, casos reales y el estudio de cada centro y su personal, consigue aportar valor a los empleados y lograr crecimiento exponencial en sus organizaciones. Así, ayuda y dirige a las personas a través de la gestión del conocimiento, descubriendo nuevos puntos de vista y potenciando los recursos individuales y grupales de un equipo. (Instituto de Estudios Deportivos, 2017)

Es entonces cuando aparece la figura del coach, que desarrolla habilidades entorno a avanzar en el autoconocimiento de los trabajadores, identificar y transformar sus creencias limitantes y desarrollar su autoconfianza, siendo la motivación un eje clave de su trabajo.

Algunos entrenadores personales de importantes entidades deportivas siguen las directrices del coach, igual que gimnasios, o grandes clubs de fútbol que siempre tienen presente esta figura en la toma de decisiones diaria con sus empleados. (Instituto de Estudios Deportivos, 2017)

2.2.2 Salud física.

2.2.2.1 Actividad física.

La actividad física se retoma desde la promoción de la salud a través de la intervención de profesionales en esta área, instituciones sanitarias y educativas como un medio intercesor fundamental que contribuye en la obtención de resultados significativos en pro de la evolución y mejoramiento de la calidad de vida. (Vidarte Claros, 2011)

La actividad física es un concepto que abarca cualquier movimiento corporal realizado por músculos esqueléticos que provocan un gasto de energía, la cual se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir. (Vidarte Claros, 2011)

2.2.2.2 Deporte.

El deporte es una actividad humana que, entre otros aspectos, se caracteriza por: la búsqueda del rendimiento, la aceptación del reglamento deportivo y las normas de competición, la adquisición y el entrenamiento de las habilidades que favorecen la competencia en una modalidad deportiva. (Riera, 2005)

Yoga. - El yoga mejora la salud de quienes lo practican, gracias a sus múltiples beneficios. Las posturas de yoga no dejan de sorprender por los beneficios físicos, mentales

y espirituales que se consiguen en las clases de yoga. Su práctica garantiza un cuerpo firme, una mente estable y un espíritu benevolente. Mejora de la circulación sanguínea. (Guia Fitness, 2018)

Crossfit. - Es en realidad una forma de fuerza y acondicionamiento, pero a medida para ser un programa en lugar de una selección de actividades. El programa de ajuste transversal está diseñado para mejorar la mayor cantidad de elementos de la aptitud como sea posible: poder, fuerza, velocidad, coordinación, agilidad e incluso la capacidad cardiovascular. Para lograr esto, se utilizan actividades que soportan peso tales como la prensa hombro. (Salud Consultas, 2018)

Bailo-Terapia. - Este estilo de gimnasia no es solo para aquellos que quieran bajar de peso, sino para todos los que opten por dejar el sedentarismo y tener buena salud. Sirve también para los que desean, mantener una buena circulación de la sangre y relajación muscular (para que los huesos no se atrofien) y sobre todo liberarse de las toxinas. Una hora de diversión, desastres y de quemar hasta 800 calorías es lo que se experimenta cuando se practica la bailo terapia. Fusiones de ritmos tropicales, pop, clásicos, reggaetón y hasta románticos, es la variedad de pasos que los interesados pueden aprender y al mismo tiempo bajar de peso. (El Telégrafo, 2011)

Pesas. -Es un tipo de entrenamiento cuya utilidad va más allá de la apariencia física. Su objetivo principal es el de fortalecer los músculos, algo que de igual manera se logra con un entrenamiento de resistencia, pero, a diferencia de este último, al hacerlo de manera regular también produce el aumento del tamaño, la potencia y el aguante de los músculos. (El Comercio, 2016)

Esta actividad va dirigida a fortalecer los músculos reduce los riesgos de sufrir diabetes de tipo 2, presión sanguínea alta, aumento de peso, problemas al corazón y problemas de movilidad. Levantar pesas ofrece más beneficios para los huesos al reducir el riesgo de osteoporosis así como más vigorosidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria. (El Comercio, 2016)

Correr. - Algunos especialistas recomiendan practicar atletismo para prevenir la aparición de las várices. De acuerdo con una investigación publicada en el diario francés Le Monde, correr (running) ayuda a contraer los músculos de las extremidades inferiores de una manera rítmica para mejorar el retorno venoso. El ejercicio regular también mejora la función cardíaca, lo cual resulta vital para aumentar la capacidad del corazón para impulsar la sangre a las arterias periféricas. De esta manera, se facilita el retorno de la sangre. Al momento de correr, todos los mecanismos para mejorar el retorno venoso están involucrados y trabajan de manera rítmica. La actividad física se convierte en la mejor aliada para el correcto flujo sanguíneo. (El Telégrafo, 2015)

Natación. - Es un deporte muy completo, ya que involucra a todo el cuerpo a mantenerse en constante movimiento ya que usamos toda la musculatura, sistema cardio-respiratorio, sin dejar a un lado la condición mental. Sabiendo que este deporte beneficia a las personas en diferentes ámbitos de la vida, cabe mencionar que la natación no solo previene enfermedades, también crea un cuerpo resistente, siendo una de las principales, la resistencia aeróbica, reduce y elimina dolores de espalda, mejora el sistema cardio-respiratorio, provocando una mayor capacidad pulmonar y oxigenación a nuestro cerebro, sin dejar a un lado una mejora en la circulación sanguínea. (Mendez Alberto, 2016)

2.2.2.3 Salud.

El mantener una buena salud influye de manera positiva en la motivación para el trabajo y en el descenso de la siniestralidad y absentismo. Por ello el empresario debería ayudar al trabajador a desarrollar una salud plena, para aumentar la calidad de vida, fomentando buenos hábitos saludables, como la alimentación, ejercicio físico, prevención del cáncer, etc. Con este manual se pretende ayudar y concienciar a todos los trabajadores a seguir una serie de pequeños consejos de salud, para poder conseguir el equilibrio necesario para el bienestar físico, mental y social. (MAZ, 2018)

2.2.2.4 La actividad física como hábito saludable y de mejora de la calidad de vida.

La salud en los tiempos modernos se plantea como algo más que una lucha contra la enfermedad, entendiendo a la enfermedad como el “resultado de una agresión ambiental, de tipo biológico, físico-químico o psicosocial y que, por tanto, el proceso generador de enfermedades está en función de una realidad social históricamente determinada que incide tanto en la calidad de vida como en la calidad del medio ambiente y de la cultura” (Gómez Hellín, 2003)

2.2.2.5 El síndrome de Burnout y sus posibles consecuencias en el trabajador docente.

El síndrome de “Burnout”, también llamado síndrome de “quemarse por el trabajo”, o de desgaste profesional, se considera como la fase avanzada del estrés profesional, y se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario. Actualmente, resulta necesario considerar los aspectos de bienestar y salud laboral a la hora de evaluar la eficacia de una determinada organización, pues la calidad de vida laboral y el estado de salud física y mental que conlleva tiene repercusiones sobre la

institución (por ejemplo: ausentismo, rotación, disminución de la productividad, disminución de la calidad, etcétera) (Marrau Cristina, 2004)

2.2.2.6 El Impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud.

La consecuencia es que gran número de ciudadanos, en el campo de la salud, se ubican en la categoría de población de riesgo, es decir, son potencialmente vulnerables frente a la posibilidad de contraer alguna enfermedad. En este mismo sentido el documento argumenta que “el estilo de vida sedentario no sólo atenta contra la calidad de vida de la población, provocando la aparición de enfermedades, sino que, además, tiene un alto costo económico para el país. Un 20% del presupuesto destinado a los organismos y entidades relacionadas a la salud, podría ser evitado si se lograra cambiar este estado de situación, con programas y proyectos que favorezcan el desarrollo de dichas actividades. De esta forma, los recursos disponibles serían orientados de manera eficiente hacia planes de prevención y mejoramiento de la salud pública y no solamente a cubrir las urgentes demandas coyunturales que ocasionan las enfermedades”. (Ramirez William, 2004)

2.2.2.7 Interés social hacia el deporte

La elección de practicar cualquier actividad físico-deportiva depende de la libre voluntad de los sujetos; no obstante, cabe suponer que en dicha elección tiene que existir un cierto grado de interés por esa actividad. Ello justifica la importancia de analizar el interés que manifiesta la muestra por el deporte, ya que se presupone que el nivel de práctica físico-deportiva será mayor en función del interés que tengamos por la misma. El deporte, como actividad de tiempo libre, despierta un alto interés entre la muestra analizada. Según la edad, el grupo de 15 a 25 años es el que más interés manifiesta por el deporte,

observándose que este interés disminuye para el grupo de 26 a 40 años y en mayor medida de 41 a 64 años. (Gómez Hellín, 2003)

2.2.2.8 Beneficios de la actividad física.

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.

La actividad física tiene muchos componentes, los más relacionados con la salud son: la resistencia cardiorrespiratoria, la flexibilidad, la fuerza y resistencia muscular.

(Ministerio de Sanidad, 2018)

2.2.2.8.1 Beneficios fisiológicos.

La actividad física reduce el riesgo de padecer: Enfermedades cardiovasculares, tensión arterial alta, cáncer de colon y diabetes.

Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.

Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.

Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).

2.2.2.8.2 Beneficios psicológicos.

La actividad física mejora el estado de ánimo y disminuye el riesgo de padecer estrés, ansiedad y depresión; aumenta la autoestima y proporciona bienestar psicológico.

2.2.2.8.3 Beneficios sociales

Fomenta la sociabilidad.

Aumenta la autonomía y la integración social, estos beneficios son especialmente importantes en el caso de discapacidad física o psíquica.

2.3 Marco Conceptual

Instalaciones: “Se relaciona con el acto de instalar, que supone colocar, arreglar o disponer determinados elementos para que funcionen o que cumplan ciertos objetivos” (Definición ABC, 2018).

Motivación: “Es considerada como el impulso que conduce a una persona a elegir y realizar una acción entre aquellas alternativas que se presentan en una determinada situación” (Ramirez Alejandra, 2012).

Burnout: “Se presenta como la descripción de un problema generalizado en múltiples profesiones, que afectaba a la satisfacción laboral, la implicación profesional, la eficacia y la calidad laboral” (Moreno Bernardo, 2001).

2.4 Marco Legal

2.4.1 Ley Del Deporte, Educación Física Y Recreación.

CAPITULO I

LAS Y LOS CIUDADANOS

Art. 11.- De la práctica del deporte, educación física y recreación.- Es derecho de las y los ciudadanos practicar deporte, realizar educación física y acceder a la recreación, sin discrimen alguno de acuerdo a la Constitución de la República y a la presente Ley.

Art. 12.- Deber de las y los ciudadanos.- Es deber de las y los ciudadanos respetar las

regulaciones dictadas por el Ministerio Sectorial y otros organismos competentes para la práctica del deporte, educación física y recreación.

TITULO VI

DE LA RECREACIÓN

Sección 1

GENERALIDADES

Art. 89.- De la recreación. - La recreación comprenderá todas las actividades físicas lúdicas que empleen al tiempo libre de una manera planificada, buscando un equilibrio biológico y social en la consecución de una mejor salud y calidad de vida. Estas actividades incluyen las organizadas y ejecutadas por el deporte barrial y parroquial, urbano y rural.

Art. 90.- Obligaciones.- Es obligación de todos los niveles del Estado programar, planificar, ejecutar e incentivar las prácticas deportivas y recreativas, incluyendo a los grupos de atención prioritaria, impulsar y estimular a las instituciones públicas y privadas en el cumplimiento de este objetivo.

Art. 91.- Grupos de atención prioritaria.- El Gobierno Central y los gobiernos autónomos descentralizados programarán, planificarán, desarrollarán y ejecutarán actividades deportivas y recreativas que incluyan a los grupos de atención prioritaria, motivando al sector privado para el apoyo de estas actividades.

Art. 92.- Regulación de actividades deportivas.- El Estado garantizará:

- a) Planificar y promover la igualdad de oportunidades a toda la población sin distinción de edad, género, capacidades diferentes, condición socio económica o intercultural a la práctica cotidiana y regular de actividades recreativas y deportivas;
- b) Impulsar programas para actividades recreativas deportivas para un sano esparcimiento,

convivencia familiar, integración social, así como para recuperar valores culturales deportivos, ancestrales, interculturales y tradicionales;

c) Fomentar programas con actividades de deporte, educación física y recreación desde edades tempranas hasta el adulto mayor y grupos vulnerables en general para fortalecer el nivel de salud, mejorar y elevar su rendimiento físico y sensorial.

2.4.2 Asamblea Constituyente.

Sección sexta

Cultura física y tiempo libre

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Asamblea Nacional

Que de acuerdo a lo establecido en el artículo 381 de la Constitución de la Republica, “El estado protegerá, promoverá la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo el deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo.

2.4.3 Ley Orgánica de Salud.

Ley 67, Registro Oficial Suplemento 423 de 22 de diciembre del 2006.

CAPITULO II

De la autoridad sanitaria nacional, sus competencias y Responsabilidades

Art. 6.- Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública:

3.- Diseñar e implementar programas de atención integral y de calidad a las personas durante todas las etapas de la vida y de acuerdo con sus condiciones particulares.

15.- Regular, planificar, ejecutar, vigilar e informar a la población sobre actividades de salud concernientes a la calidad del agua, aire y suelo; y, promocionar espacios y ambientes saludables, en coordinación con los organismos seccionales y otros competentes.

Capítulo 3**Diagnóstico de la Situación Actual y Metodología de la Investigación****3.1 Tipo de Investigación**

Para este presente trabajo de Investigación se pretende utilizar dos tipos de método: descriptivo y exploratorio.

3.1.1 Investigación Exploratoria

Según (Arias G Fideas, 2006) “Es aquella que se efectúa sobre un tema u objeto desconocido o poco estudiado, por lo que sus resultados constituyen una visión aproximada de dicho objeto, es decir, un nivel superficial de conocimientos”

Las investigaciones de tipo exploratorias ofrecen un primer acercamiento al problema que se pretende estudiar y conocer, se realiza para conocer el tema que se abordará, lo que nos permita “familiarizarnos” con algo que hasta el momento desconocíamos.

Los resultados de este tipo de tipo de investigación nos dan un panorama o conocimiento superficial del tema, pero es el primer paso inevitable para cualquier tipo de investigación posterior que se quiera llevar a cabo.

Con este tipo de investigación o bien se obtiene la información inicial para continuar con una investigación más rigurosa, o bien se deja planteada y formulada una hipótesis (que se podrá retomar para nuevas investigaciones, o no). (Revistas Universia, 2017)

3.1.2 Investigación Descriptiva

Según (Arias G Fideas, 2006) “La investigación descriptiva consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere”.

La investigación descriptiva es la que se utiliza, tal como el nombre lo dice, para describir la realidad de situaciones, eventos, personas, grupos o comunidades que se estén abordando y que se pretenda analizar. En este tipo de investigación la cuestión no va mucho más allá del nivel descriptivo; ya que consiste en plantear lo más relevante de un hecho o situación concreta.

De todas formas, la investigación descriptiva no consiste únicamente en acumular y procesar datos. El investigador debe definir su análisis y los procesos que involucrará el mismo. A grandes rasgos, las principales etapas a seguir en una investigación descriptiva son: examinar las características del tema a investigar, definirlo y formular hipótesis, seleccionar la técnica para la recolección de datos y las fuentes a consultar. (Revistas Universia, 2017)

3.2 Metodología

3.2.1 Investigación cualitativa es inductiva

Los investigadores desarrollan conceptos e intelecciones, partiendo de los datos y no recogiendo datos para evaluar modelos, hipótesis o teorías preconcebidos. En los estudios

cualitativos, los investigadores siguen un diseño de la investigación flexible. Comienzan sus estudios con interrogantes formuladas vagamente. Ésta es una de las diferencias torales con el enfoque cuantitativo. (Alvarez J.L, 2003)

3.2.2 Investigación Cuantitativa

Se remite a las condiciones en que su esquema de variables-valores puede ser aplicado para producir la información en su sentido inmediato. El dato. La producción del dato entonces se remite a la calidad del “instrumento de medida”, entendido ahora como el conjunto de variables, valores, o preguntas, respuestas, o temas y alternativas, en el que deben realizar sus selecciones los individuos de la muestra. Clásicamente, se refieren dos cuestiones básicas en este respecto: la confiabilidad y la validez. La primera apunta a la eliminación de las distorsiones contingentes en la aplicación del instrumento (desde la “presencia” del encuestador, hasta el contexto de la misma, pero sobre todo a la calidad muestral) y la validez, como relación de correspondencia entre la medición y lo medido. (Canales Manuel, 2006)

3.3 Técnicas e Instrumentos de Investigación

En el presente proyecto se utilizarán las técnicas de las entrevistas y encuestas con el fin de obtener información de los Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas acerca de la reactivación del centro deportivo.

3.3.1 Entrevista.

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar. Es un instrumento técnico que adopta la forma de un diálogo coloquial. Se la define como “La comunicación interpersonal establecida entre el

investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto” (Díaz Laura &, 2013)

3.3.2 Encuesta

La encuesta se considera en primera instancia como una técnica de recogida de datos a través de la interrogación de los sujetos cuya finalidad es la de obtener de manera sistemática medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. La recogida de los datos se realiza a través de un cuestionario, instrumento de recogida de los datos (de medición) y la forma protocolaria de realizar las preguntas (cuadro de registro) que se administra a la población o una muestra extensa de ella mediante una entrevista donde es característico el anonimato del sujeto. (López Pedro, 2016)

3.4 Población y Muestra

3.4.1 Población

Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación. (López, 2004)

Para definir la población el Ingeniero Julio Terranova Director de Talento Humano de la Facultad de Ciencias Administrativa expuso que en la Facultad laboran 460 docentes.

3.4.2 Muestra

Es un subconjunto o parte del universo o población en que se llevará a cabo la investigación. Hay procedimientos para obtener la cantidad de los componentes de la muestra como fórmulas, lógica y otros que se verá más adelante. La muestra es una parte representativa de la población. (López, 2004)

Para el cálculo de la muestra se considerará a los docentes que laboran en la Facultad de Ciencias Administrativa.

Fórmula de Población Finita:

$$n = \frac{z^2 \times P \times Q \times N}{e^2(N - 1) + z^2 \times P \times Q}$$

Dónde:

n= tamaño de la muestra

N= tamaño de la población

z= nivel de confianza

e= margen de error

p= probabilidad de éxito

q= probabilidad de fracaso

Datos:

- El nivel de confianza que se asignará es 95% (De acuerdo a la tabla Z el equivalente es 1,96.
- La probabilidad de éxito y fracaso que se le asignará es el 95%.
- El error de la muestra que se le asignara es el 5%.

Tabla 1 Valores de nivel de confianza

Valor de K	1,15	1,28	1,44	1,55	1,96	2,24	2,58
Nivel de Confianza	75%	80%	85%	90%	95%	97,5%	99%

Tabla 2 Resultado del Tamaño de la Muestra

n=?	$n = \frac{z^2 \times p \times q \times N}{e^2(N - 1) + z^2 \times p \times q}$
N= 460	
z= 95% = 1.96	$n = \frac{1,96^2 \times 0,95 \times 0,05 \times 460}{0,05^2(460 - 1) + 1,96^2 \times 0,95 \times 0,05}$
e= 0.05	
p= 0.95	n = 63.11314
q= 0.05	
	n = 63

Se realizó un sondeo oral donde el 95% de los docentes respondieron que estaban de acuerdo con la reactivación del centro deportivo por tal motivo se usó el 95% de probabilidad de éxito y el 5% de probabilidad de fracaso.

Al haber aplicado la fórmula de la muestra, se obtuvo una muestra de 63 personas a encuestar.

3.5 Análisis de los Resultados de los Instrumentos Aplicados.

3.5.1.1 Resultado de encuestas.

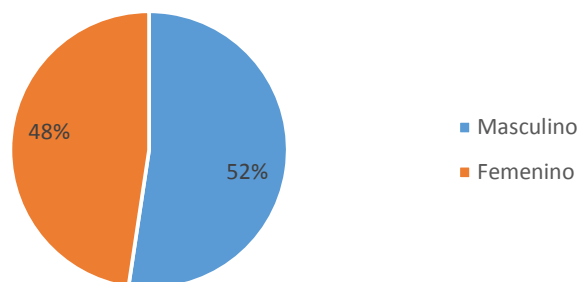
Encuestas dirigidas a la población del Sector de Guayaquil en la Universidad Estatal.

Tabla 3 Género de los Encuestados

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Masculino	33	52%
Femenino	30	48%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 1 Género de los Encuestados



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

El gráfico correspondiente demuestra que las encuestas que se realizaron a los 63 docentes de la Universidad de Guayaquil de la Facultad de ciencias Administrativas, que es el número de la muestra que anteriormente hemos tomado, con un porcentaje mayor del 52% (33) son de género masculino, y con un rango menor de 48% son de género femenino.

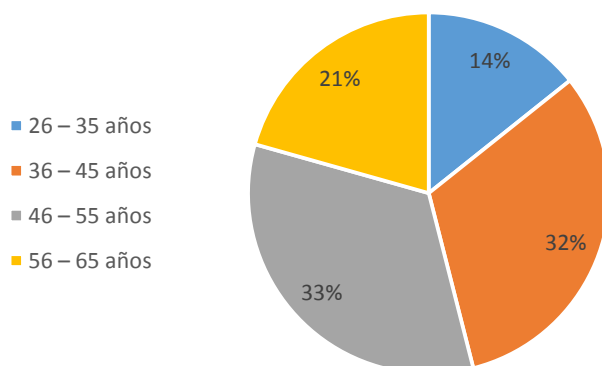
Se debe tener presente que el cuerpo del hombre y de la mujer no son iguales a la hora de practicar ejercicios, ya que el hombre acumula más grasa en lo que es en el abdomen y cintura, en cambio en las mujeres son sus piernas y caderas.

Tabla 4 Edad de los Encuestados

Opciones	Encuestados	Porcentaje
26 – 35 años	9	14%
36 – 45 años	20	32%
46 – 55 años	21	33%
56 – 65 años	13	21%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 2 Edad de los Encuestados



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Según los resultados obtenidos de las encuestas la mayor parte de los docentes encuestados tienen un rango de edad que va entre los 46 a 55 años (33 %), edad donde es más fácil aumentar de peso pero difícil de disminuirlas rápidamente, incluso se acumulan enfermedades crónicas como es el sobrepeso o problemas de corazón considerando que la mayoría de personas en vez de hacer deportes utilizan muchos medicamentos contra ellas ,

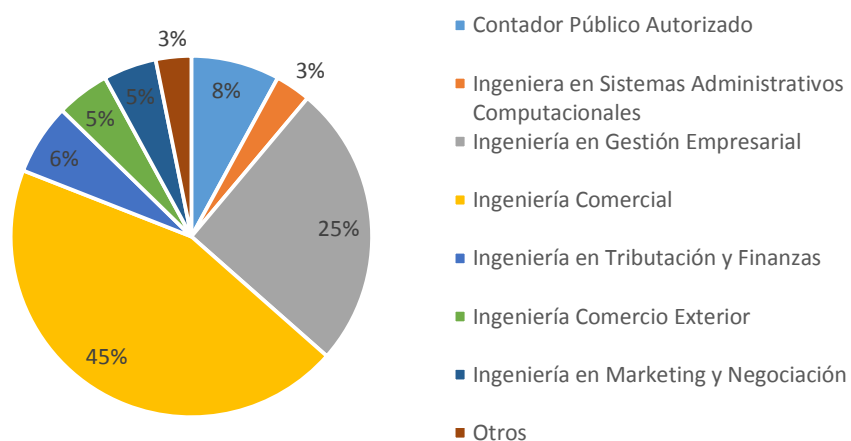
le sigue 36-45 años (32%), continua 56-65 años (21%) y de menor rango con un 14% las edades de 26-35 años.

Tabla 5 ¿De qué Carrera usted es docente?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Contador Público Autorizado	5	8%
Ingeniería en Sistemas Administrativos Computacionales	2	3%
Ingeniería en Gestión Empresarial	16	25%
Ingeniería Comercial	28	44%
Ingeniería en Tributación y Finanzas	4	6%
Ingeniería Comercio Exterior	3	5%
Ingeniería en Marketing y Negociación	3	5%
Otros	2	3%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativa

Figura 3 Carrera de los Docentes Encuestados



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

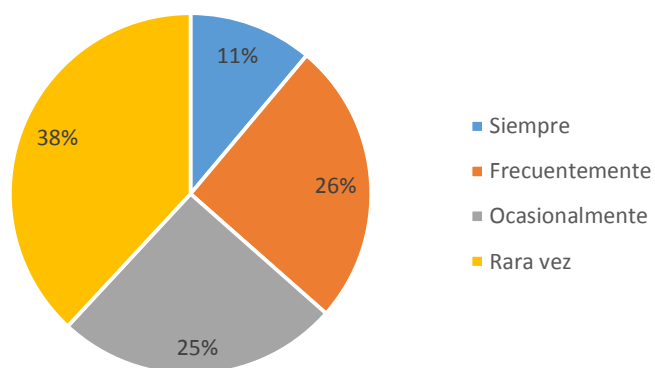
En el siguiente gráfico la mayoría de los docentes encuestados pertenecen a la carrera de Ingeniería Comercial con 28 docentes (45%) de los 63 encuestados, le sigue Ingeniería en Gestión Empresarial con un 25% (16), con menor encuestas las carreras de Ingeniería en Sistemas Administrativos Computacionales y carreras virtuales con el mismo porcentaje 3% (2).

Tabla 6 ¿Usted con qué frecuencia práctica ejercicios físicos?

Opciones	Encuesta dos	Porcentaj e
Siempre	7	11%
Frecuentemente	16	25%
Ocasionalmente	16	25%
Rara vez	24	38%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 4 Frecuencia que practican Ejercicios Físicos



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

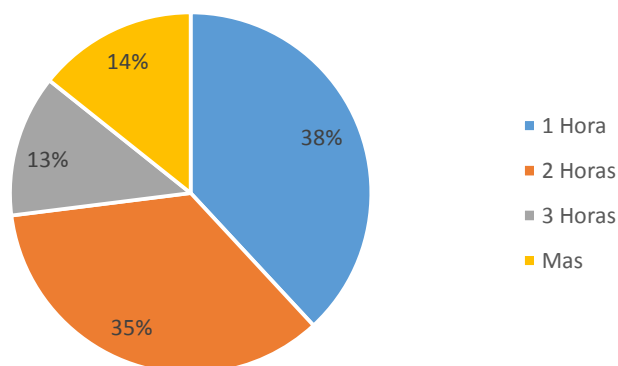
De acuerdo a las respuestas obtenidas por los 63 docentes encuestados, el 38% (24 encuestados) expresó que rara vez practican ejercicios físicos, Frecuentemente u ocasionalmente el 25% (16), y con un porcentaje bajo del 11% (7) realizan siempre ejercicios físicos. Las personas han mantenido estilos sedentarios es decir en plena juventud realizan pocos ejercicios lo cual le puede traer consecuencias cuando sean mayores que les costara más movilizarse, jamás es tarde para empezar a practicar ejercicios, lo primordial es tener constancia y fuerza voluntad para poder adaptar al cuerpo con ejercicios dependiendo de la edad.

Tabla 7 ¿De cuánto tiempo usted dispone a la semana para hacer ejercicios?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
1 hora	24	38%
2 horas	22	35%
3 horas	8	13%
Mas	9	14%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 5 Tiempo que disponen a la semana para realizar ejercicios



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

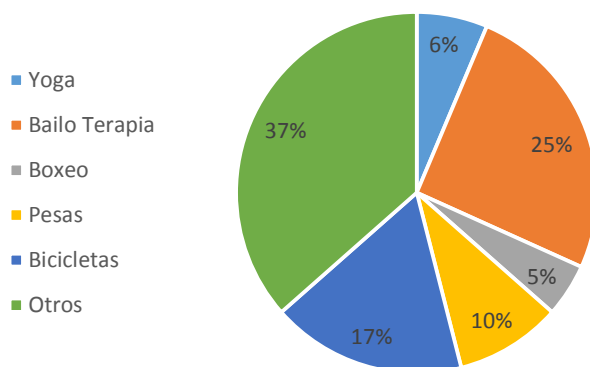
Según los resultados obtenidos de las encuestas realizadas a 63 docentes de la Facultad, indican que el 38% (24) de los docentes disponen de una hora a la semana para hacer ejercicios, el 35% (22) de los docentes disponen de 2 horas para realizar ejercicios, el 13% (8) de los docentes disponen de 3 horas para realizar ejercicios y el 14% (9) de ellos disponen de más tiempo para realizar ejercicio a la semana.

Tabla 8 ¿Qué actividad física usted ha practicado?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Yoga	4	6%
Bailo Terapia	16	25%
Boxeo	3	5%
Pesas	6	10%
Bicicletas	11	17%
Otros	23	37%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 6 Actividad física que han practicado



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

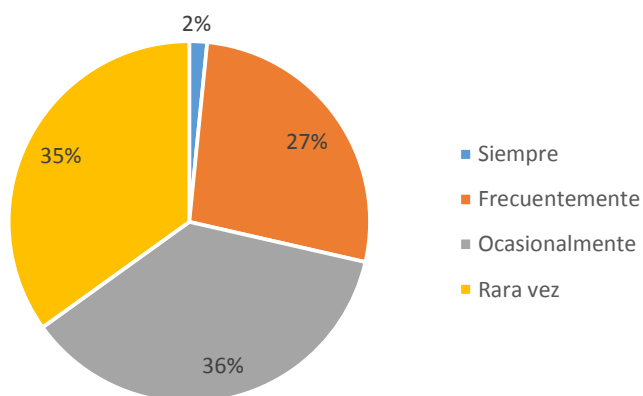
De los 63 docentes encuestados, el 5% manifestó que han practicado boxeo, el 6% yoga, el 10% de los encuestados manifestó que han practicado actividad física con pesas, el 17% indico que han practicado ciclismos, el 25% han practicado Bailo terapia y el 37% de los encuestados indicaron que han practicado otros ejercicios físicos.

Tabla 9 ¿Usted ha asistido a un centro deportivo?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Siempre	1	2%
Frecuentemente	17	27%
Ocasionalmente	23	37%
Rara vez	22	35%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 7 Docentes que han asistido a un centro deportivo



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

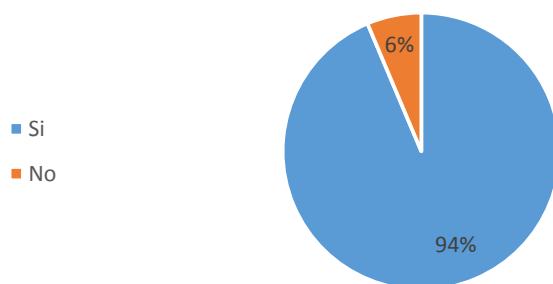
De acuerdo a las encuestas realizadas a 63 docentes de la Facultad, se puede observar que el 2% de los encuestados indicaron que siempre han asistido a un centro deportivo, el 27% que frecuentemente asisten a un centro deportivo, el 35% que rara vez asisten a un centro deportivo y el 37% de los encuestados indicaron que ocasionalmente asisten a un centro deportivo.

Tabla 10 ¿Le gustaría asistir a un Centro deportivo dentro de la institución?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	59	94%
No	4	6%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 8 Docentes que asistirán al centro deportivo dentro de la institución



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Los resultados de las encuestas realizadas muestran que el 94% les gustaría asistir a un centro deportivo dentro de la Institución y el 6% indicaron que no estarían de acuerdo en asistir a un centro deportivo dentro de la Institución.

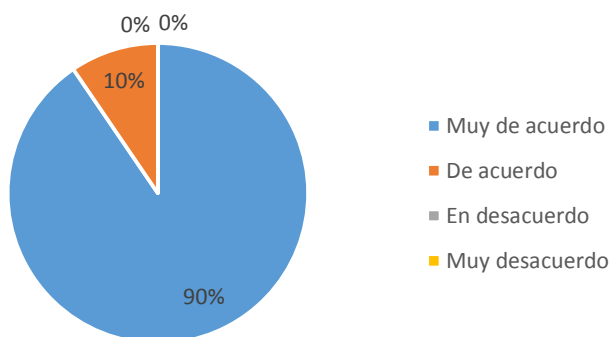
Se puede observar que la mayoría de los docentes encuestados están de acuerdo en asistir a un centro deportivo dentro de la Institución y de esa manera poder reducir y prevenir enfermedades que se les pueden presentar por la falta de actividad física.

Tabla 11 ¿Usted estaría de acuerdo con la reactivación de un Centro deportivo dentro de la institución?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Muy de acuerdo	57	90%
De acuerdo	6	10%
En desacuerdo	0	0%
Muy desacuerdo	0	0%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 9 Docentes que están de acuerdo con la reactivación de un centro deportivo dentro de la institución



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

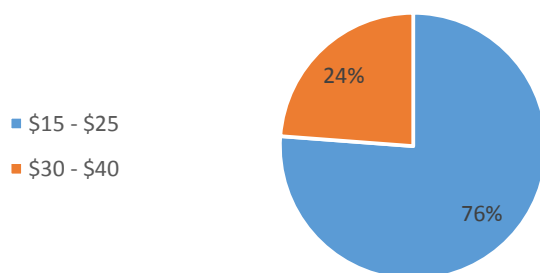
De acuerdo a las opciones planteadas sobre la reactivación del centro deportivo dentro de la universidad de Guayaquil, el 90% (57) docentes encuestados mencionaron el interés hacia este centro deportivo que les ayudara a obtener resultados positivos en su organismo como la pérdida de grasa, sentirse activo, y así disminuir las probabilidades de tener enfermedades cardiovasculares y sobrepeso.

Tabla 12 ¿Cuánto estaría dispuesto a pagar mensualmente por el uso de un Centro deportivo dentro de la Universidad?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
\$15 - \$25	48	76%
\$30 - \$40	15	24%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 10 Valor dispuesto a pagar por el uso del centro deportivo dentro de la Universidad



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

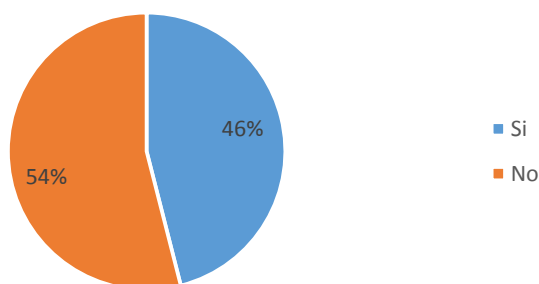
Con esta pregunta se quiere saber cuánto estarán dispuesto los docentes de la Facultad de ciencias administrativas pagar mensualmente por el uso de las instalaciones del centro deportivo, lo que la mayoría de los encuestados preferirían pagar entre \$ 15- \$25 con un 76% y con un 24% pagarían \$30- \$40.

Tabla 13 ¿Usted sufre de alguna enfermedad relacionada con la falta de ejercicio?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Si	29	46%
No	34	54%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 11 Porcentajes de personas que padecen de enfermedades por falta de ejercicios



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Esta preguntada está formulada para conocer cuántos docentes sufren de alguna enfermedad a causa de la falta de ejercicios lo que nos da como resultado que la mayoría de los encuestados que es el 54% no tienen ningún problema y con el 46% expresó que sí, es

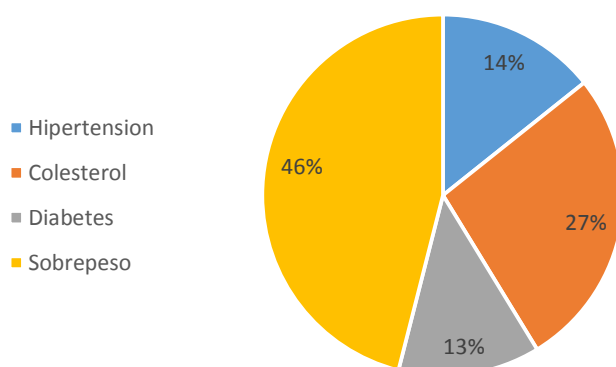
primordial hacerse chequeos médicos para descartar cualquier enfermedad, pero cabe recalcar que es vital llevar una vida equilibrada con los nutrientes necesarios que necesita el cuerpo.

Tabla 14 ¿Usted sufre alguna de estas enfermedades?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
Hipertensión	9	14%
Colesterol	17	27%
Diabetes	8	13%
Sobrepeso	29	46%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 12 Docentes que sufren de estas enfermedades



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Los resultados de las encuestas realizadas a 63 docentes indican que el 14% de los docentes encuestados sufren de hipertensión, el 13% sufren de diabetes, el 27% sufren de

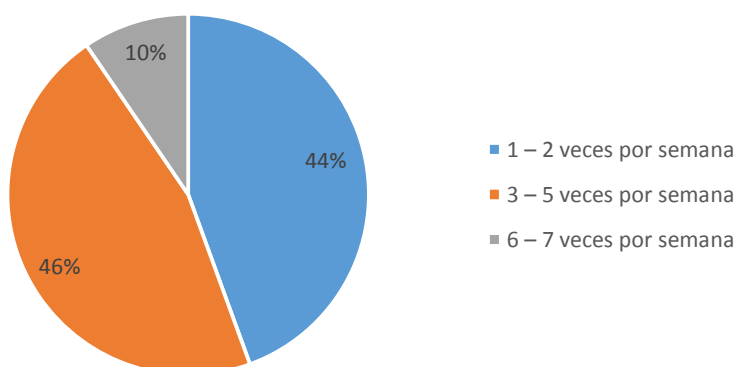
colesterol y con un porcentaje mayor 46% los docentes indicaron que sufren de sobrepeso, los motivos de estas enfermedades son por la falta de actividad física.

Tabla 15 ¿Su médico le ha recomendado realizar ejercicios?

Opciones	Encuestados	Porcentaje
1 – 2 veces por semana	28	44%
3 – 5 veces por semana	29	46%
6 – 7 veces por semana	6	10%
Total	63	100%

Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

Figura 13 Porcentaje de las veces por semana que el médico le has recomendado realizar ejercicios



Fuente: Docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas

El gráfico correspondiente demuestra que la mayoría de los encuestados mencionaron que su médico les ha recomendado realizar ejercicios de 3 a 5 veces por semana (46%), le sigue de 1 a 2 veces por semana un 44% y un porcentaje menor de 10% de 6 a 7 veces por semana.

Es importante practicar ejercicios 5 veces por semana al menos 30 minutos diario, pero cabe recalcar que la mayoría de las personas requieren de modo continuo, que se empiece realizando de 2 a 3 veces a la semana durante 20 minutos cada vez.

Capítulo 4

Propuesta

4.1 Tema de la propuesta

Reactivación de un centro deportivo integral que incida favorablemente en la salud física de los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas.

4.2 Objetivos

4.2.1 Objetivo General

Realizar una propuesta de activación de un centro deportivo para los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas.

4.2.2 Objetivos Específicos

1. Elaborar un plan para las instalaciones del centro deportivo.
2. Cotizar los equipos y las maquinas necesarias para la reactivación del centro deportivo.
3. Verificar fuentes de financiamiento para la apertura de este gimnasio.

4.3 Justificación

El presente trabajo está enfocado en proponer estrategias para la reactivación del gimnasio que se encuentra en FEDER (Facultad de Educación física, Deportes y Recreación), el cual brindara servicio a todos los docentes que laboren dentro de la institución, donde puedan asistir a realizar ejercicios al terminar sus clases y así incrementar su cultura deportiva.

El gimnasio cuenta con dos pisos, donde los docentes podrán asistir a realizar ejercicios de cardio, musculación o bailo terapia, además pueden disfrutar de cuartos de masajes los cuales beneficiaria su salud física.

Según las encuestas realizadas la mayoría de los docentes se encuentran de acuerdo con la reactivación del centro deportivo dentro de la institución y manifestaron que asistirán.

Al realizar frecuentemente alguna actividad física permitirá mejorar su salud como la circulación de la sangre y el colesterol, mientras sean persistente se notará mejoras y esto ayudará tener un mejor desempeño laboral.

4.4 Descripción de la Propuesta

Reactivar el gimnasio de la Universidad que presenta las características siguientes: cuenta de dos plantas de 14.98 de ancho por 20.10 de lateral.

En el primer piso cuenta con un bar de 3.90 ancho por 2.83 largo, recepción de 5.42 ancho por 2.83 largo y una bodega de 5.66 ancho por 2.83 largo; un espacio de 14.98 ancho por 11.75 largo donde se encuentra las máquinas de multifunción / pesadas; además cuenta con cuartos de baños, duchas para mujeres y hombres respectivamente.

El segundo piso contará con recepción de 5.18 de ancho por 4.92 de largo, con dos baños y cuatro duchas de hombres y mujeres respectivamente con una medida de 4.75 ancho por 2.36 largo, con dos cuartos de masaje para damas y caballeros de 5.04 ancho por 2.44 largo y un espacio para realizar ejercicios de 14.76 ancho por 14.69 de largo; donde pueden asistir a practicar ejercicios de cardio utilizando las máquinas que se encuentran en este gimnasio y bailo terapia.

4.5 Presupuesto estimativo de la propuesta

Tabla 16 Máquinas para el gimnasio

Cantidad	Producto	P.V. P	% Descuento	\$ Descuento	Total
12	BICICLETA SPINNING SPORTECH 80-531	\$625.00	21%	\$1,575.00	\$5,925.00
4	CAMINADORA SPORTECH JB-7600	\$4,142.85	38%	\$6,297.13	\$10,274.27
6	DISCO OLIMPICO 3GRIP DE 5KG	\$18.75	15%	\$16.88	\$95.63
6	DISCO OLIMPICO 3 GRIP DE 10KG	\$37.50	15%	\$33.75	\$191.25
20	MANCUERNA HEXAGONAL 10LBS CAUCHO	\$16.75	15%	\$50.25	\$284.75
16	MANCUERNA HEXAGONAL 15LBS CAUCHO	\$25.14	15%	\$60.34	\$341.90
10	MANCUERNA HEXAGONAL 20LBS CAUCHO	\$33.52	15%	\$50.28	\$284.92
10	PAR DE MANCUERNA 1KG/VINIL - MAIA1KG	\$5.72	15%	\$8.58	\$48.62
10	PAR DE MANCUERNA 2KG/VINIL - MAIA2KG	\$11.60	15%	\$17.40	\$98.60
3	ELIPTICA SPORTECH FT6805	\$1,354.01	15%	\$609.30	\$3,452.73
405	MTS DE PISO DE CAUCHO 2CM INTERLOCK	\$32.78	15%	\$1,991.39	\$11,284.52
12	CUERDA PARA SALTAR CON RULIMANES	\$8.92	15%	\$16.06	\$90.98
20	COLCHONETA ACTIVE LIFE	\$25.58	15%	\$76.74	\$434.86
5	BARRA OLIMPICA 1.80 MTS	\$84.21	15%	\$63.16	\$357.89
1	PORTA BARRAS PARED UD	\$115.00	15%	\$17.25	\$97.75
15	KETTLEBELL DE 25LBS	\$34.59	15%	\$77.83	\$441.02
Son: TREINTA Y SIETE MIL SETECIENTOS CUARENTA Y NUEVE 25/100			Subtotal		\$33,704.69

Total descuento obtenido \$ 10,961.32.	IVA	\$4,044.56
Valor Total		\$37,749.25

Fuente: Ing. Ericka Rosero Moran –Depto. Ventas Taurus Fitness Company

Tabla 17 Materiales para el gimnasio

Cantidad	Producto	P.V. P	Total
10	Toma Corriente	\$1.98	\$19.80
6	Chapas	\$7.25	\$43.50
9	Fluorescentes	\$12.99	\$116.91
2	Reloj de Pared	\$9.00	\$18.00
1	Balanza	\$11.55	\$11.55
2	Escobas	\$2.00	\$4.00
2	Trapeadoras	\$11.98	\$23.96
4	Dispensadores de P/H	\$10.20	\$40.80
4	Dispensadores Jabón	\$10.18	\$40.72
2	Sillas para Oficina	\$28.00	\$56.00
4	Sillas Plásticas	\$8.00	\$32.00
2	Pala plástica	\$1.23	\$2.46
4	Cepillo de sanitario	\$1.61	\$6.44
2	Balde para trapeador + Escurreidor	\$4.08	\$8.16
5	Tacho para baños	\$4.18	\$20.90
10	ganchos tornillos de pared	\$1.00	\$10.00
1	Espejo rectangular de alto relieve	\$500.00	\$500.00
2	Botellones de agua	\$5.00	\$10.00
6	Tablas para piso	\$10.00	\$60.00
			\$1,025.20

Fuente: Megakywi Sauces

Tabla 18 Inversión Total

N.	Descripción	Valor
1	Máquinas	\$37,749.25
2	Materiales	\$1,025.20
	Total	\$38,774.45

4.6 Fuentes de Financiamiento

El presente proyecto requiere financiar la inversión de las maquinarias que hace falta para iniciar la reactivación del centro deportivo de FEDER.

Para esto se solicitará un crédito Bancario con el Banco del Pacifico, el cual nos cobrará una tasa referencial del 9.50% mensual y cuya deuda será amortizable anualmente en un plazo de 3 años.

4.6.1 Requisitos para obtener un Crédito Bancario

Son consideradas pequeñas y medianas empresas a aquellas legalmente constituidas, con facturación en ventas anuales demostrables desde \$100,000 hasta \$1,000,000.

Documentación requerida personas naturales:

Legal

- Estabilidad mínima de 2 años en el negocio.
- Copia de RUC.
- Copia de facturas de los últimos 6 meses.
- Copia de declaración de IVA de los últimos 6 meses.
- Copia de declaración de impuesto a la renta de los últimos 3 años.
- Fotocopia a color de cédula de identidad y certificado de votación del deudor y cónyuge.

Financiera

- Solicitud de crédito.
- Copia de estados de cuenta (bancarios o de tarjetas) de los últimos 3 meses.
- Flujo de caja proyectado por el período del préstamo.

Bienes

- Respaldos patrimoniales (matrículas, impuestos prediales, etc.)
- Declaración patrimonial actualizada.

Se podrá requerir documentación adicional dependiendo del caso, así como también documentación del bien que se dejará en garantía. (Banco del Pacifico, 2018)

A continuación, se presenta el cuadro detallado del capital a financiar:

Datos Préstamo	
Banco	Pacifico
Capital	\$25,000.00
Tasa Interés Mensual	9,50%
Plazo(años)	3

Tabla 19 Tabla de Amortización

Cuota	Capital inicial	Amortización mensual de capital	Interés mensual	Total cuota financiera	Saldo Capital	Total a pagar
1	\$ 25,000.00	\$ 602.82	\$ 198.00	\$ 800.82	\$ 24,397.18	\$ 800.82
2	\$ 24,397.18	\$ 607.62	\$ 193.20	\$ 800.82	\$ 23,789.56	\$ 800.82
3	\$ 23,789.56	\$ 612.42	\$ 188.40	\$ 800.82	\$ 23,177.14	\$ 800.82
4	\$ 23,177.14	\$ 617.22	\$ 183.60	\$ 800.82	\$ 22,559.92	\$ 800.82
5	\$ 22,559.92	\$ 622.32	\$ 178.50	\$ 800.82	\$ 21,937.60	\$ 800.82
6	\$ 21,937.60	\$ 627.12	\$ 173.70	\$ 800.82	\$ 21,310.48	\$ 800.82
7	\$ 21,310.48	\$ 632.22	\$ 168.60	\$ 800.82	\$ 20,678.26	\$ 800.82
8	\$ 20,678.26	\$ 637.02	\$ 163.80	\$ 800.82	\$ 20,041.24	\$ 800.82
9	\$ 20,041.24	\$ 642.12	\$ 158.70	\$ 800.82	\$ 19,399.12	\$ 800.82

10	\$ 19,399.12	\$ 647.22	\$ 153.60	\$ 800.82	\$ 18,751.90	\$ 800.82
11	\$ 18,751.90	\$ 652.32	\$ 148.50	\$ 800.82	\$ 18,099.58	\$ 800.82
12	\$ 18,099.58	\$ 657.42	\$ 143.40	\$ 800.82	\$ 17,442.16	\$ 800.82
13	\$ 17,442.16	\$ 662.82	\$ 138.00	\$ 800.82	\$ 16,779.34	\$ 800.82
14	\$ 16,779.34	\$ 667.92	\$ 132.90	\$ 800.82	\$ 16,111.42	\$ 800.82
15	\$ 16,111.42	\$ 673.32	\$ 127.50	\$ 800.82	\$ 15,438.10	\$ 800.82
16	\$ 15,438.10	\$ 678.72	\$ 122.10	\$ 800.82	\$ 14,759.38	\$ 800.82
17	\$ 14,759.38	\$ 684.12	\$ 116.70	\$ 800.82	\$ 14,075.26	\$ 800.82
18	\$ 14,075.26	\$ 689.52	\$ 111.30	\$ 800.82	\$ 13,385.74	\$ 800.82
19	\$ 13,385.74	\$ 694.92	\$ 105.90	\$ 800.82	\$ 12,690.82	\$ 800.82
20	\$ 12,690.82	\$ 700.32	\$ 100.50	\$ 800.82	\$ 11,990.50	\$ 800.82
21	\$ 11,990.50	\$ 706.02	\$ 94.80	\$ 800.82	\$ 11,284.48	\$ 800.82
22	\$ 11,284.48	\$ 711.42	\$ 89.40	\$ 800.82	\$ 10,573.06	\$ 800.82
23	\$ 10,573.06	\$ 717.12	\$ 83.70	\$ 800.82	\$ 9,855.94	\$ 800.82
24	\$ 9,855.94	\$ 722.82	\$ 78.00	\$ 800.82	\$ 9,133.12	\$ 800.82
25	\$ 9,133.12	\$ 728.52	\$ 72.30	\$ 800.82	\$ 8,404.60	\$ 800.82
26	\$ 8,404.60	\$ 734.22	\$ 66.60	\$ 800.82	\$ 7,670.38	\$ 800.82
27	\$ 7,670.38	\$ 740.22	\$ 60.60	\$ 800.82	\$ 6,930.16	\$ 800.82
28	\$ 6,930.16	\$ 745.92	\$ 54.90	\$ 800.82	\$ 6,184.24	\$ 800.82
29	\$ 6,184.24	\$ 751.92	\$ 48.90	\$ 800.82	\$ 5,432.32	\$ 800.82
30	\$ 5,432.32	\$ 757.92	\$ 42.90	\$ 800.82	\$ 4,674.40	\$ 800.82
31	\$ 4,674.40	\$ 763.92	\$ 36.90	\$ 800.82	\$ 3,910.48	\$ 800.82
32	\$ 3,910.48	\$ 769.92	\$ 30.90	\$ 800.82	\$ 3,140.56	\$ 800.82
33	\$ 3,140.56	\$ 775.92	\$ 24.90	\$ 800.82	\$ 2,364.64	\$ 800.82
34	\$ 2,364.64	\$ 782.22	\$ 18.60	\$ 800.82	\$ 1,582.42	\$ 800.82
35	\$ 1,582.42	\$ 788.22	\$ 12.60	\$ 800.82	\$ 794.20	\$ 800.82
36	\$ 794.20	\$ 794.20	\$ 6.30	\$ 800.50	\$ 0.00	\$ 800.50

Fuente: Simulador Banco del Pacífico

El presupuesto estimativo que se necesitara para la propuesta es de \$38,774.45; que se usará de las compras de máquinas y materiales en la reactivación del gimnasio, actualmente la universidad cuenta con \$18,000.00, la diferencia se planea realizar un crédito bancario en el Banco del Pacifico que da una tasa de interés 9.50% y las cuotas mensuales son de \$800.82 durante 3 años, las mensualidades se pueden cubrir con la

asistencia de 32 docentes aunque se espera que sean más de 100, por este gimnasio está previsto que acudan todos los docentes que laboren dentro de la Universidad.

Conclusiones

- 1) Se desarrolló una recopilación de conceptos lo cual permitió un mejor entendimiento del problema de investigación y de su enfoque técnico que contribuyó a formular el planteamiento de solución. Al reactivar un centro deportivo es beneficioso, ya que al realizar actividad física ayuda evitar problemas de colesterol, diabetes, sobrepeso, lo cual mejora la salud física de los docentes y de esta manera podrán realizar sus actividades de una forma efectiva.
- 2) Según los resultados obtenidos por medio de las encuestas que se les realizó a los docentes de la Facultad de Ciencias Administrativas, se establece que el proyecto es viable, la mayoría de los encuestados están de acuerdo con la reactivación del gimnasio que se encuentra en FEDER y manifestaron asistirán al centro deportivo.
- 3) El gimnasio cuenta de dos pisos donde los docentes podrán asistir a realizar ejercicios de cardio, musculación, baile terapia y podrán ir a disfrutar de la sala de masajes, los alumnos de los últimos años de FEDER podrán ser los encargados de orientar a los docentes con los ejercicios que ellos puedan realizar y esto se podría considerar como parte de las prácticas Pre-profesionales de los estudiantes.

Recomendaciones

- 1) Apoyar a que el centro deportivo se convierta en un lugar, al cual los docentes puedan concurrir siempre y mantener un buen estado de salud, porque es el factor principal para la reactivación.
- 2) Que las personas que laboren en este centro deportivo puedan orientar a los docentes sobre las instalaciones y los beneficios que ofrece al realizar ejercicios físicos.
- 3) Realizar mantenimiento frecuente a los equipos y materiales, contar con una planificación adecuada de los tiempos en los que estos fueron adquiridos y su último mantenimiento.

Bibliografía

- Alvarez J.L. (2003). Obtenido de
<http://www.ceppia.com.co/Herramientas/Herramientas/Hacer-investigacion-alvarez-gayou.pdf>
- Arias G Fidias. (2006). *Introducción a la Metodología Científica*. Caracas-Venezuela: Episteme, C.A.
- Banco del Pacifico. (13 de Agosto de 2018). Obtenido de
<https://www.bancodelpacifico.com/creditos/para-personas/pymepacificopersonas.aspx>
- Barcelona Esport Inclou. (21 de 05 de 2018). Obtenido de
<http://www.bcn.cat/lesportinclou/es/centros-deportivos-municipales.html>
- Canales Manuel. (2006). *Metodologías de Investigación Social*. Santiago, Chile: LOM Ediciones .
- Definición ABC*. (12 de Agosto de 2018). Obtenido de
<https://www.definicionabc.com/general/instalacion.php>
- Diaz Laura &, T. U. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. México: Investigación en Educación Médica.
- El Comercio. (19 de Mayo de 2016). Obtenido de <https://elcomercio.pe/viu/estar-bien/beneficios-conocias-levantar-pesas-207652>

El Telégrafo. (12 de Junio de 2011). Obtenido de

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/deportes/1/la-bailoterapia-quema-el-estres-y-las-calorias>

El Telégrafo. (29 de Septiembre de 2013). Obtenido de

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/sociedad/4/la-actividad-fisica-mejora-la-salud-de-adultos-mayores>

El Telégrafo. (13 de Septiembre de 2015). Obtenido de

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/en/1/correr-con-varices-es-posible>

El Telégrafo. (11 de Septiembre de 2016). Obtenido de

<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/septimo/1/las-enfermedades-que-matan-a-los-ecuatorianos>

Gómez Hellín. (15 de Mayo de 2003). *Hábitos físico-deportivos en la Región de*

Murcia: implicaciones para la elaboración del currículum en el ciclo. Obtenido de

<https://www.tdx.cat/handle/10803/10788>

Guia Fitness, G. (2 de Julio de 2018). Obtenido de [https://yoga.guiafitness.com/beneficios-](https://yoga.guiafitness.com/beneficios-yoga-salud.html)

[yoga-salud.html](https://yoga.guiafitness.com/beneficios-yoga-salud.html)

Instituto de Estudios Deportivos. (Febrero de 2017). Obtenido de

<http://www.iesport.es/actualidad/159-motivacion-empleados-centros-deportivos.html>

López Pedro, &. F. (2016). *Metodología de la Investigación Social Cuantitativa*. Bellaterra

, Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.

- López, P. L. (2004). Población muestra y muestreo. *Punto Cero*.
- Marrau Cristina. (2004). *Fundamentos en humanidades*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/184/18401004.pdf>
- MAZ. (20 de 05 de 2018). *Servicio De Prevención* . Obtenido de <http://www.maz.es/Publicaciones/Publicaciones/libro-el-libro-de-la-salud.pdf>
- Mendez Alberto. (6 de Junio de 2016). *Signos Vitales Asociación* . Obtenido de <http://signosvitales.org/la-importancia-del-deporte-como-prevencion-del-cancer/>
- Ministerio de Sanidad, S. S. (21 de 05 de 2018). Obtenido de <https://www.msssi.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adolescencia/beneficios.htm>
- Moreno Bernardo. (2001). *Desgaste profesional (burnout)*,. Obtenido de <https://www.uam.es/gruposinv/esalud/Articulos/Personalidad/Desgaste%20profesional-personalidad-y-salud-percibida.pdf>
- Ramirez Alejandra. (29 de Marzo de 2012). Obtenido de <http://motivaciongrupob.blogspot.com/2012/03/concepto-de-motivacion.html>
- Ramirez William, &. V. (18 de Agosto de 2004). Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>
- Revistas Universia. (4 de Septiembre de 2017). Obtenido de <http://noticias.universia.cr/educacion/noticia/2017/09/04/1155475/tipos-investigacion-descriptiva-exploratoria-explicativa.html>
- Riera, J. R. (2005). *Habilidades del deporte*. España: INDI Publicaciones.

Salud Consultas. (2 de Julio de 2018). Obtenido de <https://www.saludconsultas.com/que-es-el-crossfit-y-cuales-son-los-beneficios/9098>

Vidarte Claros, J. &. (2011). ACTIVIDAD FÍSICA: ESTRATEGIA DE PROMOCIÓN DE LA SALUD. *Revista Hacia la Promoción de la Salud*, 205. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/3091/309126695014/>

Anexos

Entrevista No. 1

Entrevistado: Lic. Alfredo Recalde Ayona. Msc

Decano de la Facultad De Educación, física y Recreación (FEDER)

1. ¿Cuánto tiempo ha estado sin funcionamiento el gimnasio?

La última vez que funciono fue en el 2008

2. ¿Cuáles fueron los motivos por los cuales decidieron cerrarlo?

En administraciones anteriores habían alquilado el local y cuando se fueron dejaron el gimnasio en muy malas condiciones que no podía ser utilizado.

3. ¿Cómo era el funcionamiento del gimnasio?

Había profesores que atendían a profesores y estudiantes.

4. Anteriormente ¿Quiénes trabajaban dentro del gimnasio?

Profesores de la facultad que ganaban un salario extra.

5. ¿Cuál era la frecuencia con la que los docentes venían hacer uso de las Instalaciones del gimnasio?

La participación era a diario tanto de docentes como estudiantes.

6. ¿Han pensado en reactivar el gimnasio?

Si, de hecho, se ha recibido algunos presupuestos.

7. ¿Qué se necesitaría para activar el gimnasio?

Una inversión muy alta, porque incluso hay que cambiar hasta el piso.

8. ¿Qué se necesitaría económicamente para abrir el gimnasio?

Para reactivarlo, con maquinaria de punta tal vez 120.000 dólares.

9. ¿Quiénes podrían trabajar dentro del gimnasio?

Los docentes y estudiantes que hacen Prácticas Pre-Profesionales.

10. ¿Sería beneficioso para la Facultad FEDER si los docentes pagaran una mensualidad por el uso del Gym?

Claro, de hecho, los docentes deberían pagar una mensualidad

11. ¿Los estudiantes del último semestre podrían trabajar en el Gym y esto les podrá servir como Practicas Pre-Profesionales?

Efectivamente, todos nos ayudaríamos y para ellos seria sus Prácticas Pre-Profesionales.

**REACTIVACIÓN DE UN CENTRO DEPORTIVO INTEGRAL QUE INCIDA
FAVORABLEMENTE EN LA SALUD FÍSICA DE LOS DOCENTES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS ADMINISTRATIVAS.**

Proyecto de Titulación – Ingeniería en Gestión Empresarial - Facultad de Ciencias Administrativas -
Universidad de Guayaquil – Ecuador

1) ¿Cuál es su sexo?

Masculino ☐

Femenino ☐

2) ¿Cuál es su edad?

26-35 años ☐

36-45 años ☐

46-55 años ☐

56-65 años ☐

3) ¿De qué carrera usted es docente?

Contador Público Autorizado (CPA) ☐

Ingeniería en Sistema Administrativos Computacionales (ISAC) ☐

Ingeniería en Gestión Empresarial ☐

Ingeniería Comercial ☐

Ingeniería en Tributación y Finanzas ☐

Ingeniería Comercio Exterior ☐

Ingeniería en Marketing y Negociación ☐

Otros ☐

4) ¿Usted con qué frecuencia practica ejercicios físicos?

Siempre ☐

Frecuentemente ☐

Ocasionalmente ☐

Rara vez ☐

5) ¿De cuánto tiempo usted dispone a la semana para hacer ejercicios?

1 hora ☐

2 horas ☐

3 horas ☐

Más ☐

6) ¿Qué actividad física usted ha practicado?

Yoga ☐

Bailo terapia ☐

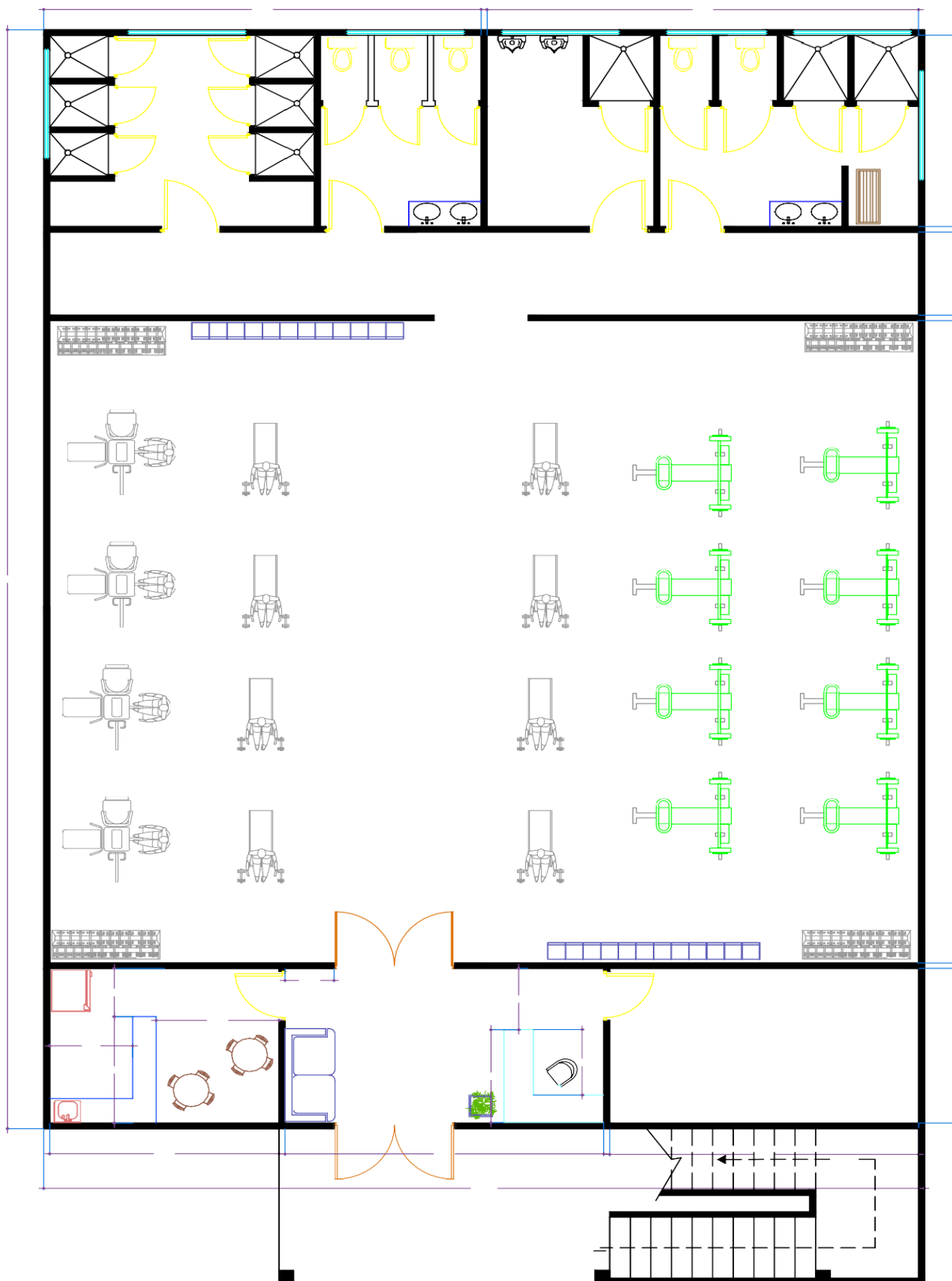
Boxeo ☐

Pesas ☐

- | | |
|-----------|--------------------------|
| Bicicleta | ☐ |
| Otros | ☐ |
- 7) ¿Usted ha asistido a un centro deportivo?
- | | |
|----------------|--------------------------|
| Siempre | ☐ |
| Frecuentemente | ☐ |
| Ocasionalmente | ☐ |
| Rara vez | ☐ |
- 8) ¿Le gustaría asistir a un centro deportivo dentro de la Institución?
- | | |
|----|--------------------------|
| Sí | ☐ |
| No | ☐ |
- 9) ¿Usted estaría de acuerdo con la reactivación de un centro deportivo dentro de la institución?
- | | |
|----------------|--------------------------|
| Muy de acuerdo | ☐ |
| De acuerdo | ☐ |
| En desacuerdo | ☐ |
| Muy desacuerdo | ☐ |
- 10) ¿Cuánto estará dispuesto a pagar mensualmente por el uso de un centro deportivo dentro de la Universidad?
- | | |
|-----------|--------------------------|
| \$15-\$25 | ☐ |
| \$30-\$40 | ☐ |
- 11) ¿Usted sufre de alguna enfermedad relacionada con la falta de ejercicio?
- | | |
|----|--------------------------|
| Sí | ☐ |
| No | ☐ |
- 12) ¿Usted sufre de alguna de estas enfermedades?
- | | |
|--------------|--------------------------|
| Hipertensión | ☐ |
| Colesterol | ☐ |
| Diabetes | ☐ |
| Sobrepeso | ☐ |
- 13) ¿Su médico le ha recomendado realizar ejercicios físicos?
- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 1-2 veces por semana | ☐ |
| 3-5 veces por semana | ☐ |
| 6-7 veces por semana | ☐ |



Primer Piso



Segundo Piso

